

أشتاق إلى حضن أمي



بقلم

د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

كيميائية مرتبطة بسلوكيات الترابط، وتظهر الدراسات أن الناس يشعرون بتحسن واتصال وثيق عندما يتعانقون بشكل متكرر، فعندما نتواصل جسدياً من خلال عنق، فإنه يجعلنا نشعر بأننا مرتبطون عاطفياً ونفسياً بالشخص الآخر، وهو ما يعمل على تهدئتنا وتهدئة مخاوفنا ويظهر الدعم.

- قد يخفض ضغط الدم: قد يؤثر الأوكسيتوسين أيضاً على العوامل الصحية الأساسية، وقد وجدت دراسة نُشرت في مجلة علم النفس البيولوجي، أن العناق المتكرر ارتبط بمستويات أعلى من الأوكسيتوسين وضغط الدم المنخفض.

- تخفيف التوتر: وهنا يقدم العلم دليلاً جديداً ومتجدداً على أن عنق الأم لا يهزم أبداً، وأن لحضنها فوائد بالجملة، فعندما وضع باحثون من كلية الطب بجامعة ويسكونسن ماديسون مجموعة من الفتيات تتراوح أعمارهن بين ٧ و١٢ عاماً في مواقف عصبية، وطلبوا منهن إلقاء خطاب مرتجلة أو حل مشكلات الرياضيات أمام الغرباء، ظهر أن أولئك اللائي تلقين عناقاً أو مكالمات هاتفية من أمهاتهن بعد تجربة مثيرة للقلق، قلت لديهن مستويات هرمون الكورتيزول أو ما يعرف بهرمون الإجهاد.

- قد يقلل من خطر العدوى: ففى دراسة أجريت عام ٢٠١٤ بجامعة كارنيجي ميلون، وجد الباحثون أن الأشخاص المجهدين (الذين هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض) لديهم خطر أقل للإصابة بعد التعرض لفيروس نزلات البرد العادى إذا شعروا وكانهم لديهم دعم اجتماعى مناسب فى حياتهم، بتلقى المزيد من العناق المتكرر.

إعطاء وتلقى الحب، حيث إن النضج العاطفى يساعد فى إنشاء إحساس بالأمان والدفء، حيث إن الشخص الناضج عاطفياً يمكنه إظهار هذا الحب عن طريق التعبير عن الحب بالكلمات الطيبة والأحضان الدافئة وتقبله جميع تعبيرات الحب من الأشخاص الذين يظهرون حبهم له، والرغبة الشديدة فى العطاء، وهذا يكون عند الشخص الناضج عاطفياً، وهذا - سواء كان العطاء معنوياً أو مادياً أو وقتاً أو جهداً - ما يبرز من المستوى الخاص بحياة أولئك الذين يحبهم وهو أيضاً يسمح للآخرين بأن يعطوه التوازن والنضج.

وأخيراً فليس هناك ما هو أكثر راحة من عناق دافئ، سواء كان عناقاً بين أم وطفلها أو زوجين أو حتى بين أفراد الأسرة والأصدقاء، ونستطيع كذلك الحصول على فوائد الأحضان لمن يفقد حضن الأم أو الأب بعناق الأخ لأخيه أو الأخت لأهلها، وحتى الإنسان اليتيم الذى فقد نعمة حضن الأب أو الأم يجب أن نعطيه المزيد من الرعاية والاحتضان والمسح على الرأس، كما أوصانا الرسول صلى الله عليه وسلم لما فى ذلك من آثار إيجابية على التوازن النفسى.

وحسب الخبراء فإن العناق يجعلنا نشعر بالدفء فى الداخل، وقد يفعل أكثر من ذلك وأكثر من مشاعر الراحة التى تتسلل إلينا خلاله، وتشير الأبحاث إلى أن العناق يمكن أن يقدم بعض الفوائد الصحية الحقيقية، من تخفيف التوتر إلى خفض ضغط الدم.

وهنا يقدم الخبراء ما للعناق من فوائد لعقلك وجسمك:

- يساعدنا على الشعور بالدمع: العناق يؤدي إلى إطلاق الأوكسيتوسين، وهو مادة

ولا يمكن للإنسان العيش بهناء دون وجود هدف سام فى الحياة يسعى لتحقيقه أو الحفاظ عليه، ويلعب الحب بأنواعه المختلفة دوراً هاماً فى ذلك، حيث يميل الشخص للاهتمام بمن يحب سواء أكان شريكه فى الحياة، أو والديه، أو أبناءه، أو أصدقاءه، وبما أن الشعور بالحب يعطى دافعاً لرؤية المحبوب سعيداً وراضياً فيقوم الشخص المحب برعايته والاهتمام بما يحبه ويساعده على إنجاز أعماله وتحقيق طموحاته، وبذلك يتعزز لدى الشخص الشعور بمعنى الحياة وجمالها، وإضافة إلى ذلك يُحب الإنسان أن يشعر باحتياج حبيبه له ويفرح لوجوده بجانبه، فذلك يشجعه على بذل المزيد من الجهد، ويعطيه القوة ليتخطى صعوبات الحياة، كما أنه يزيد من شعوره بالإلهام لتحقيق الأعمال بطريقة أفضل وأكثر إبداعاً؛ ليحبه الطرف الآخر أكثر، وليعيش الحياة أيضاً بطريقة أفضل وأكثر إنجازاً.

وفى العيادة النفسية يأتى بعض الأفراد الذين يفقدون الأمن والحب والحنان وهم يعانون من القلق وبعض السمات الاكتئابية، ونستمع من بعض المرضى أحياناً عبارة «أفتقد إلى حضن أمي»، ويقول إن حضن أمي - رحمها الله - كان هو القوة الدافعة لى فى الحياة وكان يشعرنى بالراحة والطمأنينة وكنت الجأ إليه لأحتمى فيه من الخوف والحزن ولأجد فيه الدفء والراحة وكان يمثل لى الكهف أو الملجأ الذى أهرب فيه من المشاكل والصعاب.. وكلم أشتاق إلى هذا الحضن حالياً.

ولناقشة هذه العبارة أو الإحساس الإنسانى للاحتضان نقول إن النضج العاطفى هو الذى يتميز بالقدرة الكبيرة على

تؤكد نظريات

علم النفس على

مدى أهمية الحب

فى حياة الإنسان

وأنه احتياج

إنسانى لا غنى

عنه، فهو السبيل

للوصول لحالة من

التوازن النفسى،

فالحب يكون

بمثابة الدرع

الواقية من متاعب

الإنسان النفسية

المتتملة فى دائرة

القلق والضياع

والاكتئاب.

والحب فى حياة

الإنسان هو

المصدر الأساسى

للأمن النفسى،

وبالتالى المصدر

الأساسى للسعادة،

والسبيل إلى غاية

الإنسان للتوازن

النفسى، وبذلك

يصل الإنسان إلى

حالة من تناغم

وانتظام الإيقاع

أى الانسجام وروحا

ونفسا وجسدا،

عن طريق القدرة

الفعالة على

التواصل العاطفى

مع الآخر.