المتزوجون السعداء.. بعيدون عن الأمراض

◄تعتقد الكثير من النساء أنّهن لا يرغبن في ممارسة الحياة العاطفية مع أزواجهن بسبب ما يعرف (بصداع النشوة)، ويؤكد الأطباء أنّ نسبة من الرجال يصابون بصداع النشوة Climax الجنسية الذروة إلى الوصول عند ه ّأن إلى ذلك ويعزون ،أكثر النساء نسبة لكن Headache تتدفق كميات كبيرة من الدم باتجاه الخلايا الدماغية باعتبار أنّ الدماغ هو الذي يتحكم في كلّ شيء في أجهزة الإنسان، وعندما تتدفق هذه الكمية الكبيرة من الدم فإنّ الأوعية الدموية التي في داخل الرأس وخصوصاً تلك المرتبطة بالدماغ لا تستطيع أن تتحمل كلّ هذه الكمية الهائلة من الدم، لكن الدم يحاول الاندفاع بسرعة إلى تلك الأوعية فيبدأ بالضغط عليها، حيث يشعر الشخص (سواء كانت امرأة أو رجلاً) بالآلام أو صداع في الرأس قد يستمر لبضع دقائق حتى بعد انتهاء العلاقة الزوجية.

وترى الدكتورة سارة ديفيد من جامعة University Cambridge أنّ إصابة بعض الرجال بهذا الصداع سببه تدفق الدم بكميات كبيرة إلى الأوعية الدموية في الرأس فلا تستطيع هذه الأوعية استيعابها، في حين أنّ سببه عند النساء يعود لعدة عوامل من أهمها أنّ الزوج يريد أن يمارس العلاقة الزوجية في وقت تكون فيه الزوجة غير مهيأة نفسياً، كأن تكون مرهقة أو نائمة أو في بداية الدورة الشهرية ما يجعلها لا ترغب في أي لقاء عاطفي بسبب التغيرات الهورمونية في هذه الفترة أو أنّها غير مهيأة نفسياً لذلك، ولهذا فإنّه ووفقاً للدكتورة ديفيد يمكن أن تتجنب المرأة هذا النوع من الصداع بأن تتم تهيئتها نفسياً وجسدياً لأي لقاء عاطفي مع زوجها.

وخلال طرح أسئلة على 150 امرأة كُن يعانين هذه المشكلة، وجدت الدكتورة ديفيد أنّ معظمهن يفكرن بالانفصال عن أزواجهنّ بسبب ما يعرف بصداع النشوة، حيث يستمر هذا الصداع مع بعض النساء لأكثر من ساعة أو ساعة ونصف الساعة، ما يجعلهنّ يخفن ويتجنبن أي علاقة حميمية زوجية لأنّ تلك العلاقة باتت مرتبطة بهذا النوع من الصداع، لذا بدأت الدكتورة ديفيد تدريبهن على كيفية مواجهة هذا النوع، من خلال التهيئة النفسية والجسدية ومحاولة عدم ربط الرغبة العاطفية بصداع النشوة حتى ولو كان هناك

ارتباط فعلاً، ولكن ينبغي محاولة إقناع الدماغ بأنّه لا علاقة بين هذا الصداع والنشوة، في حين قالت بعض النساء إنّهن يشعرن بالصداع بعد اللقاء العاطفي مع الزوج، بسبب أنّ الزوج بعد أن ينتهي من العملية العاطفية يستولي على الجزء الأكبر من السرير أو أنّه يأخذ الغطاء كلّه أو أنّه يبدأ بإصدار صوت شخير منفر، ونقلت صحيفة Express Daily The عن الدكتورة قولها إنّ نسبة كبيرة من الزوجات يصبن بهذا النوع من الصداع بعد العلاقة الحميمية مع الزوج، لأنّهن يشعرن بأنّ الزوج أخذ ما يريد ثم يبدأ بعد ذلك يتصرف بشيء من الأنانية في السرير وكأنّ المرأة عبارة عن سيجارة تم تدخينها ورميها بعد ذلك، لأنّ الرجل لم يعد بحاجة إليها بعد وصوله إلى النشوة التي يريدها.

منظمة الصحّة العالمية:

من جانبها، أصدرت منظمة الصحّة العالمية تقريراً سنوياً عن الإصابة بالأمراض في العالم ونوعية هذه الأمراض والدول التي تنتشر فيها، لكن اللافت في التقرير ما جاء في فقرتين منه، أشارتا إلى أنّ العلاقات الزوجية ضرورية جداً لتجنب الكثير من الأمراض، وقال التقرير الذي صدر عن عام 2015 إنّ المتزوجين السعداء بعيدون عن الأمراض خاصة الأمراض الناجمة عن الاكتئاب والصداع النصفي والسرطان، بدليل أنّ ما نسبته 57% من النساء اللواتي أصبن بالسرطان استطعن العيش معه بل والقضاء عليه بعد خمس سنوات، والسبب هو الحب والدعم اللامحدود الذي كانت تحصل عليه المرأة من زوجها أوّلاً ومن المحيطين بها ثانياً.

كما أشار التقرير إلى أنّ لقاء الرجل المحب بزوجته المحبة تنتج عنه لحظات سعادة، حيث يأمر الدماغ جسمي الرجل والمرأة بإنتاج هورمونات الـPheromone والـDopamine وOxytocin وهي كلّها هورمونات تشعر الشخص بالسعادة وتبعد عنه الاكتئاب، ما يعني أنّ المتزوجين المحبين أكثر سعادة من غير المتزوجين أو من المطلقين.

وأكّدت فقرتا التقرير أنّ الحب بين الزوجين كفيل بالقضاء على أمراض العصر الناجمة عن التوتر والإحباط بعكس غير المتزوجين، على رغم ما قد يعتري حياتهما من جفاف عاطفي، حيث يعتبر كلا الزوجين الآخر حملاً ثقيلاً عليه، فتجد أدمغة الأزواج دائماً تصدر أوامرها للجسم بإفراز هورمون الـCortisol وهو الهورمون المسؤول عن الكثير من الضغوط النفسية كما أنّه يؤثر سلباً في الدورة الدموية، وعندما يزيد هذا الهورمون في الدم فإنّ إمكانية الإصابة بالأمراض تزيد.

وختم التقرير بأنّ الزوجات السعيدات في حياتهنّ الزوجية واللواتي يتلقين الحب والعطف والحنان والقبلات من أزواجهنّ تتعرض 3% منهن فقط لسرطان الثدي، في حين أنّ الزوجات غير السعيدات واللواتي لا يتلقين الحب والحنان والقبلات من الأزواج تزيد نسبة إصابتهن بالمرض، والسبب هو أنّ الحب بين الزوجين يدفعهما لإقامة علاقات حميمية، حيث إنّ إقامة هذه العلاقة الحميمية هي في الأصل تعبير عن الحب، وعندما تنتهي العلاقة الحميمية فإنّ الزوجين (الرجل والمرأة) يشعران برغبة ملحة في النوم، وهذا أمر مهم جداً باعتبار أنّ النوم سيجعل الجسم يتخلص من التعب والإرهاق الذي واجهه كلّ منهما طوال اليوم، كما أنّ النوم يجعل الدماغ يتخلص من السموم التي وصلت إليه عبر الدم، كما أنّ الجسم يتخلص من جميع الشوارد Toxins ولهذا فإنّ المتزوجين عندما لا يجدون رغبة في النوم أثناء الليل، عليهم ممارسة العلاقة الحميمية بدلاً من تناول أية أدوية خاصة بالنوم.

من جانبها، أكدت جامعة university ford Stan أنّ السعادة الزوجية من خلال إقامة علاقة حميمية أمر مهم للغاية، ولكن كي لا يشعر الزوجان بالملل عليهما أن يضيفا شيئاً آخر إلى ذلك كأن يمارسا الرياضة معاً أو أن يخرجا في رحلة في نهاية الأسبوع إلى أحد الفنادق، أو أن يقوما بتغيير ديكور منزلهما، أو أن يجددا الألوان على أن تكون الألوان كلّها فاتحة وتبعث على السعادة والرضا وراحة النفس، ولا بأس في تبادل الهدايا بين الحين والآخر حتى ولو كانت هدايا بسيطة لكنها تشعر الطرف الآخر بأنّ هناك مَن يفكر فيه، وأيضاً يجب ألا ينتقد كلّ واحد منهما الآخر لأي هفوة تصدر منه، وأن يأخذ كلّ واحد منهما طريق التسامح تجاه الآخر. ومن المهم كذلك أن يمتدح الرجل تسريحة شعر زوجته وأن يثني عليها في اختيار ألوان ملابسها كما أنّ على الزوجة أن تثني على أي عمل يقوم به زوجها، وأن تشعره بأنّه هو فارس أحلامها وأنّ مساعدته لها ووقوفه إلى جانبها يجعلانها تفخر به دائماً، وهي تعتبره أفضل رجل في العالم وأنّها محظوظة جداً لأنّها زوجته.►