

المشاعر الجياشة ما هي إلا تفاعلات كيميائية والادمان خطر يهدد حياتنا وكيف نكون سعداء

هل يمكن تحسين نفسية الافراد؟

كيف يمكن القضاء على الحالة السلبية عند الافراد؟

كيف نمي حالة الحب في النفس الإنسانية؟

عملت الأوضاع العامة والحياة المعيشية الصعبة على رفع حالة التوتر عن الأشخاص وفقد الثقة بنفسه والآخرين وادخل عدد كبير من الشباب في حالة ضياع اجتماعي حتى وصل مع البعض لمرحلة الاكتئاب وامراض نفسية متعددة .

كيف يمكن تجاوز هذه المرحلة بأقل التكاليف، وكيف نعمل على تصحيح المسار النفسي لدى الافراد بعد الحالات المتعددة والكثيرة من مفرزات الازمة والواقع الحالي وتأثيراته الاجتماعية والفقر والعوز والحاجة فهل نستطيع أن نمي الحب عند الافراد وننقله الى حالة شعور متواصل، فالمجتمع وصحته الجسدية والنفسية واجبنا جميعا...

ونحن نتابع نتائج البحث العلمي في مثل هذه المضامير، وجدنا بأن هذه الحالات ممكن معالجتها أو تلافيتها بعدة طرق وفي هذه العجالة سنتحدث عن طريقة واحدة هي (هرمون الحب)

أثبت العلم المعاصر مؤخراً أن المشاعر الجياشة ما هي إلا تفاعلات كيميائية داخل الجسد بطلها هرمون يطلق عليه اسم "أوكسيتوسين"، والذي يكون في أعلى مستوياته عند وقوع الإنسان في الغرام. لكن هل يتمكن العلم مستقبلاً من صنع هذا الهرمون مخبرياً "إكسبير الحب" الأسطوري وتحويله إلى منتج يباع في الأسواق؟

هذا الهرمون المسؤول عن الشعور بالحب والرضا والثقة والنشاط الجنسي، لدرجة أنه حمل الاسم الشائع "هرمون الحب"، وذلك لأن مستوياته تزيد أثناء العناق، بحسب ما نشره موقع "سايكولوجي توداي".

ومن الناحية الطبية، فإن الأوكسيتوسين ناقل عصبي يساهم في الناحية الصحية بشكل عام، إذ يلعب دوراً هاماً في الولادة والرضاعة الطبيعية، وهو أيضاً مسؤول عن تقلصات الرحم أثناء المخاض. ويرتبط لأوكسيتوسين أيضاً بالتعاطف والثقة والنشاط الجنسي وبناء العلاقات، وقد تكون له فوائد علاجية لعدد من الحالات المرضية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق والمشاكل المعوية،

أن الاهتمام والرعاية والصدق والتفائل جميعها تلعب دوراً هاماً في خلق مشاعر إيجابية تحفز إفراز هرمون الأوكسيتوسين وتجعل العلاقات العاطفية أكثر ترابطاً، ويتطلب إفراز الهرمون ترابطاً هاماً بين الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء؛ حيث يتم تصنيعه بواسطة خلايا عصبية وليس خلايا الغدد صماء.

يصنع هرمون الأوكسيتوسين بواسطة غدة تحت المهاد، ويخزن في الفص الخلفي من الغدة النخامية التي تفرزه وقت الحاجة نتيجة محفزات حسية عدة، منها على سبيل المثال لا الحصر، التحفيز الذي يقوم به الطفل الرضيع على ثدي أمه.

لقد أكدت دراسة حديثة في عام 2012 أن الأوكسيتوسين له دور هام في تثبيط الشهية في بعض الحالات، وهو يعد هرموناً هاماً في عملية تكوين الروابط الأسرية والمجتمعية والشعور بالانتماء للعائلة والأصدقاء، ويظهر تأثيره جلياً بين الأزواج، حيث يعد هذا الهرمون المسؤول عن العلاقات الأحادية، وشعور الزوجة بانتمائها فقط لهذا الرجل من كل الرجال أي زوجها، وكذلك الرجل، وهو أيضاً يعد من الهرمونات المعززة للثقة بالنفس والثقة بالغير، وهذا ما أكدته تجربة بحثية قام الباحثون فيها بإعطاء جرعات معينة من الهرمون عن طريق الأنف، ومن ثم تصوير وجوه هؤلاء الأشخاص ومقارنتها بأشخاص لم يُعطوا تلك الجرعات، حيث كان الأشخاص المستقبليين للهرمون أكثر ثقةً من غيرهم، كما أنه يقلل من إفراز الكورتيزول من الغدة فوق كَلوية، وبالتالي التقليل من القلق والتوتر.

أما نقص هذا الهرمون فإنه من الممكن أن يكون السبب بالإكتئاب وفي إصابة الشخص بالتوحد، حيث يصبح الشخص أقل تفاعلاً مع المحيط والمجتمع، وغيره من الأمراض النفسية كالفصام الشخصية ومرض الوسواس القهري، وهو يؤثر على عملية الإنجاب بشكل طبيعي عند السيدات في سن الخصوبة، وعلى عملية إدرار الحليب أثناء الرضاعة الطبيعية .

الإدمان على الأجهزة والاتصالات

بتعريف بسيط جداً الإدمان هو ان تعتقد بأنك لا تستطيع ان تعيش او تشعر بحالة الاستقرار دون الأداة المدن عليها ، والمقصود بالأجهزة هي كل أداة تستخدمها لتلبية رغبة معينة مثل التلفاز او الكمبيوتر أو الجوال أو الإلكترونيات ...

لا ننكر الفائدة الهائلة من النت (الشابكة) وقواعد بياناتها... فهي أكثر من جامعة مفتوحة، وكما ان فيها الغث فيها الثمين صعب المنال والمكلف بالسعي العادي، ويمكن لاي منا ان يصبح اختصاصيا في اي موضوع يريد وهو مستقر في مكانه، وهو ما لم يتح للأجيال السابقة... ويجب ان يسجل هذا لصالحها فما اجمل الادمان على العلم ونشره.... وما اجمل تطوير الذات والسمو بها، وهو هنا حسن استخدام لوقت سوف نسال عنه.... شرط ان لا نهمل في مسؤولياتنا تجاه الاهل والعمل والغير.... فالتوازن في النهاية مطلوب وخير الامور واسطها.

حيث يجب ترك مجالا للعقل للإدراك والاستذكار والتأمل، وكل انسان لديه خلال يومه وقتا هو الأمثل لتلقي العلم، فهناك من يكون وقته هذا صباحا، أو في جوف الليل، أو مساءً ، فالأمر استعداد جسدي وعقلي .
عندما نتكلم عن الإدمان، سيبدأ الجميع بالتفكير بالمخدرات أو الكحول أو غيرها من الأمور الخطيرة التي تسبب الإدمان، إلا أنه يوجد العديد من الأمور الأخرى التي تسبب الإدمان أيضاً، والتي لا يتم تسليط الضوء عليها بما فيه الكفاية، مثل التلفاز التواصل الاجتماعي البلاي ستيشن ... ! هذا النوع من الإدمان خطير للغاية لأنه يصيب جميع الأشخاص كباراً وصغاراً. فما هو هذا الإدمان؟ وكيف نتغلب عليه؟

الإدمان على الجهاز هو عدم قدرة الشخص على تركه فترة من الوقت، حتى ولو كان ذلك يعني عدم قيامه بواجباته الضرورية في حياته اليومية. أي أن رغبته وادمانه تصبح أكثر أهمية من ذهابه للعمل أو المدرسة أو زيارة أي شخص. بمعنى آخر، الإدمان يعني الاستغناء عن كل واجبات الإنسان والتفرغ لما ادمن عليه فقط.

يوجد العديد من المخاطر التي قد تنتج عن الإدمان، من أهمها ارتباط الإدمان على ادائه مع العمر القصير، حيث أن الأشخاص المدمنون يموتون أبكر بخمس سنوات من الأشخاص غير المدمنين، ربما الأمر لا يتعلق بشكل مباشر بالإفراط، فكما يوضح العلماء، قد يكون هذا نتيجة الأمور المرتبطة به مثل الإفراط في تناول الطعام أو عدم ممارسة الرياضة أو ربما الإصابة بالاكتئاب.

من الواضح أن الإدمان من أسوأ العادات التي يكتسبها الفرد من مجتمعه، وذلك بسبب ما ينتج عنه من عادات سيئة، فهل يمكن التخلص من إدمان؟ فبالقليل من الإرادة والكثير من الثقة بالنفس، سوف تتغلب على هذا الإدمان وكذلك الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي مشمول وخاصة إذا كانت المواضيع بلا فائدة عدا عن ان تكون خوض في اعراض الناس او نائمة او اشاعة كذب او فاحشة لا سمح الله... الخ ناهيك عن تحول الاهميات في التفكير والدماغ ... إذا هو أخطر من الادمان على الممنوعات لأنه اذى للمدمن ولمن ينال بلسانه ويده وبصره... عافانا الله واياكم جميعا وجعلنا دائما مفاتيح خير مغاليق شر، وجعل سعينا دائما لما فيه نفع الناس بما يرضي الله... فالله في عون العبد ما دام العبد في عون اخيه... والقضية قضية حسن استخدام للوقت فالعمر ثوان والكيس من دان نفسه.

بعض الطرق قهر الادمان

- **القوة الحسنة** : اتخاذ شخص غير مدمن كقدوة في حياتك، وقلده بجميع الصفات الإيجابية الموجودة فيه، ستقوم بتحسين حياتك عن طريق زيادة صفاتك الإيجابية، وأعمالك المفيدة.

- **إدراك أن الجهاز يسرق حياتك** ولا نستفيد من الالتصاق به من شيء استعمال مؤقت ما، وراقب الوقت الطويل الذي تضيقه أمام الجهاز، عندما ترى الأرقام الضخمة والتفكير في كمية الأمور التي كان من الممكن أن تنجزها وتستفيد منها بالتأكيد سوف تتحمس أكثر للتخلص من هذا الإدمان واستثمار وقتك بشكل أفضل.

- **أن ندرك إدماننا، فكر بينك وبين نفسك**، هل الإدمان سيجعل يومك التالي أكثر سعادة؟ هل ستكون لك العديد من الصداقات؟ هل ستؤمن لك عملاً مناسباً؟ هل ستدلك على شريك حياتك؟ الإجابة على كل الأسئلة السابقة هي لا. لا شيء

- **وضع سلسلة من الأهداف** ووضع خطة مناسبة من أجل تحقيق هذه الأهداف. بهذه الطريقة عندما تشعر أنك تضيق وقتك ستتذكر أهدافك وخطتك، وتعود للمسار الصحيح في سبيل تحقيق كل ما تصبو إليه.

- ابحث عن البدائل التي ممكن ان تحل محل الإدمان من أجل إلهاء نفسك، كممارسة الرياضة أو الذهاب للمطاعم أو التسوق؛ بشكل عام أي نشاط يساعدك على الخروج من المنزل هو خطوة ممتازة للبدء بها في سبيل التخلص من إدمانك.

- تجنب الجلوس مع الجهاز لساعات طويلة، مهما كان وقت فراغك طويل، يوجد دائماً بعض النشاطات المفيدة التي تعود عليك بأفضل النتائج الصحية والنفسية.

- القيام بالنشاطات والهوايات التي تحبها، وتمارس التمارين الرياضية كالجري والهرولة والمشي خارج المنزل ستنتشطك وتقضي على خمورك، كما أنها ستحسن من صحتك النفسية والجسدية، ليس هذا فقط، بل إن الرياضة ستشغلك عن مشاهدة الجهاز وخاصةً إن كانت الرياضة التي تمارسها تشعرك بالمتعة. زيارة أصدقائك أو أقاربك، اذهب إلى النادي الرياضي، اقرأ كتاباً جيداً، اكتب في دفتر يومياتك؛ لا تجعل الجهاز صديقك الوحيد ولا تعطيه كل وقتك

- لا تنس أن تقوم بقضاء الوقت مع عائلتك وأصدقائك، فبهذه الطريقة يمكنك أن تتجنب الوقوع في فخ الإدمان.

- جودة الحياة....

يتضمن مفهوم جودة الحياة كل ما يتمتع به الفرد من مسكن وملبس ومأكل ومشرب. ويتحدد ذلك بمستوى دخله والبيئة التي يعيش فيها، والطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها، وعلى هذا يمكن تعريف مفهوم " بوصفها عملية مركبة ومتكاملة تتضمن توافر كافة الاحتياجات، والإمكانات المادية للفرد أو الأسرة، كالمأكل والمشرب والملبس والمسكن، وكذلك الحاجات غير المادية (الاجتماعية)، كالتعليم والعلاج والنقل والمواصلات والبيئة النظيفة الخالية من التلوث، وهذه الحاجات ليست ثابتة، وإنما هي ذات طبيعة متغيرة ومتنامية ومتطورة من خلال ارتباطها بتطور المجتمع وتقدمه.

فجودة الحياة هي السلامة العامة للأفراد والمجتمعات، مع تلخيص السمات السلبية والإيجابية في الحياة، وترصد جودة الحياة الرضا عن الحياة بما في ذلك كل شيء من الصحة الجسدية، والعائلة، والتعليم، والتوظيف، والثروة، والأمان، وضمان الحرية، والمعتقدات الدينية، والبيئة، فلها مدى واسع من السياقات، بما في ذلك مجالات التنمية الدولية، والرعاية الصحية، والسياسة والتوظيف.

طبقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن تعريف جودة الحياة هو " تصور الفرد لمركزه في الحياة في سياق الثقافة وأنظمة القيمة التي يعيش فيها وبالنسبة إلى أهدافه".

عرّف باحثون في جامعة تورونتو جودة الحياة على أنها "درجة استمتاع الفرد بالإمكانات المهمة في حياته أو حياتها".

هناك بعض المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة أيضاً مثل الحرية، وحقوق الإنسان، والسعادة. إلا أنه ولأن السعادة موضوعية ومن الصعب قياسها، فقد أعطيت المعايير الأخرى الأولوية. أظهرت الدراسات أيضاً أن السعادة – بمقدار إمكانية قياسها- لا تتزايد بالضرورة مع الراحة الناتجة عن زيادة الدخل. كنتيجة لذلك، لا يجب أخذ مستوى المعيشة كمقياس لمستوى السعادة.

أحد المفاهيم التي تعتبر أحياناً مرتبطة بجودة الحياة هو مفهوم الأمن البشري، على الرغم من أنه يُعتبر في مستوى أساسي لكل الناس.

يُشير البنك الدولي إلى أن متوسط نصيب الفرد من دخل الأسرة وإنفاقها يُعدان مقياسين ملائمين للدلالة على مستوى المعيشة، طالما يشملان الإنتاج بغرض تحقيق الاستهلاك الذاتي. إن هذين المقياسين لا يغطيان أبعاداً، مثل: الثروة، والصحة، والعمر المتوقع، ومعرفة القراءة والكتابة، والوصول إلى سلع وخدمات النفع العام، أو موارد الملكية المشتركة في المجتمع. لذا، اعتمد برنامج الأمم المتحدة الإنمائي على مؤشرات الحاجات الأساسية وتشتمل الحاجات الأساسية، المعبرة عن أحوال المعيشة، على حاجات مادية مثل: الطعام والسكن والملابس والمياه النقية ووسائل التعليم والصحة، وحاجات غير مادية، مثل: حق المشاركة والحرية الإنسانية والعدالة الاجتماعية.

ينبغي عدم الخلط بين جودة الحياة وبين مفهوم مستوى المعيشة، والذي يعتمد بصورة أساسية على الدخل. لا تشمل المعايير القياسية لجودة الحياة الثروة والتوظيف فقط، وإنما أيضاً كلا من البيئة الثابتة، والصحة الجسدية والعقلية، والتعليم، والاستجمام ووقت الفراغ، والانتماءات الاجتماعية.

قد يعاني بعض الأفراد فقراً في إشباع إحدى هذه الحاجات، كأن تكون ظروف مسكنهم أدنى من الحد الأدنى للمعيشة، بينما يشبعون حاجة أساسية أخرى كالطعام بما يتجاوز مقياس الحد الأدنى للمعيشة. فهل يعيش هؤلاء الناس في حالة معيشية متدنية؟ في الواقع لا توجد معايير موضوعية كاملة لتحديد هذا المستوى المعيشي؛ ولكن من الثابت أن الأسرة، تُعد ذات مستوى معيشي متدنٍ إذا كانت تعيش تحت خط الفقر. وعند تحديد خط الفقر

يختلف مفهوم الحاجات من مجتمع إلى آخر، ومن فرد إلى آخر، ومن ثقافة إلى أخرى. كما يختلف مفهوم الحاجات الاجتماعية الإنسانية عن مفهوم حاجات الكفاف، فحاجات الكفاف تعني توافر الحاجات الضرورية، من الطعام والصحة والمسكن والملبس، أي أنه يعني توفير الحد الأدنى من السلع والخدمات التي تحفظ بقاء الكائن الحي.

أما مفهوم الحاجات الاجتماعية الإنسانية، فإنه مفهوم دينامي متطور، بمعنى أن القدر اللازم من السلع والخدمات لإشباع الحاجات الاجتماعية يزيد ويتنوع ويرتقي كلما حقق المجتمع نجاحاً في مجالات التنمية المختلفة.

كما أشار بعض الباحثين إلى أن هناك فرقاً بين الحاجات الفردية والحاجات الجماعية؛ فالحاجات الفردية تتمثل في الحاجة إلى الغذاء والكساء والمسكن، أما الحاجات الجماعية فتتمثل في الحاجة إلى الماء النقي والصرف الصحي والعلاج والتعليم والبيئة غير الملوثة. ومن البديهي أن هناك مجالاً رحباً للتسامي في إشباع هذه الحاجات، سواء على المستوى الفردي أو على المستوى المجتمعي. لكن مفهوم الحاجات الأساسية المعبرة عن أحوال المعيشة، يعطي الأفضلية في الوقت الراهن للمؤشرات غير المادية للخدمات الإنسانية، مثل: التعليم والصحة والإسكان والنقل، ذلك أن إتاحة الخدمات لكل الفئات المحرومة يساعد على زيادة النمو والإنتاج في العمل بشكل كبير. وعلى الرغم من أن مفهوم الحاجات الأساسية قابل للتطبيق عالمياً، إلا أنه يختلف باختلاف المستوى التنموي للمجتمع، ومن ثقافة إلى أخرى.

- المصادر :

باسل زركلي بيئية

معهد التخطيط القومي

الموسوعة المصغرة للمصطلحات الاجتماعية .

- حلوها - السعادة قرار

- نشرة DW . - طب فاكت .