**بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد :فهذه الحلقة**

**التاسعة والأربعون في موضوع (المعطي) وهي بعنوان :**

**\*{ هَٰذَا عَطَآؤُنَا فَٱمْنُنْ أَوْ أَمْسِكْ بِغَيْرِ حِسَابٍۢ }**

**\*عطاء كبار السن يزيد من أعمارهم :**

**كبار السن الذين يقدمون الدعم للآخرين أطول عمرًا، هذا ما خلصت إليه دراسة علمية صدرت حديثًا. أشارت نتائج الدراسة المنشورة في نوفمبر 2016 بـ"دورية التطور والسلوك الإنساني" إلى أن كبار السن الذين يقومون برعاية أحفادهم أو أية أشخاص آخرين ينعكس ذلك عليهم بالإيجاب فيما يخص صحتهم، بل ويطيل أعمارهم أيضًا.**

**اعتمدت الدراسة -التي شارك فيها باحثون من جامعات ألمانية وأسترالية- على بيانات جرى جمعها في مدينة برلين الألمانية، في الفترة من 1990 وحتى 2009. واشتملت الدراسة على عينة تزيد على ٥٠٠ شخص، ممن تتراوح أعمارهم بين ٧٠ و١٠٣ أعوام.**

**وعلى عكس جميع الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، استثنى الباحثون من دراستهم الأجداد الذين يقومون برعاية مستمرة للأحفاد. في المقابل، عقدوا مقارنة بين الأجداد الذين يراعون الأحفاد بين الحين والآخر ومَن لا يقومون بأي رعاية للأحفاد، وبين كبار السن ممن ليس لديهم أولاد أو أحفاد ولكنهم يقومون برعاية آخرين في محيطهم الاجتماعي.**

**أظهرت نتائج الدراسة أن نصف عينة الأجداد الذين يراعون الأحفاد أو يساعدون أولادهم في الأعمال المنزلية بين الحين والآخر استمروا على قيد الحياة لـ10 سنوات بعد المقابلة التي جرت معهم عام 1990، أما نصف عينة الأجداد الذين لم يقدموا أي نوع من الرعاية للآخرين فقد توفوا في غضون 5 سنوات من مقابلة 1990. في المقابل، فإن نصف عينة كبار السن ممن ليس لديهم أبناء ولكنهم كانوا يقومون برعاية آخرين عاشوا لـ7 سنوات بعد مقابلتهم عام 1990، في حين أن مَن لم يقوموا برعاية أحد قد استمروا على قيد الحياة لـ4 سنوات فقط.**

**هرمون الحب:**

**"قد لا يكون لكبير السن أولاد أو أحفاد، ولكن رعايته لجيرانه أو أصدقائه يكون لها أثر إيجابي ويبقيه على قيد الحياة لمدة أطول" هذا ما أوضحه د. ديڤيد كوول Dr. David Coall، الباحث المشارك في الدراسة من جامعة إديث كاوين Edith Cowan University لمجلة "للعلم". ويضيف أنه إذا استطاع كبير السن أن يقوم بأي شيء محبب إلى نفسه مثل الرياضة أو مقابلة الأصدقاء فقد يساعد ذلك أيضًا في إطالة عمره. ويؤكد كوول أنهم بصدد التوسع في الدراسة للتدقيق في الفروق الصحية بين كبار السن الذين يقومون برعاية آخرين وأقرانهم ممن لا يقومون بدور مماثل.**

**وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن نسبة إفراز هرمون الأوكسيتوسين "oxytocin" تزداد في الدم لدى الأشخاص الذين يقومون برعاية الآخرين. والأوكسيتوسين هو الهرمون المسؤول عن تقليل التوتر ويُعرَف كذلك بهرمون الحب. ووفقًا لمعاهد الصحة الوطنية الأمريكية، فإن هرمون الأوكسيتوسين يقلل من مستويات التوتر، وبالتالي يخفض ضغط الدم ويحافظ على الحالة المزاجية الجيدة ويزيد من القدرة على تحمُّل الألم. بالإضافة إلى هرمون الحب، فإن مساعدة الآخرين تؤدي كذلك إلى زيادة إفراز هرمون السعادة أو الإندورفين Endorphins الذي يسهم في تقويه جهاز المناعة فيحمي المسن من الأمراض.**  **الى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته**