المعانقة وكيمياء السعادة

د. أحمد بن حامد الغامدي

2023-01-29

إنّ البحث عن السعادة سلوكٌ بشري طبيعي. ومن وجهة نظر البعض هو حق إنساني يجب أن يحصل عليه الجميع. ولهذا، حرص المفكر والسياسي الأمريكي بنجامين فرانكلين أن يضع في وثيقة إعلان استقلال أمريكا عبارة أنّ من الحقوق الراسخة لكل الرجال هو السعي وراء السعادة (Pursuit of Happiness). وعلى خلاف الحكمة الشائعة "المال لا يجلب السعادة"، نجد أنّ الغالبية العظمى من البشر في مسعاها وراء السعادة حصرت الموضوع كله في الجانب المادي البحت: كثرة المال تصنع السعادة.

منظمة المجتمع العلمي العربي

وفي المقابل، نجد طوائف من المفكرين، والفلاسفة، وأهل التصوف والسلوك تركّز أكثر على "السعادة الداخلية". ومن ذلك مثلًا، أنّ حجة الإسلام الإمام الغزالي ألّف كتابًا حمل عنوان "كيمياء السعادة" ركّز فيه على السعادة بمفهومها الروحاني، وسبل تحصيلها، من خلال تهذيب الأخلاق، ورياضة النفس، وعلاج الشهوات. والجدير بالذكر، أنّ هذا العنوان الجذاب (كيمياء السعادة)، استخدمه كتّابٌ آخرون في أسماء مصنفاتهم، كما نجده عند شيوخ الصوفية، مثل محيي الدين ابن عربي ومشابهه في الاسم محيي الدين بن يحي المقدسي.

والسعادة من المنظور الكيميائي، هي مجرد تدفّق للمواد والمركبات الكيميائية، التي تؤثّر على الدماغ والإدراك. وهي بذلك تؤكّد العبارة الشائعة في قواميس اللغة الإنجليزية أنّ "كلّ شي في العقل" (All in the mind)، وهي تحمل مضمون المقولة المختصرة للحكمة التي قررها الفيلسوف الفرنسي رينيه ديكارت عندما قال: ليس ثمة سعادة أو شقاء بالمطلق، وإنما تفكيرنا هو الذي يشعرنا بأحدهما. وهذا يقودنا إلى أنّ موارد السعادة متعددة. فبعضها مادي، وبعضها روحي، وبعضها كيميائي، وهذا هو موضع حديثنا اليوم.

وفي العالم المادي، كما أنّ المال يجلب السعادة، فكذلك الكيمياء تجلب السعادة. وليس من فراغٍ أُطلِق على بعض المركّبات والمواد الكيميائية بأنها "هرمونات السعادة". وبالاستناد مجدّدًا لملحوظة أنّ "كل شي في العقل"، يمكن أن نختصر ونحوّر عبارة "وزن معادلة كيمياء السعادة" لنركّز فقط على "كيمياء الدماغ". ببساطة، يمكن أن نقول إنّ كيمياء الدماغ تدور حول أنّ المركبات الكيميائية في جهازنا العصبي، هي التي تشكّل وتؤثّر في مشاعرنا وعواطفنا ومن ذلك الإحساس بالسعادة والنشوة. صحيحٌ أن أهم كيماويات السعادة، وهرمونات البهجة، هي تلك المركبات الكيميائية المسماة بالناقلات العصبية (Neurotransmitters)، والتي هي أساس كيمياء الدماغ من مثل مركّب الإندروفين (هرمون النشوة)، والسيروتونين (هرمون المزاج)، والأدرينالين (هرمون الاستثارة)، والدوبامين (هرمون المتعة). إلا أننا سوف نأخذ بمزيدٍ من الاحتفاء مركب كيميائي فريد يدعى الأوكسيتوسين (Oxytocin).

هرمونات السعادة، وكيمياء المشاعر السابقة الذكر لها توصيفات شيقة مثل هرمونات النشوة، أو المتعة، أو الاستثارة. في حين أنّ مركبنا الكيميائي الذي نحن بصدد الحديث عنه، له توصيف غريب وهو "هرمون المعانقة" Hug (Hormone)، والبعض يصفه بهرمون الثقة. والسبب في هذه التسمية الغريبة، أنّه في حالة الرغبة في تحفيز إفراز هرمون السيروتونين مثلًا يمكن ذلك من خلال أداء بعض التمارين الرياضية في الهواء الطلق، بينما هرمون الإندروفين السالف الذكر، يمكن الحصول على المزيد منه من خلال عمل الأشياء الممتعة مثل: مشاهدة مسرحية مضحكة، أو تناول قطعة شكولاتة. في حين أن أحد أفضل أسباب تحفيز "هرمون المعانقة" هو أن تحضن شخصًا ما، حتى ولو كان شخصًا غريبًا. ومن نواحٍ بيولوجية، ونفسية، واجتماعية يفرز جسم الإنسان مركب الأوكسيتوسين كوسيلةٍ لتعزيز العلاقات الاجتماعية بين الكائن الحي، وما يحيط به من بشر، وحتى حيوانات. ولهذا يمكن زيادة إفراز هذا الهرمون من خلال مداعبة قطتك المدلّلة.

هرمون الأوكسيتوسين هل هو عطر أم عقار

أحد أشهر الهرمونات الكيميائية الشائعة الذكر هو مركب الأدرنالين، والذي من تأثيراته على الجهاز العصبي، أنه يزيد التوتّر، ويقوي الاستعداد للمخاطر والحذر من الغرباء. في المقابل، نجد أنّ هرمون الأوكستوسين يقوم بعكس ذلك تمامًا، فهو يساعد على الاسترخاء، ويعزّز العلاقات الاجتماعية، وتقبّل الآخرين. ولهذا، يطلق عليه البعض بأنه هرمون الثقة أو "الهرمون الاجتماعي". وبالتأكيد هو يحفّز العلاقات الرومانسية والزوجية. ولهذا لا غرابة أن يُسمّى كذلك بـ "هرمون الحب". وبالرغم من تعدّد تسميات وتوصيفات هرمون الأوكستوسين كما لاحظنا، إلّا أنّ أغرب التسميات له، وأكثرها إثارة للجدل تسمية الأوكستوسين بـ "الجزيء الأخلاقي" (The Moral Molecule). وهي التسمية التي أطلقها عليه عالم الاقتصاد العصبي الأمريكي "باول زاك" الذي طرح

نظرية أنّ هذا الهرمون يجعل شعورنا تجاه الآخرين أكثر ثقة، وأكثر تعاطفًا. وبالتالي، أكثر سلوكًا أخلاقيًا وذلك بفضل مشاعر الفضيلة والثقة ومحبة الغير. وفي عام 2012، نشر باول زاك كتابًا بيع على نطاقٍ واسع على مستوى العالم، حمل عنوان: "الجزيء الأخلاقي وعنوانه الفرعي العلم الجديد لتحديد ما الذي يجعلنا صالحين أو أشرار". وبعد أن اشترك باول زاك مع مجموعة بحثٍ طبية، لتحليل مستوى المركب الكيميائي الأوكستوسين في دم مئات الأشخاص في حالاتٍ نفسية متعددة مثل: حضور حفل زواج، أو لعب الكرة، أو القفز من الطائرة، أو أثناء البيع والشراء. وتوصّل زاك إلى أنّ إحدى أسهل الطرق لتحفيز إفراز الأوكستوسين في جسم الإنسان، والتأثير على كيمياء الدماغ يمكن أن يتم بكل بساطة من خلال معانقة وحضن الآخرين. ولهذا أخذ زاك ينصح زملاءه ومشاهديه في البرامج التلفزيونية الحوارية، التي يظهر فيها بأن يعانق الشخص الواحد منا الأفراد الآخرين، حتى لو كانوا غرباء ثماني مرات على الأقل في اليوم، لمدة ثلاثين ثانية في كل مرة، وذلك حتى نحصل على كيمياء السعادة. وبحكم أنّ باول زاك كان يطبّق هذه النصيحة، ويحرص على معانقة جميع من يقابله، لم يكن مستغربًا أن يطلَق على الدكتور زاك لقب "دكتور الحب" (Dr Love).

إنّ ما استلزم استحضار خبر المعانقة وكيمياء هرمونات السعادة أن يوم السبت الماضي كان يوافق "اليوم العالمي للمعانقة" والذي يُحتفل به سنويًا في توقيت يوم 21 من شهر يناير وذلك منذ عام 1986. وفي الواقع، يبدو أن الهدف الرئيس من تشجيع أخذ الآخرين بالمعانقة، ومبادرتهم بالعناق على ظهورهم، هو أن ذلك وسيلة لتعزيز التجانس المجتمعي، وتوثيق الأواصر الإنسانية، وتبادل المشاعر الإيجابية. ومن الغريب أنّ هذا ما أثبته العلم والطب الحديث، من أنّ المعانقة بالفعل تزيد من مستويات هرمون الأوكستوسين في الدم الواصل للدماغ، وبالتالي تعزيز محبة الآخرين، وهذا موجود في شرعنا الحنيف من إباحة المعانقة، والحثّ على المصافحة وما شابه ذلك من أمور إظهار المودة بين البشر. ومن الطرائف في الموضوع، أنّ مركب الأوكستوسين يشع ويبث أجواء المحبة والثقة في الآخرين، لكن وصل الأمر إلى أن يستخدم بعضهم زجاجة عطر من نوع خاص يحتوي على كمية من هذا المركّب. ففي الأسواق، بات بالإمكان شراء زجاجة عطر هرمون باريس بخلطة الأوكستوسين (Hormone Paris Oxytocin) لمن يريد "أن يخدع نفسه" أنه بمثل هذه الرائحة الكيميائية التي تفوح منه، سوف يكسب محبة الآخرين وثقتهم به.

وفي الختام، نعود من الهزل إلى الجد لكي نؤكد أن هذا "العقار السحري"، وهرمون المحبة وإكسير الثقة أي المركب الكيميائي المسمى "الأوكستوسين"، هو أحد أبرز وأغرب المواد الكيميائية شبه المجهولة للغالبية العظمى منا، بالرغم من دوره الفريد في بث سعادة البشر والمجتمعات. فهل يمكن تخيل حياتنا من دون هذا الهرمون الذي يتم إفرازه لكي يسهّل ويسرّع من عملية الولادة،

ولاحقًا إدرار حليب الأم، ولهذا ربما يصح أن نضيف له لقب جديد "هرمون الأمومة".

وفي عام 1906، عندما اكتشف العالم البريطاني السير هنري ديل مركب الأوكستوسين لأول مرة لاحظ تأثيره على تقلّص عضلات الرحم. ولهذا أطلق عليها ذلك الاسم المشتق من كلمتين من اللغة اللاتينية "Oxus Tokos" وتعني "الولادة السريعة". والجدير بالذكر، أنّ السير هنري ديل حصل على جائزة نوبل في الطب لعام 1936 على أبحاثه حول مجموعة من المركبات الكيميائية المؤثرة على الجهاز العصبي (الناقلات العصبية)، والتي منها الأوكستوسين. بينما في عام 1955، حصل عالم الكيمياء الأمريكي فنسنت دو فينيود على جائزة نوبل في الكيمياء نظير دراساته وأبحاثه التي توصّل من خلالها لتحديد طبيعة التركيب الكيميائي الجزيئي لمركب الأوكستوسين، وكذلك تحضيره في المختبر، وهذا أمر له فوائد طبية كبرى لأنه يعتبر عقار صيدلاني يستخدَم في العديد من العلاجات الطبية، بل وحتى النفسية مثل مرض التوحّد.

تواصل مع الكاتب: ahalgamdy@gmail.com

يسعدنا أن تشاركونا أرائكم وتعليقاتكم حول هذهِ المقالة عبر التعليقات المباشرة بالأسفل أو عبر وسائل التواصل الإجتماعي الخاصة بالمنظمة

src= src= src= src= src= src= src=

Arab

Scientific Community Organization (ARSCO) · arsco-ai.org