

## Habits of a happy brain عادات دماغ سعيد

Loretta Graziano Breuning

الإنسان هو كائن ثديي قبل كل شيء

الإنسان ليس مجرد عقل مفكر، بل أيضا كائن ثديي، ولذلك يعتمد على وظائف كثيرة يتشاركها مع الحيوانات، فقشرة الدماغ، والتي هي مقر الفكر، تعد إضافة متأخرة في تطور الدماغ، وليست بديلا عنه. فالدماغ يبقى رغم ما يبدو عليه وما كان عند أسلافنا، يركز على البقاء وعلى المحافظة على الجسم وعلى تمرير الجينات. ثم إن الجهاز الحوفي المتواجد داخل قشرة الدماغ لم يختفي بل لا يزال يعمل بشكل فعال، ويستخدم مجموعة من الهرمونات التي تضفي رنة ومعان على خبراتنا المعاشة والتي تترجمها قشرة الدماغ إلى أفكار.

بعض من هذه الهرمونات مرتبطة بالحس الفكاهي لدينا، وفهم كيفية عملها هو أساسي للكشف عن ماهية كون الإنسان سعيدا، فهذه الهرمونات تعمل بنفس الشكل عند جميع الناس، ولكن المحفزات التي تفعّلها فطرية في كل فرد، لأنها وثيقة الصلة بتجارب الفرد وخاصة في فترة الطفولة.

مثلا: إذا ما تشارك شخص ما مشاعر إيجابية مع عائلته أثناء تناول البيتزا في الطفولة، فرؤيته للبيتزا فقط ستجعله في مزاج إيجابي، وربما سيميل بشكل لا واع إلى الإكثار من تناولها بغية استرجاع تلك المشاعر في كل مرة يشعر فيها بالإحباط أو سوء المزاج.

وفي نفس السياق: إذا نجح شاب في إغواء فتاة عبر تدخين سيجارته الأولى، فسوف يرتبط عنده مفهوم النجاح بالتدخين، وسيصبح غير قادر على الإقلاع.

هذه الهرمونات سريعة الزوال فهي تعطي مفعولا قويا في البداية، لكن سرعان ما يحتويها الجسم. أما تفعيلها فيخضع لمنطق عنيد إذ لا يتم طرحها عبر الدماغ إلى على شكل مكافأة لهدف تم بلوغه، وما أن يتم ذلك يصبح من الضروري بلوغ هدف جديد للحصول على المكافأة من جديد. ولهذا تعتبر السعادة صعبة المنال؛ فهي تعتمد على هرمونات متغيرة ومنضبطة، ففي حياة نفسية تعم بالسعادة الأبدية، لن يعمل الدماغ، وإذا كانت الحاجات البدائية لدينا مشبعة فلن نبحث عن مصادر حياة أخرى وأيضا لن ننتبه لمخاطر جديدة نتجنبها.

### الأنواع المختلفة لهرمونات السعادة

يطرح دماغنا مختلف الهرمونات المرتبطة بالسعادة مثل التستوستيرون والأدرينالين، ولكن هناك أربعة فقط هي وحدها القادرة على تحسين مزاجنا بشكل آني.

### The dopamine الدوبامين

يترجم هذا الهرمون النشوة التي تعترى الشخص عندما يعثر على ما يرضي حاجته، فهو يدفعنا بقوة للبحث عن كل ما يبدو مرضيا لنا بناء على تجاربنا السابقة، وكلما ارتفعت قيمة المكافأة بالنسبة لنا، ارتفعت معها نشوة الدوبامين، إلا أن هذه الأخيرة تبدأ في الانخفاض مباشرة بعد تلقي المكافأة.

مثلا: الحصول على الطعام أمسى مهمة بسيطة أو على الأقل أسهل مما كانت عليه في الماضي، لذلك فإن تأثير الدوبامين أصبح منخفضا تجاه الرغبة في التغذية ورغباتنا البيولوجية عموما، وصار له تأثير أكبر تجاه رغبات أكثر تعقيدا حسب كل فرد منا.

## الأندورفين The endorphin

دوره الأساسي هو خفض الشعور بالألم الجسدي ليسمح للشخص بتجنب خطر ما واللجوء إلى الأمان في حالة ما كان مصابا؛ لذلك لا نشعر بالألم الرياضة إلا بعد فترة وجيزة من ممارستها. ويجب بلوغ مراحل ألم جسدي متقدمة قصد الشعور بتأثيره في كل مرة، لذلك يصعب تحمل الآلام النفسية، لأن الأندورفين لم يتطور مثل الدوبامين، ولا يزال مرتبطا بالوظائف الجسدية فقط.

## الأكسيتوسين The oxytocin

هرمون الأمان والارتباط، الذي يوفر الشعور بالحميمية والانتماء للجماعة. يتم طرحه عندما تحل الثقة مكان الشك، وعندما تنتهي أيام الوحدة عند الالتقاء بالجماعة المناسبة وأيضاً بالتواصل الملموس. هو جد مهم في علاقة الارتباط بين الأم وطفلها، فالإنسان على عكس الزواحف والأسماك، لا يولد متطوراً كفاية ليتمكن من إبقاء نفسه على قيد الحياة دون راع. فالتدييات عموماً كائنات هشة وتحتاج إلى بعضها للبقاء، وهنا يحضر دور الأكسيتوسين ليخلق الرابط الدائم بينها.

## السيروتونين The serotonin

يخلق الشعور بالرضا الناتج عن الحصول على الاحترام والسيطرة. فمن وجهة نظر البقاء الطبيعي، الحصول على أهمية ضمن الجماعة يتيح للفرد فرصاً أكبر للتكاثر والحصول على الموارد، لهذا يدفع الدماغ صاحبه باستخدام السيروتونين نحو بلوغ هذا النوع من المناصب. الحيوانات أيضاً تتوق إلى هذا الهرمون بشكل لا واع، لكنها أيضاً تعرف متى تتخذ وضعية الخضوع لتجنب المعاناة ومخاطر المواجهات العنيفة.

## لماذا يخلق الدماغ الشعور بعدم الرضا؟

الشعور بالرضا يؤدي إلى الاغفال عن المخاطر وضعف جانب الدفاع لدينا، لذلك وبناء على غريزة البقاء يخلق الدماغ لدينا الشعور بعدم الرضا للبقاء منتبهين للمخاطر حولنا وتجنبها.

الكورتيزول هو هرمون الألم والخوف والتوتر، يدفعنا للتصرف بعجالة تجاه أي شعور بالمعاناة واقترب الخطر، ولأنه من المستحيل علينا العيش في عالم مثالي لا تشوبه المخاطر، فهذا الهرمون يكون دائماً على أهبة الاستعداد، ويحدث ذلك بشكل لا واع، فالدماغ يربط المعاناة بأي شيء محتمل تواجدتها فيه.

مثلاً: رجل الكهف سيشعر بالتهديد من قبل أسد يقترب منه، والرجل في حاضرتنا سيشعر بنفس التهديد من قبل مديره في العمل إذا ما نظر إليه نظرة غضب.

## الجماعة مهمة للإنسان.

تعيش الحيوانات في جماعات للخفض من مستوى الخطر وحماية نسلها. يحتوي الدماغ على أعصاب تعمل عمل المرأة، إذ تتكيف آلياً مع ردود الأفعال المرئية. بمعنى أنه يوكل مهمة الانتباه للآخرين كي يتمكن من الاسترخاء قليلاً بدل البقاء يقظاً على مدار الساعة.

بالنسبة للإنسان، عدم الانتماء لجماعة ما هو مصدر لا واع للتوتر حتى لو كان الفرد قادراً على حماية نفسه. ومع ذلك، فإن الانتماء لجماعة لا يعني بالضرورة الراحة التامة، بل إن مشاكل متعلقة بالتراتبية الهرمية تنشأ في الوسط، لأنه من غير الممكن أن يبقى على الأقل عضو واحد متجاهلاً، خاصة إذا ما كان شاباً وقوياً. فمعرفة من يستلم القيادة ومن يتبعها أم ضروري للتناغم بين أفراد الجماعة. كما أن الحصول على الانتباه يعد حاجة حيوية. لذلك يبحث الدماغ عن يحتل قمة الهرم في مجموعته، ويتفادى بأي ثمن أن يكون في الأسفل حيث تقل موارده واحترام الآخرين له وأيضاً فرصه في التكاثر. كما أننا أحياناً نفضل الخضوع لفائد الجماعة بدل مواجهة المخاطر التي تحملها العزلة، فالهرمية تبدو أهون الشرين.

## السعادة حلقة مفرغة

وظيفة الهرمونات التي تتمثل في مكافآت متغيرة ومنضبطة هي عكس أي معنى للسعادة الأبدية، فالتعود والخداع هي أدوات فعالة لا يمكن إبطال عملها، يستخدمها الدماغ بغرض إبقائنا ندور في دوائر مفرغة؛ أي في بحث دائم عن السعادة.

هكذا تعمل هذه الدوائر المفرغة:

بالنسبة للدوبامين: وحدها التجربة الجديدة تجدي نفعاً، يعمل تأثيره بسرعة ويختفي بالسرعة ذاتها. تناول المثلجات مبهج أثناء الثواني الأولى فقط، وبعدها تستقر المشاعر ويبدأ الدماغ بالبحث عن تجربة مبهجة أخرى قبل حتى الانتهاء من المثلجات.

بالنسبة للأندورفين: تتمظهر الحلقة المفرغة في التعود الجسدي، يجب بلوغ مراحل ألم جسدية متقدمة في كل مرة من أجل الحصول على مكافأة هذا الهرمون، مثلما يحدث أثناء ممارسة الرياضة.

بالنسبة للإكسيتوسين: يصبح الرابط قوياً بعد كل مرة يطرح فيها، وهذا يفسر بقاء النساء المعنفات مع أزواجهن مثلاً، أو صبر أعضاء المافيا على المهمات الصعبة، فالشعور بالأمان الناتج عن القبول داخل الجماعة قوي جداً قد يعمي صاحبه عن رؤية الضرر والخطر المحدقان به.

بالنسبة للسيروتونين: يصبح بلوغ مراتب متقدمة مهمة دائمة، لأن النشوة لا تدوم، فإن أي مرتبة تصغر مكانتها في نظر صاحبها وبصبح من الضروري حصوله على مراتب أكبر أو على الأقل الحصول على التقدير والطاعة من الآخرين، وذلك يتمظهر في تفاصيل صغيرة مثل الحصول على أفضل طاولة في المطعم أو امتلاك أفضل الأجهزة أو القيام بدور البطولة.

كيف يمكن كسر هذه الحلقات؟ الجواب هو عدم القيام بأي شيء، يتعلم الدماغ أن بمقدورنا التعايش مع الخطر دونما الحاجة إلى استباقه أو إبطال التوتر الناتج عن اقترابه.

## الدماغ يبرمج نفسه

الطفولة والمراهقة هما مرحلتان مهمتان في برمجة دوائر الخطر والمكافأة التي تترسخ في الدماغ مدى الحياة. لذلك كلما تقدم الشخص في العمر كلما صعب عليه تغيير عاداته، ولا يجعل من تغيير العادة أمرا سهلا إلا استبدالها بعادة أخرى، فالدماغ أكثر ليانا مما نظن، مادام بإمكاننا تجاوز حيله في عدم التغيير، فعندما تُخلق الدائرة ويتكرر استخدامها يصبح من الصعب تغييرها.

المشاعر ضرورية لخلق دوائر جديدة، يبرمج الدماغ نفسه عبر استجابة المشاعر للتجارب الجديدة بغض النظر عن الإرادة. ولكن من جهة أخرى يختار بنفسه أي دوائر يخلق، وهو ما قد يكون أمرا ضارا.

لدى الفرد القدرة على تحسين أو تغيير هذه الدوائر أو خلق أخرى، عبر التكرار، ولو أنها قد تكون أقل فعالية وعرضة للزوال بسرعة إلا أنها تبقى مميزة كونها مختارة من قبل الفرد.

## عادات جديدة لكل هرمون سعادة

يمكننا تبني عادات جديدة تناسب كل هرمون عبر التدريب المناسب خلال خمسة وأربعين يوما من أجل هرمون الدوبامين: تعود على الاحتفال بالنجاحات اليومية الصغيرة، لأن الانتصارات الكبيرة نادرة ولا تدوم.

من أجل هرمون الأندروفين: جرب حركات رياضية مختلفة وأكثر شدة في كل مرة.

من أجل هرمون الإكستوسين: ضع ثقك بحذر في الآخرين وتدرج في ربط العلاقة معهم، وكن أيضا موضع ثقهم، لأن هذا الهرمون يعطي تأثيرا في كلا الجانبين.

من أجل هرمون السيروتونين: تعود على الشعور بالفخر تجاه أي مهمة صغيرة قمت بها بنجاح في روتينك اليومي وتجنب ربط هذا الشعور بالمناصب والممتلكات لأنها لا تدوم.

وأيضا؛ قم بعكس ما تقوم به عادة خلال تلك الخمسة والأربعين يوما، مثلا: تجنب النظر إلى الساعة إذا كنت مهووسا بالدقة في المواعيد، أو حاول طبخ أكلة ما دون التقيد بالوصفة إذا كنت تخشى العفوية.

## التغلب على عقبات السعادة:

فهم كيفية عمل الهرمونات والتمكن من تغيير العادات وتحسينها لا يعني أن مفتاح السعادة قد صار بين أيدينا، فلا تزال هناك عقبات يجب التغلب عليها، فكل عادة جديدة نتبناها سوف تجعل نشوة المكافأة أضعف مما كانت عليه من قبل، لأن النجاحات الصغيرة تقابلها مكافآت صغيرة، وذلك لأن الدماغ يفضل التركيز على الأهداف الكبيرة وطويلة المدى بحثا عن مكافأة بذات الحجم. لذا يستحسن بنا التغلب على المحبطات مثل:

التركيز على سعادة الآخرين: نصاب بالإحباط عندما نرى أناسا آخرين يمتلكون دون مجهود ما لا نمتلكه بشق الأنفس، لكن هذا لا يعني أنهم سعداء، فليس لدينا علم بكيفية عمل نظام المكافأة لديهم، فالمظاهر خداعة أحيانا.

عدم مشاركة السعادة: نظام المرأة في أدمغتنا السالف ذكره، لا يعكس فقط الإنذار باقتراب الخطر عند الآخرين، بل أيضا السعادة التي لديهم، فمشاركة السعادة يجعلها تتضاعف ولا تقل.

الخوف من الفشل: يولد هذا الخوف من تضخيم المشكلة والحل أيضا، لذا يستحى تقسيم المشكلة إلى أجزاء، والعمل على كل جزء على حدا، والمضي في الحل خطوة خطوة.

التفكير في أسئلة معقدة من قبيل: هل بإمكاننا أن نكون سعداء في هذا المجتمع المليء بالعيوب؟: عندما يضعف تأثير الهرمونات نميل إلى الشعور بالإحباط ولوم العوامل الخارجية على ذلك، لكن يجب أن نضع في الحسبان أن السعادة متعلقة بالأمر الصغيرة التي تجري في حياتنا اليومية والتي يمكننا إبقاؤها تحت السيطرة.

ربط السعادة بهدف بعيد المنال: وهذا وهم يجعلنا نظن أننا سنتحرر كليا من كل أعباء الحياة ما إن نبلغ ذاك الهدف، وهذا يجعلنا نصب كل مجهودنا في سبيله، عوضا عن تبني أهداف متعددة قريبة وبعيدة المدى لكي تكون بمثابة مصادر سعادة متعددة وممكنة.

### استغل الموارد التي تمتلكها

يملك الدماغ مسبقا أدوات تساعد على تبني عادات جديدة مثل:

تقليد أولئك الذين يقومون بالعادة المراد تبنيها: القدرة على التقليد هي أولى أدوات التعلم التي ينطلق منها الطفل.

الموازنة بين الهرمونات: يحتاج الدماغ للهرمونات الأربعة كي يكون سعيدا، لكن كل شخص يميل إلى التركيز على نوع معين من السعادة الذي يعتمد بدوره على هرمون واحد من الأربعة (الاحتكار على ممارسة الرياضة فقط من أجل الأندروفين)، لذا يجدر بالشخص خلق توازن بين الهرمونات وذلك عن طريق التنوع بين الأنشطة التي تخلق مختلف الهرمونات.

ترك أثر في الحياة: البقاء على قيد الحياة من أولويات الدماغ، وذلك يشمل الامتداد في الحياة عبر النسل وأيضا عبر الأعمال الباقية، لذلك فإن ترك أثر يذكر الناس بما كنا عليه يجعلنا سعداء.

تصور النجاح: إن للخيال قدرة سحرية على الدماغ، وتخيل النجاح وحده يجعلنا سعداء ويطرح الهرمونات مثلما لو أننا فعلا قد بلغنا الهدف المراد.

الاكتفاء بتحقيق الأهداف رغم صعوبتها دون الاعتماد على الآخرين: التعاون مهم في الحياة الاجتماعية، ولكن تحقيق النجاح بالاعتماد على النفس يغمرنا بفخر عارم.

### خاتمة:

برمجة الدماغ تسمح لنا بالموازنة بين مشاعر السعادة ومشاعر الإحباط، وذلك عبر التحكم في عاداتنا وردود أفعالنا، فالدماغ البشري كأى عضوي حيوي يخضع لهرمونات محددة بدوائر عصبية تعمل بشكل لا واع، لكنها تترجم من خلال مشاعر السعادة والحزن، ونحن لدينا القدرة على تحسين هذه الدوائر أو تغييرها بالتدريب المستمر خلال خمسة وأربعين يوما إذا ما أصررنا على ذلك.