إن كنت لا تستطيع النوم.. تزوّج!

يعتبر الدكتور "جون هاورد" أستاذ الغدد الصماء في جامعة رايسون الكندية من أفضل الأطباء في العالم، فقد كرّس حياته للأبحاث العلمية خاصّة تلك المتعلقة بالسرطان.

ولأن مقالاته رصينة وموثقة علمياً وبحثياً، فإن جميع المجّلات الطبية والعلمية تتسابق على نشرها، لكن مشكلة هذا الرجل أنّه يختار لمقالاته عناوين مستفزة للغاية، فمثلاً آخر مقالين نشرتهما له مجلة "الراصد" الأمريكية، كان الأوّل بعنوان "كيف تحترم صرصاراً وتحب عقرباً"، وقد كتب الدكتور كلاماً علمياً مهمّاً، حيث قال إنّ الأبحاث المخبرية أثبتت أنّ المادة البيضاء التي في أمعاء الصرصار ستكون خلال السنوات القليلة المقبلة أفضل علاج لأمراض السرطان!

ودلل على ذلك بالقول إنّه أشرف بنفسه على عدد من التجارب العلمية حول الصراصير ذات الأجنحة البنية، فقد وضع لها طعاماً حاملاً لكميات من الخلايا السرطانية، وقد أكلت الصراصير كل الطعام ومع ذلك لم تتأثّر بتلك الخلايا، علماً بأن نفس التجربة ونفس الطعام قدّم للفئران، حيث تأثرت بالأورام السرطانية وماتت بعد فترة، وهذا يعني الأهمية التي سيشكلها الصرصار مستقبلاً في حياة البشر وفي حمايتهم من الأورام السرطانية.

أمّا عن العقرب، فيقول إنّ العقرب قادر على مقاومة الإشعاعات النووية في حالة تعرّضه لها أكثر من

مقاومة الإنسان لنفس الكمية من الإشعاعات بنحو 500 مرة.

وهذا الإكتشاف يراه العلماء مذهلاً ومهمّاً للغاية، حيث بدأت بعض الدول مثل الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا وكندا دراسة جهاز المناعة لدى العقرب ومحاولة الإستفادة منه وتطبيق (أنزيماته) على الإنسان.

أمّا المقال الثاني للدكتور هاورد، فقد كان بعنوان "الفئران تحدّد مستقبلك"، حيث قال: إنّ جميع المختبرات العلمية والطبية في العالم تلجأ إلى الفئران كحقول تجارب، لأن جهاز الألم وناقلاته لديها قريبة جداً من جهاز الألم وناقلاته عند الإنسان.

فجهاز الألم عند الفئران قادر على الرفض أو الإستجابة للأدوية بقدر يصل إلى 98% من جهاز الإنسان، فأي دواء يتم اختباره بنجاح على الفئران يمكن أن يستخدمه الإنسان ولكن بعد فترة من الاختبارات لتجاوز نسبة 2%.

- النوم والزواج:

ونشر الدكتور هاورد أخيراً مقالاً بعنوان مستفز للغاية وهو "إن كنت لا تستطيع النوم.. تزوّج" وكان واضحاً لكل مَن قرأ الموضوع أنّ الذي كتبه بالتأكيد غير متزوج، فهو لا يجد زوجة تقدّم له كل صباح قبل فنجان القهوة قائمة بإيجار البيت وفاتورة الكهرباء والماء وبأقساط المدارس وثمن الدروس الخصوصية...

يقول الدكتور إنّ الكثير من الناس خاصّة الرجال يلجؤون إلى تناول الحبوب والعقاقير حتى يناموا، وبعد فترة تتعود أجسامهم عليها، ويصبح تناول هذه العقاقير نوعاً من الإدمان ومصدراً للقلق وعدم النوم.

ويضيف: ولكن بدلاً من هذه العقاقير والأدوية إن كنت لا تجد النوم وأنت عازب تزوّج، وإن كنت متزوجاً ولا تجد النوم فتودد لزوجتك. ويقول إنّه في أثناء التودد بين الرجل وزوجته، فإن دماغ الزوجة يصدر أوامره إلى نقطة حسّاسة من جسمها كي تفرز هورمون (Endophin)، وهذا الهورمون مهم جداً لها ولزوجها، فبالنسبة إليها فإن هذا الهورمون كفيل بإشعارها بالسعادة والارتخاء وإزالة جميع التأثيرات النفسية، كما أنّه يزيل أيّة آلام في مفاصلها (خاصّة منطقة الظهر) إن كانت تعاني أيّة آلام، ولهذا فإنّها بعد إفراز هذا الهورمون تنام بهدوء ومن دون قلق.

أمّا بالنسبة إلى الزوج، فإنّه هو الآخر يتأثّر إيجاباً بالهورمون الذي تفرزه زوجته في أثناء اللقاء العاطفي، وهنا يصدر دماغ الرجل أوامره للغدة الصنوبرية كي تفرز هورمون (Melatonin)، وميزة هذا الهورمون أنّه يفرز ليلاً فيعطي الجسم الراحة والهدوء كي ينام، حيث يشعر الرجل بعد اللقاء العاطفي مع زوجته بإسترخاء وراحة نفسية، فلا يلبث أن ينام نوماً عميقاً من دون الحاجة إلى أدوية مهدئة وحبوب للنوم.

والسبب كما يقول الدكتور هو الهورمون الذي تفرزه الزوجة والهورمون الذي يفرزه دماغ الرجل.

ويؤكّد الدكتور قائلاً إنّه أشرف على تجربة خضع لها 30 رجلاً يعانون قلة النوم وكثرة الأرق، في حين كانت الزوجات يعانين قلة النوم بسبب آلام في المفاصل والظهر، وبعد العلاقة الزوجية زالت الآلام من مفاصل النساء في فترة تراوحت (بعد اللقاء العاطفي) ما بين نصف ساعة وساعة، وبعد ذلك نام الجميع نوماً هادئاً، في حين نام الرجال نوماً عميقاً وغير متقطع!