

## أثر الحبّ على الصّحة



أثبتت دراسات عديدة أنّ الحبّ يعمل على تحسين الصّحة، ولا تنظر هذه الدراسات إلى الحبّ من منظور العلاقة الأساسية بين ذكر وأنثى مثل العلاقة الزوجية وحسب، بل أيضاً في سياق الدعم الاجتماعي والارتباط بالآخرين.

وبعبارة أخرى، تبحث هذه الدراسات العلاقات حيث يكون المشاركون واقعين في الحبّ أو أنّهم يشعرون بالحبّ تجاه الآخرين.

وفي الوقت الذي يشعر فيه الشخص بأنّه محبوب ممّا يحسّن من صحّة قلبه، فإنّ إعطاء الحبّ يبدو له نفس الأثر المفيد وخاصة في فترة الشيخوخة. فقد أشارت دراسة أُجريت على 700 شخص من المسنين أنّهم كانوا يشعرون أفضل حين انخرطوا في أعمال اجتماعية تطوعية أفادوا بها غيرهم. وقد ساهمت هذه الأفعال بتحسين صحّتهم أكثر ممّا لو تلقّوا هم أنفسهم مساعدة وحبّاً من الآخرين.

كذلك أشارت دراسات أخرى إلى أنّ الروابط الاجتماعية مع الأصدقاء، أفراد العائلة والمجتمع والتي تشمل الحبّ والمودّة من أي نوع تساعد على حماية الأشخاص من الأمراض المعدية.

وأكدت دراسات أُجريت في معهد القلب في كاليفورنيا تأثير الحبّ على الصّحة. وقام الباحثون في المعهد بدراسة ضربات القلب ووجدوا أنّها حين نشعر بالحبّ أو أيّة أحاسيس إيجابية مثل الشفقة، الاهتمام، أو الامتنان يقوم القلب بإرسال رسائل إلى الدماغ ويفرز هرمونات تؤثّر بشكل إيجابي على الصّحة.

حينما نكون في حالة حبّ تنتظم ضربات قلوبنا ويعود السبب في ذلك إلى الجزأين اللذين يتألف منهما النظام العصبي حيث يعملان معاً بشكل أفضل. ويسمح هذا بدوره للجسم بالمرور عبر عملية التجديد

من جانب آخر، اكتشف أخصائي القلب بروس ويلسن، رئيس لجنة التثقيف الطبي في مستشفى كولومبيا أنّ العديد من مرضاه يعانون فقط من المخاطر الخمسة المكتشفة لأمراض القلب، وهي: الوراثة، ارتفاع مستوى الكولسترول، التدخين، السكري وارتفاع ضغط الدم، بل أيضاً من تأثير التوتر في حياتهم.

وروي ويلسون أنّهُ رأى مرضى تتحسنّ ضربات قلوبهم بمجرد الانتقال من حالات الغضب أو التوتر إلى الحبّ.

المصدر: كتاب لا شيخوخة مع الغذاء لـ هيام رزق