

المشاعر والصحة



إن عددًا كبيرًا من الناس لا يعرفون إلا القليل عن مدى تأثير المشاعر الضارة على الجسد. ويؤكد الأطباء أن الظروف العاطفية التي يمر بها الإنسان تترك أثرًا في حياته، سطحيًا كان هذا الأثر أم عميقًا، تبعًا لنوع الانفعالات وقوتها. فإذا أخذنا كمثال للتوضيح عاطفة الخوف مثلًا (وهي من العواطف الضارة) فإننا نلاحظ على الإنسان الخائف ظواهر الارتجاف، اتساع العينين، قبض اليدين، توتر في العضلات... كما يحدث تغيير في التفاعلات الكيميائية داخل جسمه فتزيد بعض الغدد في الإفراز، ويرتفع ضغط الدم، وتزداد دقات القلب إلى غير ذلك.

ويسبب هذا التغيير البيولوجي الداخلي كثيرًا من المتاعب والآلام، إذا تكررت مثل هذه العواطف الضارة ولازمت الإنسان. وحتى عندما لا تلحق بالجسم ضررًا مباشرًا، فإنها (الانفعالات) تجعله أكثر عرضًا للأمراض، بإضعاف وسائل الدفاع ومضاعفة توتره العصبي. وهذا مما يزيد في حساسية المصاب ويجعله عرضة للقلق والوسواس فيقل نموه وتزيد متاعبه .

ألم يحدث أن شاهدنا كيف تغيرت وساءت صحة أشخاص تحت ضغط ظروف قاسية، فظهرت عليهم علامات الضعف والشيخوخة

والعجز قبل الآوان، لأنهم استسلموا للحزن واليأس، ولم يستطيعوا أن يتغلبوا على المشاكل ولا أن يجابهوا الحياة بعد النكبة بصبر وعزم، فغلبوا على أمرهم وأنهكت الهموم قواهم .

وإذا كانت التغيرات البيولوجية المشار إليها تؤثر بصفة مباشرة على توازن العمليات التي تجرى داخل الجسم، فينتج عن ذلك خلل في نظام الجسم ، فإنه لا يخفي ما يلحق هذا الخلل إن دام بقاءه من ضرر بالصحة. فالمشاعر السلبية تتعب الفكر وتحدث توتراً عصبياً يجعل صاحبه يشعر بالإعياء والهيّاج والألم وعدم الكفاءة، وهي تزيد من شعوره بالخيبة، وكل ذلك يؤثر في الجهاز الهضمي بأن يدفع بمقدار من الدم في اتجاه آخر مثلاً، فلا يصل منه المقدار الكافي للمعدة، أو بأن يؤثر في عمليات الهضم الأخرى من امتصاص وإفراز وغيره.

ويمكن القول بأن قوة تأثير العواطف الضارة تختلف من شخص لآخر، فلو أخذنا ظروف الامتحانات وما يصحبها من أنواع المشاعر عند الطلاب مثل: شك في النجاح، خوف من السقوط، انتظار النتائج، غموض، قلق، فإننا نجد تأثير هذه المشاعر السلبية يختلف من طالب لآخر، وذلك تبعاً لما يتمتع به كل من العادات الإيجابية والمزاج السليم. فالثقة بالنفس والأمل والشجاعة والإيمان تساعد بعض الطلاب على اجتياز فترة الامتحانات، سواء نجحوا أم سقطوا، بدون الشعور بالتوتر والأرق وقضم الأظافر وأخذ المسكنات.

وإذا أخذنا كمثال للتدليل على مدى تأثير العوامل النفسية على صحة الإنسان رجلاً ظلم وانتزع منه حقه ولم يستطع الدفاع عن نفسه،

ولم ينس أو يصفح بل استولت عليه عاطفة حب الانتقام والحقد ، وعاش زمناً طويلاً يَتَحَيَّنُ الفرصة للإيقاع بمن ظلمه فعاش في ارتباك وخيبة الأمل ، فإن هذا الرجل سيدفع عاجلاً أم آجلاً ثمناً باهظاً من صحته وهدوئه إذا استمرت هذه الإحساسات السيئة تغمره وتقلق حياته .

ويقول الأطباء إن 90% من أحوال الشعور بالغازات فى الأمعاء راجع إلى عوامل نفسية . ألم تشعر يوماً بعد غضب شديد بجفاف الفم؟ بل هناك من تصبح رائحة فمه كريهة نتيجة الغضب والجفاف أو كثرة الجدل المثير والمناقشة المزعجة .

ولماذا يصعب الهضم عندما يؤخذ الطعام في ظروف مؤلمة من حزن أو خصام أو أي توتر عاطفي؟ وما ظاهرة إفراز اللعاب عندما نشاهد الطعام بل وعندما نشم رائحته أو نفكر فيه؟ ولذلك كانت الكيفية التي يقدم بها الطعام من الأهمية في التأثير على الشهية والهضم، لا تقل عن طريقة إعداده .

ويكثر في بعض البلدان ما يدعى بـ «غداء الأعمال» يلتقي فيه شخصان أو أكثر لعقد صفقة أو حل مشكلة أو التحقيق وجمع المعلومات إلى غير ذلك . ويسود هذا الغداء عادة جو يشغل الفكر عن الاستلذاذ بالطعام أو حتى عن التفكير فيه . وإذا كان ذلك مفيداً فيما يتعلق بالأشغال والنشاط المهني، فإنه من الناحية الصحية غير مستحب لأن الشخص ينبغي أن يكون مرحاً، مسترخياً، بعيداً عن جو المناقشات والمعاملات والصفقات والتقارير عند أوقات الأكل . ولكن

الناس قد تعودوا فأصبح وقت الغداء فرصة تستغل للاتصالات ومزيد من الأعمال.

وكما أن الإحساسات والمشاعر الضارة تحدث خللاً في توازن عمليات الجسم من مقاومة وإفراز وهضم، فإن المشاعر الإيجابية اللطيفة تحسن الحالة الصحية وتساعد الأعضاء على أداء مهماتها الحيوية. وإذا فكرنا في القول السائر «العقل السليم في الجسم السليم» وجدنا أن العكس صحيح وأن الجسم الصحيح مع العقل السليم. تظهر حالة الإنسان النفسية، صحيحة كانت أم عليلة في طبيعه وسيرته وأخلاقه، تماماً كما تبدو حالته الصحية في بنية جسمه. والتأثير لا ريب متبادل بين الصحة والمزاج وبين العقل والجسد.

لقد عرفت أناساً لا يأكلون لمدة يومين أو ثلاثة بعد ثورة غضب، بل منهم من إذا جاءه خبر بالسفر يذهب نومه وتقل شهيته، ومن يتأثر كذلك بمشهد أليم أو قصة مثيرة فتمتلئ عيناه بالدموع ويسوده جو من الكآبة. ومن المؤكد أن أنواعاً من الأمراض الجسدية مثل القرحة وأوجاع الرأس وبعض الأمراض الجلدية والقلبية إلى غير ذلك تكثر نسبتها عند من يستمر شعورهم بالخيبة وتطول همومهم وتبرمهم بالحياة. ومن قبيل التأثير المتبادل أيضاً أننا نشاهد أناساً ينقص وزنهم أو يبيض شعرهم تحت تأثير أنواع من المشاكل النفسية.

يحكى أن شجرة ضخمة ظلت تجابه الأعاصير والرطوبة ولم يثن لها غصناً ثقل الثلوج، لفترة تزيد على مائة عام. وذات يوم، أحاطت بها أنواع من الحشرات، فراحت تحفرها وتآكل من داخلها رويداً، حتى

أضعفتها وقضت على نضرتها. وما الحسد والخوف والحزن والقلق والانزعاج وحب الانتقام وغير ذلك من قائمة العواطف الضارة إلا حشرات ومكروبات تأكل باطن الإنسان وتتهك أجهزته الحيوية وتقضي على شبابه ونشاطه. فهل يبدو الآن جلياً مدى الضرر الذي يلحقه الفرد بنفسه عندما يتعود على عادات سيئة ويسمح للانفعالات الخبيثة بالسيطرة عليه؟ وهل يمكننا أن نتصور الآن ما يمكن أن تحدثه من ضرر وخلل تلك الإفرازات الكيميائية داخل الجسم إذا استمرت طويلاً؟

ويحضرني هنا، بمناسبة ذكر الحزن، ما يحكى عن رجل كان له ابنة يحبها حباً جماً، لأنه لم يرزق سواها. ومرضت الفتاة الصغيرة طويلاً، أحضر الأب لها عدداً كبيراً من الأطباء، ولكن الفتاة العزيزة ماتت، فغلب الحزن على أبيها، وأصبح منعزلاً كثير البكاء. وذات ليلة رأى في منامه أنه في الجنة وشهد استعراضاً كبيراً للفتيات الصغيرات، وكانت كل منهن تحمل شمعة مضاءة، والأب يحدق لعله يرى فتاته، وبينما هو كذلك شاهد فتاة تحمل شمعة منطفئة فاقترب منها وإذا هي ابنته فاحتضنها وقبلها باكياً وسألها عن سبب انطفاء شمعتها. أجابت الفتاة «يا أبتى إنه كلما أشعلتها الملائكة أطفأتها دموعك» .

ومن قبيل تأثير العاطفة السلبية على الصحة ما يشير إليه المثل العامي القائل «نظرة العدو تقلل البصر». بل إن رؤية العدو تفعل أكثر من ذلك إذا كانت نفس الناظر تجيش بالحقد وتحترق رغبة في الانتقام. إنك لا تجني من الشوك العنب، ولا من الهم الصحة

والطمأنينة. وإذا تعود امرؤ على عادات هدامة مثل الانتقاد والخجل والانطواء والتشاؤم وغير ذلك من العادات التي لا تقل ضرراً بالصحة من عادات السكر والتدخين، فإنه من الصعب على الطبيب أو على أقربائه وأصدقائه أن ينقذوه، أو يقدموا له يد المساعدة إلا إذا شارك هو في العمل على إنقاذ نفسه .

ومما يسبب الكثير من المتاعب ما يشعر به بعض الناس من صراع نفسي داخلي بين جزئين من شخصية واحدة، جزء يمثل النزعات الخيرة الصالحة من سماحة وكرم ومحبة ولطافة وعطف، والآخر يمثل النزعات الشريرة من عدوان وسيطرة وكراهية وأنانية... ويمكن وصف النزاع بين القسمين بأنه أشد من الحرب الباردة، لأن الصراع يحدث داخل جسم واحد فينهكه ويسلبه الراحة والهناء.

ولا مناص للخروج من هذا المأزق إلا أن يعيد الإنسان تربية نفسه فيتعلم عادات صالحة ويراقب أفعاله ويساعد ما فيه من خير وقوى إيجابية على طرد الشكوك والشورور التي يمثلها الجزء السلبي من شخصيته.

ولا ينبغي للمرء أن يستسلم للإيحاءات الانهزامية، ولا أن ينظر للفشل الذي يمني به أكثر من أنه خطوة أو محاولة لا بد منها لتعلم الطريقة الصحيحة والوصول للهدف المنشود. ومما يؤسف له أن كثيراً من الناس يسمحون لصورة غلطة ما ارتكبوها أن تبقى عالقة بأذهانهم، أو لذكري انهزام ما أن يبقى عالقاً بمخيلتهم. وتكون النتيجة سيئة عندما يتحول ذلك إلى شعور بعدم الثقة بالنفس ويصبح عائقاً لهم عن

الإقدام على مشاريع، أو القيام بأعمال وتعلم أشياء جديدة إلى غير ذلك. ومن قبيل العمل على محو صورة الفشل ما يحكى من أن الطيار عندما تختل طائرته أو تحترق في الجو فإنه يؤمر أن يطير فور نزوله سالمًا من الطائرة المحطمة. ويمكننا أن نعمم هذه القاعدة مع الطفل الذي تعلم السباحة، ثم ارتكب غلطة في سباحته، أو الطفل الذي أصبح يخاف من الظلام لأنه ترك وحده في غرفة مظلمة، وكذلك الحال عند تعلم القيادة أو فنون الرياضة أو القيام بتجارب في المخبر أو تعلم مهنة ما... والمقصود هو أن لا يفسح المجال للفرد أن يركز تفكيره على فشله. فالتفكير في الشر شر وتأمل العيب عيب، كما قيل.

فالإنسان وحدة متكاملة وعالم في حد ذاته مزود بالقوة التي تساعد على التغلب على الضعف والمرض، شريطة أن يؤدي الجسم والعقل واجباتهما على أكمل وجه، وأن ينسجم الفكر والخيال ويتعاونوا على الخير. هذه القوة الحيوية الكامنة في الإنسان هي التي تسهر على أن تقوم مختلف أعضاء الجسم بوظائفها بصفة منتظمة، وهي التي تجعل الجرح يندمل وتوقظ وسائل الدفاع عند الشعور بالخطر. وعندما يحدث خلل يجعل هذه القوة عاجزة أو مقصرة على القيام بدورها تظهر على الجسم إشارات الخطر من حمى وصداع وإغماء، منذرة صاحبها بالانتباه مثلما يفعل السائق عندما يرى الضوء الأحمر في الطريق. وعندئذ يأتي دور المعالجة الذي يهدف إلى تنشيط دفاع الجسم سواء بالراحة أو الأدوية أو غير ذلك.

وقد أكد الأطباء أن الشخص الذي تجرى له عملية جراحية أو

————— بحوث ومقالات من فضاء السبعينات —————

يدخل المستشفى للمعالجة تتماثل حاله وتبرأ جروحه في وقت أقصر، وتكون مقاومته للمضاعفات أقوى، إذا كان من الذين امتلأت نفوسهم بالإيمان وقلوبهم بالابتهاج والرضى والانشراح، وكانوا ذوى مزاج متفائل وروح مفعمة بالخير والأمل. وكأنَّ رغبة المريض في النهوض من سريره، واعتقاده بأنه سيشفى يشجع تلك القوة الحيوية ويدفعها للعمل على تحقيق ما يرغب فيه ويؤمن به. وهذا يزيدنا وضوحاً وتأكيداً للدور الذي يلعبه التفكير الإيجابي والعواطف المهدبة والعادات الحسنة في تسيير نشاط الإنسان ومدى تأثيرها في صحته وتوازنه.

وإذا ساءت حالة الإنسان النفسية فإنه تسوء علاقته مع نفسه. وماذا نتوقع أن يحدث في علاقاته مع أفراد عائلته ، وزملائه في العمل ورفاقه في الشارع ، إنَّ عواطفنا السلبية تكلفنا غالباً. ولا أدل على ذلك مما نشاهد في المستشفيات من مرضى هم ضحايا التوتر العصبي، وما يسود كثيراً من العائلات من جو مليئ بالخصام والانتقاد وسوء التفاهم. وقد هدم الشقاء أركان عدد من العائلات لأسباب تافهة كان يمكن تجنبها لو ساعدت التربية على خلق سلوك ناضج. ولا ينبغي أن ننسى ما يدفعه المجتمع من جراء ذلك لأن العلاقات الاجتماعية المثمرة لا يمكن أن تنمو إلا في جوٍّ من الانسجام والتفاهم والتعاون .
