(كيمياء السعادة)

هل من الممكن وجود مادة كيميائية مسؤولة عن إنتاج الســـــعادة

داخل المخ البشري؟!

إن كـل أشـكال الحيـاة البشـرية تتضـمن وجـود المـخ بدرجـة مـا، ورُغـم أنـه لا يـزن إلا بضـعة كيلـو جرامـات، فـإن المـخ البشـري يقـوم بكـمٍ هائـلٍ مـن الأعمـال، ويتكـون مـن مئات الأجزاء المختلفة التي بدورها تقوم بآلاف المهام على مدار الثانية.

علينـا الاتجـاه إذاً نحـو علـم الأعصـاب وبحـوث المـخ البشـري: يتـألف المـخ البشـري مـن مجموعـة خلايـا دماغيـة تسـمى: الخلايـا العصـبية (العصـبونات). وتسـتخدم العصـبونات رسـالة إلـى عصـبون آخـر، تسـافر تلـك الإشـارة عبـر السـيال العصـبي (النـبض العصـبي) وهـو عمليـة نقـل المعلومـات أو النبضـات العصـبية داخـل الأعصـاب، وتـتم هـذه العمليـة بواسـطة إشـارة كهروكيميائيـة ؛ إن النقطـة التـي تُنقـل عنـدها الإشـارة مـن خليـة عصـبية إلـى أخـرى هـي نقطـة بالغـة الأهميـة. وإذا كنـا نبحـث عـن العنصـر الأكثـر بسـاطة وأهميـة، الـذي مـا زال يـؤثر بقـوة علـى تفكيرنـا ومشـاعرنا، فـإن **(النـاقلات العصـبية)** هـي غايتنـا المنشـودة. توجـد العديـد مـن النـاقلات العصـبية المرشـحين للقيـام بعمليات السعادة، أهمها:

الدوبامين: (dopamine)

وهو ناقل عصبي، يؤدي مجموعة متنوعة من الوظائف داخل المخ، ولكن أكثرها شيوعاً ورسوخاً دوره في المكافأة واللذة؛ كلما يلاحظ المخ أنك فعلت شيئاً يوافق عليه (شربت الماء عندما كنت عطشاً- نجوت من موقف محفوف بالخطر، .. إلخ) عادة ما يكافئ ذلك السلوك عن طريق التسبب في حالة متعة قصيرة لكنها شديدة، تم تحفيزها عن طريق إطلاق الدوبامين. ومن الواضح أن الدوبامين جزء لا يتجزأ من قدرتنا على الاستمتاع بالأشياء عنـدما تقـوم بممارسـة شـيء تحبـه؛ فـإن الـدوبامين هـو الـذي يبقيـك مسـتمتعاً بالعمـل عليـه لعـدة سـاعات دون ملـل؛ فتنتظـر المتعـة فـي نهايـة الرحلـة.. ولـو تأملنـا متـى يـتم إفـراز الدوبامين؛ نجد أنه يتم في حالتين: * حالة الاستهلاك. * حالة الإنتـــاج.

فحالـة الاسـتهلاك مثـل: مشـاهدة شـيء محبـب للـنفس، أو السـفر للاسـتمتاع والراحـة، أو الأكـل المفضـل، أو مطالعـة وسـائل التواصـل الاجتمـاعي.. إلـخ، كلهـا أمـور اسـتهلاكية يـتم مـن خلالهـا إفـراز الـدوبامين. أمـا حالـة الإنتـاج فكـأن تنجـز عمـلاً مـا.. ككاتـب يكتـب كتابـاً، أو مختـرع يـرى اختراعـه النـور، أو رسـام يقـوم بتقـديم لوحـة جميلـة بريشـته، والمتعلم أيضاً بمجرد تعلمه شيئاً جديداً يشعر بالسعادة نتيجة إفراز الدوبامين.

وكلمـا اسـتهلكت أكثـر توقـف الـدوبامين، وكنـت بحاجـة لمزيـد مـن الاسـتهلاك؛ فيتحـول الأمـر لشـيء مـن الإدمـان! وكلمـا أنتجـت أكثـر توقـف الـدوبامين بعـد فتـرة لتعـاود الإنتـاج

ثانيـة؛ فيتحـول الأمـر لشـغف متجـدد .. لـذا علينـا أن نخفـف مصـادر الاسـتهلاك ونزيـد مصادر الانتاج.

الإندورفين: (endorphins)

يوجـد ناقـل عصـبي آخـر يتسـبب فـي صـناعة اللـذة داخـل المـخ، وبـالأحرى تكـون مهمتـه التخفيـف مـن الألـم. إن المـخ البشـري فـي الغالـب يفـرز الإنـدروفين كاسـتجابة للألـم الشـديد أو الضـغط النفسـي وإن أقـرب مثـال لـذلك: حالـة الـولادة عنـد الأمهـات، فـالبرغم من الضغط والألم الشديد إلا أنهن لحظة ولادة الطفل تغمرهن السعادة والارتياح.

وبوجـه عـام يكـون النـاس أكثـر سـعادة عنـدما تغلـب الأنشـطة علـى حيـاتهم، ونعنـي بـذلك ممارسـتها. إن الإنسـان يحتـاج إلـى ممارسـة عمـل - قـد يسـبب لـه ضـغط نفسـي وألـم - إلا أنـه يكـون سـعيداً ومسـتمتعاً رغـم مـا يمـر بـه؛ ينشـر المـخ الإنـدروفين لتخفيـف الألـم؛ وهـذ مـا يسـاهم فـي الوصـول إلـى حالـة السـعادة. فالإنـدروفين لا يصـنع السـعادة بالتحديد، لكنه يساعد ويقلل من الضغط العصبي؛ فيساهم بذلك في الرفاه والسعادة.

السيروتونين: (serotonin)

ناقـل عصـبي، كيميـائي، داخـل المـخ البشـري، يُسـتخدم فـي الكثيـر مـن العمليـات العصـبية، لـه العديـد مـن الأدوار المتنوعـة مثـل: تمكينـك مـن النـوم، والـتحكم فـي الهضم، وهو الأكثر صلة – على الأغلب- بتنظيم المزاج.

فالسـيروتونين يسـمح لنـا بالوصـول إلـى حالـة مزاجيـة جيـدة.إن معظـم مضـادات الاكتئـاب الموصـوفة المتاحـة اليـوم تعمـل عـن طريـق زيـادة مسـتوى السـيروتونين الموجـودة بـالمخ؛ فالاكتئـاب ينشـأ عـن المسـتويات المنخفضـة للسـيروتونين، وهـو مـا يجب معالجته.

لـذا يحتـاج الإنسـان إلـى عمـل ونشـاط وانجـازات؛ وبـدوره يـتم إفـراز السـيروتونين لتنظيم ساعات نـوم كافيـة ومنظمـة، وطريقـة طعـام صـحية للوصـول إلـى عمليـة هضـم منتظمة؛ فيساهم ذلك في الوصول إلى حالة مزاجية جيدة وهي ما تحتاجه السعادة.

الأوكسيتوسين: (oxytocin)

وهـو الملقّـب بـ«هرمـون الحـبّ». و يسـاعد فـي تحسـين العلاقـات الاجتماعيـة ويـدفع إلـى البحـث عـن روابـط إنسـانية عميقـة. هـو بمثابـة حجـر أسـاس فـي العلاقـات العاطفيـة ويعزّز الثقة والتعاطف بين الشريكَين.

فـإنّ أكثـر مـا يحفّـز هرمـون الأوكسيتوسـين هـو تَبـادُل العواطـف والقـرب الجسـديّ مـن الأشـخاص الـذين نحـبّهم. وهـو مـرتبط بـالآخر الـذي يهمّنـا أمـرُه ويُفرحنـا التواجـد معـه، أو التحدّث إليه، أو حتّى التفكير فيه.

يمكـن لممارسـة أنشـطة بسـيطة مـع مـن نحـب، أو تقـديم خدمـة للآخـرين والقيـام بأفعـال خير وإن كانت صغيرة؛ تعزز من إفراز هذا الهرمون.