



وصفة التحكم في المادة السحرية للتركيز والسعادة والنشاط
نِك ترينتون ترجمة: أمل الشربيني دار دوّن

Copyright © 2021 by Nick Trenton Arabic translation
rights arranged with PKCS Mind, Inc. through TLL
Literary Agency

نك ترينتون: صيام الدوبامين، كتاب

الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٤

رقم الإيداع: 2023/ 27771 - التقييم الدولي: 0 - 395 - 806 - 977 - 978

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر
لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة
بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تعبر عن رؤية الناشر بالضرورة
وإنما تعبر عن رؤية الكاتب.

© دار دُونُ

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

الجزء الأول
الدوبامين
وجبة العقل المفضلة

هناك صفتان يتشارك فيهما جميع قارئى هذا الكتاب:

الأولى أن كل واحد منهم لديه جسد ذو خصائص بيولوجية (حيوية).

- بالطبع هذا أمر منطقي!

والثانية أنهم من أصحاب التفكير الواعي، المهتمين بسلامة صحتهم النفسية والعقلية، والمدركين أن ذلك يتحقق من خلال تحسين وظائف أجسادهم البيولوجية، والساعين إلى المعرفة التي تساعدهم على اتخاذ الخطوات الاستباقية اللازمة لتحقيق هذا الهدف.

- هذا أيضًا أمر منطقي، وإلا لم سيقروون هذا الكتاب؟!

إذن، ومن منطلق فهمنا لطبيعة القراء وغايتهم المشتركة، سنتطرق مباشرة ودون مقدمات إلى تجربة تطوير الخصائص البيولوجية سعيًا لتحقيق تلك الغاية.

هناك تقنية حديثة واسعة الانتشار يطلق عليها «أساليب خداع الوظائف البيولوجية» (1)،

وهي التقنية التي سنعرضها على مدار هذا الكتاب، ونستغلها بشكل إيجابي لتحسين وتعزيز ورفع مستوى وظائف الجسد الحيوية عن طريق استخدام عناصر متاحة في متناول اليد ولا تحتاج إلى استشارة طبية أو تستلزم تناول الأدوية ومعالجات الجينات الكيميائية، أو اتباع أساليب معينة بغرض تعديل مظهر الجسم أو وظائفه البيولوجية.

وقد نشأت تلك التقنية -والمختلفة عن الأساليب العلمية والطبية التقليدية- نتيجة تجارب اشتهرت مؤخرًا وأطلق عليها «دو إت يورسيلف DIY» أو «ببساطة اصنعها بنفسك». وتدور تلك التقنية حول اعتماد الشخص على تجربته الشخصية في استخدام عناصر الطبيعة المتاحة، وشرح الطرق العلاجية المبتكرة من خلال إثبات فاعليتها وسهولة تطبيقها. وهناك بعض من هؤلاء استعانوا في تجاربهم ببعض الأدوية والتراكيب الدوائية الكيميائية لتطوير تلك العناصر ورفع مستوى كفاءتها، ولكن أيضًا دون استشارة طبيب أو مختص، واعتمادًا على رؤيتهم المبتكرة.

وسوف نستكشف معًا في هذا الكتاب أهم ثلاثة مجالات تم تجريب تقنية «أساليب خداع الوظائف البيولوجية» عليها، وسنتطرق على تلك الأساليب الإبداعية التي لا تتطلب ممارسات متطرفة أو معقدة لتحسين مستوى الحيوية والنشاط لديك، ولا تجبرك على إحداث تغييرات جذرية سلبية في أسلوب حياتك لتغيير حالتك المزاجية أو الإضرار بوظائف العقل. وسيتم

استعراض تلك المجالات في ثلاثة أجزاء:

الجزء الأول سيهتم بإعادة برمجة نظام إفراز الدوبامين.

الجزء الثاني سيحدد المكملات الغذائية الضرورية للجسم.

الجزء الثالث سيشرح آلية تنظيم عادات النوم السليم.

وبالجمع بين تلك العناصر الثلاثة، يمكن الوصول إلى التحسن الكلي في أداء وظائف الجسم على المدى البعيد والقريب.

والآن، وقد اطلعت على نبذة عن محتوى الكتاب، أريدك أن تسأل نفسك سؤالاً مهماً:

ما التغيير الجذري الذي إذا قممت به سيحول شكل حياتي تمامًا؟

هناك كثير من الكتب المتراكمة على أرفف المكتبات تتحدث عن استراتيجيات ضبط النفس والإنتاجية وتقدير الذات والاستقرار النفسي، وغيرها من العناوين المشابهة. ومن المحتمل أن جميعها تبحث في طرق لعلاج مشكلات تفرغت عن مصدر واحد مشترك، وهو اضطرابات إفراز تلك المادة السحرية التي تؤثر مستوياتها المتباينة في الانضباط والتركيز والتوازن الداخلي.

تلك المادة هي **الدوبامين**.

وكلما انخرط علماء الأعصاب في أبحاثهم المتطورة حول العوامل النفسية المؤثرة في جودة الحالة المزاجية والمهارات المعرفية والسلوك، اتضح لهم أن أي تغيير في أسلوب حياة الإنسان لا بد أن يكون ناتجاً عن تغيير في وظائف جسده الحيوية. لذلك تهدف أساليب خداع الوظائف البيولوجية إلى إعادة برمجة الهرمونات والغدد العصبية والخلايا الكهربية بتغيير الأكواد (2) التي تعطي الأوامر لها لتعدل وظيفتها.

وحتى نفهم أثر الدوبامين في الإنسان علينا أن ننظر إلى عاداتنا من زاوية محايدة، ونفهم أننا نمثل الآلة ومن يبرمجها في الوقت نفسه. فكّر في أنك تستطيع بكامل وعيك التحكم في عاداتك إذا فهمت قواعد اللعبة وأدركت سر الأكواد التي توظف عناصرها. عندئذ، تكون قادراً على برمجة أتك بنفسك بما يحقق منفعتك. تلك الآلة العصبية الكيميائية التي تحركها مجموعة من الهرمونات وتحملها الأطراف العصبية إلى أعضاء الجسم المختلفة هي مرآتك التي تعكس حقيقةك. تلك الآلة هي باختصار وفي كلمة واحدة: **(العقل)**.

مثال على ذلك، حين تختبر مشاعر مختلفة، مثل الحب وخيبة الأمل والخوف وحتى

الإحباط، سيعتزم ذلك مع حدوث تفاعل كيميائي عصبي معين في الجسد يتناسب مع نوع المشاعر التي نمر بها في تلك اللحظة. وبناءً على ذلك، فإننا إذا استطعنا تحجيم الشعور وكبته، فإن التفاعل الكيميائي العصبي المرتبط به سيتراجع إلى أن يتوقف. أما إذا لم نستطع، سيحدث النقيض من ذلك، وستزيد التفاعلات الكيميائية بما يحفز المزيد من المواد ويزيد من معدل تدفقها. وسوف نفصل تلك الآلية في الفصول القادمة لأنه من الضروري والحتمي فهم دور العقل في برمجة وتحريك الآلة.

ويعتبر الدوبامين من أهم المواد الكيميائية العصبية التي تؤثر في أداء العقل، وهو المسؤول عن الشعور بالمتعة وخلق التحفيز والسعي للحصول على التقدير، وغيرها من المشاعر الإيجابية التي يحتاج إليها الإنسان لتحسين مستوى جودة حياته. وظل الدوبامين معروفًا لفترة طويلة بأنه «نظام المكافآت والتقدير»، لارتباطه بمشاعر السعادة الناتجة عن المكسب والمكافأة. إلى أن تبين حديثًا عدم دقة ذلك الوصف بعد اكتشاف أنه لا يقتصر فقط على المكافآت والتقدير، بل يتجاوز ذلك إلى «نظام التحفيز الشامل»، حيث إنه مرتبط في الأساس بالتحفيز من أجل السعي نحو المكسب والمكافأة والتقدير والنجاح بشكل عام، وإنه يدفع الإنسان للنضال والإصرار على تحقيق الأهداف وإنجاز المهام.

هنا يمكن الإشارة إلى عنصر من أهم العناصر التي تقوم بإثارة الدوبامين وزيادة معدل إنتاجه وضخه في العقل، وهو عنصر «المفاجأة». بمعنى آخر، السعادة أو المتعة غير المتوقعة. تدفع المفاجأة العقل إلى إعطاء الأوامر لنظام الدوبامين ليتدفق بكميات كبيرة، فيتشبع منه العقل ويتحقق الشعور بالسعادة الجارفة. ولا شك أن المفاجآت غير المتوقعة تمنحنا سعادة أكبر بكثير مما تمنحنا إياه المكافآت المنتظرة (3).

* تخيل معي هذا الموقف:

أن تكتشف مطعمًا جديدًا تم افتتاحه بالقرب من مكان عملك، ثم تتطلع إلى تجربة الأطباق التي يقدمها. فتذهب إلى هناك، وتجلس لتناول وجبة، ثم تأخذ قسمة، فتشعر أن الطعام رائع. تقرر أن تزور المطعم باستمرار وتتناول الأطباق التي تظل بنفس الروعة التي شعرت بها في المرة الأولى. ورغم ذلك، ومع الوقت، يقل حماسك ويصبح شعورك عاديًا، ليس فقط لأن مستوى الخدمة متوقع بل لأنه أصبح روتينيًا مملًا. وشيئًا فشيئًا، يقل إفراز الدوبامين عما كان عليه في بداية الأمر، إلى أن ينهار معدل إفرازه تمامًا.

يدفعك الدوبامين إلى البحث عن المزيد لإشباع رغباتك، ويحثك للسعي وراء كل ما هو

جديد ومختلف وغير متوقع. والمفارقة أن نظام إفراز الدوبامين يتطور تدريجياً إلى مقاومة كل ما هو روتيني ومعتاد. ولذلك فهو مرتبط دائماً بكل القيم البشرية التي يسعى الإنسان إلى التفوق فيها، مثل المنافسة والاستكشاف والإبداع والنضال. لذا أئفق على أنه نظام التحفيز الشامل.

ورغم جميع الآثار الإيجابية للدوبامين في السلوك البشري، فإن ارتباطه بالرغبة في المكسب السريع أو السعادة اللحظية يمكن أن يكون دافعاً للقيام بأعمال محفوفة بالمخاطر من أجل حت العقل على إفراز الدوبامين بكميات كبيرة ليتغذى عليها إلى أن يدمنها ولا يعود قادراً على الاستغناء عنها.

ولأسف هناك الكثير من العوامل المحيطة بالإنسان تدفع برمجة نظام الدوبامين إلى الاتجاه الختأ، ما يترتب عليه ممارسة عادات غير صحية والتسبب في آثار سلبية يصعب التخلص منها. مثلاً، تؤثر ضغوط العصر الحديث سلبيًا في مستويات الدوبامين لأن وظائفنا البيولوجية لم تتطور لتواكب تغيرات الحياة الاجتماعية الثقافية من حولنا، وتتسبب في معاناة معظمنا من مشكلات نفسية (مثل الافتقار إلى الحافز - الإدمان - الارتباط بعادات سيئة - التردد عند اتخاذ القرار)، يرجع السبب الرئيسي فيها إلى اختلال التوازن في نظام إفراز الدوبامين.

لنأخذ على سبيل المثال وسائل التواصل الاجتماعي التي بلغ متوسط استخدام الفرد لها يوميًا بحسب إحصائية (ستاتيستا، ٢٠٢١) - قرابة ١٤٥ دقيقة. وقد ثبت أن مواقع السوشيال ميديا تجذب انتباهنا أكثر مما تفعل أشياء أخرى أهم، وبالتالي يكون تأثيرها في معدل إفراز الدوبامين أكبر. لهذا السبب يمتلئ الفضاء الإلكتروني بعدد لا نهائي من فيديوهات المحتوى المتنوعة، ما بين القيم المفيد والممتع الساخر. يدفعنا هذا العدد الهائل من المواقع إلى الاستمرار في البحث عن محتوى مدهش مفاجئ، أو مسابقة يحصل الفائز فيها على جائزة ما، حتى لو كانت افتراضية.

تشعرك السوشيال ميديا - أو «مواقع التواصل الاجتماعي» - بأنها الأقرب إلى حياتك لأن الذين ينشرون المقاطع هم أشخاص عاديون يشبهونك. لذلك يصبح الإقبال عليها أكبر من غيرها لأنها تجعل المتابع يشعر بالحميمية مع من يقدم المحتوى، ويتأثر بمشاعره وأحاسيسه ويتعاطف معه. كذلك الأمر حين تقدم أنت محتواك الخاص، فيمنحك الآخرون الاهتمام والتقدير بإبداء الإعجاب بمنشوراتك أو فيديوهاتك، أو التعليق عليها أو إعادة نشرها. ولا شك ستشعر بالسعادة لأنك قادر على لفت الانتباه، وهو ما يسهم في تحفيز تقدير الذات وتعزيز نظام المكافآت لديك. وهذا يفسر تأثير السوشيال ميديا المباشر في الدوبامين باعتبارها تمثل المكافأة غير المتوقعة

والتقدير المفاجئ والاستحسان الذي يحصل عليه الشخص في نفس اللحظة دون تأجيل، وهو ما يعطي شعورًا مشابهًا للسعادة الناتجة عن المكسب السريع.

وهذا بالضبط ما تفعله نوادي المقامرة حين تمنح روادها فرص الحظ التي قد تجعلهم أثرياء بالمصادفة فيقبلون على ارتيادها باستمرار ترقبًا لحدوث المعجزة. وينطبق الأمر كذلك على تذاكر اللوتري (اليانصيب) التي تعزز فكرة حلم الثروة الساقطة من السماء. وهذا ما يركز عليه مفهوم المواقع التي تعلن عن جوائز اللوتري والمقامرة والألعاب الإلكترونية، التي أصبحت رائجة أيضًا في مواقع التواصل الاجتماعي. فقد فهم مصممو تلك المواقع طبيعة الإنسان وترقبه الدائم لفرصة الحظ، وحلمه بالمكسب السريع. ولعبوا على نقطة الضعف تلك بإثارة منبهات نظام التحفيز الشامل، وأهمها الدوبامين.

وكلما كان الشخص ضعيفًا نحو تلك الرغبة، كان صيدًا سهلًا لتلك المواقع الرائجة التي لا تكف عن بث إعلاناتها وجوائزها على الفضاء الإلكتروني كلما تصفحت الإنترنت، إلى أن تقع في الفخ وتبقى منشغلًا بها. تنجح مواقع تجار اللوتري عديمي الضمير التي تجني الثروات من المتابعين في تحقيق الهدف من وراء مشاريعها الخبيثة، وهو تدريب العقل على إيمان سلوك المتابعة اللانهائية وفقد القدرة على التحكم فيه وضبطه. ويشبه الأمر الوقوع في شباك علاقة عاطفية سامة يمنح الطرف الأول فيها الحب والأمان الذي يتوق إليه الطرف الآخر، ولكن يكون هذا العطاء دائمًا وقياسًا، فيبقى الطرف الآخر أسيرًا لها، غير قادر على التراجع عنها، متحملًا الأضرار التي تصيبه نتيجة الحفاظ عليها بحجة أن المشاعر الإيجابية المؤقتة تعوض المشاعر السلبية شبة الدائمة.

أقر علماء النفس المختصون بالمعرفة الإدراكية بعد العديد من الأبحاث أن عمل نظام المكافآت السريعة السهلة يجذب انتباه الإنسان أكثر من نظام المكافآت العادية الذي يتطلب وقتًا وجهذا ويقوم على تحقيق الأهداف البعيدة. إذا أردت فهم ذلك جيدًا يمكنك أن تفكر في الشخص الذي أشرنا إليه في المثال السابق على أنه الطرف الثاني في علاقة سامة. حين يتخلص من تلك العلاقة ويتعافى، ثم ينخرط في علاقة صحية، سيكتشف أنه طالما عانى من اضطرابات هرمونية من بينها خلل الدوبامين.

وباختصار يمكن القول بأن المنتفعين من العبث في الوظائف البيولوجية للإنسان لمصلحتهم يعرفون جيدًا أن نظام المكافآت السريعة أهم من نظام المكافآت العادلة، وبناءً على ذلك يصممون الألعاب الإلكترونية وتطبيقات التواصل الاجتماعي وغيرها من المصائد التي يقع فيها المهووسون بالعالم الافتراضي بسهولة. ولذا، فقد أصبح استغلال نقاط الضعف في الجهاز

العصبي البشري والتشويش على كيميائه الحيوية، والتسبب في فقد التوازن بين المطلوب والمرغوب في مستويات الدوبامين هو أسهل طريقة لجني الأموال من مصادر مشبوهة لا يعاقب عليها القانون.

ويمكن وصف إدمان العادات بكل أنواعه بـ «الإدمان السلوكي». ويتمثل في اتباع أنشطة معينة وتكرارها حتى يصبح من الصعب التخلص منها أو السيطرة عليها. ويبدأ الأمر بتجريب تلك العادات غير المألوفة بفرض التجديد والتغيير، في محاولة لاختبار المتعة الفائقة والبهجة المفرطة. وحين تبدأ تلك الأشياء بالتأثير في الكيمياء البيولوجية، وتعرض وظائفها الطبيعية، فإنها تتسبب في رفع مستويات إفراز الدوبامين لتحقيق الغرض منها. ولا يختلف السلوك الإدماني عن التعاطي، حيث تعتبر المواد المخدرة محفزًا قويًا وسريعًا للدوبامين.

وتزداد معدلات التعاطي تدريجيًا كلما فقدت كمية معينة تأثيرها، فيحتاج الشخص إلى تناول كميات أكبر ليتم إنتاج وضح الدوبامين بمعدلات تشبع العقل وتسبب السعادة والنشوى. لهذا السبب يعاني معظم المدمنين الإفراط في تعاطي المواد المخدرة والمنبهة لأن العقل حين يعتاد كميات معينة فإنه يتوقف عن الاستجابة لها. ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد، بل حين يفقد العقل الاستجابة لمادة ما، أيًا كانت كميات تناولها، فإن المتعاطي يستبدل مادة أخرى بها. وبالطبع هناك مواد متعددة تحقق مستويات مختلفة من المتعة. كما يختلف تأثير مادة ما من شخص إلى آخر، كل بحسب كيمياء ووظائفه البيولوجية. ومن هنا، يبدأ الشخص في تجريب مادة بعد الأخرى، إلى أن يستجيب العقل لإحداها، ثم يدفعه إلى الإفراط في تناولها، إلى أن يفقد شغفه بها فلا يعود لها تأثير فيه.

وقد تطرقت أحد الأبحاث (4) إلى أنه ليست كل المواد تؤدي إلى النوع نفسه من الإدمان، وأن هناك مواد لا تندرج تحت فئة المواد المخدرة أو التي قد تسبب الإدمان، لكنها تحقق لمن يتعاطها آثارًا مشابهة للمواد المخدرة. مثال على ذلك المواد السكرية التي تمنح شعورًا بالمتعة وتثير محفزات الدوبامين في العقل ما يدفع الشخص إلى تناول كميات أكبر منها إلى أن يعتادها. وإذا حاول التقليل من تناولها أو تجنبها، سيشعر بعدم الراحة وعدم التوازن، وتنتابه أعراض تشبه الإرهاق والصداع، ثم لا يعود إلى حالته الطبيعية إلا إذا استجاب لرغبة العقل الفلحة وتناول السكريات بكميات كافية. بالتالي يكون للسكر على العقل نفس تأثير المواد المصنفة «مخدرة» أو «منبهة» أو «مسببة للإدمان»، وذلك لأنه يحفز الدوبامين بمرور الوقت ما يدفع إلى تناوله بكميات أكبر بهدف تحقيق نفس مستوى المتعة الناتجة عن تناوله (5).

كذلك يمكن إدراج الميل إلى ممارسة الرياضات العنيفة نوعًا من أنواع الإدمان السلوكي

المحفز للدوبامين، وهو ما يفسر إقدام بعض اللاعبين على رفع مستوى العنف بمهاجمة وإيذاء اللاعب المنافس. والحقيقة أن دافع تلك الرغبة هو بالأساس رغبة العقل في تحفيز الدوبامين لتحقيق أكبر قدر من الإثارة والمتعة. وينطبق الأمر كذلك على من يشاهدون هذا النوع من الرياضات ويفضلونه على غيره، ويشجعون الممارسات العنيفة في أثناء المباريات. وذلك لأن المباراة التي لا تنطوي على مخاطرة لن تحقق المتعة البالغة التي يسعى إليها المشجع (6). بالقياس على ذلك، يمكن تصنيف العديد من السلوكيات والعادات بأنها إدمان سلوكي. ومن أمثلة ذلك، الرغبة في ممارسة الأنشطة الخطرة، والممارسات الجنسية المتطرفة، وما إلى ذلك من المحفزات التي يستغلها العقل كي يحصل على وجبته المفضلة الغنية من الدوبامين.

ويصعب التخلي عن ممارسة تلك العادات، أو مشاهدة تلك الأنشطة، أو تناول تلك المواد. كما يصعب أيضًا التحكم في مقدار ممارستها أو مشاهدتها أو تناولها. ويمكن إرجاع ذلك إلى أن اختبار المشاعر المتطرفة المرتبطة بتلك العادات يحول دون الرجوع إلى الوضع السابق حين كانت مستويات أقل من الدوبامين تفي بالغرض وتحقق متعة مقبولة. وهكذا يظل العقل يدفعنا إلى الإفراط في العادات المتطرفة لنختبر مزيدًا من المشاعر الجديدة والمختلفة.

من الطبيعي أن يرفض العقل الأمور الاعتيادية المرتبطة بالحياة اليومية الروتينية، وأن يدفعنا دفعا إلى ما ينطوي على مخاطرة، وغالبًا ما تكون عادات غير ذات جدوى، وغير مناسبة أو آمنة. وبذلك يفهم السبب وراء عدم قدرة العديد من مدمني السوشيال ميديا أو الألعاب الإلكترونية على الإقلاع عنها، حتى حين يؤثر الارتباط بها سلبًا في أهدافهم وأحلامهم ويمنعهم من تحقيقها. ويرجع السبب في ذلك إلى الفشل في مقاومة الشعور بأن هناك مكافأة لا يمكن توفيقها قد تكون من نصيبهم، وأنهم لا يرغبون في تفويت فرصة الكسب السريع.

الآن ربما عرفت ما السبب في أن عقلك قد يقاوم التزامك بأداء مهامك وواجباتك الروتينية التي تحقق أهدافك وتفي بالتزاماتك، بينما يدفعك إلى ارتكاب حماقات لا تنسجم مع مبادئك وأخلاقك ومنظومة قيمك. والأمر ببساطة يتلخص في أن إدمان العقل للدوبامين يدفعه إلى توجيهنا نحو إدمان ما يرفع مستويات إنتاجه. وهذا بالضبط هو محور بحثنا في هذا الكتاب، حيث سنكشف عن توابع الاستجابة للعقل حين يدفعنا إلى تحفيز إفراز كميات كبيرة من هذا المركب الكيميائي المعقد الذي لا ينحصر دوره في التأثير السلبي والإيجابي في نظام التحفيز فقط، بل يمتد أثره إلى أبسط المهارات التي يحتاج إليها الإنسان لممارسة حياته العادية.

ويعتبر التركيز واحدة من أهم تلك المهارات. ويحتاجه الإنسان لمواصلة العمل على أهداف المدى القصير والطويل المرتبطة بالمكافآت المرتقبة. ويؤثر الإفراز المفرط في الدوبامين

على التركيز سلنا لأنه يسبب الملل والضجر من ممارسة المهام المعتادة، ويولد الرغبة في تشتيت الانتباه عن هذه المهام وتجنبها. لهذا السبب يصبح الالتزام بالعمل على تحقيق الأهداف المرحلية مزعجاً، وعبئاً يحتاج إلى النضال من أجل تحقيقه. ومن تبعات فقد التركيز عدم السيطرة على الأعصاب والحالة المزاجية السيئة والحدة في ردود الأفعال. وبالتالي يؤدي اضطراب مستوى إفراز الدوبامين بين المرتفع والمنخفض إلى ميل الأشخاص إلى تلك التصرفات المنفرة، مثل أن يكون الشخص سريع الحزن أو الغضب، أو عدائياً، أو مبالغاً في التعبير عن مشاعره. لذلك يرتبط ظهور الأعراض النفسية أو العقلية الخطيرة على الشخص بخلل الدوبامين الناتج عن تناول مادة ما، مثل الهلوس التي تصاحب التعاطي أحياناً. ويصبح من الصعب على الإنسان أن يشعر بالسعادة والامتنان لما حوله أو في تناول يده كما يشعر بها الشخص العادي، أو يقدر على التركيز في أهدافه أو القيام بواجباته (7).

إن، ما الذي يمكن أن نفعله لخداع أنظمة تحفيز الدوبامين لنجعلها تعمل في صالحنا؟

إليك ما سنفعله لنحافظ على إبقاء الدوبامين على مستويات معتدلة بما يضمن لنا ممارسة حياة صحية مثمرة...

الفصل الأول

قواعد إرساء البنية التحتية

لبرمجة نظام الدوبامين

تركز صناعة التسويق على خداع الدوبامين وإثارته للحفاظ على انتباه الجمهور منجذبًا إلى المنتج أيًا كان نوع المنتج المطلوب تسويقه وهو نفس المنطق الذي إذا قمنا بتطبيقه على أنفسنا، فبالأكيد سينجح. ولم لا؟ فالأمر بسيط ولا يحتاج سوى إلى فهم طبيعة عمل نظام إفراز الدوبامين لتتمكن من توظيفه لصالحنا عن طريق بعض الخدع المعينة إلى أن نسيطر عليه إلى الأبد. ثم نتمكن من توجيهه لتحقيق أهدافنا الحقيقية وتخفيض مستوياته للوصول إلى الحد المناسب الذي يحقق الفائدة ويعزز الآثار الإيجابية له.

حين يتدخل طرف ثالث للتحكم في نظام الدوبامين لدينا لمنفعته، فإننا نفقد السيطرة ونعجز عن ضبطه لما فيه منفعتنا. وعليه يكون من الأفضل أن نتخذ خطوة لنملك زمام أمره، ونمنع الدخلاء من الهجوم على ما يخصنا كي نستعيد تركيزنا ونخلق الدافع لتحقيق النجاح. ومن الأهمية الآن فهم استراتيجية ذلك الطرف الثالث في خداع وظائفنا البيولوجية وتوجيهها بالاتجاه السلبي عن طريق الخلط بين الوعي واللاوعي، وذلك لأن السيطرة على كميات إفراز الدوبامين هي الخطوة الأولى للنجاح في استعادة التحكم الذاتي بآلاتنا البيولوجية (العقل).

من الضروري الوضع في الاعتبار أن العقل دائم التغير، خاصة على المستويين الوظيفي والبنائي، ما يعني أنه يتأثر بالتعديلات التي تدخل على البرمجة البيولوجية ويستجيب للمتغيرات التي نسمح بها. هنا يكون من الضروري أن تسأل نفسك: هل تسمح لتلك المتغيرات بالتدخل في نظامك الداخلي بدافع من وعيك أم لا؟ بمعنى آخر، هل تسمح لتلك التغيرات بالمرور وأنت في كامل وعيك، أم تمررها دون التفكير فيما إذا كان أثرها فيك إيجابيًا أو سلبيًا؟ وهل تشعر أنها مفروضة عليك أم أنك فرضتها على نفسك لأنها تخدم أهدافك ومساعدتك؟

من ناحية أخرى، علينا أن نفهم أيضًا كيف يستجيب العقل لتلك المتغيرات. والحقيقة أن الفضل في ذلك يعود إلى مرونة الجهاز العصبي التي تجعل كل جزء من العقل قابلاً للتغيير من الناحية الوظيفية والبنائية، بما يؤثر في عمل الأنظمة البيولوجية التي يتحكم العقل فيها، بما فيها نظام الدوبامين (8). وعليه، يمكننا توجيه عمله وإعادته إلى المسار الذي انحرف عنه بتعديل عاداتنا أو اتباع ممارسات معينة تحد من معدل إفراز الدوبامين في العقل.

ومن بين الأساليب التي يمكن تحقيق ذلك باتباعها هناك أسلوب «تنقية نظام الدوبامين من السموم» (9) - أو «ديتوكس الدوبامين». ويهدف إلى الحد من إفراز الدوبامين بتجنب العادات التي تؤدي إلى إنتاجه بدرجة مفرطة، واستبدالها بعادات تهدف إلى تعزيز الإنتاجية، وتشتيت الذهن عن ما يلح عليه من الميل إلى ممارسة عادات سلبية، والدفع نحو الالتزام بأداء المهام والواجبات.

وقبل أن ننتقل إلى شرح وتفصيل أساليب تخفيض معدلات الدوبامين، يجب التأكيد على أن الدوبامين هو جزء لا يتجزأ من تكوين العقل، وأنه مادة كيميائية ضرورية لتحقيق التوازن العقلي بخلق الدافع اللازم لمواصلة الحياة وتحقيق الأهداف والسعي وراء التغير والتجديد لكسر الرتابة والتخلص من الملل. وهي ليست مادة ضارة يلزم التخلص منها لضمان حياة صحية، بل على العكس فإن وجودها بنسب معتدلة هو ما يضمن حياة صحية سليمة، وغيابها يؤدي إلى تدهور الصحة العقلية. كما أن للدوبامين دورًا أساسيًا في وظائف الجهاز العصبي، وبالتالي يجب الحفاظ عليه عند مستويات مناسبة ليؤدي دوره. وللتعبير عن ضرورة ضبط الدوبامين، يمكن الاستدلال بالقول المأثور: «إذا زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده». وهو ما يفسر بمعنى الكلمة أهمية كبح جماح العقل عن النهم الخاص بتدفق الدوبامين في خلاياه.

ونشير أيضًا إلى نقطة مهمة، وهي أن الأساليب التي سيتم شرحها فيما يلي ليست أساليب علاجية طبية معتمدة لعلاج الإدمان، وأن على الأشخاص الذي يعانون من إدمان تناول مادة ما استشارة طبيب مختص. وذلك لأن هناك آليات أخرى يتم تطبيقها في مراحل علاج التعاطي، وقد لا تتضمن مرحلة تطهير نظام إفراز الدوبامين بالأساليب المتناولة هنا. وينطبق ذلك أيضًا على إدمان عادات مزمنة، وليس مجرد التعاطي، مثل إدمان القمار الذي يستوجب استشارة مختص.

بعدما وضعنا الإطار الأساسي الذي سيحدد عملنا وأسلوبنا العلاجي في هذا الكتاب، يمكن الآن الانتقال إلى التقنيات الفنية التي ستساعدنا على النجاح في خداع الجهاز الوظيفي للدوبامين خداعًا إيجابيًا لتعديل مساره وتقليل نشاط إفرازه، وبالتالي نتخلص من التشتت الدائم ونتخلى عن مصادر جذب الانتباه والانشغال اللانهائي بأمر غير مُجدية أو بمتع لحظية. وحين يهبط معدل الدوبامين، سنشعر بالرضا والسعادة، ونستمتع بما هو متاح لنا، دون البحث عن محفزات الإثارة لبلوغ أعلى مستويات المتعة. وهذا بالضبط هو هدفنا الذي سنسعى مفا لتحقيقه.

نذكر جيدًا بأن تلك الأساليب تهدف إلى تغيير العادات السلوكية، وهي المهمة التي غالبًا ما يصعب تنفيذها. والعقبة الأساسية في طريق ذلك هي سر الخلطة السحرية للدوبامين التي حين

نتذوقها ونستغرق فيها حتى الثمالة يصبح من الصعب التخلص من أثرها وإيقاف السعي وراءها لاختبار المتعة القصوى من جديد، مرة تلو الأخرى. وليس هذا أمرًا غريبًا أو مناقضًا للوظيفة الأساسية لهذه المادة، بل أن الغرض الأساسي من وجودها هو أن تمنحنا الدافع والحافز للإنجاز والتنافس وتحقيق الأهداف والسعي وراء الأحلام.

إذن أين المشكلة؟

المشكلة ببساطة هي أن المزيد من الدوبامين يشتت الانتباه عن الغاية الأساسية من الحياة، ويأخذك في طرق ثانوية بحثًا عن المتعة السريعة واللحظية، فيتسبب ذلك في إلهائك عن أهدافك الكبرى. ثم ينسجم العقل مع الرغبة الفلحة ويدفع الجسد إلى طلب المزيد من محفزات الدوبامين ليتشبع منه.

وما الحل؟

الحل ببساطة أيضًا- العمل على تحقيق التوازن بين الحاجة والإنتاج دون إفراط كي لا ينتهي بنا الأمر إلى رفع سقف الرغبة مما يتطلب ضخ المزيد من الدوبامين في الدم لإشباع العقل وتغيبه. ولنبدأ استعراض جميع القواعد الاستراتيجية لإرساء البنية التحتية لنظام الدوبامين حتى نعيد بناءه على أساس متين يحقق التوازن والثبات والاستقرار.

القاعدة الأولى: اجعل بيئتك صديقة للتغيير الإيجابي

إذا كان هدفك هو التخلص من ارتباطك بالهاتف المحمول، سيكون عليك أن تنفصل عنه، وألا تجعله في متناول يدك طوال الوقت. وإذا قررت قراءة كتاب ما، عليك أن تبقيه قريبًا منك حتى تتذكر دائمًا أن عليك قراءته إلى أن تسحبه وتبدأ قراءته فعليًا. تؤثر جميع مكونات البيئة المحيطة في سلوكنا وتدفعنا نحو ممارسة عادات بعينها. إذا مررت جينته وذهابًا على منضدة وُضع عليها أنواع متنوعة من الشوكولاتة والحلوى، سيصعب أن تمنع نفسك من التقاط أيها وتناولها. وإذا منعت نفسك مرة، ستسمح لها في المرة التالية. ولو كان على المنضدة أنواع من الفاكهة بدلًا من الشوكولاتة والحلوى، ستقل درجة الإغراء والرغبة في التقاط ثمرة.

يمكن لأصغر الأشياء المتوفرة في محيطك الإسهام بفاعلية في تغيير عاداتك، ودعمك في مقاومة السلوك السلبي. وعليك أن تلقي نظرة دقيقة عن قرب لكل محتويات المكان من حولك، وحدد الأشياء التي ستسبب في تشتيت انتباهك، ثم افصل بينها وبين الأشياء التي تهدف إلى

تذكيرك بمهامك وتشجيعك على تحقيق أهدافك. تخلص من الأولى، وابق على الثانية، ثم ابرزها بحيث تكون منتبها دائما لها. فمن الضروري أن تضعها نصب عينيك لتمنحك الدافع والطاقة للمواصلة.

القاعدة الثانية: استغل كل ما حولك ومن حولك

لا تعتمد على إرادتك فقط في هذه المرحلة. عليك أن تبحث عن الأغراض التي ستحتاج إليها والرفاق الذين ستفيدك صحبتهم. إذا اعتمدت فقط على قوة إرادتك، سيأتي الوقت وتشعر بالإرهاق واستنفاد طاقتك. وقد تفشل في مساعيك بعدما يزداد شعورك بالضغط وفقد القدرة على التحمل. فأحيانا يكون من الصعب مواصلة العمل على تحقيق الهدف حتى لو توافر لديك الدافع القوي (10). وهذا أمر طبيعي ومنتوق، ويذكرك بأنه من الضروري أن تقلل من معدل اعتمادك على قوة إرادتك. وكي يحدث ذلك، لا بد من الاستعانة بالأدوات اللازمة للسير على طريق تحقيق الهدف، والاقتراب ممن يمكن الاعتماد عليهم كلما ساحت الفرصة.

من أصعب التحديات التي ستمر بها هو التخلص من سيطرة السوشيال ميديا والتنبيهات المتتالية التي تصلك من المواقع والتطبيقات. وقد تساعدك الاستعانة بتطبيق مضاد (بلوك) لمنع هذه التنبيهات من الوصول إليك. كما سيكون فصل الاتصال بالإنترنت حلاً لهذه المشكلة. وقد تطلب المساعدة من شخص آخر قريب منك بأن تطلب منه إبقاء موبايلك معه لفترة معينة أو طوال اليوم. لا تجل من طلب المساعدة لأنها ستكون ضرورية كما أشرنا، خاصة في المرحلة الأولى من رحلة تغيير السمات البيولوجية.

القاعدة الثالثة: احصل على شريك في المسؤولية

للبدء من حيث انتهينا في القواعد السابقة، نؤكد أنه من الضروري الاستعانة بأشخاص موثوق بهم ولديهم الوعي والقدرة على الدعم. سيكون دور هؤلاء في تلك المرحلة قيما ومفيدا جدا، وستساعدك صحبتهم على الاستغناء عن الصحة الافتراضية في الفضاء الإلكتروني. يمكن أن يشعر وجودهم بالسعادة، ولا شك سيشاركونك في تحمل المسؤولية من أجل تحقيق غايتك. إذا أخبرت شخصا قريبا منك أنك تنوي العمل على التخلص من الارتباط المرضي بالسوشيال ميديا، وأنت ستبدأ من اليوم، وتطلب منه أن يبقي هاتفك بعيدا عنك طوال اليوم، فإنه سيساعدك على تحقيق ذلك لأنه ببساطة يدعم أهدافك ويضمن محاولتك نحو التغيير الإيجابي.

اللجوء إلى هذا الشخص الذي سنطلق عليه «شريك المسؤولية» سيكون أفضل بكثير من اللجوء إلى متخصص أو طبيب أو أحد أفراد الدعم الاجتماعي. وذلك لأنه سيؤدي هذا الدور بفاعلية أكبر منهم جميعاً، كما سيكون لديه الدافع لمساعدتك ومرافقتك في رحلتك حتى تحقق النجاح. وبالتأكيد ستكون التجربة أكثر نفعاً لو توحدت غايتكما وكنتما تعانين نفس المشكلة. في هذه الحالة سيدعم أحدهما الآخر من أجل التغلب على التحديات التي تواجهكما. وسيكون من الرائع أن تشاركا نجاحاتكما أو إخفاقاتكما أحدكما مع الآخر. فتلك المراجعات المشتركة والدعم المتبادل سيساعدانكما على التمسك بالهدف وسيمنحانكما الدافع للاستمرار والمواصلة والإصرار على النجاح(11).

القاعدة الرابعة: تسامح مع أخطائك

غالبًا حين نعاني من الارتباط بعادات سيئة، فإننا نبادر بتأنيب النفس، ونقسو عليها لاعتقادنا بأن ما حدث هو نتيجة خطئنا وسوء تصرفنا. ذلك الميل إلى لوم الذات قد يكون سببًا في الشعور بالإحباط والاستسلام والتخلي عن الأهداف حيث إن كثرة اللوم تؤدي إلى اللامبالاة وافتقاد الحماسة والدافع. خاصة أنه سيكون من الصعب التكيف مع الهبوط الحاد في مستويات الدوبامين خلال محاولتنا لتغيير عاداتنا، مما قد يؤدي إلى التراجع وال فشل. لذلك يجب أن نتسامح مع أنفسنا ونتقبل إخفاقاتنا أحيانًا إذا انهارت عزميتنا وضرينا عرض الحائط بهدفنا، والتقطنا الهاتف، وأخذنا جرعة من الدوبامين يومًا ما بتصفح المواقع المفضلة أو استكمال مرحلة في لعبة، أو نشر بوست أو فيديو، وما إلى ذلك. فمن الطبيعي أن يكون هناك لحظات إخفاق. لكن من الضروري أن نحد من تكرارها ونتمكن من استعادة قوتنا للدفع باتجاه الهدف مرة أخرى إلى أن نحققه(12).

تذكر دائمًا أنه يمكنك الرجوع إلى طريق هدفك إذا استطعت النهوض من الكهوة بسرعة، ووضعت نصب عينيك تجنب الوقوع مرة أخرى. ولن يتحقق ذلك إلا حين تعترف بالخطأ وتتعلم من الدرس المستفاد ما يجنبك الوقوع فيه من جديد.

القاعدة الخامسة: اجعل الهدف على مستوى القدرة

أكد أندرو كيربي في بحثه المنشور عام ٢٠٢٠ بعنوان «مراحل تنقية نظام الدوبامين من

السموم» وبقوة أن الإنسان الذي يضع هدفًا ممكنًا سيحققه بنسبة مئة بالمئة. مثلًا لو أن هناك شخصًا يعاني من الوزن الزائد وأراد أن يسير على نظام غذائي يستوجب أن يمتنع عن بعض أطباقه المفضلة، فسيكون أفضل ما سيفعله هذا الشخص هو أن يبدأ النظام بالتقليل من الكميات المعتادة، والحصول على أقل القليل الممكن من تلك الأطباق دون حرمان كامل.

ويمكن تطبيق نفس الأمر على العادات المرضية بأن تقلل من الوقت المستغرق فيها، أو تحد من فترات انشغالك بها. والمغزى من ذلك أن تقليل مستويات الدوبامين تدريجيًا بتقسيم الهدف على مراحل صغرى هو أسلوب تكتيكي فعال لأنه يحفزك للانتقال من مهمة إلى أخرى بعد تحقيق النجاح فيها، كما يجنبك فرص انهيار الإرادة إذا وضعت أهدافًا كبرى وصممت على تحقيقها ثم فشلت لأنها أكبر من قدراتك. وقد يعود بك ذلك خطوات واسعة إلى الوراء حيث ستقوم بتأنيب نفسك، وتصر على أن تغيير العادات أمر مستحيل، وبالتالي ستبقى سجينًا لعاداتك ولن تتمكن من إحداث التغيير الإيجابي.

لذا يكون من الحكمة أن تعد نفسك للنجاح وليس للفشل بوضع أهداف واقعية يسهل التعامل معها دون تطرف أو قسوة. ولا تتوان عن تعديل أهدافك بشكل دائم لتناسب مع قدراتك كي تضمن تحقيقها.

القاعدة السادسة: انتبه جيدًا لبعض النقاط المهمة

هناك بعض الاعتبارات المتعلقة باستراتيجية العمل على تخفيض الدوبامين الذي سيتم تفصيلها في الأجزاء التالية، والتي يجب أن تحرص على فهمها واستيعابها قبل أن تواصل القراءة لتحقيق الاستفادة الكاملة من محتوى الكتاب. تتمثل تلك الاعتبارات فيما يلي:

* فُكّر في كل محور من محاور البحث بتأمل، وطابق حالتك عليه، ثم ابدأ بتكييف ظروفك لتناسب مع متطلبات العمل على هذا المحور. قد تواجهك صعوبات خاصة بحالتك يصعب أن تتجاوزها باتباع الحلول الواردة هنا. مثلًا، أن يكون عمك مرتبطًا بالاطلاع على مواقع السوشيال ميديا يوميًا، أو يستلزم أن تكون متاحًا للتواصل على هاتفك طوال الوقت. ستحتاج إلى بذل جهد أكبر لتقليل استخدامك للهاتف أو الإنترنت بحيث ينحصر فقط على احتياجات وظيفتك. سيكون التحدي أكبر والهدف أبعد، لكنك لو كيفت الظروف والحلول لما قد يصب في مصلحتك، ستتمكن في النهاية من تجاوز التعقيدات وتحقيق النجاح

* الدوبامين مادة نافعة باعتبارها مركبًا كيميائيًا طبيعيًا يفرزه الجسم ليسهل القيام بمهامه

البيولوجية. وعندما نتحدث عن ضرورة تنقية نظام الدوبامين من السموم فإننا نقصد الحفاظ على معدلاته الطبيعية الصحية، ولا نقصد بأي شكل من الأشكال التخلص منه أو تثبيطه بتقليل إنتاجه إلى أقصى حد. ليس هذا هدفنا على الإطلاق، ولا يجوز أن يكون هدفك لأنه سيكون ضارًا وعواقبه دون شك وخيمة. تلك الاستراتيجية التي سنعمل عليها مغا تشبه الصيام، أي أن تمنع نفسك عما يؤديك لفترة من الوقت، ثم تسمح لنفسك بالحصول على القدر الأقل منه بحيث تتخلص من ضرره وتتجنب إيذائه.

* الهدف الأساسي من هذه التجربة هو الحد من تناول أو تعاطي ما يرفع مستويات إنتاج الدوبامين إلى نسب ضارة. مثلًا عادات الارتباط المرضي بالهاتف والسوشيال ميديا، أو تناول المواد السكرية بنهم. ولكي نتمكن من ذلك سنحتاج إلى الاختلاء بأنفسنا لبعض الوقت كي نعثر على الرابط بين عقولنا وأجسادنا، ونعيد برمجة العقل ليتغير سلوكه بحيث يكف عن إعطاء أوامر للجهاز العصبي تسبب الضرر لوظائف الجسد البيولوجية.

* من المحاور المهمة في استراتيجية ضبط الخصائص البيولوجية هو تغيير نظرة الشخص للعادات الصحية باعتبارها عادات مملة وسخيفة، ومحاولة إيجاد متعة وسعادة في أدائها والالتزام بها حتى يكون من السهل المداومة عليها. هذا هو الطريق الوحيد لتحقيق التغيير الإيجابي باستخدام تمارين مثل «الصيام»، وتجارب مثل «التنقية من السموم»، وكلاهما مصطلحان انتشرا مؤخرًا على نطاق واسع للتعبير عن استراتيجيات التغيير الإيجابي لتنمية الصحة العقلية والبدنية والنفسية.

* الأساليب التي سيتم تفصيلها، سواء كانت «صيام»، أو «تنقية من السموم»، أو خلاف ذلك، ليست بالضرورة حلولًا لمعالجة أنماط من الإدمان أو الإفراط في التعاطي، أو سوء استخدام المواد المخدرة أو المنبهة على اختلاف أنواعها. كما قد لا تساعد في الإقلاع عن عادات سلوكية معقدة مثل القمار. لو شعرت أنك تعاني شكلاً من أشكال الإدمان المشابهة لما سبق ذكره، فسيكون من الأفضل الاستعانة بمختص. وقد تم تعريف الإدمان في المرجع التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين - النسخة الخامسة الصادرة عن عام ٢٠١٣) على أنه:

* تناول أو استخدام مادة ضارة أو أكثر (أو الميل إلى ممارسة سلوك مرضي) لمرات تتجاوز ما كان ينتوي الشخص تناوله أو استخدامه (أو ممارسته).

* الرغبة في التوقف عن التناول أو الاستخدام أو الممارسة وعدم القدرة على الامتناع.

* قضاء المزيد من الوقت في محاولة الحصول على تلك المادة أو إيجاد طريقة تسهل ممارسة هذا السلوك، وتحمل تبعات القيام بتناول أو استخدام المادة أو ممارسة السلوك، أيًا كانت، وأن يستحوذ أمر التناول أو الاستخدام أو الممارسة على تفكير الشخص باستمرار.

* المرور بنوبات احتياج شديدة للتناول أو الاستخدام أو الممارسة.

* الاستمرار في تناول المادة، استخدامها، ممارسة السلوك، حتى لو أثر سلبًا في الحالة الصحية البدنية أو الذهنية، أو أضر بالعلاقات المهمة، أو بالأداء في العمل أو تحصيل العلم، أو غير ذلك ما تركز عليه الغاية من الحياة والأهداف الكبرى.

* التنصل من الواجبات والمسؤوليات نتيجة تناول أو استخدام المادة، أو ممارسة السلوك، وعدم القدرة على الالتزام بها، أو الافتقار إلى الطاقة والرغبة للقيام بها، سواء في المنزل أو العمل أو المدرسة.

* التضحية بالأنشطة والعادات المهمة التي تكسب الشخص قيمة وفائدة في سبيل الاستمرار في تناول أو استخدام المادة أو ممارسة السلوك المرضي.

* الرغبة في زيادة مقدار التناول أو الاستخدام، أو زيادة فترات ممارسة هذا السلوك باستمرار بهدف الحفاظ على نفس مستوى الشعور المصاحب لهذا التناول أو الاستخدام أو الممارسة.

* رغم تصنيف الدوبامين بأنه إحدى المواد الكيميائية التي يتأثر مستوى إنتاجها بالسلوك الإدماني، فليس من الضروري أن تساعد الاستراتيجية التي سيتم تفصيلها في هذا الكتاب في علاج الإدمان. وذلك لأن الإدمان ينطوي على مستويات أعلى من الخطورة ويستلزم المراقبة والاستشارة الطبية العلاجية المختصة. وما ينطبق على الإدمان، ينطبق كذلك على أعراض الانفصال عن الواقع أو غيرها من الاضطرابات الذهنية التي تتطلب الاستعانة بطبيب نفسي وأدوية علاجية.

الآن، وبعد وضع ما سبق في الاعتبار، يمكننا الانتقال إلى الفصل الثاني من الجزء الأول لنبداً عملية التطهير الجذري.

الفصل الثاني

التخلص نهائيًا من جميع السموم

١. تنقية العقل من الدوبامين الزائد

تهدف تقنية تطهير نظام الدوبامين (للتخلص من البرمجة السامة التي تفسد آليات عمله وتدفعه إلى إفراز كميات زائدة عن حاجة الجسم) إلى منع العقل من تحفيزه بصورة مفرطة. وهي تقنية حديثة نسبيًا ومستنبطة من بعض النظريات والأبحاث الداعية إلى ضرورة توقف الأشخاص الذين تسيطر على حياتهم أنشطة معينة عن الاستسلام لسيطرة تلك الأنشطة، ومقاومتها والامتناع عنها تمامًا.

لو كنت على معرفة سابقة بهذه التقنية، ستلاحظ أن المصطلحات المرتبطة بها تشبه المصطلحات المتعارف عليها في أبحاث ودراسات الإدمان. وفي الأساس، يطلق مصطلح التطهير أو التنقية من السموم على إحدى مراحل المعالجة من الإدمان. وتفسير ذلك ببساطة هو أن الإدمان بمعناه الأصلي المتفق عليه يوصف بالتناول المفرط للخمور أو المخدرات أو المنبهات الكيميائية. وبالقياس على ذلك، يمكن أيضًا إطلاق مفهوم الإدمان على التصفح المفرط لمواقع السوشيال ميديا أو التسوق الإلكتروني بحاجة أو دون حاجة، أو الاستمرار في التنقل اللانهائي بين الفيديوهات المتتالية وأنت على الفراش قبل النوم دون القدرة على التحكم في سلوكك أو حركة إصبعك وأنت تسحب الصفحات على الشاشة من أعلى إلى أسفل دون توقف.

بعد ظهور تلك التطبيقات والمواقع التي انتشرت حديثًا انتشارًا مرضيًا بين مستخدمي الإنترنت، لم يعد أصعب تحدّي قد يمر به الإنسان هو -مثلًا- تدريب عقله على تعزيز وظائف الذاكرة التي قد تتداعى مع مرور الوقت، بل أصبح تحدي العصر الحديث الأكبر هو النجاح في خداع العقل لإلهائه عن تحفيز الدوبامين، وتخليصه من الرغبة لتناول جرعات زائدة منه. ورغم صعوبة هذا التحدي، فإنه يمكن تجاوزه إذا تخلص الشخص من اللامبالاة تجاه التداعيات العقلية والنفسية المترتبة على إدمان العقل للدوبامين. فالشخص الذي يعاني من الإدمان السلوكي يضحى بالكثير من الأمور الإيجابية في سبيل تلك المتعة اللحظية التي تمكنت منه وسيطرت عليه. فلا يفكر حين يقبل على هذا السلوك في التداعيات والعواقب، ولا يخشاها أو يبالي بها، ثم يتحول الوضع إلى قبول التصالح معها والتعايش في وجودها.

اللامبالاة ليست مجرد عرض من أعراض ارتفاع مستويات الدوبامين في الدم، بل إنها تصبح سمة أساسية في شخصية صاحب السلوك الإدماني. وغالبًا سيرتبط ارتفاع الدوبامين بممارسة عادات لا تتطلب نشاطًا أو حركة. ويعد تصفح مواقع السوشيال ميديا مثالًا صريحًا على ذلك حيث إنه مرتبط بالتكاسل وعدم الرغبة في الحركة أو أداء المهام المفروضة. ويرجع الارتباط بين ارتفاع الدوبامين وانخفاض مستوى الحيوية أو الرغبة في القيام بنشاط بدني بالأساس إلى أن التدفق المفاجئ للدوبامين يُشعر الشخص بأنه ليس بحاجة إلى بذل جهد، فيميل إلى الاسترخاء والاستمتاع بالأثر المترتب على تناول أو استخدام المادة، أو ممارسة السلوك.

وبالطبع تكون النتيجة الحتمية لذلك نفور هذا الشخص من المهام الروتينية التي تستوجب السير على طريق الأهداف الشخصية أو اتباع أسلوب حياة صحي لأنها تصبح -مقارنةً بالمتعة القصوى والخمول- كئيبة ومرهقة. كما أن مردود الجهد فيها، سواء كان مكسبًا ماديًا أو معنويًا، بعيد المنال ويحتاج إلى وقت لبلوغه، بينما تحقق المواد أو العادات المرضية مكسبًا سريعًا حتى لو كان مجرد متعة لحظية أو شعور مؤقت بالسعادة.

ولنكن واضحين فيما سنتعامل معه هنا، يجدر الإشارة إلى أن أسلوب تنقية نظام الدوبامين من السموم يهدف إلى تغيير نظرة العقل إلى الأمور المعتادة، بحيث يراها متجددة ومفاجئة ومدهشة حتى يجد فيها سعادة تؤدي به إلى القناعة والرضا. ومرة أخرى أيضًا نؤكد على أنه يهدف إلى تنقية نظام الدوبامين من السموم، وليس إلى تنقية الدم من الدوبامين. وما سيتوجب علينا فعله لتصحيح آلية عمل هذا النظام أن نعتاد أخذ فترات راحة من الدوبامين المفرط حتى نتمكن تدريجيًا من التكيف مع آثار تثبيته عند مستوى معتدل صحي. ومن ثم نعود إلى الطريق الصحيح في اتجاه الأهداف والمهام التي تتطلب تركيزنا وطاقتنا(13).

وسنعطي مثالًا لمادة مشابهة للدوبامين للقياس والمقارنة بصورة أكثر وضوحًا، وهي الأنسولين باعتباره أحد الهرمونات التي يفرزها الجسم وتحتاج إلى العمل على ضبط معدلات إنتاجها للتأكد من أنها تعمل في صالح النظام البيولوجي ككل، وليس ضده. لذلك سنقوم باتخاذ استراتيجيات خداع تشبه تلك التي يتبعها قادة العمليات الحربية، بحيث نشئت وتيرة الجهاز العصبي لنجبره على أن يؤدي مهامه الوظيفية بما يخدم صحتك الجسدية والنفسية. وسيكون الطريق الأمثل نحو ذلك هو اعتماد أسلوب حياة يركز على الإجهاد والعمل الشاق. وذلك سيكون المدخل إلى تأهيل نفسك للتحديات التي ستواجهك، وبالتالي تتمكن من ضبط النفس وتقدير السعادة التي تأتي بعد جهد ومشقة بدلًا من تلك التي تأتي وتنتهي في لحظة، ولا تترك أثرًا أو تحقق إنجازًا.

فيما يلي قائمة ببعض العادات المرضية التي قد تمنح الدوبامين دفعة مفاجئة وتشعرك بمتعة فائقة:

* مطالعة مواقع التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا)، التواصل عبر الماسنجر (صندوق رسائل الفيس بوك)، استخدام هاتفك بما يحتويه من تطبيقات وروابط مواقع، أو لمجرد استخدامه في إجراء المكالمات.

* الألعاب الإلكترونية سواء في أجهزة الألعاب، أو عبر التطبيقات في المحمول.

* مشاهدة العروض التلفزيونية والأفلام وغيرها من وسائل استهلاك الوقت في مشاهدة المحتوى، أيًا كان.

* الإفراط في مشاهدة المواقع الإباحية.

* تناول السكريات بشراهة والحصول على كثير من الوجبات السريعة والخفيفة على مدى اليوم.

* تناول المنبهات مثل القهوة والشاي والشكولاتة ومشروبات الصودا الغازية، أو أي مشروبات أخرى تحتوي على السكر، أو أدوية للتنبيه.

* التسوق الإلكتروني المستمر والبحث دون الرغبة في الشراء.

* متابعة المواقع التي تقدم محتوى عنيفًا أو غريبًا أو ينطوي على رعب وإثارة، وما شابه.

أضف إلى ذلك جميع الأنشطة التي تلتهم الوقت والطاقة الذهنية بهدف رفع مستويات الدوبامين في الدم إلى العقل. تشبه تلك الأنشطة الوجبات السريعة اللذيذة غير الصحية التي تمنح متعة في أثناء تناولها ساخنة، لكنها تترك أثرًا ضارًا في الصحة ولا تمنح الجسد أي قيمة غذائية، كما أن محتوياتها غير المعروفة لا طعم لها إذا انفصلت عن الإضافات الأخرى. والأكيد أن مثل تلك الأشياء التي تمنح شعورًا فوريًا بالارتياح والاستمتاع يكون من الصعب التخلص من عادات تناولها أو استخدامها أو ممارستها لأنها تؤدي الغرض في لحظتها حين يكون الشخص في حاجة إلى الإلهاء عن ضغوطات الحياة، أو هروب مؤقت من المسؤوليات الصعبة.

وسنبدأ تنقية نظام الدوبامين بإعطاء هدنة للعقل كي يسترخي ويكف عن الإلحاح للحصول على ما يريد. سنتعامل مع العقل على أنه طفل رضيع يبكي من أجل الحصول على شيء ما سيسبب له الأذى. سنحاول أن نشتم انتباه هذا الطفل ونوجهه إلى شيء آخر مفيد. ربما ينفر الطفل من طعامه الصحي لأنه يريد الحصول على حلوى ملونة. سنحاول أن نرغب الطفل في الطعام الذي سيمنحه القيم الغذائية المطلوبة لصحة نموه بدلًا من الاستجابة لرغبته في تناول

الحلوى التي تحتوي على ألوان صناعية ومواد حافظة وسكريات. سنحاول تجنب توابع تناوله للحلوى كي لا تسبب له اضطراباً في وظائفه البيولوجية، وربما يتفاقم الأمر ويصاب بتسمم أو أمراض سوء تغذية.

الأهم من كل ذلك، أننا سنحاول ألا نجعل الطفل يعتاد على أن إلحاحه وبكائه المستمر هما الطريقة التي يحصل بها على ما يريد، أيًا كان وأيما كان. سيكون ذلك هو الخطأ الأكبر لأن العقل -الذي نرّمز إليه هنا بالطفل- لا يميل إلى الرتابة والتكرار والالتزام، رغم أن وظيفته أن ينظم ويخطط ويوزع المهام على الجسم لتشغيل الآلة البيولوجية. تلك الوظيفة بالنسبة إلى العقل مرهقة ومملة كما ذكرنا فيما سبق، ما يجعله دائم البحث عن طرق للاسترخاء والراحة وإفلات زمام الأمور، ولو لبعض الوقت. إذن، يجب استيعاب أن العقل يحتاج إلى راحة كي يجد متنفساً يستمد منه القوة ويجدد الطاقة ليواصل القيام بالمهمة. وما سنسعى إليه هو ببساطة أن نمنحه بأنفسنا تلك الهدنة قبل أن يسعى إليها من تلقاء نفسه، وأن نوفر له وسائل الراحة المفيدة بدلاً من أن يجد لنفسه وسائل غير صحية تحقق متعة لحظية سرعان ما تنتهي فيبدأ البحث مرة أخرى، ويهمل الوفاء بالتزاماته الأساسية.

ثم سنعيد برمجة العقل في أثناء تلك الهدنة بأن نعطيه المساحة والحرية ليتصرف على طبيعته. بمعنى أننا سنمنع عنه مصادر تحفيز الدوبامين ونراقب تصرفاته في أثناء ذلك. سنضع أيدينا على طرق ردود الأفعال التي يقوم بها العقل نتيجة ذلك، ونحللها كي نتمكن من السيطرة عليها والتكيف معها. سيكي الطفل كثيرًا للحصول على الحلوى الملونة، مثلاً، وبالتالي يجب أن نتكيف مع صخب البكاء أو نضع في آذاننا سماعات ونشغل بعض الموسيقى للتشويش على صوت البكاء وتجاهل الطفل إلى أن يدرك أن البكاء لا يجدي.

اسمح لنفسك أن تشعر بالملل والضجر، وابدأ التعود على الاختلاء بنفسك والجلوس معها بعيدًا عن الأصدقاء والرفقة التي تحبها، وأطلق العنان لأفكارك أن تتوالى دون مقاطعة، ثم التقط أطراف الحديث مع نفسك شيئًا فشيئًا. وكلما هاجمتك نوبات الاحتياج إلى ما تمنع نفسك عنه، تقبل هذا الضعف ولا تستسلم له. تحمل مشاعر الغضب والألم والإلحاح، وتحل بالصبر وقوة التحمل. درّب نفسك على الانتظار والالتزام بالفترة الزمنية التي حددتها لنفسك للامتناع عن تناول أو استخدام هذه المادة أو ممارسة هذه العادة. ستشعر بالحرمان في بداية الأمر، على الرغم من أنه لن يكون حرمانًا كاملاً، لكن الألم سيكون علامة على أنك تقوي إرادتك وتشحذها، وكلما صبرت وواصلت، صارت إرادتك وقوة تحملك أشد صلابة.

هناك بُعد آخر لا يمكن إغفاله عند الحديث عن شحذ الإرادة وتعزيز قوة التحمل، وهو

أنك خلال تماسكك وصبرك على الشعور بالحرمان ستبدأ تدريجيًا في نسيان الشعور بالمتعة المرتبطة بارتفاع مستويات الدوبامين. هذا النسيان يجعل حاجتك إلى اختبار هذه المتعة يتراجع شيئًا فشيئًا حتى لا تعد بك رغبة فيها. بمعنى أنك تعتاد غيابها حتى تزهد فيها ويصبح وجودها وانعدامها سيئين. مثال على ذلك، لو كنت من مدمني الأكلات السريعة غير الصحية، كالدجاج المقلي والبرجر وما شابه، ثم توقفت عن تناولها تدريجيًا إلى أن استطعت الامتناع عن تناولها تمامًا. ثم ذات مرة وجدتها أمامك في بوفيه مفتوح كخيار متاح من بين أكلات أخرى متنوعة. في هذا الموقف، على الأغلب، لن تفكر في تناولها، ولن تضيفها إلى طبقك، بل ستفكر في خيارات مختلفة تشبع مستوى المتعة المعتاد لديك، والذي سيحافظ على نسبة إفراز الدوبامين ثابتة، أو يرفعها قليلًا -دون مبالغة أو إفراط- كي لا يكون هذا الصعود المفاجئ مؤثرًا في عادات تناولك للطعام. من المرجح أنك ستختار خضراوات طازجة ولحومًا غير معالجة وخبزًا من الحبوب، وسوائل طبيعية، وبالتالي ستحرص على أن تمتلئ وجبتك بالفيتامينات والمعادن والقيم الغذائية التي لن ترهق وظائف جهازك الهضمي.

لذا يمكن القول إن النجاح في تغيير معايير الشعور بالسعادة ممكن إذا استطعنا مقاومة معايير أخرى بعينها تضر بصحتنا، وذلك من خلال إعادة برمجة النظام المسؤول عن تلك المشاعر في منظومة الخصائص البيولوجية، والذي يعتبر الدوبامين عنصرًا أساسيًا فيه. وسيكون ذلك المفهوم هو طرف الخيط الذي سنمسك به لاختخاذ الخطوات الأولى لإحداث تغيير جذري ملموس في حياتنا نحو أسلوب حياة إيجابي. وذلك بالطبع مع الوضع في الاعتبار أن تنقية نظام الدوبامين لا تحدث بمعجزة بين يوم وليلة، وإنما تتطلب عزيمة وجهذا وصبرًا ووقتًا. لن يكون الأمر سهلًا أو ممتعًا أو مدهشًا، ولا يجب أن يكون كذلك. فالتحول الإيجابي دائمًا ما يستلزم تضحية ما، ولكنك إذا ثبتت نظرك على الهدف، وتخيلت شكل حياتك عندما تنتهي هذه الرحلة الشاقة، ستسعى جاهدًا إلى بلوغه مهما كانت التضحية.

الآن، وقد اتفقنا على أن ذلك التغيير يجب أن يكون مرحليًا لجعله ممكنًا، فإننا سنبدأ بخطة اليوم الواحد إلى الأيام الثلاثة إلى الأسبوع. هكذا نتمكن من إحكام السيطرة على الدوبامين وخداع النظام العصبي الكيميائي لتشتيت انتباهه عن أوامر العقل بطلب المزيد من وجبته المفضلة إلى أن يكف عن طلبها ويتكيف مع توفير القليل منها فقط.

أ. خطة اليوم الواحد

يصف كيربي في بحثه عن تنقية نظام الدوبامين استراتيجية تنقية العقل ليوم الواحد بأنها

الوسيلة المثلى لـ«إعادة ضبط إعدادات النظام». وما تحتاج إلى أن تفعله هو تجنب أي فعل قد يؤدي إلى رفع مستويات الدوبامين على مدى أربع وعشرين ساعة. راجع القائمة التي وضعناها فيما سبق لتحديد أكثر الأنشطة الفدرة للدوبامين شيوعًا. في خلال تلك الفترة لن تستخدم هاتفك أو جهاز الكمبيوتر الخاص بك، ولن تتناول أدوية أو منبهات. ولا تعتبر أن ذلك عقاب لنفس نتيجة اعتيادك عادات سيئة، ولكنه تطهير لأسلوب حياتك من السموم التي تراكمت نتيجة ممارساته، وتنقية لذهنك ونظامك العصبي من البرمجة السلبية التي أدت إلى اضطراب الخصائص البيولوجية لديك.

من الطبيعي أن تجد نفسك مشدودًا بقوة إلى الأشياء التي ارتبطت بها حتى صار تعلقك بها مرضيًا، مثل الموبايل، ريموت التلفاز، مخزونك من الحلويات المفضلة. ستتسارع في ذهنك مئات الأفكار لتثبت لك أن الحديث عن تنقية حقيقية لنظام الدوبامين هو حديث سخيف وصادر عن شخص أحمق. ستدفعك تلك الأفكار إلى التراجع عن منع نفسك من أشياءك المفضلة، وستحاصرک حتى تشعر بالاكئاب والغضب والملل. كل تلك الأعراض عادية وطبيعية ومنطقية. هذا هو دفاع العقل عن نفسه وعن رغباته الفلحة. كل ما عليك فعله هو أن تتقبل كل ما تمر به وتعي أنه جزء من تجربتك، وأنت لا بد أن تتحمل اللحظات الأثية من أجل استحقاق المكافأة الكبرى في المستقبل القريب.

لا بد أن تفهم أنك تقوم بما يشبه العملية الجراحية الدقيقة لنظامك العصبي، كأنك تقطع بعض الأوردة وتغير مساراتها ثم تعيد إيصالها مرة أخرى. تلك الأوردة هي المسؤولة عن رؤيتك وقناعاتك ورغباتك التي تسير في طريق معاكس لأهدافك وتقديرک الذاتي وصحتك بشكل عام. وجه تفكيرك إلى سيطرة تلك الأشياء عليك، وتحكمها في تصرفاتك. بالتأكيد فإن الشعور بأنك لا تملك زمام أمرك هو شعور سيئ وغير مرغوب، بل أنه يقلل من تقديرک لنفسك وثقتك بقدراتك. اسأل نفسك: هل ستنطبق السماء على الأرض لو أنك لم تمسك بموبايلك في هذه اللحظة؟ أو لم تشاهد حلقة من المسلسل الذي تتابعه؟ أو فقدت الرقم الذي حققته في لعبة إلكترونية لأنك لم تُعد المباراة في وقتها؟ أو أنك لم ترد على تعليق في صفحتك على السوشيال ميديا؟ هل من الضروري فعلًا القيام بهذا الشيء؟ وهل القيام به في التو واللحظة هو مسألة حياة أو موت، أم أنه من الممكن تأجيله أو تجاهله دون أن يؤثر ذلك سلبيًا في حياتك؟

ستشعر وكأنك سقطت في حفرة عميقة فجأة، أو أنك مسجين في غرفة مظلمة. إليك بعض الأشياء التي سيكون من الجيد قضاء الوقت فيها وأنت منفصل عن الأشياء التي تعلقت بها:

* التأمل

* قراءة الجرائد أو المجلات *

* الكتابة *

* المشي *

* القراءة *

* مشاركة الحياة مع الآخرين بالتفاعل معهم وجهاً لوجه *

ستجد أن التأمل على رأس تلك القائمة لأنه يجعلك قريباً جداً من نفسك، ويمنحك الوقت لمراجعة أفكارك وإعادة النظر في أسلوب حياتك. وأنا أرجحه عن غيره من الأنشطة السابقة لأنه يعني الصيام الحقيقي بحذافيه. ستشعر بالجوع والجفاف كلما منعت نفسك من الاقتراب مما يؤذيك، لكنك دون شك ستسرع من إيقاع حركتك نحو هدفك، وستبلغه في وقت أقل من المتوقع. وكما أشرت من قبل، هناك فروق فردية بين الأشخاص يجب على قارئ هذا الكتاب أن يضعها في اعتباره. بالتطبيق على خطة صيام اليوم الواحد، ستباين قوة التحمل من شخص إلى آخر، وستساعدك هذه الاستراتيجية في اختبار قوة تحملك. تذكر أن الهدف أن تظل متماسكاً في الطريق نحو تحقيق الهدف، ولذلك عليك أن تتجنب كل أمر يؤدي بك إلى انهيار العزيمة والإرادة.

لا تتوقع أن تنقية العقل ليوم واحد ربما تكون هي الحل لمشكلتك، لكنها بالتأكيد ستنبه عقلك إلى الحالة التي بلغتها من الارتباط بهذه العادة، وستمنحك الوقت لمواجهة نفسك وتقييم المخاطر التي تمر بها أو التي أصبحت عرضة لها. وفي مرحلة ما، سيمنحك عقلك الضوء الأخضر لمواصلة طريقك، ويدفعك إلى تحقيق هدفك، وذلك بعد أن يتخلص من تأثير الدوبامين المفرط الذي يفسده ويشتت تركيزه عن العمل وفقاً لمهمته الأساسية.

سيمر عليك وقت وأنت تطبق خطة اليوم الواحد تشعر فيه بعدم الراحة وتزايد الشعور بالقلق. تعاطف مع مشاعرك وتفهم أنها أمر حتمي وطبيعي. استمع إلى نفسك وجادلها إلى أن تقنعها بأن ما تفعله يصب في صالحك. بعد قليل، سيختفي هذا الشعور تدريجياً. وكلما قطعت شوطاً سيمنحك ذلك دافعاً للاستمرار والنضال والمواصلة.

اكتب مذكراتك! ربما تصبح تجربتك الناجحة مثار دهشة الآخرين وإعجابهم. وقد تتاح لك فرصة نشرها فينتفع بها الكثيرون ممن يعانون من هذه الأعراض الشائعة. لا شك أن نشر كتاب عن تجربتك أهم وأقيم بكثير من نشر الفيديوهات على تيك توك أو يوتيوب.

ممارسة الرياضة على سبيل العادة تصنع فارقًا كبيرًا في الحياة. ولا تقتصر المكافأة التي تحصل عليها من التمرين على الشعور بالرضا عن مظهرك الخارجي، بل ستستمتع بالتغير الإيجابي الداخلي في صحتك وشعورك بالنشاط والقوة. ربما تنفر من الرياضة لأنها تتطلب جهدًا ووقتًا، ولأن النتائج تحدث على المدى الطويل. لكن هذه النظرة المحدودة للتقدير والمكافآت بعيدة المدى لا بد أن تتغير. عليك أن تفهم أن النجاح الذي يأتي بعد جهد وألم وانتظار وعمل دؤوب هو النجاح المستحق والمستدام الذي تبقى آثاره معك لفترات طويلة، وهو النجاح الذي يمنحك سعادة حقيقية تخلدها ذاكرتك ويشاركك فيها أربابك والمقربون منك.

ب. خطة الأيام الثلاثة

السير على خطة الصوم ليوم واحد دون تصعيدها تدريجيًا لن يكون مفيدًا، ولن يحقق لك التغيير الإيجابي الحقيقي الذي تأمل فيه. لا شك أنك ستفكر في التراجع كلما انتابك الإرهاق وشعرت بأن عزيمةك بالكاد تتحمل الأربع وعشرين ساعة. سيحاول عقلك إيهامك، وتحقيق السبق بخداع جهازك العصبي الكيميائي -قبل أن تنجح أنت في خداعه- ليقنعك بأن هذا أقصى ما يمكن تحمله. وإذا استجبت ورضخت فلن يكون هناك قيمة لصيام يوم واحد على فترات متباعدة لأنه لن يؤثر في مستويات الدوبامين ولن يخلصك من عاداتك المرضية التي ستظل مسيطرة على عقلك وأسلوب حياتك.

إذا بلغت هذه المرحلة، فاعلم أن العقل قرر أن ينفذ خطة دفاعه عن مصالحه ومتعته، وأوشك أن ينجح في مسعاه. ولن يكون هناك حل لإفشاله سوى بتنفيذ خطة هجوم مضادة لتقييده تمامًا ومنعه من المقاومة كي تتمكن من مواصلة السير نحو هدفك، وتحقيق التطهير الشامل لنظام الدوبامين. تلك الخطة الهجومية هي التصعيد التدريجي المفاجئ لخطة صيام الأيام الثلاثة، دون تردد أو خوف. ولا شك سوف تشعر بأنك تبدأ من جديد حين تزيد الضغط على إرادتك وقوة تحملك، وستعاني لثلاثة أيام، منعزلًا عن أي مصدر إلهاء كي تتمكن من الهبوط بمستوى الدوبامين وتثبيتته لبعض الوقت عند المستوى المنخفض.

حين تطبق خطة الأيام الثلاثة، سيتوافر لديك مزيد من الوقت لتراجع بهدوء عاداتك السلبية بكل تفاصيلها. ستنظر إلى الظروف التي تدفعك إلى ممارستها، وتذكر حياتك كيف كانت قبل أن تقع في شباكها وتترك لها الزمام لتتحكم في سلوكك وتصرفاتك. تلك المقارنات ستفيدك في تحفيز دافعك بدلًا من تحفيز الدوبامين لاقتناص سعادة وهمية، والتي غالبًا ما تكون محفوفة بالمخاطر، وفي الوقت نفسه تسبب لك الخجل والخزي. وحتى لو كان التسمم الذي أصاب

حياتك ناتجاً فقط عن مجرد الإفراط في تناول القهوة، فإنك دونها لثلاثة أيام متفرقة أو متتالية ستكتشف أن الحياة ستستمر، وأنها لن تقف عند الفئجان الذي يستحوذ على عقلك وتفكيرك.

من الأفكار التي ستساعدك على اجتياز تحدي الانتقال من اليوم الواحد إلى الأيام الثلاثة هي استغلال مزيد من الوقت لتقييم الشيء الذي أصبح ارتباطك به مرضياً، وانفصالك عنه تحدياً كبيراً. حاول أن تضع يدك على الإضافة التي يمنحها لحياتك. اسأل نفسك عن السبب الذي يجعل التخلي عنه صعباً ومعضلاً: هل تشعر بالراحة والأمان والاستقرار النفسي، أم تتألم لسيطرة هذا الشيء على حالتك المزاجية وأدائك بشكل عام؟ هل إذا عالجت الظروف التي تجبرك على الاحتياج إليه، أو تخلصت من أسباب ارتباطك به، ستتمكن من ممارسة حياة طبيعية، أم ستتهار حياتك وتتوقف عند خسارة هذا الشيء؟ جميع تلك الأسئلة ستكشف لك عن أمور طالما غابت عنك، وستبدأ في رؤية الأشياء بوضوح والتفريق بين ما هو سلبي وإيجابي، ثم ستتمكن أخيراً من فهم الضرر الذي لحق بك، ويتنامى لديك الدافع للتعافي منه إلى الأبد.

ج. خطة الأيام السبعة

ستختار يوماً واحداً في الأسبوع، وليكن يوم إجازتك الأسبوعية، ليصبح يوم تنقية العقل من الدوبامين الزائد. ستمارس التنقية ليوم واحد على مدى سبعة أسابيع متتالية. سيكون يوم الراحة من العمل مناسباً لأن أيام العمل غالباً تتطلب استخدام الهاتف وتطبيقات المحادثات، والاطلاع على البريد الإلكتروني. لا بد أن يكون هذا اليوم الذي ستخصصه في الأسبوع يوماً مناسباً لـ «إعادة ضبط إعدادات النظام». ربما ستجد صعوبة في ذلك لأن يوم العطلة غالباً يرتبط بالاسترخاء وإفساد النفس بتناول كل ما تحب وممارسة كل ما تفضل. وقد تنتظر هذا اليوم طوال الأسبوع لتقوم فيه بالترفيه عن نفسك والسماح بجميع الممنوعات التي تتجنبها في أيام العمل لتحافظ على تركيزك ونشاطك لمواصلة مهام عملك. وليس شرطاً أن يكون يوم التنقية هو يوم إجازة العمل. كل ما في الأمر أن اليوم المطلوب يجب ألا يتطلب أي التزام بخطط أو مهام عليك إنجازها.

ما ينطبق على خطة اليوم الواحد، ينطبق بالضرورة على خطتي الأيام الثلاثة والسبعة. سيتم الالتزام بنفس جدول عمل الأربع وعشرين ساعة. الفارق الأساسي بين خطة وأخرى هو الحصول على مزيد من الوقت للتركيز على مراحل التجربة والأهداف الأساسية والثانوية. ويصب المزيد من الوقت في مصلحة فهمك لحالتك، وتحليل أسباب تعلقك بالعادات السلبية، وتقرير البدائل المناسبة لتحقيق تغيير إيجابي فاعل. ومن الضروري التركيز على أن تنقية العقل لا تستوجب

قطع الاتصال غير الافتراضي مع الآخرين، بمعنى أن الخيار لديك لزيارة أشخاص أو استقبال أشخاص، أو المشاركة في نشاطات اجتماعية، وما إلى ذلك من التفاعل البشري الذي يتطلب التواصل المباشر، وجهاً لوجه.

وبما أننا تطرقنا إلى هذه النقطة، يجدر الإشارة إلى أن أي تواصل من شأنه مساعدتك أو دعمك في تحقيق هدفك هو تواصل نافع ومفيد. كما أشرنا فيما سبق، ستحتاج إلى انتقاء الأشخاص القريبين الذي يضيف بقاؤهم إلى جوارك قيمة لحياتك، وفي المقابل الابتعاد عن الأصدقاء غير الجديرين بصحبتك، أو ما يطلق عليهم «رفقة السوء». كما أن العمل الثنائي مع شخص آخر يرغب في خوض نفس تجربتك للتغلب على ارتباطه بعادات سلبية سيكون دعماً كبيراً لك.

تذكر أنك في حاجة إلى وضع الأهداف المناسبة لقدراتك، وأن زيادة الضغط على نفسك بما يتجاوز هذه القدرات ستؤدي إلى نتائج سلبية. لذلك يكون من الأجدر اختبار حدود احتمالك بالبدء بخطة اليوم الواحد. ولا داعي لأن يكون اليوم الأول شديد الصرامة والالتزام بنسبة مئة بالمئة. فقد أوضحنا أن لحظات الإخفاق في البداية حتمية. وأنه يجب تفهم ذلك وقبوله والتسامح معه كي يصبح من الممكن تجاوزه. ربما يكون من الجيد أن تركز في اليوم الأول على التأمل والتفكير العميق والحديث مع نفسك. سيفيدك كثيرًا أن تبدأ بمصارحة نفسك والاعتراف بأن هناك مشكلة حقيقية يجب التعامل معها.

على الأغلب سيكون وقت المصارحة ثقيلًا وصعبًا ومرهقًا لأنك ستواجه مخاوفك وتعرض لنقاط ضعفك. ستتوالى الذكريات وستسترجع الماضي بحثًا عن جذور المشكلة ومحاولة اكتشاف مصدر اضطراب حياتك. ستسعى لاكتشاف الموقف أو الشخص الذي تسبب في تجربتك الأولى لدفع الدوبامين إلى أعلى مستوياته. ورغم أن هذه اللحظات ستمر عليك صعبة، فستكون الدافع الأول لإصرارك وتمسكك بالهدف. سيدفعك الغضب والألم إلى شحذ إرادتك وتقوية عزمك كي تتخلص من توابع الخطأ الذي أوصلك إلى هذا الوضع. وستحتاج إلى لحظات استرخاء بين كل جولة مواجهة وأخرى كي تلتقط أنفاسك وتجدد طاقتك لتبدأ من جديد.

٢. صيام الدوبامين

في الغالب يُذكر مصطلح «التنقية من السموم» جنبًا إلى جنب مع «الصيام» حيث يشير

كلاهما إلى نفس الاستراتيجية. ولتحديد الفارق الجوهرى بينهما، يمكن الإشارة بالصيام إلى المرحلة المتقدمة من تنقية النظام من السموم التي تمثل استدامة التغيير الإيجابي. بمعنى أبسط، حين تكتمل مرحلة التطهير الكامل لنظام الدوبامين والهبوط به إلى المستويات المعتدلة، يتم اتباع خطة الصيام للحفاظ على ثبات مستوياته ومواصلة الممارسات الصحية التي ساعدت في تحسين الوظائف البيولوجية وتحقيق النجاح في خداع الجهاز العصبي الكيميائي وتوجيهه لما فيه مصلحة العقل والجسد.

بينما تسعى خطط تنقية النظام من السموم إلى أهداف قصيرة المدى، يتمثل الغرض الأساسي من الصيام في تحقيق أهداف مستمرة بعيدة المدى. والهدف الأول للصيام هو استعادة التركيز وتطوير مهارات استغلال الوقت بعد التخلص من الدوبامين الزائد. وفي حين تركز التنقية على الحرمان من عادات محفزات الدوبامين السيئة، يأتي الصيام بعدها ليضمن بقاء النظام نقيًا، ويحد من زيادة إنتاج الدوبامين عن مستوياته المعتدلة. وأشار د. كاميرون (14) سيراف إلى أن الصيام يركز على أسباب مشكلات السلوك والعادات السلبية ليمنع عودة الشخص إلى ممارستها. ويحتاج الأمر إلى التركيز على جذر المشكلة بعد أن تم التخلص من آثارها.

يعمل الصيام على استبدال العادات السلبية بأخرى إيجابية وصحية، وأهمها الرياضة والمشاركة في أنشطة جماعية، وما شابه. ويتم التخطيط لوضع جدول عمل يومي وأسبوعي للصيام يتمثل في ممارسة إحدى بعض العادات الإيجابية لمدة لا تقل عن ساعتين يوميًا، بالإضافة إلى تخصيص يوم كامل في الأسبوع -ليكن أحد أيام العطلة الأسبوعية- لممارسة المزيد منها. بذلك يكون للصيام فاعلية حقيقية ويؤدي إلى تغير ملموس إيجابي في أسلوب الحياة. ويتم مد هذه الفترات مع الوقت، فمثلًا لو كانت العادة الإيجابية تتطلب سفرًا أو انتقالًا من مكان إلى مكان لتغيير البيئة المحيطة، يمكن القيام بذلك حسب القدرة لأسبوع كل ثلاثة أشهر، أو لأسبوع في العام. ويعتبر الصيام المرتبط بتغيير الظروف والبيئة المحيطة هو الصيام الأطول. مثلًا، أن تفكر في السفر إلى بيئة بدائية غير متصلة بوسائل التكنولوجيا الحديثة، وتقطع عن العالم الذي يفسد عليك استدامة نقاء نظام الدوبامين. وقد تكون رحلة إلى الصحراء أو في البحر أو للتخييم في وسط الطبيعة.

المفيد في صيام الفترات الطويلة التي تبدأ من أسبوع، ويمكن أن تمتد حسب الإمكانية، هو أنه يبعدك عن إغراءات العالم المعاصر التي يستمتع بها الآخرون من حولك، غير عابئين بآثارها فيك. وغالبًا فإن حياة أفراد عائلتك ستستمر على نفس الكيفية -حتى لو حرصوا على بذل جهد للتقليل من ذلك- وسيتركون الهواتف والكمبيوترات والتلفاز في متناولهم، أو ستجد الحلوى التي

يتناولونها متاحة في كل مكان من حولك، ولن يستطيع الجميع السيطرة على ذلك، بل وربما لن يكون لديهم الرغبة في تغيير نمط حياتهم لأجلك. كل تلك الظروف تجعل التحدي للحفاظ على نقاء نظام الدوبامين أكثر صعوبة وتعقيدًا.

لذلك يصبح الخروج من بيئة المنزل إلى بيئة أخرى صديقة للتغيير الإيجابي - كما أشرنا فيما سبق - ضروريًا ومفيدًا. على الأقل ستصفي ذهنك في ظروف ملائمة من الضجيج الذي يُعيب تفكيرك وتأملك، ويقاطع أيضًا حديثك مع نفسك، وعندئذ تكون قادرًا على الاسترخاء والاستمتاع بالطبيعة البدائية والانفصال عن جميع ملوثات العالم المزدهم. وحين تفتقد أحد ممتلكاتك من البيئة المتقدمة، سيكون لديك الوقت الكافي لتفكر في أسباب أهميتها في حياتك وارتباطك بها. وبهذه الطريقة، ستجد أن وهم ارتباطك المبالغ فيه هو ما يجعلك تضخمه وتعطيه أكبر من حجمه الحقيقي. ولا شك أن الخروج إلى بيئات مختلفة سيجذب انتباهك لاكتشاف تفاصيلها وستستمتع برؤية كثير من عناصرها، وهو ما سيشتت انتباهك عما تفتقده ويقلل شعورك بالملل. مع العلم بأن الشعور بالملل ليس شعورًا سيئًا، بل هو منطقي ومقبول لأنه - كما ذكرنا من قبل - يقوي إرادتك وعزيمتك ويدريك على الصبر والتحمل.

ورغم ذلك، فإنك ستحتاج إلى إنجاز الجزء الأكبر من المهمة في بيئتك العادية. وكما قلنا، قد تتمكن من تغيير بيئتك الصغرى (كغرفتك أو الركن الخاص بك في المنزل)، لكن سيطرتك على البيئة الكبرى التي يشاركك فيها الآخرون ستكون محدودة. مثلًا، ربما يكون هناك وقت معين تجتمع فيه العائلة كلها بعد العشاء أمام التلفاز لمشاهدة مسلسل أو برنامج معين. عندئذ، ستعاني ضغوظًا تدفعك إلى ممارسة عادات ترفع مستويات الدوبامين فجأة، وهو بالضبط ما تحاول أن تتجنبه في أثناء الصيام كي لا يؤدي إلى تذبذب النظام من جديد. لذا، عليك أن تضع قواعدك الخاصة وتلتزم بها. إليك بعض الأمثلة التي قد تساعدك في وضع قواعدك:

* تخصيص ١٥ دقيقة فقط في اليوم لمتابعة السوشيال ميديا.

* ألقِ نظرة على هاتفك في الفترة التي تسبق العشاء كل ليلة وأنت جالس في انتظار إعداد المائدة.

* شاهد حلقة واحدة من البرنامج أو المسلسل المفضل بين حين وآخر بصحبة عائلتك أو شريكك.

لا تخجل من التحدث لمن يشاركوك حياتك وإطلاعهم على تجربتك وأهدافها. افرض قواعدك على نفسك بصرامة، والتزم بالأوقات المخصصة، ولا تترك زمام الوقت وتفقد السيطرة

حتى لا تتحول قواعد الممارسة إلى عادات سلبية من جديد. فليس من الصحي أن تجعل من سلوك ما غير صحي عادة متكررة على وتيرة مستمرة تستغرق وقتًا أكثر مما تستحق. يمكنك الاستعانة بميقات أو منبه بعد ضبطه على الوقت المطلوب قضاؤه في كل نشاط من الأنشطة في القائمة السابقة. سيكون من المفيد أن تحكم على بداية ونهاية الوقت المخصص لكل نشاط بأن تمارسه في أثناء انتظارك للبدء في عمل ما، كما ذكرنا في المثال السابق عن مطالعة الموبايل في أثناء انتظارك الانتهاء من إعداد العشاء. فيما يلي أمثلة أخرى على ذلك:

* استخدم هاتفك بعد العشاء في الفترة التي تسبق وقت راحتك على فراشك، أو في أثناء التمشية التي تلي العشاء.

* انتبه من الرد على الرسائل المستلمة بينما أنت جالس في محطة المواصلات في انتظار وسيلة تنقلك.

* شاهد حلقتك المفضلة بمجرد أن تبدأ ثم غادر غرفة المعيشة وابتعد عن التلفاز بمجرد أن تنتهي وقبل أن تبدأ حلقة أخرى أو عرضًا آخر.

تستوعب قائمة الصيام أي سلوك تشعر أنك متعلق بممارسته، مهما كان تافهًا، أو تشعر بأنه يسيطر عليك ويسبب لك ضغطًا نفسيًا. تقليل وتيرة القيام بهذا السلوك سيحد من اعتمادك عليه، كما سيعزز لجوءك إلى سلوك آخر أفضل وأكثر إيجابية. حين يشعر من حولك بجدية التزامك بالوقت وعزمك على تحقيق الهدف، فإنهم سيبدؤون في إظهار المزيد من الدعم لك لتسهيل المهمة عليك.

يشير د. سيراف إلى أن الصيام يركز على العادات الإيجابية، وتدريب العقل على ربطها بمشاعر السعادة. وهو لا يعني بقضاء الوقت في تنظيم ممارسة العادات السلبية، بل بتحجيمها وتقليصها إلى أقصى حد ممكن لقضاء المزيد من الوقت في اختبار العادات المفيدة التي ستحل محلها. من بين تلك العادات، وإضافته إلى التمارين الرياضية، محاولة التدريب على أعمال إبداعية، كالرسم أو العزف أو الأعمال اليدوية، أو حتى مهام الترتيب والتنظيف المنزلية. خُصص مساحة لممارسة تلك الأنشطة التي تختلي فيها بنفسك لبدء التدريب عليها. واختر الأنشطة المنسجمة مع هواياتك ومزاجك وأهدافك المستقبلية.

نعيد القول مرة أخرى بأن الصيام ليس مجرد استراتيجية مؤقتة، بل هو في حد ذاته أسلوب الحياة الجديد الذي يلزم عليك اعتماده لتعديل مسار أهدافك. لذلك من الضروري أن تختار من العادات ما يتناسب مع ميولك لأنك ستداوم عليه لأطول فترة ممكنة. وحتى لو فقدت شفقتك

به، يمكن ببساطة البحث عن نشاط آخر يلائم مرحلة جديدة من حياتك. المهم هو أن تشغل بعادات إيجابية على اختلافها كي لا تمنح فرصة لنقيضها أن يستحوذ على تفكيرك ويسيطر عليك من جديد. سواء كان عادة سلبية مارستها من قبل، أو أخرى قد تشعر بالرغبة أو الميل إلى تجربتها. إذا استطعت تحقيق ذلك ستضمن أن مستويات الدوبامين ستبقى ثابتة عند معدل معتدل، وأنت ستحافظ عليه عند ذلك المعدل بانسجامك مع العادات الصحية الإيجابية.

٣. مقاومة الارتباط اللاإرادي

يعزز هذا الأسلوب الانتباه إلى كل أفعالك وعدم ممارسة أي نشاط بشكل عفوي وتلقائي من دون تفكير أو حساب بغرض تحقيق سعادة فورية أو مفرطة. من أمثلة العادات اللاإرادية الانخراط في الألعاب الإلكترونية أو تمرير الإصبع عند تصفح مواقع السوشيال ميديا لفترات طويلة دون توقف. الانتباه إلى تلك الممارسة العفوية ومقاومتها يساعدان في ضبط السلوك المرضي الاضطراري وتدريب العقل على التصدي له. وغالبًا ما تكون العادات المرتبطة بإدمان الدوبامين المفرط عادات اضطرارية، تستغل تشتت العقل في بحثه عن الدوبامين وإلحاحه على الجهاز العصبي لإفرازه، فتجبر الجهاز على الاستجابة والإقدام على ممارسة العادة التي ستلبي نداء العقل في أسرع وقت.

هكذا قد تجد يدك تذهب إلى هاتفك المحمول دون إرادة، ثم تضغط على أيقونة موقع التواصل الاجتماعي أو اللعبة الإلكترونية أو صندوق الرسائل أو موقع الشراء الإلكتروني، ثم تفقد السيطرة وينقضي الوقت وأنت لا تزال مستمرًا رغم تنبيهات الوعي لك بأن ما تمارسه في هذه اللحظة هو عادة سلبية. ورغم أنك تسمع صوت الوعي وتنبيهاته، ستتجاهله بعدما يكون الأوان قد فات، وصار من الصعب ترك ما بدأت، أو عدم مواصلة ما يسبب تدفق الدوبامين إلى عقلك. لن يوقفك عندئذ إلا الشعور بالألم والإجهاد واستنفاد الطاقة.

وفي حالة كان الشخص مدمنًا للدوبامين المفرط، فسيكون من الصعب السيطرة على السلوك الاضطراري المرتبط بالدوبامين، ولكن مقاومة هذا السلوك على الأقل ستؤجل اتخاذ الخطوة الفعلية نحو ممارسته. بمعنى آخر، لو انتبهت إلى الحركة العفوية اللاإرادية قبل أن تنغمس في النشاط، يمكنك أن تمنعها بتنبيه العقل من تشتته إلى أن هناك فعلًا غير متحكّم فيه على وشك الحدوث. في هذه الحالة، سيستجيب العقل للتنبيه المفاجئ -ولو حتى كان ذلك ضد إرادته- فيعطي الأوامر للامتناع عن هذا السلوك الذي لا يخضع للسيطرة. في هذه اللحظة، ستشعر بالاسترخاء حين يعود الدوبامين إلى مستواه بعدما كاد يتم تحفيزه.

أشرنا فيما سبق إلى خبراء التسويق ومصممي المواقع الإلكترونية الذين يعرفون تمامًا كيف يجعلون منتجاتهم مغرية وجذابة، وكيف يضمنون استمرار ارتباط مستخدمي منتجاتهم بها عن طريق جعلها متاحة، وتسهيل الوصول إليها وإرسال التنبيهات المستمرة، بحيث يصبح المستخدم مدمنا لها بدرجة ما. وهناك العديد من مواقع السوشيال ميديا التي لا تتوقف عن إرسال الإشعارات إلى المستخدم -حتى لو لم يكن هناك ما يستحق التنبيه إليه- إلى أن تجبره في النهاية على فتح الموقع والتصفح عبر المنشورات والفيديوهات. حتى مواقع الترفيه، مثل نتفليكس، مزودة برسائل عشوائية لمستخدميها وغير مستخدميها للترغيب في الاشتراك لمشاهدة مسلسل أو فيلم حصري بعد حملة إعلانية شديدة الانتشار لجذب المشاهدين حول العالم. وبمجرد أن يقع المستخدم في المصيدة، ويضغط لمشاهدة الإعلان الترويجي أو حلقة أولى من مسلسل، تبدأ باقي الحلقات في التشغيل الذاتي، واحدة بعد الأخرى، ويبدأ الاستهلاك بشراهة ودون توقف.

في بعض الحالات تكون مقاومة الممارسة اللاإرادية للعادات السلبية حلاً لمشكلة السلوك الإدماني الاضطراري. وذلك لأن تكرار تنبيه العقل إلى منع السلوك الخارج عن السيطرة يعزز اليقظة والانتباه، وبالتالي يُفضل محاولات العقل الغريزية لتحفيز الدوبامين والصعود به إلى أعلى المستويات الممكنة. ويصب ذلك في نهاية المطاف في تطوير مهارات التركيز على السلوك الإيجابي، وبالتالي يتم تحقيق الاكتفاء بمستويات الدوبامين المعتدلة. وبالتالي يمكن السيطرة على الممارسة اللاإرادية للعادات السلبية بالتركيز على استبدالها بالعادات الإيجابية وتجريبها والتدريب عليها(15). مثلاً، حين تضع الهاتف في متناول يدك (على منضدة زاوية سريرك، أو على مكتبك، أو في حقيبتك)، اجعل إلى جواره أشياء أخرى يمكن باستخدامها أن تسلي وقتك (كتاب أو لوحة لم تنته من رسمها أو أدوات الخياطة أو مجلة أو جريدة). فإذا امتدت يدك إلى الهاتف، استبدله بأي شيء آخر في متناول يدك، وتكون في ممارسته فائدة لك، بأي شكل.

ستجد في التنبيه المفاجئ للعقل راحة لك حين تظمنن إلى أنه لا يزال حاضرًا حتى رغم تشتت انتباهه. ستتعاطف مع سلوك عقلك الإدماني الذي يدفعك دون إرادة منه إلى إيذاء نفسك. ولكن في الوقت نفسه، ستشعر أنه لا يزال قادرًا على التمييز بين المفيد والضرر. ستفهم أيضًا الرابط بين المحفز الداخلي والدافع الخارجي، وتفسر المشاعر المرتبطة بأسباب التحفيز لتفهم طبيعتها وتحاول منعها من الاستمرار في تخريب أنظمتك البيولوجية. ستضع يدك على الفارق الجوهرى بين السعادة الموقته السريعة والسعادة الدائمة ممتدة الأثر. وستدرك أن المتعة الفورية اللحظية لا قيمة لها. ستسأل نفسك: ما هي حقيقة مشاعري في لحظات البهجة

السريعة؟ وهل تنطوي على متعة فعلية أم أنها زائفة ومصطنعة؟ (16)

لا تهدف مقاومة الارتباط الإرادي إلى الحرمان من محفزات الدوبامين، واستبدالها بالأنشطة الإيجابية بشكل كامل، وإنما تحول تشتت العقل إلى تركيز على أمور إيجابية تحقق سعادة وتضيف قيمة وتمنح تجربة تعلم جديدة، وبالنهاية تثبت الدوبامين عند مستوياته المعتدلة، وهو الهدف الأكبر الذي نسعى هنا إلى تحقيقه والمحافظة عليه. ويعتبر التأمل (التدبر والتفكير العميق) أحد أهم الأساليب التي تساعد على مقاومة الارتباط الإرادي. ويمكن استخدامه على مستويين، أولهما التأمل في تجربتك الراهنة -أسبابها وظروفها وتداعياتها- وثانيهما التأمل في الحياة بشكل عام والغاية من الوجود ووسائل جعل الحياة ذات قيمة.

تؤدي تلك الاستراتيجيات ثمارها وتحقق النجاح حين تتغير نظرة الشخص إلى الأمور ويستطيع اختبار الحياة بطرق مختلفة، وبالتالي تتحقق سعادة غير تلك التي تنتج عن الدوبامين الزائد، ويبدأ الشخص في الاستمتاع بها على مهل، شيئًا فشيئًا، ويتمكن من اختبار المتعة بطريقة مذهلة ومفاجئة. عندئذٍ، سيتدفق الدوبامين بشكل طبيعي ثم يعود إلى مستوياته مرة أخرى دون ضرر أو إلحاح. ويشبه الأمر ذلك الفارق بين وجبة سريعة غير صحية في مطعم شعبي، تقبل على التهامها ساخنة، على عجل، غير عابئ بمكوناتها، لتستمتع بتأثيرها الفوري في عقلك، وفي المقابل وجبة فاخرة في مطعم خمس نجوم وضعت مكوناتها بعناية واحتوت على لحم طازج تم تسويته بمعايير خاصة، وأضيف إليه أشياء من الطبيعة بمقادير معينة مضبوطة، تتناولها بهدوء وببطء لتستمتع بطعم كل مكون من مكوناتها على حدة.

أيهما ستختار؟

من خلال إجابتك ستكتشف ميولك، وستصبح قادرًا على تمييز نظرتك إلى الحياة. والأكيد أن كل شخص يحلم بالحصول على أعلى جودة في الحياة، ويتمنى أن ينطبق ذلك على كل نواحيها. لكن بلوغ هذا الحلم يحتاج إلى وعي وإرادة وتصميم وتركيز. كما يحتاج إلى التأمل العميق في واقعك، ومراجعة ماضيك، وترقب شكل مستقبلك، وكيف تريده أن يكون.

٤. استغلال الملل

لا شك أن الملل حالة مزعجة يصعب التكيف معها لأنها تشبه انتظارًا طويلًا لهدف بعيد. وقد يفعل الإنسان أي شيء يستطيعه ليتخلص من هذا الشعور بالرتابة والركود، حتى لو كان اللجوء إلى أي نشاط غير مفيد لقضاء الوقت في ممارسته تجنبًا للضجر. ومن أسهل الوسائل التي يمكن

استخدامها بهدف «قتل الوقت» -حسب التعبير الشائع- الهاتف المحمول بتطبيقاته المختلفة، والاستماع إلى المدونات الصوتية أو الموسيقى، ومشاهدة الفيديوهات، وتناول الطعام بدافع الحالة المزاجية، وغيرها من محفزات الدوبامين المتعددة.

وقد يكون من المفاجئ لك أن تعرف كيف يفيد الملل في خفض مستويات الدوبامين. ففي حالات الرتابة والضجر، وغياب محفزات إفرازه، ستشعر برغبة في تجربة أمور جديدة ومختلفة من أجل تنشيط عقلك ومنحه الطاقة. ومن هذا المنطلق، يمكن استغلال الملل كدافع للإنتاج والإبداع، وكذلك الاستمتاع بما تنتجه وتبدع فيه رغم ارتباطه بمستويات معتدلة من الدوبامين. والجيد في الأمر أن الملل يمنح الشخص صبرًا ووقتًا للتأمل في التغيير الإيجابي التدريجي الذي يحققه في أسلوب حياته، ما يجعله فخورًا بنفسه ومقدرًا لذاته على الجهد الذي يبذله في اختبار محفزات طبيعية للسعادة والمكافأة والمتعة الدائمة.

ويتم تعريف الملل علميًا بأنه عملية بحث الجهاز العصبي عن محفز لاستبدال الرتابة والقلق بالمتعة والراحة النفسية، وذلك عن طريق إيجاد نشاط يُشغل العقل. وحين نتجنب الأنشطة التي لا تفيد، ويدرك العقل أنه لا يوجد محفز سريع للدوبامين، يبدأ في تقبل الأنشطة الأخرى التي تتسم بقدر من الملل، مثل الأنشطة التي تتطلب استخدام الخيال (مثل الرسم)، أو تتطلب استخدام مهارات ذهنية (كألعاب الذاكرة والتمارين الحسائية، وغيرها)، أو اكتشاف أمور جديدة والإبداع فيها (كالأشغال اليدوية). والحقيقة أن الملل شعور ثقيل، لا نتحمل التعايش معه. وحين يداهمننا، لا نطيق صحبته ولو لدقيقة واحدة. وهذا يضعنا تحت ضغط هائل، ويؤثر سلبيًا في صحتنا العقلية. وإذا فهمنا ذلك، سنستطيع أن نعد العدة للتعامل مع الملل حين يصيبنا في أثناء محاولتنا لتنقية نظام الدوبامين، وسنواجهه ثم نستغله بتعديل نظرة عقولنا إلى الأمور ودفعها لتجريب أنشطة جديدة ومفيدة، وهو ما يمنحنا دفعة ويجدد طاقتنا للمواصلة (17).

وكي تستغل الملل الاستغلال السليم والكامل لمصلحتك، عليك بتدريب نفسك على التكيف مع غياب المحفزات السريعة. وتعتبر أفضل وأسهل طريقة للنجاح في ذلك هي استخدام الخيال لتشتيت العقل عن التركيز على المحفزات إلى التركيز على أشياء أخرى. وقد يحدث ذلك تلقائيًا في أثناء ممارسة رياضة المشي، أو الجلوس في الخارج وسط الطبيعة. لا تلجأ إلى أي محفز مثل الاستماع إلى الموسيقى، أو تصفح مواقع السوشيال ميديا، أو ما شابه.

ومن المنطقي أن يكون الأمر في بدايته صعبًا ومرهقًا، خاصة لو لم تكن معتادًا على الملل، ولكن هذه الاستراتيجية تتطلب الصبر والمثابرة. ويجب أن تفهم أن أي نشاط في أثناء حالات الملل يتسم بالخمول يعتبر في حد ذاته محفزًا سريعًا للدوبامين، مثل استخدام أي جهاز في

متناول اليد كالموبايل أو اللابتوب. من الضروري أن تنفصل عن العالم الإلكتروني، وأن تحرص على ألا تكون متصلًا بالإنترنت، كما يجب أن تعطل إشعارات جميع تطبيقات المحادثة. ويمكنك تجريب ذلك أولًا في أثناء وقوفك في أي طابور، أو في أثناء استخدام وسائل المواصلات. اجعله تحدي الدقائق الخمس، ثم الدقائق العشر، ثم الخمس عشرة دقيقة، وهكذا. سيزداد شعورك بالملل مع الوقت، لكنه تدريب مناسب للتعود على الصبر وتحمل الملل.

أيضًا من الأوقات المناسبة للتدريب على التكيف مع الملل، أن تقضي أوقات الانتظار التي تسبق إقبالك على أي نشاط دون استخدام أي وسائل تحفيز، مثلًا، وأنت في انتظار تجهيز مائدة الطعام في المنزل أو في المطعم. وسيكون من الأفضل أن يكون النشاط المسبوق بفترة انتظار هو أحد الأنشطة غير المحفزة للدوبامين، كأن تقود سيارتك إلى النادي الرياضي لتعارس تمارينك دون أن تلقي نظرة على رسائل الواتساب أو ماسنجر الفيسبوك، أو تستمع إلى الأغاني. سيساعدك الملل على تصفية ذهنك وتجديد طاقتك، وبالتالي ستقبل على أداء هذا النشاط بحيوية وتركيز.

٥. التقدير الفوري مقابل التقدير المستحق

دائمًا ما ترتبط المكافآت -أو المكاسب- بمستويات الدوبامين المرتفعة، خاصة لو وضعها الشخص دائمًا نصب عينيه، وسعى إليها طوال الوقت. ولا شك أن كل واحد منا يتمنى أن يقدره الآخرون بقدر ما يملك أو ما يحقق. فقد تحلم بالكاريزما (الشهرة والقبول لدى جمهور عريض)، أو بالسيارة الفارهة، أو بأعلى درجة علمية، وغير ذلك. ويمكننا أن نأخذ الحساب الشخصي على موقع السوشال ميديا (مثلًا: فيسبوك، إكس «تويتر سابقًا»، إنستجرام، تيك توك) كوسيلة فعالة لتحقيق مكسب سريع والحصول على تقدير فوري. فقد يقوم صاحب الحساب بتسجيل فيديو ذي محتوى ممتع ويرفعه على صفحته، متوقعًا بمجرد نشره أن يحصل على الكثير من إشعارات الإعجاب والتعليقات الإيجابية. وقد يكون متوسط الوقت المستغرق لإتمام عملية «الحصول على تقدير فوري» بأكملها دقائق قليلة. ومراحلها كالتالي: تصوير الفيديو - رفعه على الصفحة - تحقيق المكسب المرجو.

إذا نظرنا إلى مراحل عملية التقدير الفوري كما فصلناها في المثال السابق، سنجد أنها متناسبة مع معايير الفضاء الإلكتروني، ولكنها غير عادلة أو مبررة بمعايير التقدير المستحق على الأهداف بعيدة المدى، وهذا يجعلها غير قابلة للتطبيق في الواقع الملموس. مثلًا، لو نظرنا إلى هدف كممارسة الرياضة لتحقيق تغيير إيجابي، سنجد أن مراحل تحقيقه تتطلب جهدًا

ووقتًا في سبيل بلوغ الهدف وتحويل الجسم إلى هيئته الجديدة، وبناء عليه يتلقى الشخص التقدير والإعجاب على الصبر وقوة التحمل والمثابرة التي جعلته يحقق اللياقة أو فقدان الوزن. وبالطبع سيستغرق ذلك وقتًا، ولن يحصل هذا الشخص على إعجاب وتقدير إلا بعد الانتظار للحصول على النتائج التي ستؤهله إلى تحقيق المكاسب وجني المكافآت المرتبطة بها.

ومن الأمثلة التي تندرج تحت التقدير المستحق لأهداف المدى الطويل، هناك الإنجازات في المشاريع الفنية، والتأهيل الشخصي والمهني، وبناء مهارات التعلم، وغيرها. وما يميز هذه الإنجازات أن الدوبامين الذي تحفزه يرتفع تدريجيًا، ثم يهبط إلى مستوياته المعتدلة، وهو ما يضمن بقاء النظام نقيًا. وكي نغير نظرتنا إلى التقدير المستحق، ونفهم أن الإنجاز الحقيقي هو الذي يستغرق وقتًا للحصول على النتائج المرجوة، يجب أن نكف عن استعجال المكسب من وراء كل شيء نفعه. ولكي يتحقق ذلك، علينا أن نتجنب التفكير المستمر في النتائج حين نبدأ العمل على هدف ما. لأننا لو انشغلنا بالنتائج طوال الوقت، فربما يتسبب تأخرها أو استغراقها بعض الوقت في إحباطنا وتراجعنا عن الهدف.

لو كانت الكتابة هوايتك، وقررت أن تحترفها وتنشر كتابك الأول، فماذا سيتطلب الأمر حتى تضمن نجاح تجربتك؟

أولاً: ستتعلم الكتابة الاحترافية، **وثانيًا:** ستتعلم مهارات التحرير الأدبي أو العلمي، **وثالثًا:** ستسعين بمتخصص في النشر ليرشدك إلى الخطوات التالية، وهكذا. كل ما سبق هو مجرد البداية على طريق هدف بعيد المدى ضمن مشروع حقيقي يسعى صاحبه إلى مكسب مستحق وتقدير يستلزم جهدًا ووقتًا. لو استحوذت النتائج على تفكير هذا الشخص، فإنه لن يخطو نحو هدفه خطوات سريعة، بل سيكون دائم التردد، وغالبًا سيتعثر كثيرًا، وبالتالي يصبح غير راغب في الاستمرار خوفًا من الفشل. لكن سعيك نحو الهدف دون توقع نتائج مرحلية، ووضع الكتاب (الهدف النهائي) نصب عينيك كمكسب نهائي ومحفز للدوبامين سيزيد نسبة تركيزك لبلوغه في أسرع وقت ممكن.

بذلك يتضح أن التركيز على مراحل تحقيق الهدف يشنت الانتباه عنه، ويستنفد الطاقة المطلوبة لبلوغه. وبالتالي، يجب علينا استغلال التركيز على الهدف الأساسي (وليس الأهداف المرحلية) للنزول بمستوى الدوبامين إلى مستويات صحية، وهو ما يحدث في أثناء الانتظار الطويل نسبيًا لكي تتحقق نتائج بعيدة المدى. وإذا فهمنا أن هناك متعة حقيقية فعلية في مراحل الهدف، سنشعر بالارتياح لمجرد اجتياز مرحلة بعد أخرى، وهو ما سيحفزنا للاستمرار والمواصلة على الطريق. هذه المتعة التي تأتي عن جدارة واستحقاق نتيجة بذل الجهد والوقت

تعزز تقديرنا الذاتي، وكذلك الثقة بالنفس، وتقوي العزيمة والتحمل. أما التركيز على مكاسب المراحل سيؤدي في أغلب الأحوال إلى خيبة الأمل نتيجة الإخفاق أو توقع مكافأة دون الحصول عليها. وتعتبر مشاعر الخيبة أو الإحباط من مسببات هبوط الدوبامين إلى مستويات شديدة الانخفاض، وهو عكس ما يحدث حين يحصل الشخص على مكسب مفاجئ أو مكافأة غير متوقعة. ومن الممكن أن تسبب الخيبة صدمة نفسية تجعل الشخص فيما بعد دائم التردد والتراجع عن اتخاذ القرارات، ومحاصرًا بالخوف من الفشل في أي خطوة يُقدم عليها. ما يجعله يتجنب تمامًا اقتناص أي فرصة تنطوي على مخاطرة، أو يسعى إلى هدف يتطلب انتظار النتائج(18).

من فوائد التركيز على الهدف الأساسي بدلاً من الأهداف المرحلية، أنك تترك نفسك دون تدخل خارجي للتصرف على طبيعتك بلا جهد. هذه الحالة من التصالح مع النفس تدفع الشخص إلى الإبداع والإنتاج، كما تمنحه متعة فطرية تحقق التوازن في نظام الدوبامين نتيجة إفرازه بالمعدلات الطبيعية التي رغم كونها معتدلة فإنها تسبب شعورًا بالسعادة ناتجًا عن الراحة النفسية والرضا. لذلك تؤثر هذه الحالة بالإيجاب في الانسجام العقلي (حالة نفسية ذهنية من الالتزام يصل إليها الشخص حين ينغمس بكل حواسه في ممارسة نشاط ما وداخله شعور بالراحة والسعادة)، وبالتالي يحقق الجودة في أسلوب الحياة نتيجة تنمية نشاط العقل وحيوية الجسم.

ويمكنك أن تصل إلى حالة الانسجام العقلي حين تركز في تفاصيل نشاط ما تقوم به، حيث تشغل به بكل جوارحك، وتضع كل طاقتك فيما تفعل فقط، دون الاهتمام بالنتائج أو المكاسب. وقد وصفها بحث جولد وشورشيارى (19) بما يلي:

* أداء نشاط ما بأقصى طاقتك، وبسلاسة ودون جهد.

* التركيز الكامل فيما تفعل.

* تجنب التفكير في أمور جانبية أو ثانوية ذات صلة بهذا النشاط، بما في ذلك أي أفكار سلبية أو شكوك.

* نسيان الوقت وعدم الشعور بالزمن، فلا تنتبه للساعات وهي تمر بينما أنت منشغل بما تفعل.

حين تدخل في حالة الانسجام العقلي، يصبح أداؤك على أعلى مستوى، وتظهر عليك علامات الإبداع والتجديد. ويحركك الشغف والاهتمام بما تفعل، كما أنك تفعل ما تمليه عليك طبيعتك،

وَيُظْهِرُ أَجْمَلَ مَا فِي قُدْرَاتِكَ وَمَهَارَاتِكَ، بَيْنَمَا لَا تَعْبَأُ إِطْلَاقًا بِنَتَائِجِ سَلْبِيَّةٍ أَوْ إِجْبَابِيَّةٍ. بِمَعْنَى أَصَحِّ، أَنْتِ تَفْعَلُ هَذَا الشَّيْءَ لِأَنَّكَ تَرِيدُ أَنْ تَضَعِ فِيهِ كُلَّ إِمْكَانَاتِكَ وَتَخْرُجَ فِيهِ كُلَّ طَاقَاتِكَ، وَلَا يَهْمُكَ مَا إِذَا كَانَ سَيَلْقَى الِاسْتِحْسَانَ أَوْ لَا. وَلَا يُمْكِنُ أَبَدًا أَنْ تَصِلَ إِلَى تِلْكَ الْحَالَةِ إِلَّا لَوْ رَكِزْتَ عَلَى الْهَدَفِ النَّهَائِيِّ وَتَجَاهَلْتِ أَيَّ أَهْدَافٍ مَرْحَلِيَّةٍ. وَمَا يَجْعَلُكَ تَضَعُكَ تَرْكِيْزَكَ عَلَى الْهَدَفِ النَّهَائِيِّ هُوَ بِبَسَاطَةٍ أَنْ تَكُونِ مُخْلِضًا لِمَا تَفْعَلُ وَتَضَعِ فِيهِ كُلَّ طَاقَاتِكَ وَقُدْرَاتِكَ.

وَسَأَعْرُضُ فِيْمَا يَلِي أَسْلُوبَيْنِ يُمْكِنُ لَكَ بِاتِّبَاعِهِمَا أَنْ تَصِلَ إِلَى تِلْكَ الْحَالَةِ مِنَ الْإِنْسِجَامِ الْعَقْلِيِّ عَنْ طَرِيقِ تَخْصِيصِ مَسَاحَةٍ مَفْتُوحَةٍ مِنَ الْوَقْتِ لِإِنْجَازِ مَا تَقُومُ بِهِ، مَعَ التَّخْلِصِ مِنْ أَيِّ عُنَاوَرٍ تَشْتَبِهُ أَوْ تَشْوِيْشٍ، وَهُمَا أَسْلُوبُ «الْبُومُودُورُو»، وَأَسْلُوبُ «تَجَاهُلِ الزَّمَنِ»:

(i) البومودورو (20) Pomodoro

يَتَطَلَّبُ هَذَا الْأَسْلُوبُ الْمَأْخُوذَ عَنِ اسْتِرَاطِيْجِيَّاتِ ضَبْطِ الْوَقْتِ الْيَابَانِيَّةِ مِنْكَ التَّرْكِيزَ فِي أَدَاءِ نَشَاطٍ مَا، مَعَ وَضْعِ خُطَّةٍ زَمْنِيَّةٍ لِإِنْجَازِهِ، ثُمَّ تَقْسِيمِ الْوَقْتِ الْمَخْصُصِ لَهُ عَلَى أَجْزَاءٍ تَتَخَلَّلُهَا اسْتِرَاحَاتٌ. وَذَلِكَ بِوَضْعِ جَدُولٍ لِعَدَدٍ مِنْ فِتْرَاتِ الْعَمَلِ، تَبْلُغُ كُلُّ فِتْرَةٍ ٢٥ دَقِيْقَةٍ، يَلِيهَا فَاصِلٌ لِلرَّاحَةِ لِمُدَّةِ ٥ دَقَائِقٍ. بَعْدَ ثَلَاثِ فِتْرَاتٍ، يَمْتَدُّ فَاصِلُ الرَّاحَةِ إِلَى ٢٥ دَقِيْقَةٍ. وَبِالطَّبَعِ سَوْفَ تَحْتَاجُ لِاسْتِخْدَامِ مَنبِهِ لِتَنْبِيْهِكَ كَلِمَا انْقَضَتْ فِتْرَةٌ مَا وَحَانَ بَعْدَهَا وَقَتِ الْفَاصِلِ. بِذَلِكَ تَسْتَفْرِقُ بِكُلِّ حَوَاسِكَ فِي الْأَدَاءِ، وَتَتْرِكُ الْوَقْتِ لِیَنْظِمَهُ الْمَنبِهِ حَسَبَ الْجَدُولِ الْمَوْضُوعِ.

وَلَا يَسْتَلْزِمُ الْبُومُودُورُو أَنْ تَنْجِزَ قَدْرًا مَعِيْنًا مِنَ الْعَمَلِ فِي الْفِتْرَاتِ الْأُولَى، وَلَكِنْ عَلَيْكَ فَحَقٌّ الْإِتِّزَامُ بِالْوَقْتِ إِلَى أَنْ تَتَّكِيْفَ مَعَ إِنْجَازِ مَهْمَةٍ مَا فِي أَثْنَاءِ تِلْكَ الْفِتْرَةِ. وَمَعَ الْوَقْتِ سَتَعْتَادُ تَسْرِيْعَ وَتِيْرَةَ أَدَائِكَ مَعَ التَّرْكِيزِ الْكَامِلِ عَلَى تَفَاصِيْلِ النِّشَاطِ الَّذِي تَقُومُ بِهِ. الْهَدَفُ الْأَسَاسِيُّ مِنْ هَذِهِ التَّقْنِيَّةِ هُوَ تَعْلَمُ إِدَارَةَ الْوَقْتِ، مَعَ الْحِفَازِ عَلَى التَّرْكِيزِ فِي الْعَمَلِ لِرَفْعِ كِفَايَةِ الْأَدَاءِ وَمَعْدَلِ الْإِنْتِاجِ، مِنْ خِلَالِ تَجَنُّبِ أَيِّ مَصْدَرٍ إِزْعَاجٍ أَوْ مَقَاطَعَةٍ. سَيَسَاعِدُكَ هَذَا الرُّوتِيْنُ فِي حُدُوثِهِ عَلَى تَحْسِينِ مَهَارَاتِ الْإِنْجَازِ وَالْأَدَاءِ وَاسْتِغْلَالِ الْوَقْتِ الْمَتَّاحِ، خَاصَّةً حِيْنَ يَكُونُ لَدَيْكَ مَشْرُوعٌ مَا يَتَطَلَّبُ الْإِتِّزَامَ بِخُطَّةٍ زَمْنِيَّةٍ مَعِيْنَةٍ. وَبِذَلِكَ تَصَبُّ كَامِلَ تَرْكِيْزِكَ عَلَى الْهَدَفِ الَّذِي تَسْعَى لِإِنْجَازِهِ (21).

وَكَمَا نَفْعَلُ دَائِمًا، يَجِبُ عَلَيْنَا لَفْتَ الْإِنْتِبَاهِ هُنَا أَيْضًا إِلَى أَنَّ الْبُومُودُورُو قَدْ لَا يَتَنَاسَبُ مَعَ جَمِيْعِ الْأَهْدَافِ أَوْ ظُرُوفِ تَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ، أَوْ حَتَّى مَعَ قُدْرَاتِ جَمِيْعِ الْأَشْخَاصِ. فَهَنَّاكَ مِنْ يَحْتَاجُ إِلَى تَشْتَبِيْهِ انْتِبَاهِهِ عَنِ عَمَلٍ يَقُومُ بِهِ كَي يَتِمَّكَنُ مِنَ الْعُودَةِ إِلَيْهِ بِقَدْرِ عَالٍ مِنَ التَّرْكِيزِ. أَوْ مِنْ يَظُنُّ أَنَّ التَّرْكِيزَ فِي عَمَلٍ مَا يَحْتَاجُ إِلَى الْاسْتَفْرَاقِ فِي أَدَائِهِ لِفِتْرَةٍ أَطْوَلَ مِنْ ٢٥ دَقِيْقَةٍ. تَذَكَّرْ

أنه يمكنك تعديل قواعد البومودورو بما يتناسب مع أهدافك وظروفك وسماكتك الشخصية. كما يمكنك الاستفادة بفترات أطول للراحة، تتناسب مع فترات أطول من العمل، بممارسة إحدى هواياتك، كالعزف أو الاسترخاء وسط الطبيعة، وما إلى ذلك.

(ب) الجدول الزمني

يفضل البعض اللجوء إلى أسلوب آخر في إدارة الوقت يتناسب مع المهام الروتينية اليومية أو المرحلية، أو أهداف المدى البعيد. ومن أكثر تلك الأساليب شيوعاً الأسلوب التقليدي الشائع والمستخدم لتقسيم فترة زمنية معينة على مهام مطلوب إنجازها في خلال وقت محدد، وهو ببساطة نظام «الجدول الزمني». ويتناسب هذا الأسلوب مع خطط زمنية متطلبة لإنجاز مشروع كبير يستغرق وقتاً طويلاً، أو مهام عمل متكررة مثل المهام الوظيفية بموجب الوصف الوظيفي لمنصبك. ويتم تخصيص الوقت بحسب نوعية المهمة، وتحديد فواصل الراحة بعد فترات أطول من العمل تتطلب إنجاز عدد من المهام (22). فيما يلي مثال على ذلك:

* موظف يضع جدول مهامه المطلوب إنجازها في اليوم

١٠-١٢ صباحاً: العمل على عرض أسعار الخدمات لأحد العملاء الجدد.

١٢-١٣ ظهراً: راحة تناول الغداء.

١-٢ ظهراً: تفقد الرسائل والرد على الإيميلات (رسائل البريد الإلكتروني).

٢-٥ مساءً: العمل على مشروع جديد.

ويوضح هذا المثال كيف يحدد الشخص الوقت الذي يحتاجه لكل مهمة، كما يضعها في قائمة الجدول الزمني حسب ترتيب الأولويات، وهو ما يضع الشخص في حالة التركيز الكامل على العمل مع وضع الوقت في الاعتبار ليضمن الالتزام بالإطار الزمني لاستكمال المهام. وكلما انتهى الشخص من إحدى المهام المدرجة في الجدول حسب الوقت المحدد، أعطاه ذلك دفعة لاستكمال باقي المهام، مما يقلل من الضغوط، ويشجع على الإنجاز السريع بأقل الموارد الممكنة حين ينتقل الشخص من مهمة إلى أخرى في أقل وقت ممكن.

وبالتالي يتم التركيز على كل مهمة على حدة باعتبارها هدفاً أساسياً في حد ذاتها. فلا يضع الشخص أي تركيز على تفاصيل مرحلية، ولا يقف عند الأخطاء الصغيرة أو يؤجل المهمة انتظاراً لأي نتائج أولية. فقط يضع الهدف أمامه، ويسابق الوقت لينفذ المهمة. ويمكن القول بأن الفارق بين البومودورو والجدول الزمني هو مستوى المرونة في استخدام الزمن من أجل تحقيق

الهدف. فالهومودورو لا يهتم بالوقت بقدر الاهتمام بالمهمة نفسها، ويسمح بتقسيم الوقت المحدد للمهمة حسب ما يفضله الشخص، كما يمنح استراحة للانفصال عن ممارسة المهمة بعد كل فترة. أما الجدول الزمني فيضع قيودًا صارمة على الالتزام بالزمن من أجل تنفيذ المهمة، ولا يضع فواصل إلا في وجود فسحة تسمح بتأجيل باقي المهام لما بعد وقت الراحة بحسب ترتيب أولويتها. وبالنهاية، كلا الأسلوبين يركز على تحقيق حالة الانسجام العقلي عند تنفيذ مهمة ما، وذلك بالاستغراق في العمل على الهدف نفسه، دون الاهتمام بمكاسب سريعة مما يقلل من مستويات الدوبامين ويثبتها عند مستويات معتدلة.

٦. خلق روح التحدي

تحدثنا كثيرًا عن استغلال الملل من أجل تقليل مستويات الدوبامين، وقضاء فترات الرتابة في التأمل من أجل التركيز على التغيير الإيجابي. ولكن من الضروري أيضًا الإشارة إلى كيفية التعامل الأمثل مع المهام التي تتسم بقدر من الملل، خاصة لو استغرقت فترات زمنية أطول من العادي أو المتوقع. وقد تسوء الأمور في أثناء مراحل تنفيذ هذا الهدف عندما يؤدي الملل أو تمديد فترات العمل إلى التشتت والميل إلى تأجيل الهدف، أو ربما التخلي عنه بالكامل. عندئذٍ، يصبح الحل الأمثل لتجديد الطاقة والنشاط ومواصلة العمل هو أن تخلق تحديًا مرتبًا بإنجاز الهدف، وبهذا تتحمس له، ويمنحك دافعًا أقوى للإسراع في الأداء، أو حتى يلهمك بإبداع وسيلة مبتكرة أكثر فاعلية للمساهمة في إنجازه.

ويعتبر الانسجام العقلي علامة على اهتمام الشخص بالمهمة التي يؤديها، ودليلاً على أن لديه الدافع والحافز للمواصلة والاستمرار. وتساعد هذه الحالة في الاستغراق الكامل والتكريس للجهد في أداء العمل للحفاظ على مستوى الجودة، وكذلك على القدر المناسب من الوقت. ومن أمثلة المهام المملة الثقيلة، هناك بعض الأعمال المنزلية التي يضطر الشخص إلى تأجيلها مرارًا وتكرارًا تجنبًا للقيام بها، كالتسوق لشراء أغراض المنزل، أو ترتيب الغرفة، أو الاعتناء بالحديقة، وما إلى ذلك. فإن لم يكن لديك الشغف للقيام بمهام روتينية مشابهة للأمثلة السابقة، سيصبح أداؤها صعبًا في كل مرة. ولكن ربما لو تحديت نفسك لأداء المهمة بأسرع فرصة وفي أقل وقت، ثم نجحت في تحقيق ذلك، سيسجعك ذلك على مواصلة أدائها لمرات ومرات بعد ذلك.

مثل هذه المهام لا تتسم بأي إثارة، ولا تُسبب أي متعة، ولذلك يكون الحل الأمثل تحويلها إلى ما يشبه اللعبة، بمعنى أن تقسمها إلى مراحل، ثم تخصص لنفسك جائزة معينة بعد إنهاء كل مرحلة، كأن تمنح نفسك هدية ولو رمزية على أنك استطعت أخيرًا تأديتها. فلو أن مهمة تنظيف

المنزل أصبحت فلحة، ولكنك أجلتها بما يكفي، وأصبح من الضروري القيام بها دون تأخير يمكنك أن تقسم العمل على يومي العطلة الأسبوعية مثلاً، ثم تقرر أن تمنح نفسك جائزة على إنجازها بأن تعد وجبتك المفضلة وتجلس لتستمتع بها على العشاء، أو تذهب لمشاهدة فيلم جديد في السينما، أو غيرها من وسائل مكافآت الذات.

يمكنك استغلال خيالك وقدراتك الإبداعية لإضفاء بعض من الإثارة على المهام المملة. ولا داعي لأن تضع لخيالك حدودًا. المهم هو أن تثير في نفسك الشغف لتتمكن من مواصلة العمل دون كلل، وتترقب دائمًا النتيجة النهائية التي سيسعدك تحقيقها، وستجلس بعد أن تنتهي من المهمة مستمتعًا بما حققت، وفخورًا بما أنجزت، رغم كل الصعوبات. ولا يجب إغفال أن الانسجام العقلي كحالة ذهنية نفسية يعتبر من محفزات الدوبامين السريعة، لأن الشخص يشعر بالسعادة والراحة في أثناء انغماسه في العمل. إلا أن ارتفاع مستوى الدوبامين في أثناء هذه الحالة ليس بالأمر المزعج لأنه نابع من محفز طبيعي، وبالتالي تعود مستويات الدوبامين مرة أخرى إلى معدلاتها المناسبة بمنتهاى السلاسة. ويعتبر العنصر الأساسي لتحقيق حالة الانسجام العقلي والحفاظ عليها هو التركيز والتخلص من أي مسببات تشتت الانتباه أو المقاطعة أو الانفصال عن الحالة.

ويمكن تحقق الانسجام العقلي في أبسط المهام اليومية الروتينية. مثلاً، لو رجعنا إلى الجدول الزمني للموظف المشار إليه سابقًا، سنجد أنه خصص وقتًا للنظر في صندوق الرسائل، وقراءتها والرد عليها. فإذا بدأ المهمة بعد التأكد من أن جميع مسببات تشتت الانتباه منعدمة أو مستبعدة، فإنه سيكمل المهمة في حالة من الانسجام العقلي، وبالتالي سيؤديها على أكمل وجه في الوقت المخصص لها تمامًا. لذا سيكون عليه أن يجعل هاتفه على وضع عدم الإزعاج، ويغلق أي تنبيهات على جهاز اللابتوب، ويجعل كل ما يحتاج لإتمام المهمة في متناول يده بحيث لا يضطر إلى القيام لإحضار شيء ما، ثم العودة مرة أخرى للبدء من جديد.

٧. الاحتفاء بمنجزاتك

سيكون من الرائع أن تمنح نفسك احتفالًا لائقًا ومستحقًا حين تنجز هدفًا ما، حتى لو كان من الأهداف الروتينية اليومية البسيطة. واحتياجك إلى التركيز الدائم على الأهداف نفسها يستنفد من طاقتك وجهدك، ويتطلب أن تكافئ نفسك من وقت إلى آخر كي يتجدد الدافع وتشتعل الحماسة مرة أخرى. ولا شك أن بلوغ الهدف النهائي يكون إنجازًا يستحق التقدير والاحتفاء، لكن الأهداف المرحلية الصغيرة أيضًا تستحق الاهتمام والمكافآت البسيطة، ولو كانت رمزية أو

معنوية. خاصة أن مستويات الدوبامين لا ترتفع بمستويات مبالغ فيها بعد تحقيق هدف متوقع النتائج، وهو ما يجعل مكاسب المدى البعيد لا تدرج تحت محفزات الدوبامين السريعة.

لكن غايتنا من هذه التجربة هو أن نجعل مستويات الدوبامين ثابتة عند معدلات مناسبة، مع التركيز على منحها منحنيات متنوعة ما بين الارتفاع والهبوط، باستخدام محفزات طبيعية. وذلك لأن الإنسان لا يستطيع العيش دون اختبار مشاعر السعادة الجامعة، والاستمتاع بتقدير الآخرين، وجني المكاسب التي يستحقها. وتساهم المحفزات الطبيعية في جعل هذا الارتفاع انسيابياً وقابلاً للهبوط تدريجياً إلى المستويات المعتدلة. وهدفنا لبلوغ هذه الغاية هو تحقيق التحول الإيجابي من استخدام محفزات السعادة الفورية الوقتية الخارجية إلى المحفزات الطبيعية المرتبطة بعادات إيجابية صحية تساعد على تحقيق أهداف الحياة الكبرى.

ولا شك أن المكافآت البسيطة المرحلية مهمة للتحفيز على المدى البعيد، وتساعد في تحقيق الارتفاع والهبوط الانسيابي لمستوى الدوبامين، ما يمنح دفعة لمواصلة النجاح، ورغبة في إنجاز المزيد، والشعور بالرضا عن الحاضر وما تحقق فيه. ولكن السعي نحو الكمال قد يكون عائقاً في طريق ذلك، خاصة لو كان الشخص دائم التشكيك في النتائج. ورغم أن هذا السعي يدفع الشخص لتحقيق أداء أفضل، ويدفعه لاستغلال طاقاته إلى أقصى درجة ممكنة، وهو فعلياً دفع إلى الاتجاه الإيجابي، فإنه قد يستحوذ على التفكير للحد الذي يجعل من المستحيل الشعور بالرضا أو تقدير الذات. ويقف هذا السعي عائقاً في طريق الرغبة للاحتفاء بالمنجزات، سواء المرحلية أو النهائية.

غالباً ما يرجع السعي للكمال إلى الرغبة في تطوير القدرات أو تراجع الثقة بالنفس. وقد يدفعنا هذا التشكيك في قدراتنا وإنجازاتنا إلى تجنب الاحتفاء بما نحققه أو حتى مراجعته والنظر فيه كي لا ننزعج من أي نقص فيه. وبالتالي نتجنب أي احتفاء به ونتجاوز الهدف إلى غيره بهدف إظهار قدراتنا في منجزات أخرى. وبشكل أو بآخر، نجد أنفسنا أكثر ميلاً إلى انتقاد أنفسنا، والبحث عن السلبيات فقط في كل ما نحقق. وكما ذكرنا من قبل، فإن شعورنا بالإخفاق أو بأن أداءنا لم يكن على المستوى المطلوب، سيسبب حالة من خيبة الأمل والإحباط، ما يهبط بمستوى الدوبامين إلى أدنى نقطة. وهو ما يؤدي إلى فقد الشغف والافتقار إلى الدافع لتحقيق أي شيء (23).

ومن أجل النجاح في مقاومة السعي في الاتجاه السلبي نحو الكمال، يجب أن نجبر أنفسنا على الاحتفاء بمنجزاتنا، حتى لو لم نرض عنها. وأن ندرب أنفسنا أيضاً على الحد من النظرة المتدنية لقدراتنا وللنتائج التي نجتهد لتحقيقها. ومن الممكن الاستعانة بأراء آخرين نثق بهم

وبقدرتهم على النقد البناء وحرصهم على صالحنا لتأكد مما إذا كانت النتائج مُرضية، أم أن مزيدًا من الجهد كان متطلبًا لتحقيق نتائج أفضل. سيفيدنا ذلك في تطوير مهارتنا واستغلالها بالشكل المناسب في تحقيق أهداف أخرى. علينا كذلك أن ندرك أهمية الاحتفاء بالنجاح والاستمتاع بمشاعر السعادة المرتبطة به كي يكون حافزًا لبلوغ معدلات أكبر من السعادة بتحقيق أهداف أكبر وأكثر أهمية في حياتنا(24).

حين تحتفل بنجاح حققته، يركز عقلك على الجهد الذي بذلته لبلوغ هذا الهدف، ليذكرك بأنك تستحق ما تعبت واجتهدت لتحقيقه، ويحفزك لتحقيق مزيد من النجاح في المستقبل(25). ويمكنك التدرب على تقنية مناسبة تساعدك على الاحتفاء بمنجزاتك، خاصة إن لم تكن لديك رغبة في ذلك للأسباب التي سبق شرحها. ومن الجيد أن تبدأ تلك التقنية بتحفيز الوعي بأهمية إدراك النجاح والتميز وتقديره كما ينبغي. ويمكن أن يسأل الشخص نفسه أسئلة مثل: ما هو الهدف الذي نجحت في تحقيقه؟ كيف يمكن تقدير هذا الإنجاز؟ هل أشعر بأن هذا التقدير مستحق؟ هل ساهم هذا الإنجاز بإضافة إيجابية إلى حياتي؟ إلى أي درجة غير هذا النجاح حياتي إلى الأفضل؟

كل تلك الأسئلة ستجعلك مستعدًا لتغيير نظرتك المتدنية إلى إنجازك. وستساعدك في أن تضع علامة على روزنامة التقويم السنوي تحدد اليوم الذي حققت فيه منجزك لتذكرك دائمًا بنجاحك. يمكنك أيضًا أن تستخدم السوشيال ميديا استخدافًا إيجابيًا في الإعلان عن هذا المكسب المستحق بحيث تتمكن من مشاركة سعادتك مع الأصدقاء والعائلة. فمن المهم أن يكون احتفالك بمشاركة القريبين منك لتشعر أن هناك من يهتم لأمرك. وسيكون من الأفضل لو تمت هذه المشاركة في لقاء عائلي أو لقاء بالأصدقاء. وكما أشرنا، يمكن أن تؤدي هدية بسيطة أو جائزة رمزية تمنحها لنفسك -أو يمنحها المقربون لك، حتى ولو كانت كلمة تقدير أو تشجيع- غرضها المرجو في تحفيزك لتحقيق مزيد من النجاح، كأن تكافئ نفسك بإجازة تقضيها في إحدى وجهات أحلامك تستمتع فيها بوقتك وتجدد طاقتك ونشاطك للبدء من جديد في رحلة نجاح أخرى.

من الأشياء التي ستساعدك أيضًا على تعزيز تقدير الذات أن تحظى بأصدقاء يجمع بينك وبينهم نفس القدر من الطموح والرغبة في تحقيق النجاح، وأن تكون من طقوس مقابلاتكم من فترة إلى أخرى الاحتفاء بنجاحاتكم رغبةً في التقدير ومزيد من التحفيز أو المصارحة بإخفاقاتكم طلبًا للمشورة والتوجيه. هذا النوع من الصداقات سيساهم في التحفيز الطبيعي للدوبامين، لأنه يجعلك أقل تشكيكًا في قدراتك، وترددًا في الاحتفاء بإنجازاتك. ولكن يظل

احتفاؤك بنفسك هو الأهم، حتى لو لم يكن لديك شخص مقرب تشاركه إنجازاتك.

ويعتبر الامتنان من الجوانب الإيجابية للاحتفاء بمنجزاتك لأنك تتأمل في رحلة النجاح، وتذكر أن هناك أشياء وأشخاصاً أسهموا في تذليل الظروف المحيطة بك، أو أن هناك نفعاً في حياتك سهلت عليك بلوغ الهدف، وأن عليك أن تشعر بالامتنان نحوها، وكذلك أن تعبر عن هذا الامتنان. وبالتأكيد سيصب الامتنان في مصلحة أهدافك المستقبلية، لأن الامتنان شكل من أشكال التقدير، ووسيلة للاعتراف بالفضل نحو كل ما أسهم أو من أسهم في هذا النجاح. والانتباه إلى تفاصيل العملية الخاصة بتنفيذ مراحل الهدف -ولكن بعد بلوغ الهدف الأساسي وليس قبل ذلك- هو شكل من أشكال الامتنان، كما أنه مصدر إلهام ليعد الشخص الغدة للانطلاق في رحلة نجاح جديدة(26).

من بين السمات الأخرى التي تعزز الحد من السعي السلبي للكمال، كما تشجع على تقدير الذات والاحتفاء بالنجاح، نجد التعاطف مع الذات، وهو من السمات الضرورية لتحسين النظرة الإيجابية الذاتية وتقدير الذات والثقة بالنفس. ومن الممكن أن تقف مشاعر تعاطفك مع نفسك حائلاً بينك وبين مشاعر الخيبة والإحباط، كما تعطي الشخص مناعة ضد الاكتئاب. وببساطة، فإن التعاطف مع الذات يعني الاستماع لنفسك، والاعتراف لها بالأخطاء، وتقبل الشعور بالإخفاق أو التقصير. وبالتالي يساعد هذا التواصل الإيجابي الصحي في عملية مراجعة النفس وتفهم نقاط الضعف، ومن ثم العمل على معالجتها وتحسينها وتجنب نقد الذات الهذام اللاذع الذي يتسبب في كسر الإرادة وخفوت العزيمة وفقد روح التحدي.

سيمنحك التعاطف مع الذات زاوية مختلفة للنظر إلى تجربتك الشخصية باعتبارها جزءاً من التجربة الإنسانية بشكل عام، وبالتالي ستفهم أن الضعف والإخفاق من طباع البشر، وأن عليك العمل على تطوير قدراتك لتحسن من مستوى تجربتك دون الميل إلى إصدار الأحكام السلبية على نفسك وتجربتك(27).

ويتحقق التعاطف مع الذات على ثلاث مراحل: (أ) إظهار العطف والرحمة نحو النفس لمقاومة إصدار الأحكام السلبية على النفس، وتقليل التصنيفات السلبية التي قد نطلقها على أنفسنا، (ب) التجربة الإنسانية التي تتضمن التواصل مع الآخرين بدلاً من الانعزال أو الاختلاء بالنفس لاجترار المشاعر السيئة، (ج) التركيز الواعي الذي سبق أن تحدثنا عنه من قبل، والذي يتطلب الانغماس في التجربة والاهتمام بالأداء مع تجنب تقييم المراحل وانتظار نتائجها. وفي المجمل، يساعدك التعاطف مع الذات في بناء جسر من التواصل والتفاهم بينك وبين نفسك، وقبول مستوى إمكاناتك وقدراتك، وتفهم نقاط ضعفك ومخاوفك، وبالتالي يوهلك لوضع خطة

للتعامل مع كل هذه الأمور بحيث تتطور حياتك إلى الأفضل.

من النصائح المفيدة لك عندما تواجه نفسك وتحدث إليها هو أن تخفف من لهجة القسوة والالتهام المعتادة، وتظهر الاحترام والتفهم لما تعانيه. عليك أيضًا بالإنصات مع التركيز العميق إلى كل ما تحدثك به نفسك، وتجنب الانتقاد وتقبل الأخطاء والالتزام بالتعامل مع آثارها والتخلص من مسبباتها. تخيل أنك تتحدث إلى صديق عزيز، وتحرص على ألا تجرح مشاعره أو تنتقده انتقادًا غير مقبول، سيدفعك ذلك إلى إظهار العطف والرحمة تجاه نفسك، وبالتالي سيطول الحديث ويصبح من القلب إلى القلب (28). وسيفيدك أن تحدث نفسك بما تحب أن تسمعه منك. كأن تكرر كلمات التعاطف والطمأنينة والتهنئة والوعد بأن الآتي سيكون أفضل.

من الوارد أن نقسو على أنفسنا عندما يحين وقت مراجعة أفعالنا، ونلومها على أي إخفاق، ونردد كلمات التوبيخ والتأنيب لنعاقبها على أخطائنا. وتبقى هذه الكلمات في الذاكرة ويرن صداها في العقل كلما أقدمنا بعدها على اتخاذ قرار أو خططنا لهدف في المستقبل. وما يزيد الأمر سوءًا أننا نتجنب التعامل مع أنفسنا بقدر من العطف والرحمة، ظنًا منا أن ذلك سيفسدها، أو يسبب لنا مزيدًا من الإخفاق، أو يجعل عزمنا تخفت وتراجع عن التغيير الإيجابي. لكن الحقيقة التي قد نغفلها هي أن التغيير الإيجابي الفعلي ينتج عن مصارحة النفس وتقبل ضعفها، وأن التعاطف مع الذات من أكثر الأساليب الناجحة في التحول من العادات السلبية إلى الإيجابية.

٨. التحول إلى أسلوب حياة صحي

أشرنا فيما سبق إلى التغييرات السلوكية الإيجابية التي تساهم في ضبط معدلات الدوبامين، سواء بالتأثير المباشر في نظام الدوبامين (كما استعرضنا في تنقية النظام والصيام)، أو التأثير غير المباشر من خلال التدريب على عادات صحية تغير أسلوب الحياة بأكمله تغييرًا إيجابيًا. ومن خلال تلك العادات، يمكن تحديد مستوى حساسية العقل ومعدل استجابته لمستويات الدوبامين، ومقدار مقاومة العقل لتغيير العادات من أجل تقليل الإنتاج، وضعفه تجاه المتعة اللحظية التي تحققها المكاسب الفورية من محفزات الدوبامين الدخيلة السلبية.

لنأخذ بعض الأمثلة العملية للعادات اليومية الشائعة التي تؤثر في مستويات الدوبامين سلبيًا أو إيجابيًا -بحسب طرق ممارستها- لتتعرف أكثر على العوامل البيولوجية والفسولوجية (وظائف الجسم الحيوية والصحة الجسدية) المؤثرة في إفراز الدوبامين. ومن أهمها عادات

النوم، الأكل، الرياضة، وغيرها. ومن خلال استعراضنا لأثر تلك العادات، سنقدم حلولاً وأساليب تقنية عملية لتحسين ممارسات تلك العادات بما يفيد نظام الدوبامين على المدى الطويل.

(أ) عادات النوم

تتأثر دورة النوم والاستيقاظ الاعتيادية بالهرمونات التي تفرزها أنظمة الجسم البيولوجية، ومنها الدوبامين، وفي المقابل أيضًا تؤثر فيها. ذلك التأثير المتبادل يجعلهما مرتبطين، ويجعل كل واحد منهما انعكاسًا للآخر. فإذا قلت ساعات النوم عن المعدل المناسب، سيضطرب معدل الدوبامين. ويظهر أثر هذا الاضطراب سريعًا على آلية عمله، حتى إن يومًا واحدًا من النوم المتقطع غير السليم يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدوبامين الذي يحتاجه المخ للبقاء مستيقظًا، دون الحصول على القدر الكافي من الراحة.

سيبقيك الدوبامين متيقظًا منتبهًا حين يتدفق إلى العقل، وكلما تراجعت مستوياته ستجد رغبة فُلحة من العقل لدفعك إلى تناول أي مادة منبهة تحفزه ليعود للارتفاع من جديد. وبالطبع سيكون لتناول مادة منبهة ما أثر سلبي في قدرات الاستيعاب والإدراك لديك. هذا الأثر السلبي سيثبعتك على اتباع مزيد من العادات السلبية المؤذية والتمسك بها من أجل الحفاظ على التوازن غير الطبيعي الذي تحتاج إليه (29).

اعلم جيدًا أنك لن تنجح في محاولات تنقية نظام الدوبامين أو الصيام لاستدامة نقائه على المدى البعيد دون تحسين عادات النوم، والحصول على القدر المناسب من الراحة لتعزيز النظام البيولوجي وإعطائه دفعة قوية نحو التغيير الإيجابي. أما لو بدأت «دورة الشر» -كما يطلق عليها- بتقليل عدد ساعات النوم، ثم اللجوء إلى منبهات كي تبقى يقظًا لممارسة حياتك العادية، فسوف تفقد السيطرة تمامًا، وسيصعب عليك التدخل لإيقاف تلك الدورة اللانهائية أو الخروج من محيطها بعدما صرت سجينًا فيها. ولأن الشيء بالشيء يُذكر، يجب الإشارة إلى أن تقليل ساعات النوم، أو عدم معالجة عادات النوم السيئة، ينتهي بفقدانك السيطرة الكاملة على أسلوب حياتك ككل.

ومن المعروف أن الحفاظ على النوم السليم يساعد على ترميم ما تضرر من خلايا، سواء في الجسم أو العقل، وتجديد نشاطهما ومنحهما الطاقة اللازمة لتعزيز التفكير الواعي ودعم التحكم الكامل في السلوك. بينما يؤدي الحرمان من النوم إلى صعوبات في التركيز، أو الفشل في التعامل مع المواقف الصعبة، وحدة ردود الأفعال، وعدم القدرة على التكيف مع الملل، وفوق ذلك كله، فإنه يؤدي إلى تدهور في القدرة على اتخاذ القرارات السليمة (30).

كل ما سبق يؤكد أن التحول من العادات السيئة إلى العادات الصحية يتطلب ضبط مستويات إفراز الدوبامين بالابتعاد عن أي محفزات خارجية والالتزام بمعدل النوم الصحي. وتكمن الصعوبة في التغلب على منظورك إلى الأمور حين تشعر أن المنبهات أسهل من إجبار نفسك على النوم لفترات طويلة نسبيًا من أجل الحصول على القدر المناسب من الراحة. ربما يكون لديك مشكلة ما مع النوم في حد ذاته. مثلًا أن تعاني من النوم المتقطع أو اضطرابات النوم، أو من جهة أخرى يكون لديك الكثير من المهام أو المسؤوليات التي تفرض عليك البقاء يقظًا، وتحرمك من الحصول على الراحة من أجل الإيفاء بالتزاماتك.

يحتاج الإنسان إلى تخصيص قرابة ثماني ساعات للنوم في أثناء الليل، والحفاظ على ذلك المعدل بقدر الإمكان، مع الحرص على رفع مستوى جودة النوم -بمعنى ألا تتناول منبهات أو مهدئات تتسبب في إفساد النوم المتواصل، أو تقسيم ساعات النوم على فترتين أو أكثر، أو النوم في بيئة لا تحقق متطلبات النوم السليم كالإضاءة المرتفعة أو الضوضاء أو فراش غير مناسب للحصول على الراحة، وغيرها من الأمور التي تؤثر سلبيًا في جودة النوم- بحيث تجد نفسك في حالة ذهنية وبدنية جيدة عندما تستيقظ، ومن ثم تصبح قادرًا على اتخاذ الخيارات الصحيحة في جميع نواحي حياتك، ومن بينها أسلوب الحياة الصحي الإيجابي.

(ب) عادات التغذية

يسهم الغذاء الصحي في دعم نظام الدوبامين وتثبيتته عند المستويات المعتدلة، دون التآرجح بين المستويات شديدة الانخفاض أو الارتفاع، ما يجعل فرص الحفاظ على أسلوب تغذية إيجابي ممكنًا، وبالتالي يضمن نقاء نظام الدوبامين على المدى الطويل. وبالنظر إلى الفروق الفردية بين الأشخاص فيما يتعلق بعادات التغذية، سنجد أن لكل شخص نظامه الغذائي الذي يرتاح إليه، وينسجم مع ميوله الشخصية والنفسية. وعليه، سنقدم بعض النصائح التي لو تم وضعها في الاعتبار عند اختيار نظام التغذية المناسب لك، ستجد أن اختيارك سيسهم في دعم أهدافك الأساسية.

إذا أخذنا الأغذية المحتوية على السكريات والمشروبات المحتوية على الكافيين مثلًا، سنجد أن الأثر الذي يتركه في نظام الدوبامين قصير المدى، بينما الأثر الذي يتركه في عادات التغذية طويل وممتد. بمعنى أن الشخص يرغب في المزيد منهما كلما انتهى أثرهما، وهو ما يشجع على اتباع أساليب تغذية سلبية وغير صحية. وعلى النقيض منهما، يمكن تناول أغذية أخرى تسهم في ضبط معدلات الدوبامين، مثل الأغذية التي تحتوي على حمض التيروزين الأميني، المتوفر في الأسماك، واللوز، والدجاج. وهناك أيضًا الأغذية المخمرة التي تحتوي على

البروبايتيك (محفزات حيوية)، ومنها لبن الكفير (أحد أنواع الألبان المخمرة بواسطة البكتريا والفطريات) الذي ثبت أنه مفيد في تحفيز الدوبامين(31).

سيساعد أيضًا النظام الغذائي الغني بالبروتين والتيروزين في تحسين وظائف المخ، وتثبيت معدلات الدوبامين المعتدلة. ويتضمن هذا النظام لحم الرومي والبيض ومنتجات الألبان والصويا والبقوليات. والجيد في هذه الأغذية أنه يجعل الدوبامين يتدفق بمعدلات متوازنة وبحركة طبيعية انسيابية. لكن النظام الغذائي الذي ينقصه البروتين يؤدي إلى خلل في نظام الدوبامين(32).

تحتوي معظم الأغذية المحتوية على نسبة عالية من حمض التيروزين على نسب عالية أيضًا من البروتين، وبالتالي فهي إضافة قيمة لنظامك الغذائي، ليس فقط لإسهامها في ضبط وتنقية نظام الدوبامين، بل لأنها تعزز النظام الإدراكي المعرفي. وفيما يلي قائمة ببعض الأغذية التي تحتوي على كل من البروتين والتيروزين(33):

* الجبن ومنتجات الألبان

* الصويا وفول الصويا

* اللحوم الحمراء

* الأسماك (وخاصة السلمون)

* لحوم الدجاج

* البيض

* الحبوب غير المعالجة

وهناك بعض الفاكهة التي تساعد في التخلص من حالات الإحباط لاحتوائها على الدوبامين، مثل الأفوكادو والموز بأنواعه وقشره أيضًا(34). أما إذا كان الشخص يحصل على محفزات دوبامين غير طبيعية، ولديه ارتفاع مفرط في مستوى الدوبامين، عندئذ يجب عليه اجتناب هذه الفواكه كي لا يزيد الأمر سوءًا. ويمكن في هذه الحالة استبدال هذه الفواكه المليئة بالدوبامين ببعض الخضراوات التي تحتوي على القليل منه، مثل الطماطم والسبانخ، والبسلة، والبادنجان، ومن الفواكه أيضًا هناك البرتقال.

كما أن هناك بعض المكملات الغذائية التي تساعد على تنبيه نظام الدوبامين ورفع من

مستوياته شديدة الانخفاض إلى الدرجات المعتدلة، وتثبيتته عندها، كما تساهم أيضًا في إعادته إلى المستوى المناسب في حال ارتفع بنسبة كبيرة، وأهمها مكملات الماغنسيوم، والأوميغا-3. فكلهما يحفزان الدوبامين ويضبطان معدلاته، لكنهما ليسا مناسبين للأوقات التي يعاني فيها الشخص من القلق أو الضيق أو تشتت الانتباه. إلا أنهما رغم ذلك يساعدان في توفير الدوبامين الذي يحتاجه المخ في أثناء حالات الملل والضعف (35).

هناك الكثير من الأنظمة الغذائية التي تتناسب مع خصائصك البيولوجية وآلية جهازك العصبي، وكذلك تتناسب مع عاداتك الحالية التي تؤثر في مستويات الدوبامين لديك. ويمكنك انتقاء ما يصلح لك، مع الوضع في الاعتبار ضرورة أن يحتوي نظامك الغذائي على كميات من البروتين مع التقليل من الكحول والقهوة والسكر وأي محفز آخر يتسبب في تأرجح مستوى الدوبامين بين الارتفاع أو الانخفاض الحاد.

(ج) ممارسة الرياضة

تعتبر ممارسة التمارين الرياضية طريقة أخرى فعالة من طرق رفع مستويات الدوبامين إلى معدلها المناسب (36). ويمكن القول بأن أي نشاط بدني هو نوع من أنواع الرياضة. فليست هناك شروط لتمرين معينة أو مستوى بعينه من ممارسة التمارين. المهم أن يكون أثر ممارسة هذا النشاط إيجابيًا في صحتك البدنية والذهنية، وفعالاً في ضبط الدوبامين إلى معدل مناسب. وبما أن ارتفاع الدوبامين الناتج عن ممارسة الرياضة ارتفاع إيجابي، فلا بأس من المداومة عليه حيث إنه لا يضر أبدًا بنظام الدوبامين. ومن مزايا ممارسة الرياضة تجدد الطاقة والنشاط، ورفع مستوى التركيز وتقدير الذات، والمشاعر الإيجابية المرتبطة بتحسين الحالة المزاجية والنفسية.

يمكنك أن تمارس الرياضة بأي طريقة تعجبك، سواء بالرقص، أو المشي البطيء أو السريع، أو غيرها من الأنشطة التي تشعرك بالبهجة والراحة وتزيل عنك الضغوط. ولا داعي لأن ترهق نفسك، أو تجهدا بالإفراط في التمرين. يكفي أن تمارس الرياضة لمدة خمس إلى خمس عشرة دقيقة يوميًا، وسوف ترى تحسنًا وفارقًا مع مرور الوقت. وربما قد تجد ضالتك في إحدى المهام اليومية التي تتطلب بذل بعض الجهد، عوضًا عن الرياضة، كأعمال النظافة في المنزل، أو تمشية حيوانك الأليف، أو غيرها من المهام التي تفعلها دون ملل أو ضيق بشكل متكرر. وبعد أن يصبح النشاط البدني جزءًا من روتينك اليومي، سيختلف أسلوب حياتك وستصبح أكثر رغبة في جعله طقسًا من طقوسك التي لا يمكن الاستغناء عنها.

إن لم تكن معتادًا على ممارسة الرياضة، يمكن أن يشجعك الاشتراك في نادي رياضي، وممارسة الرياضة ضمن مجموعة، على الاعتياد على التمارين. يمكن أيضًا أن تمارس الرياضة من فترة إلى أخرى مع العائلة أو الأصدقاء. وربما تكون محظوظًا فتجد شريكًا في المسؤولية لديه نفس مشروحك وطموحك، ويرغب في اختبار نفس تجربتك من أجل تحقيق التغيير الإيجابي في أسلوب حياته. وقتها سيكون للأنشطة المشتركة متعة تدفعك إلى المواصلة والاستمرار في طريق تحقيق الهدف.

(ح) أساليب الاسترخاء

سيساعدك الاسترخاء على تدريب عقلك للتكيف مع مستويات الدوبامين المنخفضة، وسيقدم لك حلولًا لتجاوز الملل والإحباط، وتجنب حالات الضيق وردود الأفعال الحادة في أوقات التعرض للضغوط العصبية. ويشبه الضغط العصبي ما يحدث حين يحتاج الشخص إلى أن يكون في كامل يقظته وانتباهه رغم عدم حصوله على القدر الكافي من النوم. يرفع الضغط العصبي مستويات الدوبامين، باعتباره محفزًا سلبيًا للنظام، لأنه يجعلنا في حالة من القلق وعدم الاستقرار(37).

هناك بعض الأساليب الفنية البسيطة وسهلة الاستخدام التي يمكن اتباعها للدخول في حالة من الاسترخاء كلما احتجت إلى ذلك، والتي لن تستغرق منك سوى دقائق قليلة لممارستها. وتهدف تلك الأساليب إلى الهبوط بمستوى الضغط إلى أقل درجة ممكنة، ليهبط معه مستوى الدوبامين الذي مع ارتفاعه نتيجة للضغط، يصبح الإنسان فاقداً للإحساس بكل ما حوله من الأمور الصغيرة، حيث ينصب تركيزه فقط على مسببات الضغط وآثاره.

فيما يلي عرض لأساليب الاسترخاء البسيطة الفعالة:

* تمارين التنفس مع شد العضلات

يمكن أن تشد مجموعة من العضلات (مجموعة عضلية) في منطقة معينة في أثناء الشهيق، ثم ترخيها في أثناء الزفير. حافظ على الشد في مجموعة العضلات لمدة تتراوح بين أربع وعشرة ثوانٍ. احرص على تحقيق الارتخاء الكامل في تلك العضلات عند الزفير. امنح نفسك بعض الثواني للحصول على بعض الراحة ثم أعد تمرين التنفس مرة أخرى ولكن بشد مجموعة أخرى من العضلات في منطقة مختلفة. ركز على شعورك في أثناء الشد العضلي، وقارنه بشعورك عند الارتخاء مع الزفير(38).

من الضروري أن تعرف كيفية تمييز مجموعة من العضلات كي تتمكن من أداء التمرين بشكل سليم. وحين تقوم بشد عضلة ما في موقع من جسمك، ستشعر أنه مع مزيد من الشد ستتقلص مزيد من العضلات المحيطة بها في نفس اللحظة. هذا هو ما يطلق عليه «المجموعة العضلية». ويساعد الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى بصورة متسلسلة في التأكد من أن الاسترخاء ينتشر في مسارات الجسم تدريجيًا، حتى يتحقق الاسترخاء الكامل عن طريق التقلص ثم الارتخاء تتابعًا في مجموعة عضلية تلو الأخرى. وتعتبر العضلات المحيطة بأصابع القدم مجموعة عضلية قائمة بذاتها، ويمكن أن تبدأ بها حتى تبلغ المجموعة العضلية في رأسك، ثم تعيد الدورة من جديد كلما انتهيت(39).

* تمارين التنفس الإيقاعي

يمكنك القيام بتمارين الشهيق والزفير على وتيرة إيقاعية منتظمة، بحيث يستغرق الشهيق وقتًا مساويًا لما يستغرقه الزفير، والحفاظ على حبس النفس في الصدر لنفس المدة الزمنية، ثم الحصول على استراحة لنفس المدة الزمنية أيضًا. ويتلخص هذا التمرين في سحب النفس من الأنف لمدة أربع ثوانٍ، ثم إمساك النفس لأربع ثوانٍ، ثم إطلاقه خلال أربع ثوانٍ، ثم التوقف عن التنفس تمامًا لمدة أربع ثوانٍ قبل أن تبدأ في دورة جديدة، وهكذا(40). ويمكنك ممارسة هذه التمارين ببساطة وتحت أي ظروف، وستتقن من فاعليتها بمجرد اختبارها في أوقات التعرض للضغط أو القلق أو نوبات الهلع المفاجئة.

* تمارين التخيل وتحفيز الصور التخيلية

هناك أشخاص يتأثرون بالتخيل في الأوقات التي يميلون فيها إلى الهروب من الواقع. بمعنى أنهم إذا عانوا من عدم تقبل الظروف المحيطة بهم، يهربون إلى الخيال، ويتصورون أنهم في مكان آخر مختلف. ويمكن للتخيل أن يساعد الإنسان الذي يعاني من ضغوطات في التخلص منها والشعور بالاسترخاء. وهناك وسيلة أخرى لاستخدام الخيال في الهروب من الواقع وهي تحفيز الصور التخيلية. بمعنى أن يستخدم الشخص محفزات للمساعدة على الاسترخاء من شأنها أن تخلق صورًا خيالية معينة في العقل، تؤدي إلى الشعور بحالة من الراحة والسعادة. ويمكن لمقطوعة صوتية أو موسيقية أو فيديو أو بعض الصور أن تعمل عمل تلك المحفزات، أو أن تتم بمساعدة متخصص يرشدك إلى الخطوات المطلوبة لتحفيز تلك الصور.

يمكن تحفيز الخيال إذا استطعت الجلوس في مكان يساعد على ذلك، كأن تجلس على شاطئ البحر أو تعود إلى منزل الطفولة، أيهما الأقرب إلى قلبك. وإذا استخدمت أسلوب تحفيز

الصور التخيلية، احرص على أن يكون الصوت المستخدم انسيابياً ومنسجفاً مع حالتك النفسية كي لا يفسد الجلسة. عليك كذلك أن تستغرق في التفاصيل، وتشارك جميع حواسك في هذه الحالة. يمكنك تخيل رائحة المكان وإحساس الهواء حين يصطدم بوجهك، والأصوات التي تصدر عن هذا المشهد. تؤثر ألوان المشهد في درجة الاسترخاء، فمثلاً حين تتخيل ألواناً مثل الأخضر والازرق اللذين يشيران إلى السماء والبحر والزرع، يكون تأثيرهما أفضل من أي ألوان أخرى، مثل الأحمر والبرتقالي.

يمكنك بناء المكان الذي ترغب في تخيله بدءاً من وضع حجر الأساس الأول. ليس من الضروري أن يكون أحد الأماكن المرتبطة بذكريات قديمة. اجعله مريحاً بقدر ما تحتاج لأنك قد تلجأ إليه في أوقات الضغوط هرباً من الواقع غير المريح.

* التمرين الذاتي للتخفيف من الضغط

ستحتاج إلى الجلوس في مكان هادئ لممارسة هذا التمرين البسيط كي تتمكن من التحدث إلى نفسك دون مقاطعة. اتخذ جلسة مريحة، واستغرق بعض الوقت لأخذ نفس طويل يتجاوز قفصك الصدري ويصل إلى أعماق نقطة في معدتك. أخبر نفسك بأنك تشعر بالراحة والسلام الداخلي. ركز نظرك على ذراعيك، وكرر الجملة التالية بصوت مرتفع: «ذراعي ثقيلتان جداً». قلها ست مرات، ثم أخبر نفسك بأنك لا تزال تشعر بالسلام الداخلي. قل بعدها «ذراعي دافئتان»، ثم كررها ست مرات.

افعل نفس الشيء مع ساقيك، ثم مع بطنك. حافظ على تنظيم أنفاسك في هذه الأثناء، وقل: «سأتنفس ببطء، وسأحافظ على شعوري بالسلام الداخلي» (41). يمكنك أن تستخدم أوامر مختلفة في أثناء حديثك مع نفسك، وكذلك يمكنك الحديث عن الأعباء التي تثقل كاهلك. وكلما صارحت نفسك بأنك متعب بسبب هذا العبء، ثم قلت إن العبء يخف شيئاً فشيئاً، فإنك ستشعر فعلياً بالتحسن والاسترخاء والتخفيف من الأعباء، أيًا كانت. المهم أن تحافظ على المسافة الزمنية بين التنفس العميق ورفع صوتك بالجميل التي تخاطب بها نفسك، وأن تؤكد على هدوئك النفسي جنباً إلى جنب مع التنفس البطيء. بهذه الطريقة تصل إلى حالة الاسترخاء وتتحكم في الضغط الذي تتعرض له، وبالتالي يبدأ الدوبامين في الهبوط إلى مستوياته المعتدلة.

تحدثنا من قبل عن التغييرات الإيجابية في العادات والسلوك، وتغيير المنظور التقليدي إلى المكاسب الفورية مقارنة بالمكاسب المستحقة بهدف تقليل الاهتمام بها والرغبة فيها. وأشرنا إلى أن السوشيال ميديا والتطبيقات والألعاب الإلكترونية جميعها من محفزات المكسب السريع لرفع الدوبامين إلى مستويات عالية بطريقة غير صحية. وأنه من الضروري تدريب العقل على عدم الميل إلى تلك المحفزات والنفور منها لضمان استدامة نقاء نظام الدوبامين على المدى الطويل. إذن، فلو كنت قادرًا على اتخاذ القرارات الصحيحة التي تصب في مصلحتك ومنفعتك الشخصية، مع الوضع في الاعتبار كونها إيجابية ومعززة لصحتك البدنية والنفسية والذهنية، فهذا يعني ببساطة أنك امتلكت زمام أمرك، وأصبحت متحكمًا في أسلوب حياتك، وبالتالي أنت بالفعل تتقدم في طريق التغيير الإيجابي بخطى ثابتة وروح متحدية وإرادة صلبة.

وفيما يلي بعض الأساليب التي تساعد على تطوير مهارات اتخاذ القرارات السليمة والاختيارات الإيجابية الصحيحة، والتي ستسمح بخلق رابط بين مستويات الدوبامين والتفكير السليم. بمعنى أنها ستساعدك على التوقف مع نفسك والتفكير في الخطوة التي ستقبل عليها حين يهبط الدوبامين وتشعر أنك في حاجة إلى اللجوء إلى محفز خارجي غير طبيعي. ستفكر مليًا في العواقب والنتائج، وستذكر نفسك بأن الأثر الجيد لتلك المحفزات قصير المدى ولا يستحق المخاطرة بصحة نظامك أو التسبب له في خلل دائم. تلك الأساليب تعتبر من أهم التقنيات المفيدة التي تساهم فعليًا في تعزيز قدرتك على اتخاذ القرار السليم.

- ابتعد عن المحفزات السهلة

يستند هذا الأسلوب إلى التقليل من استخدام محفزات سريعة متوفرة وسهلة، مثل السوشيال ميديا، والتطبيقات، وبشكل عام الإنترنت الذي يسمح لك بدخول الفضاء الإلكتروني والاطلاع على مواقع معينة. ستخبر نفسك بأن تلك المحفزات تتسبب في ضياع الوقت بلا فائدة، وتؤكد على ذلك مرارًا وتكرارًا. اترك هاتفك والكمبيوتر الخاص بك خارج غرفة نومك، ولا تأخذ أيهما إلى غرفة النوم لأي سبب. سيشتت الهاتف أو اللابتوب انتباهك وتركيزك عن النوم، حتى لو كنت تشعر بالتعب والنعاس. وجود أيهما أمامك أو في متناول يدك وأنت على فراش النوم سيجعل النوم يهرب منك.

يمكنك تحميل تطبيق يمنع وصول التنبيهات إلى هاتفك من مواقع إعلانية، أو تطبيقات أخرى مثل تطبيقات الألعاب والمسابقات، أو إشعارات بفيديوهات جديدة من مواقعك المفضلة. يمكنك عدم السماح لهذا التطبيق بوقف الإشعارات في أوقات معينة عندما يحين وقت استخدامها حسب خطتك العلاجية. وسيمنحك الوقت الذي تستغرقه لتغيير إعدادات التطبيق

من المنع إلى السماح بالتنبيهات التفكيك في كل مرة ما إذا كنت تريد فعلاً السماح بتنبيهات وإشعارات تلك المواقع لتأخذك في دائرة تضييع الوقت المتواصلة من جديد.

يمكن تطبيق نفس الشيء على الأغذية التي تحاول منع تناولها، وتشعر بالحاجة إليها كلما أصابك الجوع، أو قللت من تناولها للتعود على نظام غذائي صحي. وكذلك بالنسبة إلى أي شيء آخر غير صحي يفريك لتناوله أو استخدامه، سيكون عليك أن تبقيه بعيداً كما سبق وتحدثنا عن ضرورة جعل بيئتك صديقة للتغيير الإيجابي. وكلما حرصت على أن تكون المسافة بينك وبين هذه الأشياء أبعد ما يمكن، ستضمن دائماً اتخاذ القرار السليم لأنك ستفضل إبقاءها بعيدة كي لا تضر بأهدافك أو تثبط عزيمتك.

- تأكد من سيطرتك على الأمور

ضع جدولاً زمنياً صارماً لاستخدام محفزات تغطي أطول فترة ممكنة في المستقبل. إذا حددت الوقت الذي ترغب في إضاعته على السوشيال ميديا يوميًا، حدده في الجدول من حيث يبدأ وأين ينتهي، ثم التزم به لشهر أو أكثر. إذا كنت تنوي أن تقلل هذه الفترة بعد شهر ضع جدولاً آخر سابقاً لتحدد الوقت الذي ستستغرقه في استخدام السوشيال ميديا بعد شهر من الآن. مثلاً: حدد نصف ساعة يوميًا للسوشيال ميديا طوال الشهر القادم، ثم قلل هذه الفترة لتصبح ٢٠ دقيقة فقط للشهر بعد القادم. ضع ذلك في جدول زمن وعلقه في مكان يمكن مشاهدته طوال الوقت (فوق الثلاجة، على الحائط المقابل لمكتبك، أو ما شابه).

يمكنك أن تضع على هذا الجدول مكافأة (مثلاً قطعة من نوع الحلوى المفضل لديك) خططت أن تقدمها لنفسك بنهاية الأسبوع - سواء كانت جائزة تمنحها لنفسك على إنجاز ما، أو مجرد مكافأة لأنك تحملت منع نفسك عن تناول السكريات والحلوى لفترة معينة. ستحتاج إلى أن تحذف أو توقف تنبيهات التطبيقات الخاصة بالطعام، أو مواقع المحال التي تباع الحلوى، لأن مثل تلك التطبيقات قد تغريك بعروض معينة على الحلوى المفضلة لديك، فتجد نفسك مشدوداً دون إرادة منك لشراء الكثير منها بحجة أنها أرخص. وقد تظمن نفسك بأنك لن تتناول الكثير منها بعد شرائها، بل ستحصل على القليل منها على فترات.

إذا استجبت لمثل هذه المغريات، فأنت تسمح لعقلك بخداع جهازك العصبي ليحصل على محفزاته الفورية رغماً عنك. فأني مبررات تدفعك إلى جعل المحفزات في متناول يدك أو متوفرة في البيئة المحيطة بك، ستؤدي بالتأكيد إلى انهيار إرادتك وفقد السيطرة تماماً على خططك وأهدافك، وبالتالي سيتسبب ذلك في انتكاسة حين تعود لاستخدام أو تناول هذه المحفزات

بكميات أكبر أو لأوقات أطول، ما يجعل قرار التغيير الإيجابي صعبًا، ويفقدك الثقة بنفسك وقدراتك، وأيضًا بحقيقة دوافعك تجاه إحداث هذا التغيير.

قد يفيدك أيضًا أن تلغي تطبيقات السوشيال ميديا، أو الشراء الإلكتروني، أو الألعاب والمسابقات لفترة ما. مثلًا، احذف الفيسبوك وإكس (تويتر سابقًا) والإنستجرام لمدة أسبوع. تذكر أن الباحث الإلكتروني على الإنترنت المثبت في جهاز الكمبيوتر الخاص بك سيدخل إلى حساباتك على تلك التطبيقات أوتوماتيكيًا. لذلك يجب أن تخرج من حساباتك المثبتة على محرك البحث، أو تلغي التنبيهات أيضًا. الخروج من الحسابات أيضًا سيصعب عليك الأمر إذا فكرت أن تدخل مرة أخرى على الكمبيوتر لإلقاء نظرة على حسابك. وكما قلنا، هذا يعتبر شكلاً من أشكال إبقاء المحفزات بعيدة، كي لا تكون في متناول اليد(42).

هناك بعض الكُتاب المتخصصين في أبحاث الآثار السلبية للسوشيال ميديا في الإنسان اقترحوا السيطرة على ارتباطنا بالموبايل كونه أكثر الوسائل فاعلية للتخلص من ارتباطنا المرضي بتلك العادات السلبية. ^{Telegram:@mbooks90} كأن نفعّل خاصية الأبيض والأسود على الإضاءة والألوان. سيساعد الأبيض والأسود (أو اللون الرمادي(43)) في جعل التنبيهات المتتالية على التليفون من التطبيقات المختلفة غير ملحوظة، أو غير مغرية. وبالتالي، لن تهتم بفتح الإشعارات، ولن يكون لديك الفضول لمعرفة ما تحتويه الرسائل والإشعارات.

قد تؤدي هذه الطريقة غرضها مع بعض الأشخاص الذين ينجذبون مثلًا إلى بعض الألعاب الإلكترونية حين يرون أن مستوى الجرافيك أو جودة الحركة والألوان فيها أعلى من الألعاب الأخرى، فيصبح مرتبًا بها ويدمن الاستمرار في لعبها. تقلل هذه الطريقة أيضًا انجذابنا إلى فلاتر الصور والفيديوهات لأنها تُظهر هذه المنشورات دون ألوان زاهية أو جاذبة. وبالتالي، تنجح هذه الطريقة مع الأشخاص الذين يتأثرون بالصورة المرئية أكثر من أي شخص آخر، وهم في الحقيقة أغلبية(44).

ومن ناحية أخرى، سيساعد وضع الموبايل على خاصية تعطيل الصوت (الوضع الصامت) أيضًا في تقليل الانتباه إليه، أو تغيير نغمة التنبيه إلى نغمة ضعيفة الصوت أو غير منبهة. وربما مع وضع الإضاءة على الأبيض والأسود، مع الوضع الصامت، فسوف يؤدي ذلك إلى عدم الانتباه إلى الموبايل إلا حين يسمح لك الوقت بالنظر فيه دون عجلة. ونفس الشيء يمكن تطبيقه على الكمبيوتر، فمن الممكن جعل الكمبيوتر صامتًا أيضًا، وتغيير الألوان والإضاءة من الإعدادات إلى الأبيض والأسود.

من التغييرات الجذرية الضرورية أيضًا لتقليل الوقت الضائع في مطالعة مواقع السوشيال ميديا، أن تبدأ في تقليل إعدادات الخصوصية على حسابك بحيث لا يرى منشوراتك غير الأصدقاء المقربين وأفراد العائلة، وكذلك تمنع التنبيهات من غير الأصدقاء المقربين وأفراد العائلة. يمكنك أيضًا أن تجعل جمهورك محدودًا بأن لا تجعل صفحتك عامة، أو أن تحذف الصداقات مع أشخاص لا يجمع بينك وبينهم اهتمامات مشتركة، مثل الاهتمامات ذات الصلة بعملك، أو مواهبك، أو هواياتك المفضلة. جميع تلك التعديلات تمنحك قدرًا أكبر من السيطرة على محتواك، وتظهر لك نوعية محدودة من المحتوى أيضًا. وحتى لو اقترحت عليك مواقع السوشيال ميديا صفحات تتناسب مع اهتماماتك أو أشخاص لهم نفس اهتماماتك، ستستطيع عندئذ اتخاذ القرار السليم لضمان عدم تضييع وقتك في أمور غير قيمة، أو لا تقدم لك إضافة حقيقية.

- اكشف خطة عدوك لتهزمه

تحدثنا فيما سبق عن الاستراتيجيات الخبيثة التي ينفذها أصحاب المواقع الإلكترونية لتحقيق مكاسب مشروعة ولكنها غير شريفة. فهؤلاء الذين يطمحون إلى الثراء الفاحش باستغلال مواطن الضعف البشرية، وإيقاع أكبر عدد ممكن من مستخدمي الإنترنت في مصائد الارتباط المرضي بمواقعهم وتطبيقاتهم، هم في الحقيقة يفتقرون إلى مبادئ وأخلاقيات الكسب الشريف. ومن المهم أن تفهم جيدًا أغراض هؤلاء التجار الفاحشين كي لا تمنحهم ما يسعون إليه، وكي لا تقع في مصاندهم التي تركز على أن تبدأ «دائرة الشر» - كما أشرنا إليها من قبل - اللانهائية. وذلك ببساطة لأنها كلما استمرت في الدوران، جنوا المال السريع والكثير، واطمأنوا إلى أنك صرت أسيرًا لتطبيقاتهم ومواقعهم إلى الأبد.

وعلى غرار الألعاب الإلكترونية التي يمارسها عدد كبير من المهوسين بها في العالم، وينشرونها على صفحاتهم لدعوة الأصدقاء للدخول في اللعبة كي يحصلوا على نقاط إضافية، سيقوم أيضًا أصحاب المواقع بتوظيفك للعمل لحسابهم في مواقع السوشيال ميديا. سوف يغرونك بالكسب السريع، فتفتح صفحة أو قناة، وتقدم محتوى لافتًا -ربما سلبي أو إيجابي، فلا يهم إن كان مفيدًا أو سخيًا أو لا قيمة له- كي يتابعك كثير من المستخدمين، وبذلك يدفعون المال لمشاهدة محتواك. ويحصل مديرو المواقع على هذا المال، ثم يمنحونك نسبة منه لتشجيعك على مزيد من النشر. عندئذ ترتبط بصفحتك ارتباطًا لا يمكن التخلص منه، وفي الوقت نفسه تتسبب في تعلق المتابعين بمحتواك، وتتسبب في ضياع وقتهم وأموالهم، وبالتالي تكون مشاركًا في الجريمة دون وعي منك بطبيعة ما تورطت فيه.

إذا فهمت طبيعة تلك الاستراتيجيات الخبيثة، وصار لديك البصيرة للتفريق بين الدوافع السيئة والجيدة، ستعرف أنك تتحمل مسؤولية اختياراتك، وأن عليك أن تتخذ القرار السليم بالاستمرار في استخدام هذه المواقع، أو الحد من استخدامها، أو الامتناع تمامًا عن استخدامها. وسيكون من الجيد أن تضع قيمك ومبادئك نصب عينيك حين تقوم باختيارك. فلا داعي لأن ترتبط بما يتعارض معك كي لا تبدو متناقضًا أو منافقًا. ويمكن أيضًا أن تقاطع الشركات التي تملك هذه المواقع بمقاطعة مواقعها إذا كانوا متهمين أو معروفين بتورطهم في تجارة مشبوهة، أو إذا كانوا يستخدمون الأموال التي يجنونها من تلك المواقع في تمويل مشاريع تتنافى مع معتقداتك وقيمك ومبادئك.

١٠. ابحث عن هوايات جديدة

ترتبط الهوايات الجديدة عادةً ببدء الميل إلى ممارسة عادات جديدة. وبالطبع إذا كانت الهوايات مفيدة وقيمة وإيجابية، ستكون العادات الجديدة انعكاسًا لها. حين تملأ جدول اليومي بالأنشطة الممتعة المثيرة، لن يكون هناك وقت فراغ يدفعك إلى الملل ويجبرك على البحث عن محفز فوري للدوبامين. وقد تفيدك أيضًا العودة لممارسة هواية مفضلة امتنعت عنها لفترة طويلة، ظلًا منك أنك لم تعد تملك وقتًا كافيًا لممارستها، أو أنها لم تعد مناسبة لك. فكر أيضًا في الحصول على دورات تعليمية تضيف إلى موهبتك بعض المعرفة والمهارة كي تمارسها بشكل احترافي، كالعزف والرسم والغناء.

يمكنك أيضًا الحصول على دورات تعليمية في الأشغال اليدوية، أو الصحافة، أو حتى في الكتابة، ما دام أن المادة التي تسعى إلى تطوير معرفتك فيها تمنحك قدرًا من السعادة والمتعة عند الانخراط في أنشطة متعلقة بها. عندئذ، تكون قد استثمرت وقتك ومالك فيما يفيدك ويسعدك ويملأ وقت فراغك بأنشطة إيجابية. احفر أكبر عمق ممكن في داخلك لتعرف اهتماماتك الحقيقية. ربما يكون لديك شغف بالطبخ، أو النحت، أو التكنولوجيا الحديثة. ربما تكون مفتونًا بالطبيعة، ويهمك التعرف أكثر إلى مفاهيم الطاقة النظيفة مقابل التلوث البيئي، والتغيرات المناخية والاحتباس الحراري، وكيف يؤثر ذلك في الطبيعة وعناصرها من نباتات وحيوانات وحياة مائية.

قد تجد سعادتك الحقيقية في التعرف على المزيد من الأشخاص، والحصول على صداقات جديدة، والمشاركة في أنشطة جماعية. وربما لا تشعر بالسعادة إلا حين تحضر التجمعات العائلية، أو تقوم بزيارات أفراد العائلة الذين لم تزهم لفترات طويلة. أنصت لنفسك واسألها بعض

الأسئلة الكاشفة كي تُظهر لك اهتماماتك الحقيقية التي ربما تكون دافعة بداخلك بعدما قررت أنها غير مرحب بها، وأن لا وقت لديك تضيعه في ممارستها. إذا استطعت في النهاية التعرف إليها والاحتفاء بها، ثم قررت أن تمارس عادات جديدة تنسجم معها وتحقق لك الشعور بالاكفاء والرضا والسعادة، عندئذ تكون قد حققت التحول من الارتباط بالمحفزات السريعة إلى العادات الجديدة التي توفر لك ما تحتاج من الدوبامين بطريقة طبيعية، وهو ما يضمن نقاء نظامك واستدامة نقائه.

وهنا يجب أيضًا أن نعيد التذكير بأن محفزات السعادة غالبًا ما ترتبط بالأشياء المفاجئة والمدهشة والجديدة لأنها جميعًا تكسر نمط العادة والروتين، وتجعلنا نختبر مشاعر مختلفة وغير اعتيادية. وإذا استطعنا أن نضيف إلى حياتنا عامل التجديد في كثير من نواحيها، كالعمل والدراسة والعائلة والصدقات، فإننا لن نعاني من هبوط حاد في مستويات الدوبامين، ولن نبحت عن جرعات سريعة منه تمنحنا السعادة للحظات معدودة، وفي المقابل تسبب خللاً دائمًا في نظامه. لذا سيكون من الجيد أن تجدد حياتك بممارسة أنشطة جديدة، وتحرص على إضفاء بعض المرح والمتعة على الأنشطة الاعتيادية. وبذلك تمنح العقل وجبته المفضلة الصحية من الدوبامين.

١١. فوائد السفر لا تُحصى

سيكون السفر دائمًا هو الملاذ الأخير لك حين تزداد التحديات، ويصعب بلوغ الهدف. والحقيقة أن ما يميز السفر هو أنك حين تزور أماكن جديدة وبعيدة ومختلفة، سترى كل شيء مدهشًا ومفاجئًا. لذا، يمكن اعتبار السفر أفضل وسيلة بحث عن التجديد في الحياة وتحفيز الدوبامين. ستحتاج إلى تغيير المناظر المحيطة بك، واختبار أجواء مختلفة ومنعشة. سيكون اختيارًا جيدًا لو اخترت مكانًا يخلو من محفزات العصر الحديث المثيرة للدوبامين. أماكن لا يتوفر فيها الإنترنت أو وسائل الترفيه الاعتيادية كالتلفاز أو السينما أو المولات والملاهي الليلية. ولا شك أن الرحلة ستفيدك حتى لو كانت لفترة قصيرة. ففي السفر أكثر من سبع فوائد، كما يشير القول الشائع، لأنها تعيد ضبط إعدادات العقل وتضخ فيه دماءً جديدة ما يبعث فيه روح التحدي لتجاوز كل العقبات.

سيمنحك السفر الفرصة للتأمل في حياتك وإلقاء نظرة عن قرب على كل ما مضى، خاصة الأهداف التي أنجزتها والتي لم تنجزها. ستحصل على الوقت والدافع لوضع خطط تعوض بها ما فاتك، وتعد نفسك للتغيير الإيجابي. بالطبع لن تتمكن من تنفيذ هذه الخطة في أثناء السفر،

وذلك لأن التغيير الإيجابي يتطلب صبرًا ويستغرق وقتًا. ورغم أن السفر سيوفر لك الظروف التي ستساعدك على التغيير، فإنها لن توفر لك الوقت اللازم. لذا، عليك أن تضع في اعتبارك أن الخطة المقترحة يجب أن تتناسب مع بيئتك الاعتيادية.

لا تصعب على نفسك خطوة القيام برحلة بوضع شروط معينة لها. فليس من الضروري أن يكون السفر إلى دولة أخرى، أو أن تستغرق الرحلة أسبوعًا على الأقل. يوم واحد إلى مكان بعيد ولو مرة كل شهر سوف يحدث فرقًا كبيرًا في حياتك. المهم أن تختبر مناظر مختلفة وطقسًا مختلفًا وتتفاعل مع أشخاص لا تعرفهم وتزور أماكن جديدة. وتذكر دائمًا أن المغزى من وراء السفر هو تجديد الإحساس بكل ما حولك. وحينما تغيب عن بيئتك المعتادة لفترة ولو قصيرة ثم تعود مرة أخرى، ستشعر بالاشتياق إليها وإلى الأشياء الروتينية التي طالما شعرت بالملل في أثناء تأديتها.

١٢. تجرباً وغامر

ليس أفضل من المغامرة كمحفز سريع للدوبامين، وذلك لأنها تمنح عقلك ما يحتاجه من الدماء المتجددة لإحياء الخلايا الميتة وتحريك مياه الحياة الراكدة. حاول أن تغير في حياتك، ولو في أدق التفاصيل الصغيرة. حرك أثاث البيت وأعد ترتيبه من فترة إلى أخرى. قم بأداء تمارينك الرياضية على سطح البيت أو البناية، ومن فوقك السماء الصافية، والهواء يحيط بك من كل جانب. فكر أن تمشي لمسافة طويلة في الطبيعة البدائية، وراقب الحيوانات وهي تمارس حياتها اليومية. تتبّع الطيور إلى تجمعاتها عند شجرة وارفة، أو اجلس قرب البحيرة واسترق السمع إلى حركة الأسماك في المياه. غير في مظهرك، أو أسلوب تصفيف شعرك، وجرب أنواعًا مختلفة من الملابس غير التي تعودت عليها. اتخذ طرقًا مختلفة للعودة من عملك إلى بيتك كل يوم، وشاهد على الطريق بنايات ومحال لم تشاهدها من قبل.

تغيير روتين الحياة هو الطريق الأمثل للتخلص من الملل والرتابة، والمحفز الطبيعي المثالي للدوبامين المعتدل. اعط لعقلك الفرصة أن يخرج من وضعية القيادة الآلية، ويسعى لابتكار وسائل جديدة ليحصل على الطاقة والنشاط اللذين يمنحانه بهجة الحياة. تخيل نفسك وأنت تقود السيارة في طريق معتاد سبق أن مررت منه مرات عديدة. ثم وجدت نفسك فجأة منشغلاً بفكرة ما استغرقت فيها حتى تشنت انتباهك عن القيادة وعن الطريق. ثم فجأة وجدت نفسك تعدل اتجاهك قبل اتخاذ منحى خاطئ. هذا يعني أنك كنت تقود السيارة بطريقة آلية، لأن تركيزك كان في مكان بعيد لا علاقة له بالطريق الذي تسير فيه، إلا أنك لم تخطئه واستطعت أن

هذا الوضع الآلي ليس وضعًا صحيًا للعقل، رغم أن له إيجابياته (فقد ساعدك على البقاء بالمسار الصحيح) حين يتعلق الأمر مثلًا بمهام عملك لأنه يجنبك الوقوع في الخطأ. لذلك نحن لا ندعوك للتخلص منه، ولكن ما ننصح به هو أن نعطل هذه الوضعية من وقت إلى آخر لبعض الوقت. وليس المقصود هنا أن تسعى لتجربة شيء مخيف أو أن تخاطر بحياتك أو سلامتك. فالمغامرة ليست بالضرورة مخاطرة بالنفس، وإنما الدخول في تجربة جديدة، أيًا كانت. كأن تغير نوعية الكتب التي تفضل قراءتها، أو الأفلام التي تفضل مشاهدتها، أو الموسيقى التي تفضل سماعها. جرب أنواعًا جديدة من كل شيء، ولا تخش المخاطرة باختياراتك المعتادة من وقت إلى آخر. فالأثر السحري للتجديد على مستويات الدوبامين يستحق منك أن تجرب كل جديد لتمنحه اتزانًا واستقراره.

إلى هنا، يمكن القول بأننا استعرضنا عددًا كبيرًا من الأساليب التي ستساعد في إرساء البنية التحتية لنظام الدوبامين، وكذلك جميع التقنيات التي ستؤدي إلى النجاح في التخلص النهائي من جميع السموم المتراكمة في نظام الدوبامين، ومن ثم إبقاؤه نقيًا ومعتدلاً في مستويات إنتاجه. والحقيقة أنهم يطلقون على الدوبامين(45) «المركب الجزيئي لمفهوم الحصول على المزيد» لسبب، ألا وهو أن الدوبامين يمنحنا الدافع لجعل الحياة تستحق أن نعيشها. ويمكنك أن تتخيل غياب الدافع عن حياتنا لتتصور شكل الحياة، وما يمكن أن تكون عليه. بالكاد ستجد مبررًا للتمسك بأي شيء في الحياة. لن تجد غاية تسعى إليها، ولا مغزى من أي شيء تقوم به. لن تكون هناك أهداف كبرى، أو أهداف صغيرة تقود إليها.

ويجدر التذكير عند هذه النقطة بأن للدوبامين فوائده وأضراره. فهو المحفز الأساسي للنجاح والتحدي والتقدير وتحقيق المكاسب والحصول على المكافآت، وهي باختصار كل الأمور التي تجعل للحياة معنى وتمنح وجودنا غاية. وإذا فهمنا طبيعة عمل هذا المركب الكيميائي، يمكن أن نجعل منه مفتاحًا سحريًا يفتح جميع الأبواب المغلقة أمامنا في الحياة، لنضع أقدامنا على الطريق الصحيح الذي سيقودنا إلى النجاح والسعادة.

الجزء الثاني

غذاء الطاقة

هذه الجملة تفسر نفسها بالمعنى الحرفي للكلمة، لأن كل عضو في أجسامنا، بما يحتويه من خلايا وجزيئات خلوية، وحتى كل ذرة منه تكونت من غذائنا. كل خلية جديدة في الجهاز العصبي، أو في عضلة ما، يصنعها الجسد من الطعام الذي نتناوله. وعلى قدرة جودة هذا الطعام، يكون مستوى كفاءة الجهاز العصبي والعضلة وقدرتهما على الاتصال ببعضهما بعضًا. ويتجاوز أثر الطعام إلى ما هو أكثر من الأنظمة الداخلية. فهو يحدد قدرتك على الحركة، ونمو شعرك، وطول أظفارك، ونقاء بشرتك، وما إلى ذلك.

ومن ناحية أخرى، وللدخول في سياق موضوعنا، فإن الغذاء الذي نتناوله هو مصدر الطاقة الذي يمنح الجهاز العصبي القدرة على إنتاج الإفرازات التي تنتقل في الجسم عن طريق موصلات الأعصاب، مثل الدوبامين. وبالتالي يصبح الغذاء بكل وضوح المحرك الأساسي للعقل والجسد. ورغم أن معالجة موضوع تعبر عنه مقولة شائعة، وهي «العقل السليم في الجسم السليم»، ستكون دون شك موضوعًا مملًا لأنه قُبل بحثًا ودراسةً ونقاشًا بما يكفي ويزيد. لكنك لا تستطيع تجاهل هذه الحقيقة، وهي أن الغذاء السليم هو الطريق إلى اللياقة البدنية، وبالتالي إلى الصحة العقلية والذهنية والنفسية. ولا شك أن كل نظام رياضي ناجح يتضمن نظامًا غذائيًا صحيًا.

ويمكننا أن نلخص قوة الغذاء السليم في فائدتين أساسيتين: الأولى، أنه يمنح الطاقة المطلوبة لأداء جميع الوظائف البيولوجية التي تضمن بقاءنا أحياء، والثانية، أنه يوفر المادة الخام لبناء الجسم وتجديد خلاياه وإعادة إنتاج الدم، وما إلى ذلك. ورغم أن هاتين الفائدتين شديدتا الأهمية، فإن هناك فوائد أخرى للطعام تجعل أثره في حياتنا أكبر مما نتوقع. وقد أثبتت الدراسات في العقود الأخيرة أن الغذاء لا يقل أهمية عن الأكسجين والماء، ولكن نتائج الكثير من الأبحاث بدت متناقضة وغير منسجمة، رغم وحدة الموضوع. وهو ما صعب الأمر على الشخص العادي الذي يرغب في الاسترشاد بأراء الخبراء ليميز بين الطعام المفيد وغير المفيد. وتعددت الأنظمة الغذائية التي انتشرت مؤخرًا، مثل الكيتو، والباليو، والأنظمة النباتية، وغيرها. وانقسم مشجعو كل نظام حول تحديد النظام الأمثل والأكثر فاعلية وفائدة. وهو ما سبب حيرة للذين يرغبون بمعرفة النظام الغذائي المثالي لهم، والذي يتفق مع سماتهم الجسدية وحالتهم الصحية.

في هذا الجزء، سنقدم بعض النصائح ونستعرض بعض الاستراتيجيات التي ستساهم في إزالة هذه الحيرة. وسنقدم أيضًا أحدث الأنظمة الفعالة التي أثبتت نجاحها مع أنماط متنوعة من

الأشخاص الذين مارسوها. وسنعمل على تقييم هذه الأنظمة انطلاقاً من مفهومي البروباويوتيك (المحفزات الحيوية: المكملات الغذائية التي تحتوي على الميكروبات الحية، وتحافظ على البكتيريا المفيدة في الأمعاء) والبروباويوتيك (العناصر الحيوية: توجد في الأغذية الغنية بالألياف والتي تتغذى عليها البكتيريا المفيدة في الأمعاء). وستتمكن في النهاية من تحديد النظام المناسب لك، والذي سيرشدك إلى اختيار الغذاء المناسب لك، أو على الأقل أن تتجنب الأغذية التي لا تعمل لصالحك أو تعمل ضد وظائفك البيولوجية.

الفصل الثالث

عادات الأكل الصحية

لا يزال علم التغذية أحد أكثر العلوم تقدماً نظراً إلى أن مجالات البحث في فروعه غنية، وقد أسهمت معظمها في تقديم رؤى مغايرة وأفكار جديدة حول مفهوم الحفاظ على الصحة وتعزيزها عن طريق الطعام. ويحتاج المرء إلى أن يكون ملقاً بنتائج الأبحاث الحديثة لأن البحث النشط في هذا العلم يقدم دائماً إسهامات متجددة وجديرة بالاهتمام والمتابعة. وقد وصف الباحث مايكل بولين -متخصص في علم التغذية- آخر القواعد المهمة التي توصلت إليها أحدث أبحاث التغذية، وذلك في بحثه المنشور عام ٢٠٠٩ بعنوان «قواعد اختيار الغذاء المناسب: الدليل الإرشادي لمن يأكلون». وتشرح هذه القواعد كيفية انتقاء أنواع الطعام المناسب لكل شخص، وكذلك الكمية المناسبة، في خطوات بسيطة وسهلة. ويشير الباحث إلى هذه القواعد بـ «قانون الأكل: تناول أقل كميات ممكنة، وخصص النسبة الأكبر للنباتات».

ويتضح من العنوان العريض لهذه القواعد أنها تضع قانوناً لتناول الطعام يحقق للشخص الفائدة العظمى مما يأكل، وتنمي بداخله رغبةً للاهتمام بوضع الخضراوات والفاكهة على قائمة أولوياته عن طريق جعل الجزء الأكبر مما يأكل يوميًا مشتملاً على الثمار والنباتات. ويجب الإشارة هنا إلى أن المقصود بالنباتات هو أي نوع ينمو من النباتات الصالحة للأكل، بما في ذلك الفواكه والخضراوات في صورتها الخام الطازجة. ولنبداً في استعراض القواعد الثلاث الرئيسية التي تندرج تحت قانون الأكل:

أولاً: قلل من كميات الطعام المعالج أو المطهو أو المضاف إليه مواد صناعية. وخصص الجزء الأكبر من طعامك للنباتات. وهذا لا يعني أن تكون نباتيًا، بل يعني أن تناول كميات أكبر من النباتات الخام يضمن شعورك بالشبع واستبدال الأكلات الخفيفة غير الصحية بالخضراوات والفواكه المحببة إليك، والملائمة لنظامك. وبالتالي يسهم نظامك الغذائي في تحسين عادات الأكل، ويساعدك في تحقيق التغيير الإيجابي في أسلوب الحياة.

ثانياً: تناول كميات معتدلة تحقق التوازن الغذائي المطلوب، وعدم التهام أي كميات زائدة من أي عنصر موجود على جدول النظام الغذائي، خاصة الكربوهيدرات والدهون والبروتين. وبذلك يحافظ الشخص على تناول وجبة معقولة بكميات مناسبة. التحكم في النهم هو إحدى القواعد الفعالة في تحقيق الالتزام بنظام غذائي صحي. كما أنها تشجع في الاعتیاد على التقليل من أنواع وكميات الطعام التي توضع على مائدة الطعام عند كل وجبة. وبالتالي يحدث تغيير جذري

ثالثًا: انتقي الأنواع التي تتألف منها وجبتك مع الحرص على توفير كميات مناسبة من القيم الغذائية المطلوبة لضمان تناول الطعام الصحي الذي يسهم في صحة الجسد، وكذلك صحة العقل. وبعد الاتفاق على تخصيص الجزء الأكبر من الوجبات للنباتات، يجب أيضًا إضافة الكمية المناسبة من البروتين لأن توافر البروتين والنباتات جنبًا إلى جنب في أي نظام غذائي يضمن فاعليته، ويؤدي إلى إحداث فارق إيجابي كبير(46).

وبخلاف تلك القواعد، هناك مبادئ عامة من شأنها أن تساعدك في تحديد النظام الغذائي الأفضل لك. ويمكنك اعتبار تلك المبادئ والالتزام بها قدر الإمكان للتأكد من جودة الطعام الذي تتناوله. عندئذ ستتمكن من إحكام السيطرة على ما يدخل إلى معدتك بما يفيد أسلوب حياتك ككل، وليس فقط صحتك الجسدية. ومن الضروري التأكيد على أننا لا نقترح عليك اتباع أي من القواعد الصارمة الشائعة، مثل المنع من تناول الخبز بشكل عام، لأن مثل تلك القواعد تسبب الإحباط، وتجعل من مهمة التحول إلى نظام غذائي صحي مهمة مستحيلة ومملة لأنها تركز على الحرمان المطلق. والاستثناء الوحيد من قواعد الحرمان المطلق هو الحاجة إلى المنع نظرًا إلى دواعٍ مرضية خطيرة كالحساسية لأنواع معينة من الأطعمة. في هذه الحالات يكون المنع مبررًا وضروريًا.

من الأفضل أن تجعل نظامك الغذائي مرئيًا وقابلًا للتعديل والتجديد، حتى لا يصبح روتينيًا مملًا. مع الوضع في الاعتبار أن لا يتسبب هذا التعديل في أي تغيير لعادات تناول الطعام الثابتة. وفي جميع الأحوال، سيكون التنوع في الوجبات باستبدال أكالات معينة بأخرى تحتوي على القيم الغذائية نفسها تعديلًا إيجابيًا وضروريًا. وسيكون من الجيد إضافة مزيد من الوجبات غير المعالجة والطازجة، مثل الفاكهة والخضراوات. وبالنسبة إلى الوجبات التي تحتوي على الأسماك واللحوم الحمراء والبيض، يكون من الأفضل شراؤها في نفس اليوم الذي تنوي تناولها فيه لضمان أن تكون طازجة ومحفوظة بقيمتها الغذائية. لا داعي لأن تكون مجمدة أو نصف مطهوة أو مطهوة في اليوم السابق.

حين يتضمن نظامك الغذائي خيارات مختلفة من أنواع الطعام المحببة إليك، سيروق لك تناول الطعام في المنزل وإعداد وجباتك بنفسك. ستجد سعادة وامتعة في ذلك حتى لو كنت فيما سبق من الأشخاص الذين يفضلون أكل المطاعم والديفري. ومع الوقت، إذا فكرنا في وجبة خفيفة سريعة بين الوجبات، فلن نجد رغبة في تناول الشيبس أو الكوكيز أو الشكولاتة باعتبارها جميعًا من محفزات الدوبامين السريعة الإوقيتية، بل سنفكر في أي عنصر غذائي من

الطبيعة. ويتحقق ذلك بتطبيق قانون الأكل الذي أشرنا إليه، والذي يدرّب الشخص على الاعتماد بدرجة أكبر على الخضراوات والفواكه عند التفكير في الأكلات الخفيفة السريعة، حتى يتمكن من الشعور بالمتعة عند تناولها حين يكتشف أن لها طعمًا لذيذًا وأثرها يمتد إلى فترة أطول.

كذلك يمكن التفكير في الأطعمة غير المفضلة بشكل مختلف والنظر إليها من زاوية أخرى. فإذا كان هناك مثلًا نوع من الخضراوات المفيدة لا تفضل تناوله، يمكن أن تجرب طهيه بطرق المفضلة. مثلًا، أن تضيف إليه التوابل والنكهات، أو أي إضافات أخرى محببة إليك. وكلما كانت الاختيارات المتاحة لك أكثر، ستتاح لك الفرصة أن تجعل نظامك الغذائي مرئيًا وقابلًا للتعديل من فترة إلى أخرى. وفي جميع الأحوال، أنت لست مضطرًا إلى تناول نوع من الطعام تكرهه تمامًا. فلا تأكل السالمون إذا كنت تكره ذلك، ما دام أن هناك أطعمة أخرى تفضلها وتمنحك نفس القيمة الغذائية. الأمر المهم هو أن يشجعك النظام الغذائي على الطهي المنزلي، والتوقف عن عادات الأكل السريع والجاهز. مع الوقت ستتمو لديك مهارات إعداد جميع أنواع الطعام والحلوى التي تحبها، ولكن ستعتاد صنعها بمكونات صحية. وستفقد الاهتمام بالوجبات الخفيفة التي تميل إلى تناولها بين الوجبات، والتي تتنوع ما بين المالح والحلو، وجميعها لا تمنحك قيمة حقيقية تساهم في الحفاظ على نظامك الغذائي الصحي.

من الضروري أيضًا أن تغير النمط الروتيني لتناول الأطعمة المطهية بالمنزل من وقت إلى آخر. وسيكون ذلك مناسبًا في أيام العمل المزدحمة، مثلًا، أو حين يصيبك الملل من الطهي المنزلي، أو إذا لم يتوفر لك الوقت لشراء مكونات طازجة لإعداد وجبتك. عندئذ، يمكن تناول وجبة جاهزة تعرف مكوناتها جيدًا، وتثق بأنها لا تحتوي على إضافات غير صحية. ربما يكون من الجيد أن تذهب إلى مطعم يقدم وجبات صحية، أو تطلب وجبة جاهزة خفيفة ومناسبة. ولا شك أن إمكانات الطهي لا تتوافر لدى الجميع. فالبعض قد يجد صعوبة في الطهي يوميًا. عليك أن تفكر دائمًا في بدائل صحية للوجبات الموجودة على جدول نظامك الغذائي، وتحرص على أن اللجوء إلى تلك البدائل يكون فقط استثناء في ظروف معينة، وليس أمرًا مكرّرًا كي لا يصير عادة، حتى لا تتخلى تدريجيًا عن أهدافك وعن خطتك للحفاظ على أسلوب حياة صحي من خلال التغذية السليمة.

وبالتأكيد على قانون الأكل المشار إليه سابقًا، تذكر أهمية أن تتناول مزيدًا من النباتات، وقليلًا من الوجبات، وكميًّا من الأطعمة الطازجة المليئة بالقيمة الغذائية، والتي لم تخضع لأي معالجة أو يضاف إليها مواد صناعية. وانطلاقًا من هذه القاعدة العامة الأساسية، سوف نستعرض عددًا من الأنظمة الغذائية الشائعة التي أثبتت حديثًا فاعليتها، ومرونتها وقابليتها للتعديل بما لا

أ. نظام البحر المتوسط (THE MEDITERRANEAN DIET)

واحد من الأنظمة التي تحقق نتائج مميزة في ضبط عادات الأكل وتؤدي إلى سرعة التكيف مع التغذية الصحية. أفاد هذا النظام في الوقاية من بعض الأمراض، كما ساعد في تعزيز الصحة وطول العمر. ويصنف على أنه من أنظمة القائمة الذهبية التي ساهمت في علاج كثير من الأمراض المرتبطة بعادات التغذية السيئة، مثل أمراض القلب بما فيها الجلطة والذبحة وخلل عضلة القلب، والحد من معدلات الوفيات في المصابين بتلك الأمراض. وبطبيعة الحال، وفي ضوء ما سبق، استطاع النظام أن يرفع مستوى جودة الحياة لمن طبقوه، وحقق لهم شعورًا بالرضا والطمأنينة مع استدامة استخدامه (47). وقد أثبتت الاختبارات على الشرائح البحثية التي قامت باتباعه أنه نظام يمكن الاعتماد عليه بقوة، خاصة للأشخاص الذين يرغبون في إطالة أعمارهم باتخاذ القرارات السليمة فيما يتعلق بالتغذية، وعلى رأسهم الذين يعانون من ضعف في وظائف القلب والدورة الدموية.

ينتشر النظام في دول البحر المتوسط، وخاصة إيطاليا واليونان، ويعكس مكونات الأطباق الرئيسية في هذه المنطقة. وهناك العديد من العناصر التي تميزه عن غيره، أهمها أنه يركز على النباتات بشكل رئيسي، ويتجاوز الخضراوات والفواكه إلى مكسرات والبقوليات والحبوب غير المعالجة. كما يحتوي على كميات أقل من اللحوم ومنتجاتها، خاصة الحمراء منها والمصنعة، مثل السجق. هناك إضافة بكميات معتدلة إلى مرتفعة من الأسماك، وكميات قليلة من منتجات الألبان، باستثناء الزبادي التقليدي المصنوع في المنزل، وبعض أنواع الجبن.

يحتوي نظام البحر المتوسط على كميات كبيرة من الدهون، بحيث تحتل نسبة ٤٠٪ من إجمالي الأغذية الأخرى التي يوصي بها. ولكن أغلبها دهون مفيدة، وعلى رأسها زيت الزيتون. يستخدم سكان هذه المنطقة زيوتًا نباتية أحادية التشبع، وخاصة زيت الزيتون شديد البكارة الذي يوفر ١٠-١٥٪ من السعرات الحرارية (وحدات الكالوري) التي توفرها جميع الأغذية في النظام. وهنا نشير إلى دور الدهون الصحية في حماية القلب، وبالتحديد دور زيت الزيتون في تعزيز كفاءة عضلة القلب. ويستخدم سكان هذه المنطقة زيت الزيتون في الطهي، كما يضاف مع التوابل على الأطباق.

ب. النظام الأوكيناوي (THE OKINAWAN DIET)

يعتبر هذا النظام المنافس الأول لنظام البحر المتوسط، ويشير إلى عادات الأكل في محافظة أوكيناوا، أقصى محافظة يابانية جنوبية تبعد قرابة ٥٢٠ كم عن جزر اليابان وتتكون من جزيرة معروفة باسم ريوكيو. ويرتكز هذا النظام على النباتات التي تنمو جذورها في الأرض (النباتات الجذرية)، مثل البطاطا، وكذلك الخضراوات الخضراء والصفراء، والوجبات التي يعتبر فول الصويا مكونها الرئيسي، بالإضافة إلى مزيد من النباتات الطبية العلاجية. ويتناول سكان أوكيناوا كميات معتدلة من الكائنات البحرية واللحوم الخالية من الدهون، وهما المصدر الأساسي للبروتين في هذا النظام. كما يحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات الطبيعية غير المصنعة، وكذلك الدهون الصحية، بالإضافة إلى معدلات معتدلة من البروتين عن طريق الأسماك والبقوليات والخضراوات واللحوم الخالية من الدهون (48).

أثبت هذا النظام الياباني فاعليته أيضًا في علاج أمراض القلب والشيخوخة، وقد ساعد في رفع مستوى جودة الحياة لدى الذين طبقوه. ومن أهم الفوائد التي يحصل عليها مستخدمو هذا النظام أنه يحد من التعرض للالتهابات، والفضل في ذلك يعود إلى مصادر الدهون الصحية التي يوفرها. وذلك لأن تلك الدهون لا تأتي من اللحوم الحمراء أو اللحوم المحتوية على الدهون، بل من اللحوم الخالية من الدهن، والمأكولات البحرية، والبقوليات والخضراوات باعتبارها مصادر صحية، وهي إضافة القيمة لهذا النظام، والتي تجعله على مستوى المنافسة مع نظام البحر المتوسط المتميز بالدهون النباتية الصحية.

ج. نظام الكيتو (THE KETO DIET)

الكيتو -اختصار كيتوجينيك، وهو مصطلح يشير إلى طاقة الكيتونات- هو نظام أصبح واسع الانتشار مؤخرًا، ويتشابه مع نظام المتوسط في الحد من الكربوهيدرات وتناولها بكميات أقل، إلا أن الفارق بينهما هو تجنب الكيتو للكربوهيدرات بدرجة كبيرة. في المقابل، يشجع هذا النظام على تناول كميات كبيرة من الدهون، وخاصة الدهون المركزة، بالإضافة إلى اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والجبن. وكما يشترط محاولة منع الكربوهيدرات قدر الإمكان، يتطلب نظام الكيتو تقليل كميات الفاكهة والبقوليات والحبوب غير المعالجة، وكذلك بعض أنواع الخضراوات، أو منعها جميعًا إذا أمكن (49).

وببساطة يمكن وصف هذا النظام بأنه يعتمد على التقليل من الكربوهيدرات والاعتدال في البروتين والاستزادة من الدهون. ويهدف بالنهاية إلى دفع الجسم لإنتاج المزيد من وحدات

الكيتون التي تعتبر مصدر طاقة للجسم، وفي الوقت نفسه عامل حرق للدهون. وقد أثبت النظام فاعليته في علاج زيادة الوزن، وارتفاع ضغط الدم، ومعالجة الدهون الثلاثية. ولكنه من ناحية أخرى، قد يسبب خطراً على صحة نظام القلب والأوعية الدموية، حيث يجعل الشخص عرضة للإصابة بمشكلات في القلب، وقد يصعب السيطرة عليها بمرور الوقت (50).

يوصي الكيتو بتقليل الفاكهة في مقابل الاعتماد بصورة أكبر على الخضراوات، وهو ما ينافي أساسيات النظام الغذائي الصحي. وذلك لأن الأنظمة الغذائية الصارمة -كما أشرنا فيما سبق- غالباً ما تكون غير فاعلة لأنها تفيد من يطبقها على المدى القصير فقط، ولا تحافظ على النتائج لفترات أطول. ورغم أن هذا النظام يوصي بتناول الدهون الصحية بشكل مستمر وبكميات كبيرة، فإن هناك مخاطر مرتبطة بتناول كميات من الدهون المشبعة ضمن نظام يحتوي على نسبة زائدة من اللحوم الحمراء والبيض والسّمك. ورغم أن هذا النظام يفرض احتمالات إصابة مستخيمه بمشكلات القلب والأوعية الدموية (51)، فإنه لم يُظهر أي مساوئ أخرى تمنع من استخدامه، خاصة أنه أثبت فاعليته في إنقاص الوزن. ولكن من الأفضل لمن يرغب في استخدامه للتخلص من الوزن الزائد أن يعي ضرورة أن يستبدله بنظام آخر من الأنظمة المفصلة فيما سبق، لأن الكيتو لا يعتبر نظاماً قابلاً للتطبيق على المدى الطويل، ويتطلب استهلاك كثير من الأغذية غير الصحية نسبياً، ما يجعله غير صديق للبيئة، وبالذات لمن يناسب الذين يسعون للتقليل من استهلاك اللحوم.

د. نظام الباليو (THE PALEO DIET)

أطلق اسم الباليو على هذا النظام، وهو اختصار لكلمة «باليو ليثيك» - أي العصر الحجري القديم، نظراً إلى أنه يوصي باتباع عادات الأكل الخاصة بالإنسان الأول في فترات ما قبل التحضر. سيكون من المثير أن نتعرف هنا على مصادر الغذاء التي توفرت للجنس البشري في مهد الخليقة على هذا الكوكب. ولك أن تتخيل ما أتيح للإنسان ليتغذى عليه قبل وبعد اكتشاف النار. لم تكن الاختيارات محدودة بالطبع، فقد كانت أمامه الطبيعة المفتوحة ليتناول ما يحب من النباتات، أو يقوم باصطياد فريسته إذا أراد الحصول على اللحوم. في المجمل، تغذى الإنسان الأول على الخضراوات والفواكه والمكسرات والنباتات الجذرية واللحوم. وهذا يوضح لك أنه لم يكن يعرف بعد منتجات الألبان، أو الحبوب، أو السكر، أو الزيوت المعالجة، ولا حتى البقوليات، أو الملح، أو القهوة والكحول. وبكل تأكيد، لا يحتوي على أي أطعمة مصنعة أو معالجة (52).

بالتدقيق في مكونات هذا النظام، سنجد أنه يحتوي على نسبة عالية من القيم الغذائية،

ويشجع مستخدمه على عادات بدائية صحية في تناول الطعام. لكن على مستوى البحث والتجريب، لم يثبت هذا النظام فاعليته ليرقى على الأقل إلى مستوى نظام البحر المتوسط. ولا شك أن الباليو نظام صحي، ولكنه ليس متفوقاً على غيره من الأنظمة (53). كذلك توصل البحث إلى أنه من مساوئ هذا النظام حظره الصارم لعدد من الأغذية المفيدة للجسم، مثل البقوليات والحبوب ومنتجات الألبان (54).

لكن قوة الباليو تتمثل بدرجة كبيرة في تركيزه على الخضراوات والفواكه والمكسرات، ومقاطعته للأغذية المصنعة. وكما تحدثنا سابقاً عن فاعلية الأنظمة الغذائية التي تفرض حرماناً مطلقاً لنوع ما من الغذاء، نشير هنا إلى أن هذا النظام لا يمنع فقط نوعاً ما، بل أصنافاً كاملة بكل ما تشتمل عليه من أغذية. وهذا ما يجعل مستخدميه عرضة للإصابة بخلل بيولوجي أو اضطرابات تغذية، ذلك لأنه يحرم مستخدمه من مزايا مهمة يحتاج إليها جسده وعقله لمجرد أن الأصناف الغذائية التي توفرها لا تتناسب مع فكرته العامة أو مفهومه الأساسي.

عند هذه النقطة، نكون قد انتهينا من استعراض أحدث الأنظمة التي توصل إليها علم التغذية، ونعقبها فيما يلي ببعض النصائح المهمة التي تفيد كل من يرغب في اتباع نظام غذائي صحي ما، أو حتى لا يرغب في اتباع نظام صحي من الأساس. فهذه النصائح تلخص القواعد الأساسية العامة لعادات الأكل الصحي:

* احصل على نسبة عالية من الدهون الصحية من إجمالي ما يتيحه لك نظامك الغذائي.

* تناول اللحم الخالي من الدهون والأسماك بدلاً من اللحوم العادية.

* عليك بالمزيد من الخضراوات والفواكه.

* تناول أقل كميات ممكنة من الكربوهيدرات وأقل القليل من الأطعمة المعالجة.

٢. الأغذية «الخارقة»

اعتدنا مؤخراً أن نجد فجأة نوعاً من الأغذية ينتشر على وسائل التواصل والإعلام على أنه غذاء سوبر يمنح قيمة غذائية خارقة، ولكن معظم هذه الترنندات أو الضجيج الصاخب حول طعام أو غذاء تم اكتشاف أن إمكاناته الخارقة فجأة تتحول إلى مجرد فقاعة هواء، وسرعان ما يخفت الضجيج بعد أن يثبت أنه مجرد دعاية أو بدعة. والغذاء الخارق هو ما يحتوي على عدد متنوع من القيم الغذائية، ويكفي في حد ذاته أن يكون نظاماً غذائياً متكاملًا. وينطبق المصطلح

على أي مكون غذائي واحد يحتوي على ما لا يقل عن اثنتي عشرة قيمة غذائية تجعل فائدته فوق العادية. وبالأخص يصبح المكون الغذائي «سوبر» أو خارقًا حين يحتوي على الأحماض الدهنية متعددة التشعب: أوميغا-٦/٣، فيتامينات، معادن، محفزات حيوية (بروباويوتيك)، مضادات أكسدة، أحماض أمينية أساسية، إنزيمات، وغيرها.

إن، ما مزايا الأغذية الخارقة؟

تتلخص مزاياها في أنك تجني ثمارها بمجرد أن تزرعها. بمعنى أنك بتناولها تحصل على فوائد مكوناتها بسرعة لأن الجسم يمتص الفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى في نفس اللحظة لأنها مكونات طبيعية. ولكن ليس في استطاعة غذاء خارق التغلب على جميع الأمراض وحده، ودون مساعدة مواد أخرى سواء كيميائية أو طبيعية. أما فيما يتعلق بدورها في الأنظمة الغذائية الصحية، فلا شك أنه دور فعال ويساهم بقوة في نجاح النظام والإسراع بظهور نتائج استخدامه.

ما أشهر الأغذية الخارقة؟

من أشهر الأغذية السوبر التي أثبتت احتواءها على مكونات خارقة عائلة البيري (التوت) وينتمي إليها البلوبيري (التوت الأزرق) والراسبيري (توت العليق) والأكايبيري (التوت البري). كذلك الرمان، والجوز واللوز، الكاكاو والبطاطا، والمستكة، والبروكلي والسبانخ، وكذلك أعشاب البحر، مثل السبيرولينا (55)، ولبن الكيفر (56)، والزنجبيل، والشاي، والعسل (57). وتسهم إضافة الأغذية الخارقة في الأنظمة الغذائية العلاجية إسهامًا واسع المدى لأنها تحتوي على مجموعة متميزة من القيم ترفع كفاءة النظام وجودته وفاعليته. وعلى الأخص تسهم مضادات الأكسدة والفيتامينات بالكثير من الفائدة في أي نظام تضاف إليه.

٣. المكملات الغذائية

هناك المئات من منتجات المكملات الغذائية المتنوعة المتاحة في السوق، والتي تؤدي غرضها مع بعض الناس، ما يجعلهم مصدر ثقة عن تجربة. هناك من يرشح علامة تجارية ما، أو نوعًا ما. ولكن بالنهاية ما يميز واحدًا عن آخر كمية القيم الغذائية التي يتضمنها المنتج. وبما أننا نسمع كثيرًا عن المكملات، فسيكون من المفيد لو عرفنا ما المقصود بالمكمل الغذائي؟

أولاً، يجب معرفة أن المكملات ليست علاجًا كاملًا متكاملًا في حد ذاته، ولا تعتبر هي الحل

للمشكلات دون أي مساعدة جانبية. والأكيد أنها تفيد نظامك وتساهم في إنجاحه، لكنها لا تسد نقصان قيم غذائية معينة يفتقد إليها نظامك ويحتاج إليها جسمك. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن المكملات -كما هو واضح من تسميتها- عنصر مكمل لنظام غذائي صحي فعال، ولا تفيد إذا ما استُخدمت وحدها. وذلك ببساطة لأن العناصر الغذائية الطبيعية التي لم تخضع لأي معالجة تحقق فائدة حقيقية وفورية للجسم.

تتوافر المكملات بنكهات متنوعة، وإضافات مختلفة، كما توجد في أشكال متنوعة لتناسب الاحتياجات والأذواق المختلفة، مثل الأقراص، والكبسولات، والأقراص الفؤارة، أو المساحيق أو المشروبات، وغيرها. وعليك حين تبحث عن المكمل الغذائي المناسب لك أن تكون حريصاً، ولا تثق بالمنتجات التي تعد بكثير من الفائدة بشكل مبالغ فيه. لا تجعل جملاً دعائية تؤثر عليك، مثل: «المعجزة التي ستمنحك أخيراً كل ما تحتاج من طاقة، وتعالج مشكلاتك الصحية». مثل تلك الجمل ليست سوى وعود فارغة لا تتحرى الأمانة والصدق في الإعلان عن فوائدها ومزاياها. وعليك أيضاً أن تتأكد من مصدر إنتاج المكمل الذي تنوي شراءه. إذا شعرت بأن بلد المنشأ غير واضح أو بياناته مغلوبة، فغالبا لن يكون المنتج صادراً عن شركة موثوق بها.

لا تتدخل هيئة الغذاء والدواء الأميركية في الشكاوى من المكملات الغذائية، ولن تتدخل أي هيئة رسمية في بلدك إذا كانت المنتجات مستوردة، وغير موصوفة عن طريق طبيب معتمد. ربما فقط لو تكررت شكاوى من نفس المنتج قد تتدخل في منع استيراده. لذا، يكون من الأفضل أن تختار منتجات الشركات والماركات المعروفة والموثوق بها. كما يجب أن تقوم بالبحث الإلكتروني عن المنتج ومصدره وآراء المستخدمين المنشورة عنه. لا تشتري منتجات تحتوي على مكونات مجهولة، أو لا تعرف عنها شيئاً. وتأكد دائماً من النسبة بين المواد الطبيعية والكيميائية والأعشاب المضافة إليها.

هناك بعض المنتجات التي لا تمنح من يتناولها أي فائدة. ومنتجات أخرى قد تضر بصحتك إضراراً جسيماً. ويجب أن تستشير طبيبك إذا كنت تسير على خطة علاجية لأن المكمل قد يتعارض مع أدويةك ويضر بموادها الفعالة، حتى لو كان المكمل مجرد أعشاب طبيعية. مثال على ذلك، الفحم المنشط الذي أصبح من أشهر العناصر المتوفرة في المكملات الغذائية مؤخرًا يمكن أن يبطل مفعول أي مادة دوائية كيميائية (58).

بعض المكملات تحتوي على مكونات مفيدة، وهي غالباً ماركات معروفة وموثوق بها تنتجها شركات عالمية شهيرة. ويجب أن تكون على دراية بفوائد مكونات المكملات. مثلاً يسهم مركب بي ١٢ في تحسين صحة الأعصاب، وحمض الفوليك يساعد في دعم النساء في فترات الحمل،

وكذلك فيتامين د الذي غالبًا ما ينقص في الجسم، وكذلك زيت السمك أو «الأوميغا-3». بعض من تلك المكملات المعروفة والموثوق بها قد يوصي بها الطبيب، وتوصي بها الجهات الطبية المعتمدة حول العالم. ويُعرّف المكمل المفيد من غير المفيد بأثره في الحالات التي استُخدم في معالجتها.

وتكمن مشكلة الثقة بالمكملات أو الاعتماد عليها في أن الأدوية متعددة الفيتامينات غالبًا ما يكون مشكوكًا في أثرها. حتى إن معظم الأبحاث العلمية التي أجريت عليها لم تصل إلى نتائج قاطعة بفائدتها من عدمها، خاصة على المدى الطويل، أو على الأشخاص الذين يتبعون أغذية صحية، أو لا يتبعون أي أنظمة على الإطلاق (59). وربما السبب في ذلك أن المكملات ليست علاجًا حقيقيًا لغرض أو مرض، ولكنها بالتأكيد تساهم بالقيم الغذائية لمكوناتها في تعزيز صحة ووظيفة من يتناولها.

وعليك أن تعي بأن المكملات ليست دائمًا آمنة، خاصة لو تم تجاوز الجرعة المحددة على العبوة. ونخاطب هنا بشكل خاص الحوامل أو الذين يعانون من أمراض الكبد، ويسيرون على نظام علاجي صارم. كذلك يجب أن تضع في اعتبارك أن المكملات غير الموثوق بها لا تحتوي على المكونات المعروضة على العبوة. وأحيانًا قد تحتوي على مكونات ضارة وغير موضحة على العبوة. ومن المكملات المعروفة بأثارها الجانبية الضارة، نبتة سانت جون العشبية التي ثبت أنها تقلل فاعلية الأدوية، منها مضادات الاكتئاب، ومنع الحمل. كذلك نبات الجنكة الذي يتسبب في تخفيف كثافة الدم. وعلى النقيض منه، هناك أيضًا مكمل فيتامين ك الذي يقلل مفعول الأدوية التي تعالج زيادة كثافة الدم. من المكملات العشبية أيضًا مكمل الكافا الذي أظهر آثارًا مدمرة للكبد (60). وبناءً على كل ما سبق، يجب أن تتوخى الحذر حين تقبل على إدخال المكملات إلى نظامك الغذائي.

ولكي تضمن أن قرار إضافة مكمل غذائي إلى نظامك هو القرار السليم، يجب أن تتأكد أنك لن تحصل على هذا المكمل من مصدر طبيعي، وأن نظامك بالفعل يفتقر إلى هذا المكمل، بمعنى أن هناك ضرورة حقيقية لإضافة ذلك العنصر إليه. وإذا كنت تستعين بمتخصص تغذية، سيكون من الأفضل أن تراجعته قبل أن تلجأ إلى المكملات. وفي جميع الأحوال، ستفيدك المكملات متعددة الفيتامينات، لأنها ليس لها آثار جانبية.

سيفيدك أن تتابع أثر المكملات في صحتك حين تتخذ الخطوة الفعلية لاستخدامها، بأن تراقب توابعها وتدونها يوميًا بعد كل جرعة. اكتب شعورك أيضًا بالفارق الذي سببته في حياتك بعد تناولها. قارن بين الحالتين، وكتب المزايا والمساوي. افعل نفس الشيء حين تتوقف

عن تناولها. قارن بين حالتك في أثناء تناولها، وبعد التوقف عن تناولها. ستجد أن بعض تلك المكملات تعطيك شعورًا وهميًا بالتحسن، ولكنك ستكتشف حقيقة شعورك إذا داومت على تدوين حالتك وشعورك قبل وبعد تناولها.

من فوائد بعض المكملات الغذائية فوائد «فيتامين د» الذي يقلل من مخاطر التعرض للإصابة بالسرطان والالتهابات بصفة عامة، ويعزز الطاقة والقوة البدنية، ويقلل من أعراض هشاشة العظام (61)، و«أوميغا-3» يعزز ويحسن وظائف القلب والأوعية الدموية (62). في حين أن بعض المكملات التي يشيع أنها مفيدة أثبتت أنها على عكس ذلك، مثل (السيلينيوم) و(فيتامين هـ أو فيتامين إي) اللذين أثبتا أنهما لا يفيدان في علاج شيء، كما أن تناولهما يجعل الرجال عرضة لسرطان البروستاتا (63). هناك أيضًا (البيتا كاروتين) و(فيتامين إيه) اللذان ثبت أنهما قد يساهمان في الإصابة بالسرطان (64).

والآن بعد أن أخذنا فكرة كافية ووافية عن المكونات الغذائية الخارقة والمكملات الغذائية الجذلية، حان الوقت للتعرف إلى عنصرين شديدي الأهمية في بيئة المعدة، سيساعد وجودهما على تحسين الوظائف البيولوجية بدرجة كبيرة مثبتة وموثقة بالبحث والدراسة.

٤. البروبيوتيك/ البريبايوتيك (بيئة الأمعاء)

Your gut biome - using probiotics and prebiotics

كما أشرنا من قبل في الفصل الثاني إلى الفارق بين البروبيوتيك والبريبايوتيك، نعيد التذكير أن البروبيوتيك هو «المحفزات الحيوية: المكملات الغذائية التي تحتوي على الميكروبات الحية، وتحافظ على البكتيريا المفيدة في الأمعاء». بينما يشير البريبايوتيك إلى «العناصر الحيوية: وتوجد في الأغذية الغنية بالألياف، وتتغذى عليها البكتيريا المفيدة في الأمعاء». وقد أصبحت بيئة الأمعاء مادة ثرية للبحث والدراسة مؤخرًا، وطالما أشير إلى المعدة على أنها العقل الثاني في جسم الإنسان. والحقيقة أن نتائج الأبحاث واعدة وتبعث على التفاؤل، حيث توصل العلماء إلى نتائج ترجح أن صحة الجهاز المناعي ومستوى الحالة المزاجية وكذلك السلوك الاجتماعي يعتمد بنسبة كبيرة على صحة الأمعاء.

ينمو في بيئة الأمعاء مئات الملايين من الميكروبات التي تتعايش مع بعضها بعضًا، وهو المحيط المثالي للمحفزات التي يمكنها جذب انتباه هذه الكائنات الدقيقة بسهولة. ولا بد أنك تعرف كيف يعمل الأنثيبايوتيك، أدوية المضادات الحيوية التي تقتل البكتيريا الضارة.

لذا، تم التوصل إلى البريبيوتيك ليكون حلاً لنقص البكتيريا المفيدة في الجسم، حيث تقوم بإنتاجه، وخاصة في الأمعاء لتحسين محيطها وتساعد على القيام بوظائفها. وببساطة يعتبر البريبيوتيك مجموعة من المواد الغذائية تُمد بها البكتيريا المفيدة لتنمو وتتكاثر، وبالتالي تؤدي دورها في تعزيز صحة بيئة الأمعاء.

تتألف المعدة من خلايا كثيرة وأنواع بكتيريا مختلفة تقوم بمهام حيوية، منها تحسين قدرة الأمعاء على تكسير السكر والتخلص من الجلوكوز، وتسهيل الهضم، وتعزيز نظام المناعة. تسهل كائنات المعدة الدقيقة أداء العديد من الوظائف المهمة، رغم أن بعضها لم يتم اكتشافه أو تصنيفه بعد. وذلك لأن بيئة الأمعاء شديدة التعقيد لازدحامها بعدد لا نهائي من الكائنات العاملة (65) التي تشبه خلية النحل في موسم صناعة العسل.

تسهم كائنات الأمعاء الدقيقة في عديد من الوظائف المهمة، كما أشرنا، منها السماح للجسم بتفوير وإذابة مكونات الطعام غير القابلة للهضم -مثل الألياف- عن طريق ميكروبات متخصصة في تخمير تلك المكونات لإنتاج الأحماض الأمينية والغازات المناسبة. وكلما كانت بيئة الأمعاء صحية ونشطة، أسهم ذلك في الصحة العامة وقلل من مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين، واضطراب وظائف الأوعية الدموية ومرض السكري من الدرجة الثانية (66).

أظهرت عديد من الأبحاث الحديثة أن بيئة المعدة وعدم كفاءتها هو السبب الرئيسي في أمراض السمنة، حيث ثبت أن أصحاب الوزن الزائد لديهم مستوى أقل من التنوع في الكائنات الدقيقة داخل بيئة الأمعاء. وقد أجريت الأبحاث على بيئة الأمعاء لفئران سميئة ووجد أنها تتشابه مع بيئة الأمعاء في الفئران النحيفة التي تميل إلى اكتساب الوزن الزائد. وبالطبع تتأثر المعدة بنوعية الأغذية التي تدخل إليها وكذلك عادات الأكل. وعلى سبيل المثال، تتأثر المعدة سلباً بمكونات السكر الذي نتناوله، ومنها السوكرالوز (67).

وكما أشرنا، لا تزال معرفة الإنسان ببيئة الأمعاء الدقيقة غير كاملة، وهناك كثير من الأسرار لم تُكتشف بعد. إلا أن البحث في هذا المجال نشط ومتواصل، ودائماً ما تتوصل الأبحاث إلى نتائج جديدة عاملاً بعد عام. ومعظم ما تشير إليه النتائج أن صحة الإنسان بدنياً وعقلياً تبدأ غالباً من المعدة. لذا، من الضروري أن نحرص دائماً على تناول كل ما يعزز بيئة الأمعاء ونمو الكائنات الدقيقة النافعة، وتحسين وظائفها البيولوجية باعتماد أسلوب حياة إيجابي وصحي.

والبريبيوتيك في المعدة عبارة عن تجمع من البكتيريا المفيدة الحية ينتج عن بعض الأغذية التي نتناولها. ويجب على الأشخاص الذي يتناولون المضادات الحيوية العمل على إعادة إنتاج

البروبايوتيك من وقت إلى آخر لأن المضادات تقتل الكثير من البكتيريا المفيدة في المعدة، جنباً إلى جنب مع البكتيريا الضارة (68). أما البريبايوتيك فهو الغذاء أو المكمل الغذائي لهذه البكتيريا المفيدة التي تهدف إلى بلوغ مستويات مرتفعة من النمو والتنوع في تلك البكتيريا. تلك الأغذية لا يمتصها الجسم، بل تلتهمها البكتيريا وتعيد معالجتها. ومن أشهر تلك الأغذية الألياف التي نحصل عليها من مصادر متنوعة. كذلك يوجد العديد من مصادر البريبايوتيك التي يمكننا تناولها، وفي الوقت نفسه تغذية البكتيريا النافعة بها. وبالتالي فإن العلاقة بيننا وبين البكتيريا النافعة هي بالأساس علاقة تبادل منفعة. نحن نطعمها ونساعدنا على النمو والتكاثر، وهي تعزز بيئة الأمعاء وتحسن وظائف الهضم، كما تضبط معدلات إفراز بعض الهرمونات والسوائل الكيميائية في الناقلات العصبية.

من أكثر أنواع البروبايوتيك المعروفة، هناك بكتيريا حمض اللاكتيك، مثل اللاكتوكوكوز والبيفيدوباكتريام، ويمكن الحصول عليهما من منتجات الألبان. وقد وجد أن تناول البروبايوتيك يساهم في الوقاية من الأمراض، وكذلك في علاج بعضها. كما يساعد في تقليل حدة الآثار الجانبية للمضادات الحيوية، وعلاج الإسهال وأنواع الحساسية، وغيرها. وهناك العديد من مكملات البروبايوتيك المتوافرة الأسواق، ولكنك تستطيع الحصول عليها بالطريقة السهلة من أي نوع زبادي، والعديد منتجات الألبان. وأكدت الأبحاث أن تناول جرعة واحدة من البروبايوتيك يوميًا تحسن الوظائف البيولوجية للجسم وتساهم في تعزيز الصحة بشكل عام.

من الأفضل تجنب تناول المكملات إذا كنت تتلقى علاجاً لعدوى بكتيرية نشطة، أو مضادات حيوية. بعد انتهاء العلاج، لن يكون هناك مانع لتناولها، بل على العكس سيكون من المفيد لصحة بيئة الأمعاء الإسراع بتناولها للمساعدة في تحسين وظائف المعدة. وكما أشرنا في الجزء الخاص بالمكملات، يجب الاهتمام بالبحث الجيد عن المنتج والماركة والشركة المنتجة للبروبايوتيك للتأكد من جودته.

بالنسبة إلى البريبايوتيك، فهو بالأساس غذاء البكتيريا المفيدة في معدة الإنسان، وليس غذاء للإنسان، ولا يستطيع هضمه حيث إنه يصل إلى القولون غير مهضوم. بعدها تعيد البكتيريا المفيدة معالجته بتناوله واستهلاكه في التكاثر والنمو لصالح الإنسان. ومن المصادر الطبيعية للبريبايوتيك، هناك الأغذية المخمرة على رأس القائمة، إضافة إلى الثوم والبصل والجيكاما - نوع من الخضراوات - والكرنب، وغيرها. ويعتبر البروبايوتيك من الأغذية قليلة السكريات، والمتوفرة في الأغذية الغنية بالكربوهيدرات ومنها الجزر والبطاطا والكوسة والهلين (69). كما يمكن الحصول عليها من النشويات، ومنها أنواع الموز ودقيق البلانتين والبطاطس.

يمكن كذلك اختيار نوع من الأغذية السابق ذكرها للحصول على جرعتك اليومية من البريبايوتيك، أو إثراء نظامك الغذائي بمجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة غير المعالجة، وبذلك تقدم لجسمك ما يحتاجه من ألياف لتضمن تغذية البكتيريا المفيدة وتحسين بيئة الأمعاء. وستحقق أعلى فائدة بتناول كل من البروبايوتيكس والبريبايوتيكس معاً، كما أفادت الأبحاث، ومكملاتهما متوفرة بكثرة في الأسواق (70).

الفصل الرابع

الارتقاء بعادات التغذية

١. صمم نظامك الغذائي بنفسك

أحيانًا تبدو مقومات التغذية السليمة صعبة المنال أو عصية على الفهم. وخاصة حين نفكر في كمية القيم الغذائية التي يحتاج إليها الجسم، نشعر حين نحاول تحديد النظام الغذائي المناسب أن حسابات هذه القيم صعبة، خاصة وأن لكل نوع من الطعام مكوناته وقيمته المتعددة والمعقدة. كما أن هناك عنصرًا مهمًا لا يمكن إغفاله، وهو أن السمات الجينية لكل شخص تلعب دورًا في الانسجام مع قيم غذائية معينة، أو مقاومتها. وإضافة إلى ذلك، قد تقف أذواقنا في اختيار أنواع الطعام المفضلة عائقًا في طريق اتباع النظام المناسب. أضف إلى ذلك أن هناك أيضًا عادات وتقاليد، وأحيانًا مبادئ، قد تتعارض مع مصالحنا في اختيار الغذاء المفيد لنا. وفي لحظة ما، وأنت تناضل للالتزام بنظام صحي مناسب ومقبول، ستشعر بالإرهاق، خاصة نتيجة بحثك المستمر عن أحدث النتائج التي توصل إليها العلم، حيث إن أبحاث التغذية دائمة التجدد والتحديث.

حين تأتي عليك هذه اللحظة، تذكر أن الأمر معقد أيضًا في بيئة المعدة، وأن أي قسمة تلتهمها وتمضغها ثم تبلعها، تبدأ رحلة طويلة مركبة ومتشعبة، كما تمر على محطات متعددة، إلى أن تصل إلى الأمعاء الدقيقة ويتم التعامل معها جزيئًا بعد جزيء. وتذكر أيضًا أن النظام الغذائي الناجح يتطلب قبوله، والتخلص من الضغط والتوتر في أثناء اتباعه. وضع دائمًا في اعتبارك أن الأمر ليس معقدًا، كما تظن، بل أنه أسهل مما يمكن تصوره. لأن الخط العريض الذي يندرج أسفله كل ما هو صحي هو ببساطة الغذاء الطبيعي. ففي الطبيعة كل ما يحتاجه الجسم لينمو بكامل الصحة وعلى مستوى عالٍ من الجودة.

لا داعي لأن تنفق أموالك على المكملات أو الأغذية الصناعية، أو حتى على الكتب التي تتحدث عن أنظمة غريبة ومعقدة، بل طبق القواعد العامة التي أوصى بها العلم الحديث، كما أوضحناها فيما سبق، لترسي أساسات نظامك الصحي المستدام. ويكفي أن تحرص على تناول كميات معتدلة أو قليلة، أيًا كان ما ستأكله. فأنت لست في حاجة إلى دكتوراه في الكيمياء لتعرف ما الغذاء المفيد لصحتك ولتحسين وظائفك البيولوجية. ومن أهم الاعتبارات التي يجب تذكرها دائمًا الحرص في التعامل مع المكملات، والانتباه إلى خصائص المنتج الذي اخترته،

وإلى الجرعات والمكونات، وفوق كل ذلك، استشر طبيبًا لو أمكن، واستبدل المكمل أيضًا ببديل طبيعي كلما أمكن.

الطريقة المثلى لتعرف ما يحتاج إليه جسمك بالضبط هي أن تحصل على صورة (تحليل) دم كامل. وإذا أظهرت أنك تعاني نقصًا ما، أو اضطرابًا وظيفيًا بيولوجيًا ما، فستتمكن من تحديد نوع المكملات المناسب لك. بمعنى أنه لا يجوز مثلًا أن تكون من مرضى الأنيميا، ثم تقرر أن تحصل على مكملات بروبايوتيك لتحسين بيئة المعدة، بينما يفتقر جسدك إلى الفيتامينات والمعادن الأساسية. من الأفضل لك أولًا أن تتناول أدوية ومكملات لعلاج الأنيميا ونقص الهيموجلوبين في الدم، ثم بعدها تفكر في تحسين وظائفك البيولوجية باتباع نظام غذائي صحي. كما أنه ليس من الحكمة أن تتناول مكملات البروبايوتيك دون الحصول على ما يحتاجه جسمك من ألياف من مصادره الطبيعي في النباتات.

وبكل وضوح، نكرر ونؤكد على أن القاعدة الذهبية الأولى للأكل الصحي بسيطة وسهلة ومتاحة. لأن الأكل الصحي متوفر في الطبيعة ومتاح أينما ذهبت، ولا تفنى مصادره لأنه ينمو على أغصان الشجر ويخرج من باطن الأرض. كل ما عليك هو أن تخصص نسبة ٩٥% من طعامك له. ولا بد أنك فهمت الآن أننا نقصد بذلك الخضراوات والفاكهة. لذلك نرشح للقراء دون تردد النظامين المتوسط والأوكيناوي باعتبارهما أفضل الأنظمة التي تدعم الصحة وطول العمر، كما يتسمان بأعلى نسبة مرونة. وقد يساعدك أن تدمج بين النظامين وتضع لنفسك نظامًا وسطًا بينهما، يركز على أنواع طعامك المفضل مع الحفاظ على نفس النسبة المتزنة بين النباتات والبروتين والدهون. ولا تسعى للكمال بتحقيق فائدة بنسبة مئة بالمئة، بل ٨٠% ستكون كافية ومناسبة وستؤدي إلى أفضل النتائج.

وإذا استطعت أن تدمج بين النظامين وتحقق أعلى فائدة، يمكنك أن تضيف إلى نظامك المعدل بعض الأغذية الخارقة من مصادرها الطبيعية أو غير ذلك، لترفع من كفاءته. يمكنك تناول بعض المكسرات مثل الجوز واللوز، وأي من أنواع التوت (وليكن التوت الأزرق) لتحصل على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي يحتاجها جسمك. ومن أفضل المكملات التي ستصنع فارقًا في نظامك، هناك فيتامين د وأوميغا-٣

٢. ضع خطة العمل الفورية

كن صريحًا مع نفسك، واعترف بأن معظم أو بعض المعلومات التي تحدثنا عنها فيما سبق

لم تكن خفية عنك، وأنت كنت على علم بها. ربما من بحثك المستمر وقراءتك المتعددة، حيث أقررنا في بداية الكتاب أن من بين الصفات المشتركة في قراء هذا الكتاب وعيهم بأن هناك مشكلة يجب التعامل معها، وسعيهم إلى إيجاد الطرق المثلى لحلها. إذن، نحن متفوقون على ذلك، ومتفوقون أيضًا على أن لديك الدافع، لكن ربما لم تُنح الفرصة بعد لتنفيذ استراتيجيات العمل التي عزمت على تنفيذها. وأحيانًا تكون الوسائل التي نحتاج إلى تطبيقها للوصول إلى الهدف الرئيسي بسيطة، لكن الالتزام بها قد يكون صعبًا. مثلًا نحن نعرف أن رخاء الحياة يتطلب أن نستيقظ مبكرًا بعد الحصول على القدر الكافي من النوم، ونقوم بالتمارين الرياضية ونحسن عادات الأكل، وندخر بعض المال، وهكذا. ورغم أننا نحاول أن نفعل ذلك، لكننا لا ننجح في معظم الأوقات.

لذلك، إذا أردنا أن نخدع نظامنا البيولوجي ونجبره على أن يعمل لصالحنا، علينا أن نفهم جيدًا طبيعة التغيرات الفسيولوجية والنفسية المترتبة على خطط التغيير السلوكي. فمن الضروري أن تطبق مبدأ العلم والفعل معًا. بمعنى أنك حين تعلم ما الذي يفيدك، يكون عليك أن تحول علمك بما يفيدك إلى فعل، دون تردد، لأن العلم والعمل أمران مختلفان تمامًا. ومن الجدير بالعلم أيضًا أن التغيير يحدث على ثلاث مراحل: أن تعرف حاجتك إلى التغيير، ثم تحدد ما الخطوات اللازمة نحو التغيير، وبالنهاية تأخذ خطوات فعلية نحو التغيير. تلك هي المراحل الثلاث المهمة لإتمام التغيير، وإلا لن يكون هناك فائدة حقيقية من معرفتك دون وضع خطة وتنفيذها. لأن في هذه الحالة سيتساوى العلم والجهل بالمشكلة ما دام أن التغيير لم يتحول من مجرد رغبة إلى واقع ملموس.

هناك البعض ممن يفضلون أن يبدأ التغيير من التفاصيل الدقيقة في العادات الروتينية، حيث يتناسب معهم التغيير التدريجي الذي يستغرق وقتًا ليصبح شاملاً وجذريًا. وفي الأغلب هي الطريقة الأمثل لتكييف مع العادات الجديدة دون ممارسة مزيد من الضغط على أنفسنا، وكما لا نكره التغيير وكل ما يرتبط به. وفيما يلي سوف نستعرض مرحلتين مهمتين لإحداث التغيير التدريجي، أولاهما أن تطور بيئتك كي تتحسن خياراتك، والثانية أن تتعلم مهارة اتخاذ القرارات شديدة الصغر. وبذلك نكون مستعدين للبدء في التركيز على كيفية تطبيق الأساليب المقترحة، بعدما انتهينا من تحليل جذور المشكلة، وتوصلنا إلى حلول متنوعة لمختلف الحالات.

(أ) طوّر بيئتك كي تتحسن خياراتك

هناك مرجع لهذه الاستراتيجية في علم الاقتصاد السلوكي حيث تفيد نظرية تحسين البيئة في إمكانية جعل الأشخاص قادرين على اتخاذ خيارات مختلفة إذا توافرت لهم في البيئة

مقومات جديدة تدفعهم إلى ذلك. بمعنى أن التغيير السلوكي للأشخاص يمكن أن يبدأ بتغيير تفاصيل دقيقة في محيط بيئتهم. وبالطبع لو كان التغيير البيئي إيجابيًا، ستكون خيارات الأشخاص الجديدة إيجابية. ومن الضروري توضيح أن هذه التغييرات في تفاصيل البيئة لا تستلزم حرمان الأشخاص من خياراتهم المتاحة، أو من بيئتهم بنقلهم إلى بيئة جديدة مختلفة.

حين تدخل إلى مطعم لتتناول وجبة ما، فأنت غالبًا ستطلب وجبتك المعتادة التي تفضل تناولها. ولكن لو قدم لك المضيف مينو (قائمة أكلات) جديدًا للمطعم، ستتحمس لتجريب بعض منها، وبالتالي سيؤثر عليك التغيير في تصميم المينو الجديد، وستثير الأطباق الجديدة المضافة فضولك، حتى الأسماء الجديدة للوجبات ستدفعك إلى تجربتها، حتى لو احتوت على نفس المكونات. وحين تدخل إلى المول للتسوق، ستدفعك تصاميم المحلات وطريقة عرض المنتجات إلى إغرائك، وستثير في نفسك الرغبة للتجريب والشراء. وفي بعض الأوقات، يكون سبب زيارتك للمول معروفًا قبل أن تقوم بزيارته، مثلًا، تزور المول لأنك بحاجة إلى حذاء جديد، ثم ينتهي بك الأمر إلى شراء أشياء أخرى، إضافة إلى الحذاء، أو دونه.

هناك مرجع آخر أيضًا لنظرية توجيه البيئة لسلوك الإنسان في علم البناء والهندسة. وتفيد بأن تصميم المدن والأماكن بطريقة ما من شأنه أن يدفع الأشخاص المقيمين بالمكان إلى اتخاذ خيارات مختلفة في حياتهم. وترتكز نظرية تحفيز الاختيارات بشكل عام على ستة عناصر:

أولاً: عنصر المكسب، وهو رغبة الشخص في تغيير خياراته من أجل جني مكاسب معينة. مثال على ذلك التسويق لمنتجات معينة عن طريق العروض (احصل على هذا المنتج مجانًا إذا اشتريت المنتج الآخر) ما يجعلك تغير ماركتك المعتادة مثلًا إلى ماركة أخرى، لمجرد أنك ستحصل على هدية مجانية. وبقياس ذلك على أهدافك الكبرى ذات الصلة بجودة حياتك، ستكون أكثر ميلًا إلى السعي نحو تحقيقها حين تفكر في آثارها الإيجابية على صحتك النفسية.

ثانيًا: عنصر الخسارة، وهو التفكير دائمًا في هامش الخسارة، تمامًا كما تفكر في هامش الربح. ومن الحصافة أن تفكر في النتائج المترتبة على اتخاذ اختيار ما، وذلك بالنظر إلى أثره على المدى الطويل، من حيث الإيجابيات والسلبيات. ولناخذ مثالًا لنبسط مفهوم هذا العنصر، كأن تختار تناول طبق من السلطة بدلًا من ساندوتش برجر لمجرد أنك تعرف أثر البرجر على المدى الطويل إذا فضله على وجبة صحية. لذلك من الضروري أن يكون اختيارك محسوب العواقب كي تحكم السيطرة على أثره حين ينعكس على أسلوب حياتك.

ثالثًا: عنصر التعلق، وهذا يعني أن ترتبط ببعض الخيارات المؤدية التي لا تستطيع التخلص

منها، لمجرد أنك تقوم بها «على سبيل العادة». وهو في حقيقته ليس اختيارًا، بل تكرارًا دون تفكير. وتبقى متعلقًا بتلك الخيارات ما دمت أنك غير راغب في تغييرها لأنك مرتاح ومتكيف معها. كثير من الأشخاص يرفضون تغيير خياراتهم لمجرد التعود، وهو شكل من أشكال مقاومة التغيير لمجرد الخوف من المجهول. سيفكر هؤلاء الأشخاص كثيرًا ويترددون كثيرًا للإقبال على أمر مختلف. فإن لم يكن الشخص معتادًا على ممارسة الرياضة، سيعاني كثيرًا حتى يستطيع ترك الخمول، والقيام من أريكته المفضلة أمام التلفاز، للذهاب إلى الجيم باستمرار وسيعاني كذلك حتى يأخذ خطوة فعلية ليفرغ ثلاجته من الحلوى والأكلات السريعة والمشروبات الغذائية، ويستبدلها بالخضراوات والفواكه ومنتجات الألبان.

رابعًا: عنصر التقدير، ويشير إلى دور الآخرين في حياتك ممن سيدعمون اختياراتك الجديدة، ويشجعونك على اتخاذها ويقدمون لك المساعدة بتقييم ما وصلت إليه وتحفيزك للاستمرار والمواصلة. ودون وجود هؤلاء في حياتك، لن تتأكد مما إذا كان اختيارك صحيحًا أم خاطئًا، أو إذا كنت قد حققت أهدافك بالفعل أم لا. ستفيدك آراء من حولك، وتضيف إلى تقديرك لذاتك، كما سيساهم التغيير الإيجابي في ظروفك وبيئتك في تعزيز هذا التقدير (71).

خامسًا: عنصر الخطأ المحتمل، وهو ما يجب أن تضعه في اعتبارك حتى لا تشعر بعدم الرضا الدائم عما حققته. فمن المنطقي أن تحدث أخطاء، وألا تكون نسبة النجاح دائمًا مئة بالمئة. حتى إن النجاح غالبًا ما يكون نسبيًا، خاصة مع أهداف المدى الطويل. حين تعي ذلك جيدًا، ستفرض النظر عن فكرة النجاح المطلق، وتفكر في التعامل مع الأخطاء المحتملة باتخاذ وسائل لتجنبها أو للتعامل معها إذا وقعت.

سادسًا: تبسيط المعقد، ويعني أن تتعامل مع الاختيارات التي تبدو معقدة أو مركبة التفاصيل عن طريق تفكيكها وتحليلها كي تصل إلى تفاهم يُسهل التعقيد ويبسطه. وبذلك تتوقف عن النفور من بعض الخيارات لمجرد أنها تبدو معقدة، ليس إلا. مثال على ذلك، أن تعيد التفكير في الوقت الضائع كل ليلة في مشاهدة نتفليكس، أو أي موقع مسلسلات وأفلام، ثم تقرر أنه يجب عليك استغلاله في أي شيء مفيد. لكن الخيارات المتاحة للقيام بشيء مفيد ليست متوافرة لديك، أو ربما يصعب عليك القيام بها. تفكر في خيارات مثل تنظيف المنزل، أو ترتيب خزانات الملابس، أو تقليم النباتات في الحديقة. وقد تفكر في خطط أكبر من ذلك، كأن تتعلم حرفة ما، أو تدرس مادة ما، أو تعزف آلة ما، أو تضع خطة لكتابة روايتك الأولى. عندئذ تصبح الخيارات ذات الصلة بالأهداف الكبرى والتغيير الجذري ضخمة ومعقدة. لذا، سيكون من الأفضل كما ذكرنا فيما سبق أن تقسم الأهداف الكبرى إلى أهداف مرحلية صغيرة، وبالتالي تقوم بتبسيطها لتتمكن

من تنفيذها على المدى الطويل.

ويعزز العنصر السادس المفهوم العام لفكرة تحسين الظروف وتعديلها لتوجيه الخيارات، حيث إنك في جميع الأحوال ستسعى لتسخير العقبات التي تقف أمام اتخاذ القرار الصحيح، وستقسم الأهداف الكبرى لتبسيط التعقيد فيها ولجعلها قابلة للتطبيق، كما ستستغل كل ما حولك ومن حولك من أجل توجيهك للاختيار السليم وتنفيذ القرارات المرتبطة به. وسنبدأ فيما يلي باستعراض بعض الأساليب التي تساهم في تحسين ظروف البيئة المحيطة لتصبح بيئة مشجعة على اتخاذ الخيارات السليمة.

* غير عاداتك الغذائية

ابتعد عن محفزات الرغبة في تناول وجبة غير صحية. لا تشتريها أو تصاحب من يتناولونها بشكل دائم. احذف جميع تطبيقات الأكلات السريعة، ثم الغ اشتراكك في أي مجموعة أو صفحة تقدم عروضًا مستمرة للأكلات غير الصحية. أفرغ تلاجتك ومطبخك وأدراج مكتبك من جميع أنواع الحلوى والمشروبات والوجبات التي تحتوي على مكونات ضارة، واستبدلها بأغذية تحتوي على قيم غذائية مفيدة يحتاج إليها جسمك. ضع الفواكه في أطباق على السفرة أو المكتب لتلتقط منها ثمرة أو اثنتين من وقت إلى آخر كلما شعرت بالجوع. وإذا كانت الشوكولاتة، مثلًا، هي نقطة ضعفك، فاجعلها بعيدة عنك وابتعد عنها قدر الإمكان.

تخلص من جميع قوائم المطاعم الترويجية التي تقوم بجمعها وتخزينها في درج المطبخ لتستعين بها كلما أردت أن تطلب وجبة سريعة غير صحية. ضع الفواكه والخضراوات على رأس قائمة التسوق، واحرص على أن تناولهما طازجين. حين تذهب للتسوق، ابتعد عن ممرات أكشاك الحلوى، وحلقة الطعام السريع (الفود كورت)، ومطاعم الوجبات غير الصحية. ولا تنس الماء ودوره في تعزيز خيارات التغذية الصحية، أو تذكره فقط عند العطش. ابق زجاجة من الماء في يدك بينما تسير في المول أو قرب المطاعم واشرب بعض منه كي تشعر بالامتلاء، وحتى لا يتسرب إليك الشعور الوهمي بالجوع. وفي المنزل، اجعله متاحًا بالقرب منك دائمًا كي تعتاد التقاط الكوب أو الزجاجة، وتناول جرعة من فترة إلى أخرى حتى يحصل جسمك على كمية الماء التي يحتاج إليها يوميًا.

ابدأ في تعديل قائمة التسوق الخاصة بك بحيث تملأها شيئًا فشيئًا بأنواع الأغذية المقترحة في نظام المتوسط الغذائي مثلًا، وابدأ بالالتزام بشراء ما دونته على القائمة فقط. توقف عن عادة شراء المزيد مما لا تحتاجه بحجة أنك قد تحتاجه لاحقًا. كأن تشتري تشكيلة حلويات

لتقدمها إلى ضيوفك إذا جاؤوا لزيارتك في أي وقت، ثم ينتهي بك الأمر أن تأكلها وحدك. وللأمانة، نحن نمارس مثل هذه العادات فقط لنقدم لأنفسنا مبرراً حين ننحرف عن نظامنا الغذائي بكامل إرادتنا، كي ندعي أن ذلك الانحراف حدث رغماً عنا. عليك أن تعي مصدر ممارستك للإرادوية لتلك العادات السلبية، وأنه عبارة عن خطة عقلك للقيام بخداع جهازك العصبي والإضرار بوظائفك البيولوجية كي يضمن استمرار ارتباطك المرضي بمحفزات الدوبامين السريعة الضارة.

* مارس الرياضة

جهز بذلة الرياضة الخاصة بك وابقها على مقربة منك بحيث تشعر بالرغبة في ممارسة الجري أو الهرولة من حين إلى آخر. ضع أدوات رياضية خفيفة في أماكن متفرقة في المنزل أو بالقرب من مقعدك في غرفة المكتب في العمل لتحريك عضلاتك أو ممارسة تمارين التمدد من وقت إلى آخر. استخدم زجاجة المياه الممتلئة بديلاً للأتقال (بار الرفع اليدوي) وقم بمجموعة ثمانية (ثمانية عدّات) برفعها وخفضها، من وقت إلى آخر، لتنشيط الدورة الدموية. إذا كان لديك في المنزل ركن للراحة، مثل ركن الأريكة الوثيرة أمام التلفاز، قم بتحريك الأريكة وضعها بعيداً عن التلفاز، ثم ضع فوقها بعض الأغراض الثقيلة، مثل مجموعة من الكتب، حتى لا تجلس عليها كلما مررت بها.

رياضة المشي من الرياضات المهمة الخفيفة التي يمكن ممارستها من وقت إلى آخر، كذلك صعود السلم بدلاً من ركوب المصعد. أخبر المقربين منك عن نيتك للسير يوميًا لبعض الوقت بعد العشاء، أو صعود السلم عند العودة من الخارج ليشجعوك على القيام بذلك في الأوقات التي يصيبك فيها الكسل. ربما تجد من بين أفراد أسرته أو أصدقائك من يتحمس لمرافقتك في تمشيتك كل ليلة، وبالتالي تحمّسك رفقته بألا تتردد في المداومة على عاداتك الصحية. وبذلك تجعل كل ما أو من في بيتك يساهمون في تحقيق أهدافك الإيجابية. وفكر دائماً في أن الحركة أفضل لصحتك البدنية والنفسية من الخمول والرقود وممارسة عادات لا تعزز وظائفك البيولوجية.

(ب) تعلم مهارة اتخاذ القرارات شديدة الصغر

لأن التغييرات البسيطة هي التي تؤدي إلى التحولات الكبرى.

عزّفت كارولين أرنولد (72) مصطلح «القرار شديد الصغر» بأنه كل نوع من أنواع التغيير المحدود الذي يستهدف عناصر صغرى ويمكن قياس حدود تأثيره، وينتج عنه فائدة فورية

وملاحظة. مثل هذه التغييرات تسبب تحولاً سلوكياً معيناً يؤدي فيما بعد إلى اختلاف كبير في العادات، ويسهل الحفاظ عليه على المدى الطويل. وهو يشبه مشرط الجراحة متناهي الصغر الذي يستهدف أنسجة معينة ويحدث قطعاً محدوداً لإحداث تغيير جذري وضروري.

وفي نفس السياق، فإن مفهوم مهارة اتخاذ القرارات شديدة الصغر يشبه مفهوم تحسين ظروف البيئة لاتخاذ خيارات سليمة، حيث إن كليهما يركز على التغييرات الممكنة في اللحظة الآتية. ويشجع هذا المفهوم على التغيير التدريجي الذي سبق أن تحدثنا عنه، لأن القرارات الكبرى لا يجوز أن تؤخذ في لحظة ما بهدف أن تُنفذ بين يوم وليلة. مثلاً، حين تستيقظ يوماً لتخبر نفسك بأنك قررت «الامتناع عن شرب الكحول والتدخين وحضور الحفلات، من الآن فصاعداً»، ستكون قد حكمت على نفسك بالفشل منذ اللحظة الأولى. وذلك ببساطة لأنه قرار يستهدف تحولاً جذرياً فورياً، ولذلك فهو غير قابل للتطبيق.

أما القرار شديد الصغر فيمثل خطوة في طريق الألف ميل، كما يقول المثل الشائع. وبالتالي فهو دون شك قرار يؤدي إلى النجاح في تحقيقه. ولا تظن أن مثل هذه القرارات قد تكون تافهة أو غير ذات قيمة، بل على العكس فإنها تساعد في إنجاز المهام الضخمة في أسرع وقت ممكن. ومثال على ذلك، الأشخاص الذي يقررون بدء نظام غذائي صحي لإنقاص الوزن، لكنهم لا يستطيعون الالتزام به، وبالتالي يفشلون في تحقيق الهدف الكبير. إلا أن تعديل الهدف بتصغيره، والبدء بتغيير العادات الروتينية البسيطة، أولاً، تمهيداً للالتزام بنظام غذائي من، ثم صارم على المدى الطويل، إن أمكن.

مثلاً، استبدال الشوكولاتة من الحجم الكبير بالحجم الأصغر لفترة معينة حتى تعتاد الكميات الأقل. أيضاً يمكن أن تستبدل الفيشار(73) المحمص في الزيت بالفيشار المصنوع في الميكروويف دون دهون، والذي اعتدت تناوله في أثناء مشاهدة فيلمك المفضل. توقف عن تناول الوجبات الخفيفة في أثناء مشاهدة التلفاز كل ليلة، وابدأ بالتقليل منها تدريجياً دون أن تمنعها فجأة. ومن المنطقي أنك حين تمنع عادة ما بشكل كلي فجأة، فإنك غالباً ستعود إليها بعد معاناة من افتقادها ورغبة جارفة في ممارستها من جديد.

الجيد في أسلوب تقليل الكميات المعتادة من تناول أي شيء غير صحي كونه بمنزلة إعادة برمجة لخصائص هذه العادة، وتعديلها لصالحك حتى يمكن الحد منها إلى أقصى درجة ممكنة فيما بعد، وليس منعها تماماً. فكما يقال «الممنوع مرغوب» دائماً، وستجد ذهنك مرتبظاً بما منعته وحرمت نفسك منه تماماً. ولن يكون هناك داعٍ للمنع ما دمت ستجعل من تناول هذه الأشياء في نهاية الأمر حدثاً استثنائياً في أوقات الاحتفال الجماعي مثلاً، وهو قليل ما يحدث،

أو في الأوقات التي ترغب فيها مكافأة نفسك بها لتمنحها حافزًا لمواصلة النجاح.

إذا كنت راغبًا في اتباع نظام غذائي صحي، ولكن ينتابك القلق والخوف من الالتزام بشيء جديد لا تعرف مستوى الضغط الذي قد يمثله عليك، سيكون الحل أن تبدأ بتغيير بسيط أولاً. أضف، مثلاً، إلى وجباتك اليومية مكملات الفيتامينات المتعددة. صحيح أن هذه الخطوة لن يكون لها تأثير فعلي، لكنها تساعدك في التعود على روتين يومي، ومع الوقت ستظهر نتائج إيجابية على صحتك تشجعك على الاستمرار في تناولها، وكذلك تعزيزها شيئاً فشيئاً ببعض مصادر الأغذية الخارقة الطبيعية كبدية لنظام غذائي كامل. وبذلك يكون التغيير الصغير بداية لتغيير مؤثر وفعال.

وتتطلب مهارة اتخاذ القرارات شديدة الصغر مزيداً من التأمل والاستغراق في التفكير، مع النظر إلى الوضع الحالي نظرة أكثر تعمقاً، بالرجوع في الماضي لتحديد جذور المشكلة، ثم التعرف على الظروف الحالية التي تشجع على استمرار ممارسة العادات السلبية. بعد ذلك، سيسهل تحديد درجة الارتباط بتلك العادات، ثم انتقاء العادات ذات الارتباط الأضعف. يمكنك أن تبدأ من أبسط ممارسات العادة الأضعف، وتحديد المحفزات التي تدفعك إلى هذه الممارسات البسيطة، ثم تضع خطة سهلة للتخلص من تلك المحفزات في بيئتك المحيطة تدريجياً.

من الأهمية أن تبدأ بجميع العادات الصغرى التي تمارسها أغلب الوقت بشكل لا إرادي. يمكن أن تبدأ بخطوات عملية تنبهك إلى تفاصيل وضعك الحالي وممارساتك الراهنة. مثلاً، لو كنت تسعى إلى إنقاص وزنك، يمكنك مراقبة وزنك بجعل الميزان قريباً منك دائماً، واحسب كمية السعرات الحرارية التي تحصل عليها في وجباتك اليومية المعتادة. عندئذ ستجد لديك الدافع لاتخاذ خيارات سلوكية تساعدك في التقليل من وزنك بإنقاص عدد السعرات الحرارية اليومي إلى النصف مثلاً. من هنا يؤثر التغيير الدقيق البسيط في أسلوب الحياة ويمهد الطريق إلى تحقيق الأهداف الكبرى.

حين تضع خطة التعامل مع العناصر الضئيلة في العادات السلبية، لا تستخدم كلمات كبرى صارمة ولازمة تحاصر بها نفسك، ظلماً منك أنها ستساعدك في تحقيق أهدافك. تجنب استخدام كلمات مثل: «أبداً»، «مطلقاً»، «يستحيل»، «المرّة الأخيرة»، وما إلى ذلك حين تقرر الامتناع عن سلوك ما. وعلى الجانب الآخر، عليك أيضاً أن تتجنب استخدام كلمات مرنة غير ملزمة، أو تفتقر إلى الشمول والتعميم على جميع المواقف والحالات. كأن تقول لنفسك مثلاً: «لن أطلب الحلويات المفضلة كالمعتاد من محلي المفضل مرة أخرى»، ثم تسمح لنفسك بتناولها مع القهوة في تجمع مع أصدقائك، أو تقبل أن تتناولها إذا قدمها لك شخص آخر.

حين نتحدث مع نفسك عن خياراتك الجديدة، اشرح الطريقة التي ستتبعها لإحداث التغيير، مهما كان بسيطًا. صرح نفسك بجمل واضحة بما قررت أن تفعله، مثل: «سأتناول وجبة من وجبات النظام المتوسط مرة في الأسبوع»، أو «نعم، أنا لا أحب السمك، ولكنني سأقوم بطهيه بطريقة، وسأجرب طعمه، فربما يروق لي وأعتاد تناوله». بهذه الطريقة، ستحمس نفسك للقيام بما عازمت عليه، وتبدأ في تجريب أشياء جديدة لتعتادها مع الوقت. ومن الجوانب الإيجابية للتجربة، قبول الإخفاق إذا حدث من حين إلى آخر، خاصة وأنا نتعلم كثيرًا من الدروس المفيدة من أخطائنا.

٣. الضوء والحرارة

يوجد العديد من المؤثرات الداخلية والخارجية في الوظائف البيولوجية للإنسان، حيث تحدد مستوى جودة الحياة والصحة البدنية والنفسية والذهنية أيضًا. ومنها «الغذاء» وأثره في العقل والجسم كما أوضحنا فيما سبق. وقد أكدنا على أهمية الغذاء الطبيعي، وذكرنا قائمة طويلة على رأسها النباتات، بما فيها الخضراوات والفواكه. كما أشرنا إلى أنه لضمان أن النظام الغذائي الصحي يمد الجسم بالقيم الغذائية المطلوبة يجب أن تكون نسبته من روتين التغذية اليومي من ٨٠ إلى ٩٠%. وكما نحتاج إلى النباتات كعنصر غذائي ضروري لاستمرار وجود الإنسان، فإننا نتشابه معه في حاجتنا إلى الضوء والحرارة كعاملين أساسيين يشكلان وظائفنا البيولوجية، تمامًا كما يحتاج النبات إليهما ليتغذى وينمو ويتكاثر.

قلما نلتفت إلى أهمية دور الضوء والحرارة في تحسين الوظائف البيولوجية للجسم، ويظن الكثيرون أن وجودهما من عدمه، أو اختلاف سماتهما لا يشكل تأثيرًا في الصحة أو جودة الحياة. ولنوضح دورهما الحقيقي في حياتنا، سنبدأ بالضوء الذي يعتبر من مصادر الطاقة غير المتوفرة لجميع البشر على الأرض. فهناك شعوب يسكنون في مناطق لا تصل إليها الكهرباء، وبالتالي ليس لديهم رفاهية استخدام الضوء الصناعي. لكن الضوء الصناعي لا يقل أهمية عن الطبيعي، من حيث أن درجته ونسبة تعرضنا إليه، وكذلك فترات تعرضنا إليه، جميعها عوامل تؤثر في حالتنا المزاجية وأدائنا البيولوجي ونشاط عقولنا.

نعرف تمامًا أن ظهور الضوء الطبيعي وغيابه ينبه العقل إلى ضرورة الاستيقاظ أو النوم. فعندما يسطع ضوء الشمس، سيكون من الصعب إذا تسرب الضوء إلى غرفة نومك في الصباح أن تستمر في النوم لفترة طويلة بعدها. حتى لو أحكمت إغلاق الستائر وأظلمت المكان، فإن

الجو العام سينبهك إلى ضرورة الاستيقاظ. وحين يهبط الليل في المساء، سيعطي الظلام (غياب الشمس) إشارات للعقل ليتهيأ الجسم للاسترخاء والخلود للنوم في أسرع فرصة ممكنة. ولم يختلف الأمر بعد اختراع المصباح الكهربائي عنه قبل ذلك. فمن البديهي أن الليل للراحة والاسترخاء والنوم، والنهار للاستيقاظ والنشاط والعمل. لكنك إذا أبقيت مصباحاً مضيئاً بالقرب من سريرك، سيصعب الاستسلام للنوم بسرعة لأنه يعطل إفراز العقل للميلاتونين (الهرمون الذي يسهل النوم ويقلل من الأرق).

إذا لم نحصل على القدر الكافي من الضوء في النهار، سنشعر بالخمول والترنح وعدم التركيز. وسيكون من الصعب أن تؤدي بعض المهام قبل طلوع الشمس، حيث ستكون قدرتك على التركيز أقل، وسيكون أثر الظلام في نفسيتك غير مريح. ومن هنا نجد أن الضوء يتحكم في حركة الجسم ككل، وتسهيل استيعابه لأوامر العقل بأن يتحرك أو يسترخي، وبالتالي في كفاءة أدائه البيولوجي ونشاطه وفاعليته. وبالتأكيد يحتاج الجسم إلى الحصول على قدر من الراحة بمعدل ثابت ومنتظم ومناسب من أجل تحسين الأداء البيولوجي أيضاً، إلا أن الضوء من العوامل المساعدة على تهيئة الجسم للراحة والنوم. وبناءً عليه، فإن دور الضوء أساسي لتهيئة العقل للنوم.

إس إيه دي (74)، أو الاضطراب النفسي الفصلي، هو مرض يعاني منه الشعوب التي لا تحصل في الشتاء والخريف على القدر الكافي من ضوء الشمس، ويصنف على أنه نوع من الاكتئاب مترتب على قلة فترات التعرض للشمس، أو للمصابيح التي تعمل بالطاقة الشمسية. هذا المرض يظهر توابع غياب الضوء الطبيعي لفترة طويلة، ويثبت أن امتصاص الجسم لأشعة الشمس عنصر أساسي للصحة البدنية والعقلية. وقد أثبتت الأبحاث أن الإنسان يحتاج إلى الشمس يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة، حتى في حالة طقس ضبابية. وإذا توفر له ذلك، أو حرص على الالتزام به، سيرى فارقاً هائلاً في مستوى تحسن حالته المزاجية ونشاطه الذهني. وذلك لأن التعرض للشمس يحفز إفراز السيروتونين، وهو هرمون مهم لتعزيز العديد من وظائف العقل (75).

تجنب الضوء الصناعي في الليل قدر الإمكان، واستخدمه بالنهار للتعويض عن نقص الضوء الطبيعي. وقد أظهرت بعض التجارب أن أثر الضوء الصناعي قد يختلف باختلاف لونه، والدليل على ذلك أنه يستخدم أحياناً بألوان معينة كعامل مساعد في معالجة بعض الأمراض. ومن ألوان الضوء الصناعي التي أثبتت فاعليتها في مجالات العلاج المختلفة، هناك الضوء الأحمر المستخدم منذ تسعينيات القرن الماضي في علاج الجلد. وذلك بتعريض الجلد بشكل عام،

أو جزء معين منه، للضوء الأحمر عند مستوى تردد منخفض لتسريع التئام الجروح، وتعزيز الجهاز المناعي، ودعم مقاومة الإصابة ببعض أمراض الجلد. كما أظهر عند استخدامه في علاج الاكتئاب الموسمي نتائج جيدة. لكن لا توجد أبحاث جديدة عن دور الضوء الأحمر في علاج بعض الأمراض، إلا أن الضوء الأحمر لا يزال يستخدم في عديد من العيادات المتخصصة (76).

هناك أيضًا الضوء الأزرق المستخدم في علاج ترميم خلايا الجلد المتضررة من أثر التعرض الزائد للشمس، وفي منع نمو بعض أنواع الأورام السرطانية. وقد يساعد في علاج حب الشباب عن طريق الخضوع لجلسات متعددة. بالإضافة إلى كل ذلك، ثبت كذلك دوره الفعال في علاج الاكتئاب الفصلي (77). وفي المجمل، فإن ما سبق يثبت قدرة الضوء العلاجية -على الرغم من كونها محدودة وتشتترط اللجوء إليها تحت الإشراف الطبي- واحتياج الجلد إلى التعرض له بكميات مناسبة للتأكد من تحسن الوظائف البيولوجية للجسم ككل. لكن عليك أن تحترس من الشمس لأنها سلاح ذو حدين. فلا يجوز أن تخرج إلى الشمس الحارقة وتعرض نفسك لها لساعات لأنها غالبًا ستدمر خلايا الجلد. لا بد أن تكون حكيماً، وتفهم مكونات الخلطة الكاملة للحصول على ما تحتاجه من الضوء الطبيعي والصناعي بما يحقق لجسدك أعلى فائدة. وأفضل أوقات النهار المثالية للحصول على جرعتك من الضوء الطبيعي لمدة نصف ساعة يوميًا تكون في سطوع الشمس في الصباح وقبل الظهر.

مما لا شك فيه أنك حين تحصل على الضوء الطبيعي من مصدره الأصلي، وهو الشمس، فإنك تحصل معه على الحرارة التي يحتاج إليها جسمك لتنظيم أدائه الوظيفي. فمثلًا لو كان الطقس باردًا، ستشعر أنك غير قادر على أداء مهامك الاعتيادية دون الحصول على بعض الدفء. أما لو كان الطقس حارًا، ستفضل الحصول على حاجتك من الضوء بتعتيم الضوء الطبيعي أو استبداله بالضوء الصناعي البارد. وبما أننا أوضحنا العلاقة بين تحسن الحالة الصحية والنوم، ثم أوضحنا العلاقة بين دور الضوء في النوم، سنوضح هنا أيضًا دور الحرارة في تنظيم عادات النوم.

كل شخص يعرف أنه من الصعب الاسترخاء والاستغراق في النوم إذا كانت ظروف البيئة المحيطة غير مناسبة. فأنت لن تنام في ضوء ساطع، كما أنك لن تستيقظ إذا استمر الظلام حالك من حولك. كذلك الأمر لو كان الجو شديد البرودة أو الحرارة، لأن الجسد لن يستجيب للنوم إلا في درجة حرارة معتدلة، تم تحديدها علميًا بدرجة ٢٠ مئوية. كما أنك لن تتمكن من النوم في غرفة ممتلئة عن آخرها بالأغراض، لأنها لا تسمح بحركة الهواء في أنحاء الغرفة لتسهيل التنفس الصحي في أثناء النوم. إذن، بتوفير جو من البرودة المعتدلة سيتمكن الإنسان من الاستغراق في النوم المتواصل للفترة التي يحتاجها الجسم.

هناك بعض الرياضيين الذين يستخدمون تقنية التعرض للبرودة في أثناء أداء التمارين لجعلها أكثر صعوبة، وبالتالي ينمون قدراتهم على التحمل وقوة البأس، والبلوغ بها إلى مستويات أعلى. فإذا أردت أن تتحدى قدراتك البدنية في التمرين، يمكنك تناول كوب من الماء البارد قبل التمرين، أو اجعل درجة حرارة غرفة التمرين منخفضة قدر الإمكان. وكذلك تستخدم البرودة في الإسراع من التئام الجروح والحد من الالتهابات أو التورمات المصاحبة لها. ويعتمد الرياضيون بعد انتهاء مباراة صعبة على حمام الثلج لتسريع عملية استعادة الجسد عافيته ونشاطه. وقد انتشرت تقنيات العلاج بالتبريد مؤخرًا من خلال إعداد غرف مجهزة بالكامل يتعرض فيها الجسم كله دفعة واحدة لتيار قوي من الهواء البارد، لكن نتائج العلاج بالتبريد لم توثق علميًا إلى الآن (78).

قد يساعدك الحصول على حمام بارد في تحسين حالتك المزاجية، تمامًا كما ينعشك مشروب بارد، ويلطف من درجة حرارة جسمك. والحقيقة أن جسدك سيملي عليك الشيء المناسب، حيث ستكون استجابته للبرودة علامة على سلامته وانسجامه مع الدرجة المعينة التي يتعرض لها. فقط احرص على عدم تعريضه لبرودة مفرطة كي لا تعرض نفسك للخطر، خاصة لو كنت تعاني من عرض ما يسبب تذبذب في درجة حرارة جسمك. وأيضًا لكي تتجنب الضرر الذي قد يصيب الجلد والألم العضلي من شدة الضغط المصاحب للبرودة الشديدة (79).

ولتأثير الحرارة المفرطة في الجسم نفس تأثير البرودة المفرطة، على الرغم من كونهما نقيضين. أما فرص توظيف الحرارة من أجل تعزيز وظائف الجسد البيولوجية فهي متعددة، تمامًا كما توظف البرودة بتقنيات متنوعة. وتمثل الحرارة التي يعرض لها الجسم ضغطًا على قدراته، ويمكن استخدامها من هذا المنطلق لتحقيق نتائج فعالة في نشاط الجسم والعقل. مثلًا، تستخدم جلسات البخار لتحسين الحالة المزاجية والتخلص من الضغط العصبي. وكما ذكرنا سابقًا، لا تُفرط في استخدام الحرارة لأي سبب كان، لأن العواقب قد تكون وخيمة، وأقلها أن جسدك سيفقد السوائل المخزنة فيه، مما سيتسبب لك في الإصابة بحالة جفاف شديدة.

وتساهم الحرارة والبرودة، على اختلاف درجاتهما حسب الظروف، في تشجيع الشخص على القيام بالنشاط البدني، لأوقات طويلة، دون الشعور بالإجهاد، وبالتالي يؤدي استغلال الطاقة الكامنة بتحويلها إلى طاقة حركية للاستفادة في تحقيق أهداف متعلقة بفقد الوزن أو الحصول على اللياقة البدنية. وهناك علاقة عكسية بين الحرارة والقدرات المعرفية، بحيث تجد أن سكان المناطق الحارة يعانون مشكلات في المهارات الإدراكية، بينما مناطق الحرارة المعتدلة إلى الباردة نسبيًا، فيتسم سكانها بارتفاع مستويات المهارات الإدراكية لديهم. حتى غرف الفصول

المدرسية أو التعليمية تلتزم بتوفير درجة حرارة معتدلة، أو باردة بنسبة ضئيلة، لضمان تركيز الطلاب والدارسين في أثناء الشرح والتوضيح، حيث إن الغرف الدافئة تجعل الطلاب أكثر استرخاءً، وأقل قدرة على الفهم والتركيز. وبالطبع إذا ازدادت درجة برودة الغرفة، فإن ذلك يشتمل التركيز في البحث عن وسيلة للاستدفاء.

لكل شخص قدراته وسماته البيولوجية المختلفة، وذلك ما اتفقنا عليه منذ الجزء الأول من هذا الكتاب. والآن، ونحن على وشك استكمال الجزء الثاني والدخول في الجزء الثالث والأخير لا نزال نؤكد على نفس الفكرة. لذلك يجب عليك دائمًا أن تضع نصب عينيك حالتك الشخصية وظروفك الخاصة حين تطبق أي استراتيجية أو أسلوب أو تقنية اقترحناها أو فصلناها في هذا الكتاب.

وفي نفس السياق الحالي، يجب أن تحدد درجة الحرارة والبرودة التي قد يتقبلها جسدك للاستفادة منها في تحسين وظائفك البيولوجية. فربما تكون أحد من يعانون من الحساسية للحرارة أو للبرودة. عندئذ، لا أظن أنك قد تستفيد من تلك الأساليب، إلا إذا نصحك طبيبك المختص بذلك. بعض الحالات المرضية أيضًا لا يتناسب معهم التعرض للبرودة الشديدة، مثل الحصول على حمام بارد بعد تمرين رياضي مجهود. كما لا يستطيعون أيضًا الجلوس في غرفة «ساونا» شديدة السخونة لفترة طويلة. من بين هذه الحالات مرضى الصدر والقلب والضغط.

للتأكد من درجة الحرارة أو البرودة التي تتناسب معك، يمكنك إجراء بعض الاختبارات التدريجية لرفع أو خفض درجة الحرارة التي تتعرض لها في أثناء أو بعد التمرينات، أو في أثناء النوم، أو حتى في أثناء الاستحمام. ويمكن لأدائك أن يتطور ويتحسن في أثناء اليوم إذا حرصت على الاستحمام بماء فاتر في الصباح، وآخر دافئ قبل النوم. وإذا حصلت عليه أيضًا قبل وبعد التدريب الرياضي، ستشعر بالذهول حين ترى مستوى استجابة جسدك للتدريب، والاستفادة القصوى منه.

حين تختبر قدرة جسدك وقوة تحملك، ستعرف ما الحدود التي لا يجب أن تتجاوزها. وينطبق نفس الشيء على الضوء، حيث يكون من الأجدى حين تتعرض للضوء الطبيعي، أن تقوم بقياس قدرة تحمّل جلدك لدرجات الضوء والحرارة المتزايدة تدريجيًا. كذلك يمكنك تحديد درجة الإضاءة المناسبة لراحة عينيك، والتي تنسجم أيضًا مع مستوى تركيزك أو استرخائك. كما يمكن أن تستخدم الإضاءة الخفيفة في الليل لتهيئة جسدك للاستغراق في النوم تدريجيًا وبشكل طبيعي.

الجزء الثالث

النوم سر النشاط والحيوية

طوال سعيها في هذا الكتاب للسيطرة على أداء الوظائف البيولوجية، حرصنا على تقسيم المعادلة الثلاثية لتحقيق هذا الهدف بشكل بسيط وسهل وقابل للتطبيق. كان العنصر الأول في تلك المعادلة «الدوبامين»، وهو الملك على عرش الجهاز العصبي بلا منازع. ومن المفترض أن العقل هو المتحكم الأول في الدوبامين، لكن يُثبت الواقع أن الدوبامين هو المتحكم في رغبات العقل، وهو الذي يوجهه للسلوك الإيجابي أو السلبي. حاولنا أن نعمل على خداع نظام الدوبامين بخداع الوظائف البيولوجية للجهاز العصبي والعقل كي نضمن توجيهه في طريق تحقيق الأهداف الإيجابية الكبرى. ثم ركزنا من خلال الدوبامين على العنصر الثاني في المعادلة، وهو «التغذية». وذلك لأن الدوبامين بتأثيره في الجهاز العصبي، يؤثر في محفزات عادات الأكل أيضاً. ومن هنا فإن جذر مشكلة الوقوع في عادات الأكل غير الصحية هو الاستجابة لمحفزات الدوبامين للمكاسب السريعة الفورية. والآن، بعدما غطينا جميع جوانب العنصرين الأول والثاني في المعادلة، سنتقل إلى العنصر الثالث، وهو «النوم».

أشرنا إلى النوم في أكثر من سياق منذ بداية هذا الكتاب، حيث تحدثنا عن علاقة الصحة البدنية والعقلية بعادات النوم، واضطراب الدوبامين بسبب قلة النوم، وأثر الضوء والحرارة كذلك في عادات النوم السليم. وحين تحدثنا عن التشابه بين الجسم البشري والآلة، ذكرنا أن العقل هو محرك الآلة وهو الآلة في الوقت نفسه. وهذا منطقي لأنه المتحكم في وظائفها، والمتأثر الأول بأدائها في الوقت نفسه. لكن يظل هناك نقطة اختلاف جوهرية بين جسم الإنسان والآلة، فمثلاً الآلة غالباً يمكن تمديد عمرها الافتراضي، بينما الجسم يبلى ويفنى في لحظة معينة، ولا ينفع معه تمديد أو إصلاح أو تدوير. وذلك لأنه يتكون من عناصر حية، ولديه خاصية القدرة على النمو من مرحلة إلى أخرى. لذلك يحتاج الجسم إلى ما قد لا تحتاجه الآلة غالباً، وهو الراحة.

لن يستطيع الجسم مواصلة أداء مهامه إذا لم يحصل على قسط من الاسترخاء والراحة والسكون بصفة دورية دائمة. لذلك لا يجوز أن نتجاهل حاجته إلى الاستلقاء والاستسلام للنوم في أوقات الضغوط التي تفرض علينا اليقظة المتواصلة. ولا شك أنك مررت على واحدة من المقالات الدعائية لأنظمة زائفة غير فعالة، انتشرت مؤخرًا لتكشف عن أساليب يمكن بها خداع الجهاز العصبي وإجباره على النوم قرابة ثلاث ساعات فقط كل ليلة. ومثل هذه المقالات التي تروج لأكاذيب قد تلقى قبولاً عند هؤلاء الذين يعتقدون أن النوم مضيعة للوقت، وأنهم يجب عليهم استغلال وقتهم في ممارسة أنشطتهم الليلية المفضلة، أو الانتهاء من الأعمال المتأخرة، أو الاستمتاع بتناول محفزات الانتباه السريعة بشكل لا إرادي وعلى سبيل العادة.

الحقيقة الواضحة كضوء الشمس الساطع تؤكد أن جسم الإنسان ليس آلة خارقة تحتاج إلى سحب الأسلاك من المقبس لساعة أو ساعتين، ثم توصيلها بمصدر الطاقة مرة أخرى لتعود إلى العمل بنفس الكفاءة من جديد. وإنما هو آلة بيولوجية دقيقة تستلزم قدرًا من الراحة يساوي على الأقل ثلث اليوم، مقابل الثلثين المخصصين للعمل والحركة والنشاط.

الفصل الخامس

الدور الفعال لعادات النوم الصحية

لا نبالغ إذا قلنا إن النوم هو بالفعل سر النشاط والحيوية، والطريق السريع إلى كفاءة الأداء والقدرة على تحقيق الأهداف في زمن قياسي. وهو العامل الأساسي للبقاء متيقظًا ومنتبهًا، والداعم الأول لرفع مستوى التركيز والاستيعاب وتطوير المهارات المعرفية الإدراكية. وقد تتحمل الحرمان من الطعام والماء لبعض الأيام، وبالطبع يمكن أن تنعم بحياتك لسنوات دون علاج أو مكملات غذائية. لكنك إذا توقفت عن النوم تمامًا ليومين أو أكثر، سترى أثر قلة النوم المميت على جسدك وعقلك تدريجيًا.

يعزز النوم السليم صحتك البدنية والنفسية والعقلية. وهذا مؤكد بنسبة مئة بالمئة. بل أنه يساهم في دعم علاقاتك الشخصية ومهاراتك الإبداعية وقدرتك على حل المشكلات، وغيرها من المزايا الأخرى. وعلى الرغم من أن أهمية النوم يتم تجاهلها عند الغالبية العظمى من الناس، فإن المزيد من الأبحاث المستمرة تثبت أنه أحد العناصر الأساسية للحصول على مستوى حياة جيد. وعليه، فمن الضروري ألا نتبع وسائل لخداع الجسم ومنحه أقل القليل من الراحة، ثم إجباره على ممارسة مهامه بأساليب غير صحية. وإنما نصح الخطأ لو كنا ممن يفضلون النوم غير الكافي، ونبدأ في خداع جهازنا العصبي لإعادة برمجته على الالتزام بساعات النوم المناسبة يوميًا، تحت أي ظروف، وعلى الرغم من أي مبررات. وبذلك نوجهه تدريجيًا إلى الالتزام بعادات النوم السليمة والصحية.

من مساوئ العالم المادي الذي نعيش فيه محاولات الإنسان الدائمة للحصول على المكاسب المادية والمتعة الحسية. لذلك علينا أن نستجيب لفرص العمل المستمر بلا راحة لنجني المزيد من المال، ونصرف جزءًا منه على الاستمتاع بالحياة والسهر والاحتفال. كما نستجيب أيضًا لجشع رؤسائنا في العمل حين يطلبون منا تقبل العمل المتواصل في أوقات الضغط لإنجاز مهام كبرى في أقل وقت ممكن، فنتنازل عن أيام عطلتنا، وجزء من ساعات راحتنا اليومية من أجل تحقيق أهدافهم. ولكن أحد الأبحاث الحديثة المنشورة مؤخرًا أثبتت أن جودة وكفاءة العمل لا يمكن أن تتحققا دون الحصول على القدر الكافي من النوم، وكذلك أثر النوم الملحوظ على صحة الإنسان(80).

إذا قررنا وضع قائمة بكل ما يتأثر سلبياً بقلة النوم في حياتنا، فلا شك أنها ستكون قائمة طويلة جدًا، حيث أثبتت الأبحاث تأثير جميع الفئات العمرية به تأثيرًا سلبيًا على المدى القصير والطويل. ومن أكثر الآثار المزعجة شيوعًا للحرمان من النوم، قلة التركيز وضعف الذاكرة. مع الوقت، سيجد الشخص أن ردة فعله لكل ما يجري حوله بطيئة حيث يستغرق عقله وقتًا لتفصيل المعلومات واستيعاب المواقف، ثم الاستجابة لها بعد فترة، وهو ما قد يسبب حوادث في موقع العمل وفي المنزل في أثناء القيادة، مما قد يضع الشخص في مواقف تعرضه للخطر(81).

تتأثر الحالة المزاجية أيضًا بالنوم، ويؤدي نقص النوم إلى خلل شديد في الحالة النفسية، ما يجعلنا عرضة للكثير من المشاعر السلبية المختلفة. وقد يدفعنا نقص النوم إلى التطرف في ردود أفعالنا حيث يظهر علينا الضيق في تعاملاتنا اليومية، بما يؤدي علاقتنا بالآخرين. وذلك لأن عدم الحصول على الكمية الكافية من النوم يعني ببساطة هبوطًا حادًا في مستوى الطاقة والنشاط. فالأمر يشبه أن تشحن بطارية تليفونك المحمول بعد استنفاد طاقتها بنسبة ١٠ إلى ٢٠٪ فقط. وهي بالطبع نسبة غير كافية، ولن تكفي لتشغيل التليفون سوى لبضع دقائق، أو لإجراء مكالمة واحدة سريعة. تخيل نفسك حين تفرغ طاقة عقلك وجسدك بسبب قلة النوم، ورغم ذلك تظل مقاومًا للإرهاق والرغبة في النوم لسبب أو لآخر، كي تبقى منتبهًا ويقظًا. لكنك في الحقيقة لست يقظًا ولا منتبهًا لما حولك، رغم أن عينيك مفتوحتان. عندئذ يكون عقلك فعليًا في حالة ثبات، ويصعب على جسدك الاستجابة لأي مؤثرات خارجية.

بطبيعة الحال، فإن حالة الثبات العقلي تلك لن تساعدك على الإنتاج لأنك تفتقر إلى النشاط والحيوية والانتباه المطلوب للقيام بأي مهمة. حتى لو حاولت أن تمارس مهامك بشكل آلي، دون تفكير أو تركيز، فستكون النتيجة أن عمالك سيستغرق وقتًا أطول من المعتاد، ولن يكون متقنًا بما يكفي، ما يعرضك إلى ارتكاب الأخطاء بنسبة كبيرة. وبذلك سيخلو أي عمل تقوم به من التميز أو الإبداع. لهذه الأسباب يؤدي نقص النوم، أو الخلل في عادات النوم التي تحرمك من القدر الكافي منه، إلى أمراض نفسية، مثل الاكتئاب والقلق وعدم الارتياح، وغيرها من الأعراض. وقد أثبتت الأبحاث أن الحرمان من النوم قد يتسبب في الإصابة بمرض السكري من الدرجة الثانية، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والجلطات، والوفاة المبكرة.

الأكيد أن هناك علاقة وجودية بين عادات الأكل السيئة ونقص النوم. حيث وُجد أن الميل

إلى السهر والاستيقاظ ليلاً، سواء بسبب الأرق أو عدم الرغبة في النوم، ينتج عنه شعور وهمي بالجوع، ورغبة فُلحة لتناول المزيد من محفزات الدوبامين السريعة لشحذ الانتباه والتركيز، كما ذكرنا فيما سبق. ومن هنا، يدرب الشخص نفسه على تلك العادات السلبية ولا يستطيع التخلص منها، إلى أن تتسبب في مشكلات سوء التغذية، كالضعف العام أو السمنة. ومن المنطقي أن يؤثر ذلك سلباً في الجهاز المناعي، فيصبح الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، في أي ظروف، وأياً كانت حالة الطقس، ما يصعب الوقاية من الأمراض التي تصبح فيما بعد مزمنة. ويواجه الأطفال والمراهقون الذين لا يحصلون على القدر المناسب من النوم صعوبات في النمو وفي تطوير مهاراتهم العقلية (82).

قد لا نلاحظ الآثار المترتبة على النوم المضطرب في وقتها، لكن الأعراض المرضية المصاحبة لنقص النوم والراحة تتحول مع الوقت -كما ذكرنا فيما سبق- إلى أمراض مزمنة، ويبدأ الشخص في إدراك ذلك بنهاية مرحلة الشباب، وهي حالة شائعة عالمياً حيث يكتشف الأشخاص فجأة إصابتهم بأمراض مزمنة لم يسبق تشخيصها، ولم يكن لديهم علم بها. وما يزيد الأمر سوءاً، ويؤدي إلى اكتشاف هذه الأمراض غالباً بعد فوات الأوان، أن هؤلاء الأشخاص يتكيفون مع الأعراض على أنها سنة الحياة، وأمر طبيعي ومنطقي عند الخروج من مرحلة الشباب والدخول في مرحلة الكِبَر. وبالتالي يتباطؤون في اللجوء لمساعدة طبية إلى أن يصبح لا مفر في النهاية من استشارة طبيب.

ومن السهل على الإنسان أن يدرك قيمة النوم وأهميته في حالات الأرق، حين يختبر المشاعر المصاحبة لقلة النوم، وأثرها السلبي في الكثير من جوانب حياته. ومن الممكن أن نستخدم جودة النوم كمعيار لقياس جودة الحياة والصحة ككل. مثلاً حين تبدأ اضطرابات النوم، يعاني الشخص من نوبات النوم الاضطرابية الخاطفة، أو ما يطلق عليه «ميكروسليبيب (83)»، وهو ما يتسبب به النوم القصير غير الكافي. وتهاجمه تلك النوبات في أوقات غير متوقعة، كأن يسقط في غفوة فجأة في أثناء الحديث مع الآخرين، أو بينما يجلس في اجتماع عمل. وتزداد نسبة الخطورة حين يتعرض الشخص لغفوة خاطفة في أثناء القيادة، أو في مكان مرتفع يعرضه للسقوط، أو في أثناء عبور الشارع. وقد توصلت الدراسات إلى أنه ما من علاج يمكن أن يجنب الشخص الوقوع في الغفوات الخاطفة الناتجة عن اضطرابات النوم (84).

من الممكن أن تحدث غفوات النوم الاضطرابية الخاطفة دون أن تلاحظ أو يلاحظ أحد ممن حولك. عندئذ تستيقظ دون أن تدرك أنك غفوت، بل ستظن أن عقلك تعطل فجأة أو حدث خلل في تركيزك للحظات نتيجة احتياج جسمك إلى الراحة. وحتى عندما يكتشفها الشخص،

أو ينبهك إليها أحد ممن حولك، قد تبرر ذلك لنفسك وللآخرين بأنه بعض الإرهاق نتيجة قلة النوم. وربما تكون تلك بالفعل قناعتك، إلا أن هذه القناعة لا يمكن اعتبارها تشخيصاً سليماً لحالتك، خاصة لو تكرر الأمر، وارتبط بنوبات متواصلة من الأرق أو النوم المتقطع. وفي أثناء تلك الغفوات، يتوقف العقل عن العمل فجأة ويدخل في وضعية النوم تلقائياً ودون سابق إنذار ثم يعود للانتباه واليقظة بسرعة. لذلك يكون استيعابك لتلك الحالة أنها مجرد عدم اتزان أو دوار عارض.

يتساوى النوم المتقاطع مع عدم النوم في خطورته، حيث إن فترات النوم القصيرة لا تشبع العقل ولا تمنحه القدر الكافي من الراحة والاسترخاء، حتى لو كان مجمل ساعات النوم طويلاً. ربما لن تلاحظ أن نومك متقطع لأن شعورك عندئذ يشبه الشعور بالأحلام المؤرقة التي تقلق منامك، ليس إلا. وسينعكس أثر النوم المتقطع جلياً في أدائك للمهام اليومية الروتينية، حيث تجد نفسك غير قادر على ممارسة الأنشطة المعتادة بنفس الكفاءة. والسبب في ذلك يرجع إلى فقدانك للتركيز في أغلب الأوقات التي تحتاج فيها إلى الانتباه واليقظة. وستجد أنك غير قادر على التجاوب مع الأشياء البسيطة، ولن تتفاعل مع الآخرين كعادتك. لن تستمتع بالوقت المخصص للعائلة، ولن يشعر الآخرون بأن صحبتك ممتعة كما تعودوا عليك.

وفيما يلي بعض التوابع الخطيرة لاضطرابات النوم على حياتك:

* الوقوع في خطأ كبير ومكلف في أحد المشاريع التي كلفت بها في العمل.

* حادث اصطدام سيارة.

* العراك مع المقربين إليك بسبب عدم اتزانك وقلقك الدائم.

* عدم القدرة على الالتزام بنظام غذائي ورياضي صحي.

* فقد المهارة على حل المشكلات كلما واجهك موقف صعب.

* التسبب لنفسك أو لغيرك في جرح أو إصابة دون قصد عند استخدامك لأي آلة حادة.

* السقوط على الرأس أو الظهر بقوة.

* الميل إلى الوحدة والانسحاب والشعور المستمر بالإرهاق والتعب.

* ضعف المناعة بسبب سوء التغذية وقلة الراحة ما يجعلك عرضة للإصابة بالأمراض.

اتفق العلماء على أن عدد ساعات النوم المناسبة تتراوح بين ٧ و ٩ ساعات، والمتوسط ٨

ساعات يوميًا لمنح العقل والجسد استراحتهما ليعودا إلى العمل من جديد بكامل اللياقة والكفاءة. النوم الكافي يساعد كذلك في تنمية القدرات المعرفية وقوة الذاكرة وتحسين الحالة المزاجية وتطوير المهارات الإبداعية. ويعيد الجسم في أثناء النوم تنظيم دوراته الوظيفية، وتنقية أنظمتها البيولوجية من الشوائب والسموم. وبالتالي يرتفع مستوى الإنتاجية وتنمو الدوافع التي تشجعنا على إنجاز أهدافنا والتميز فيها. وبالتأكيد يصب كل ذلك بالنهاية في مصلحة الصحة البدنية والنفسية والذهنية بشكل عام.

ولا شك أن لنقص النوم أثرًا مؤلفًا في العقل والجسد، وأبسطه ذلك الثقل الناتج عن الخمول والإرهاق، والذي يجعل الشخص غير قادر على الحركة أو القيام بأقل جهد. هناك أيضًا الصداع الدائم الذي يدفع الشخص لتناول المسكنات مع المنبهات لضبط الأداء قدر الإمكان. وهناك الكثير من أشكال الضرر الأخرى التي قد لا نشعر بها أو نغفل عنها حين يتشتت انتباهنا ويقل تركيزنا. بعد فترة من المعاناة من قلة النوم، سيصعب عليك العودة إلى حياتك القديمة حين كنت قادرًا على التحكم في عاداتك، والتزمت بنظامك الغذائي وأداء التمارين الرياضية وتدريبات التأمل، وما إلى ذلك من عناصر الحياة الصحية. وحين تكتشف أن التحول السلبي الذي حدث في حياتك سببه عدم الاهتمام بالنوم، وتقليل ساعات الراحة والاسترخاء من أجل الحصول على أي مكسب آخر، أيًا كان، ستتمنى لو عاد بك الزمن لتحرص على تثبيت ساعات نومك وتهينة كل الظروف المطلوبة لضمان الاستغراق في النوم بالمعدل الكافي، ومنح جسدك وعقلك ما يحتاجه من راحة واسترخاء لإعادة شحن الطاقة واستعادة اللياقة.

ونبدأ فيما يلي تفصيل أهم العناصر الأساسية لضمان ممارسة عادات النوم الصحية السليمة:

١. إيقاعات الساعة البيولوجية

أحيانًا نسمع مصطلح «الساعة النوم البيولوجية» حين يتعلق الأمر بتغيير ساعات النوم الثابتة من وقت إلى آخر، أو تقليلها أو تمديدتها. ويشعر الشخص عندئذ بأثار سلبية يُطلق عليها «اضطراب الساعة البيولوجية للنوم». وكي نبسط الأمر، سنتعرف على معنى الساعة البيولوجية ودلالة الإيقاعات التي تضبط عملها.

توجد الساعة البيولوجية في الدماغ تحديدًا، وهي عبارة عن نواة في المخ تعرف علميًا بـ «نواة التأقلم»، وهي المسؤولة عن توزيع المهام لجميع الساعات الثانوية للأنظمة البيولوجية المختلفة. وتتكون هذه النواة من آلاف الخلايا العصبية التي تساعد على مزامنة وظائف الجسم

وأنشطته، أي تنظيم أنشطة الجسم في أوقات معينة، مثل، وظائف الجسم خلال الأربع وعشرين ساعة: دورة النوم والاستيقاظ، وكذلك الوظائف التي تستمر لأكثر من أربع وعشرين ساعة: دورة الحيض، ودورة الشبق أو الشهوة الجنسية. وهناك أيضًا دورات تستغرق أقل من أربع وعشرين ساعة: دورة الجوع.

رصد العلم تطورات الوظائف البيولوجية للكائنات الحية على مدى الألفية الأخيرة، واستجابتها للعوامل الخارجية المؤثرة فيها، من خلال مراقبة ودراسة مراحل كل دورة. وقد تختلف أو تتشابه دورات نشاط الإنسان مع دورات نشاط غيره من الكائنات الحية. فمثلًا، بعض الزهور تفتح في الصباح ثم تغلق بثلاثتها في الليل، ما يعني أنها تمر بدورة أشبه بدورة النوم عند الإنسان. والدببة تدخل في بيات شتوي، ثم تنشط لممارسة موسم صيدها في الربيع، ما يعني أنها دورة فصلية موسمية تختلف عن فترات دورات نشاط الإنسان الاعتيادية. وكما يبدو أن العوامل الخارجية المؤثرة بدورة النوم تتمثل في عنصري الليل والنهار. عندئذ تتفاعل العوامل الداخلية (الوظائف البيولوجية) مع الظروف الخارجية (البيئة)، فيستجيب الجسم بأمر من العقل للحفاظ على وجوده.

ولكل دورة من تلك الدورات ساعة بيولوجية خاصة بها تحدد إيقاعاتها ومراحلها المختلفة. وكما أشرنا فإن لدورة النوم ساعتها البيولوجية الخاصة التي تعمل بأوامر وتوجيهات من الساعة البيولوجية الأم (المخ). تمثل هذه الساعة آلية عمل كل نظام بيولوجي في الجسم (ويطلق عليها إيقاعات الساعة البيولوجية)، ويتم ذلك تحت إشراف الجهاز العصبي الذي يتأثر أيضًا بالعوامل الوراثية كأحد العوامل الداخلية. لكن يظل للعوامل الخارجية اليد العليا في تنظيم دورة الساعة البيولوجية، خاصة عامل التعرض للضوء (85).

تؤثر إيقاعات الساعة البيولوجية في درجة إفراز هرمونات معينة، وكذلك تحدد وقت الحاجة إلى إفراز تلك الهرمونات. تُترجم هذه الهرمونات في ما نشعر به، كأن تشعر فجأة بخز الجوع، أو صوت القرقعة في معدتك. وتخبرك تلك الأحاسيس بأن وقت تناول وجبتك قد حان. إلا أن ساعة النوم هي أكثر الساعات تأثيرًا في الوظائف البيولوجية ككل، لأنها تنظم أوقات العمل والراحة، وتفرض الالتزام بنسبة الثلث إلى الثلثين - كما أوضحنا فيما سبق النسبة المناسبة بين وقت النوم ووقت اليقظة - بالتوازي مع حركة الشمس.

ويعتبر الهرمون الرئيسي الذي يقود دورة النوم هو هرمون الميلاتونين الذي يدخلنا إلى مرحلة النعاس تمهيدًا للاستغراق في النوم. ودون هذا الهرمون، سنصاب بالأرق، وعندئذ سنجد صعوبة في الحصول على القدر المناسب من النوم. ويعتبر الضوء المعتم ودرجاته هو المحفز

الرئيسي للميلاتونين. فحين نتعرض للضوء الخافت، سواء كان طبيعيًا أو صناعيًا، يستقبل المخ إشارات من العصب البصري، وبالتالي يبدأ في إفراز الميلاتونين. ويعوق الضوء الساطع إنتاج الميلاتونين، لأن العوامل الخارجية تعكس أن الشمس لا تزال ساطعة، وبالتالي لا يجوز الدخول إلى النعاس في النهار.

ويرتبط النهار -أو الضوء الساطع- في دورة النوم وساعته البيولوجية باليقظة، كما يرتبط الليل (الضوء المعتم) بالنوم. لكن التكنولوجيا وفرت وسائل إضاءة غير طبيعية ساهمت في اضطراب دورة النوم، حيث تسبب المصابيح الكهربية خلالًا في إيقاعات الساعة، بالإضافة إلى شاشات المحمول والكمبيوتر والتلفاز. جميع تلك الأدوات تعتبر مصدرًا مزعجًا للضوء الصناعي يتعارض مع دورة الليل والنهار الطبيعية، ويقاطع انتظام إيقاع ساعة النوم، ما يؤدي إلى إعاقة إفراز الدوبامين. ويحتاج الذين يستخدمون الهاتف على فراش النوم بحجة أنه يساعدهم على النعاس، أو يشاهدون التلفاز حتى ساعات متأخرة من الليل رغم شعورهم بالتعب والرغبة في النوم، إلى معرفة أثر ذلك في إيقاعات ساعة النوم واضطراب دورته.

إذا سافرت إلى دولة تقع في مربع توقيت مختلف عن مربع توقيت بلدك، ستضطرب ساعة النوم البيولوجية لديك إذا تزامن النهار في بلدك مع الليل في هذا البلد الآخر. مثلًا، إذا تعدى وقت الرحلة اثنتي عشرة ساعة، قد تبدأ رحلتك في النهار، ثم تنتهي أيضًا في النهار. وإذا كانت رحلتك جوية، ستكون عرضة لما يسمى بـ «اضطراب الرحلات الجوية الطويلة»، وهو عبارة عن حالة إرهاق بدني وصداع وفقد اتزان وغثيان نتيجة السفر عبر عدة توقيتات مختلفة.

قد يضطر الشخص إلى إرباك ساعة النوم بالخروج عن دورة الليل والنهار الطبيعية مؤقتًا أو دائمًا. ومن أكثر تلك الأمثلة شيوعًا، أن يتغير وقت مناوبتك في العمل دوريًا، حيث تضطر إلى العمل أحيانًا من الصباح إلى المساء، وأحيانًا أخرى من المساء إلى الصباح. فمثلًا، يضطر العاملون في المجال الصحي، مثل الأطباء والممرضين، إلى تغيير أوقات مناوباتهم بصفة مستمرة لتوفير الخدمة على مدى الأربع وعشرين ساعة. وللأسف، قد يؤدي استمرار هذا الحال إلى مشكلات صحية خطيرة على المدى الطويل. وفي نفس السياق، هناك الكثير من المهن تستدعي العمل في الليل فقط، ورغم أن دورة النوم في هذه الحالة ثابتة -أي ينام الشخص دائمًا في الصباح ويستيقظ في الليل- فإنها مقلوبة، وبالتالي يخرج عن دورة الليل والنهار (86).

ربما تجبرك ظروف العمل أو السفر على مقاطعة إيقاعات ساعة النوم، ولكن ننصح بالسيطرة على ذلك التغيير قدر الإمكان، واحتوائه، إذا حدث، في أضيق الحدود. سيكون من الأفضل دائمًا أن تجعل ساعتك الداخلية متوافقة مع توقيت الليل والنهار لضمان عدم ارتباكها كي لا يؤدي

ذلك بالضرورة إلى خلل في الإشارات الصادرة من البيئة إلى المخ، والذي بدوره يؤدي إلى خلل في الأوامر الصادرة من المخ إلى الجهاز العصبي الذي ينظم آلية الوظائف البيولوجية. وتذكر أن العقل هو الساعة البيولوجية الأم، وبالتالي إذا اختلت، قد يؤدي ذلك إلى احتمال حدوث خلل في الساعات البيولوجية الأخرى.

وقد انتشر مؤخرًا مفهوم الأنماط الزمنية الشخصية - «الكرونوتايبس(87)»- وهو مفهوم جدلي يفيد بأن هناك فروقًا فردية بين شخص وآخر في آلية عمل الساعة البيولوجية. ويعني ذلك أن عوامل التأثير الداخلية والخارجية في دورة النوم تتباين من شخص إلى آخر لأن كل شخص له نمطه الزمني الخاص به. ومن أمثلة ذلك، «الشخص الليلي» - كما يطلق عليه - الذي ينشط في الليل، ويجد لديه الطاقة للإنجاز والقيام بكثير من الأعمال عندما يهبط الليل وتغيب الشمس، كما يحفضه الليل على الإبداع، ويرفع من مستوى تركيزه ويمنحه الدافع للمواصلة على طريق أهدافه.

ورغم صحة ما يتعلق بهذا المفهوم، فإنه لا يجوز تعميم الاستثناء على الحالة العامة، خاصة إذا تعلق الأمر بنظام بيولوجي له سماته ووظائفه وآليته الثابتة المعروفة. وقد يكون هناك من دربوا أنفسهم على العمل في الليل والنوم في النهار، وتكيفوا مع عكس حركة ساعة النوم البيولوجية، وإجبار عقاربها على الدوران ضد دورة الليل والنهار. ولكن قد يظهر مع مرور الوقت لدى هؤلاء أعراض اضطراب نوم أو أرق نتيجة تلك العادات السلبية، خاصة أن ما سيترتب عليها من تواع (كعادات التغذية، مثلًا) غالبًا لن يكون في صالح صحتهم البدنية والعقلية على المدى الطويل.

ما اتفق عليه العلماء والباحثون أن الإنسان يحتاج إلى النوم العميق لثمانى ساعات متواصلة في أثناء الليل. وقد تفرض الظروف التي نشأ فيها شخص ما على أسلوب حياته ممارسة عادات غير صحية بشكل لا إرادي. ولكن يحتاج الإنسان دائمًا إلى مراجعة أسلوب حياته والنظر فيه، والقيام بتعديلات تدريجية إلى أن يبلغ التحول الإيجابي الذي يهدف إليه. وقد يعتاد الشخص على عادات معينة منذ نعومة أظفاره، ويُبقي عليها عندما يكبر ظلًا منه أنها خصلة أو سمة شخصية فيه، وُلد بها ولا يستطيع تغييرها، خاصة لو وجد أن أبويه أو أجداده يمارسونها بشكل اعتيادي. لكنه قد ينضج ويكتشف أنها مجرد عادة، وأن تغيير العادة المزمنة أمر -رغم صعوبته- ممكن بالعزيمة والإصرار.

ذكرنا في الجزء السابق نبذة صغيرة عن الفروق النوعية بين الكائنات الحية فيما يتعلق بأحد العناصر المهمة المؤثرة في الوظائف البيولوجية، وهي ساعة دورة النوم. وينطبق الشيء نفسه على الساعات الأخرى التي تتحكم فيها وتوجهها نواة التأقلم في المخ. وكما تتأثر الساعات البيولوجية بعوامل خارجية، هناك عوامل داخلية تحدد آلياتها، مثل العوامل الوراثية، لكن يوجد أيضًا عامل مهم آخر، وهو التقدم في السن. ومع مرور الزمن، تصبح آلية الساعة البيولوجية أشد تعقيدًا، ما يستوجب ضرورة أن نفهم وظائفها، والمؤثرات التي توجهها، ونتعلم الأساليب المناسبة التي قد تساعدنا على تعديل المؤثرات الداخلية والخارجية لصالح آلية عملها.

وحتى نتمكن من متابعة أداء ساعة النوم، كواحدة من أهم الساعات البيولوجية كما أكدنا فيما سبق، علينا أن نتعرف على بعض المؤثرات الخارجية التي إن لم نتمكن من السيطرة عليها، سنفقد السيطرة كذلك على عقارب دورة الساعة ككل. من بين تلك العوامل، هناك تناول الكافيين، والتعرض إلى الضوء، والضغط العصبي، وغيرها. والقائمة تطول، وعلى رأسها نقص النوم.

وأحيانًا قد يكون الأمر محيرًا ومريكًا، ويستلزم ذلك أن يستقي المرء عندئذ معلوماته من مصادر علمية موثوقة. فهناك بعض المفاهيم السائدة شائعة التطبيق بين الناس، وللأسف يرددونها ويتداولونها وينصح بعضهم بعضًا بها، في حين أن معظمها يستند إلى مغالطات لا تمت للواقع بصلة. من أمثلة ذلك، من يدعي بأنه «شخص يحب البكور»، أي يصحو مبكرًا لأنه يفضل النهار على الليل، ويداوم على الاستيقاظ قبل طلوع الشمس أو معه، لبدأ العمل مبكرًا. ولكن في الحقيقة كثير من هؤلاء الأشخاص قضا حياتهم يعانون من نقص في معدلات النوم اليومية، لأنهم اعتقدوا أن في البكور الشديد والعمل لساعات طويلة فائدة للجسم والعقل.

سيكون من المفيد لك أن تراقب أداء ساعة النوم، ويمكنك استخدام مذكرة لتدوين ملاحظتك بجمل بسيطة، مستعينًا بالاقترحات التالية:

* اذكر الأوقات التي عادةً ما تشعر فيها بالرغبة في النوم.

* اكتب العوامل التي تساعدك على الشعور بالنعاس والرغبة في النوم.

* صف البيئة المهيأة للنوم (غرفة النوم) وحدد العناصر المتوفرة بها والتي تسهم في تحسين تجربة النوم لديك.

- * حين تستيقظ، احسب دائما عدد الساعات التي استغرقتها في النوم، وقارنها بساعات النوم في الأيام الأخرى لتتمكن من وضع جدول تقريبي لمتوسط ساعات النوم.
- * إذا لاحظت أن هناك فارق ساعة تنقص أو تزيد في جدول نومك، فكر في الأسباب التي أدت إلى ذلك، والطرق التي قد تجنبك تكرار هذا النمط.
- * صف تجربة نومك كل ليلة، كلما أمكن، وحدد أي الليالي التي نعمت فيها بالنوم العميق، ولماذا.
- * إذا عانيت من النوم المتقطع، صف الظروف التي أدت إلى ذلك.
- * إذا أعاقك الأرق عن النوم، اكتب الأسباب التي أدت إلى هروب النوم والبقاء متيقظًا متنبها.
- * توقف عن استخدام المنبه من فترة إلى أخرى لتختبر ساعتك البيولوجية، وترى ما إذا كانت ستوقظك في نفس الوقت المعتاد من تلقاء نفسها. دُون ملاحظاتك.
- * قم بقياس مستويات الطاقة التي تشعر بها من يوم إلى آخر، ثم قارن مستوى الطاقة من يوم إلى آخر لتفهم العلاقة بين النوم الجيد ومستوى الطاقة اليومي.

ومن فوائد التكنولوجيا، التطبيقات التي تساعدك في مراقبة أدائك الصحي فيما يتعلق بقياس ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، وكذلك متابعة مستوى تقدمك في ممارسة برنامجك الرياضي، مثل الإيروبيكس والسباحة والمشي والجري، وما إلى ذلك. وهناك أيضًا تطبيقات مراقبة النوم، ومن خلالها ستعرف درجة استغراقك في النوم. كل ما تحتاجه هو وضع هاتفك على مقربة منك على وسادة سريرك، وسوف يتتبع التطبيق حركتك وتقلباتك في أثناء النوم ويحدد أوقات انقطاع النوم واستعادته. وقد يكون من الأفضل لو استخدمت ساعة ذكية ترتديها في أثناء نومك لمتابعة أدائك الصحي بالكامل، في اليقظة وفي أثناء النوم. وبالطبع ليس هناك تطبيق فعال بنسبة مئة بالمئة، ولكن تلك التطبيقات أثبتت أهميتها وفعاليتها عند أغلبية مستخدميها. لذلك، فإن المعلومات المرجعية التي ستقوم بجمعها عن تجربتك الشخصية ستكون حجر الأساس لمراقبة عادات نومك ومحاولة تعديلها لصالح ساعتك البيولوجية (88).

الخطوة التالية في هذا الجزء ستركز على تقنية وضع جدول نوم للسير عليه والالتزام به بهدف تعديل العادات العشوائية وتحويلها إلى عادات نوم صحية منظمة. وسيكون مرجعنا الأساسي هو جميع المعلومات المرجعية التي سبق أن أوضحنا كيفية تجميعها وتدوينها في مذكرة. سوف تعتبر هذه المعلومات المرجعية بمنزلة قاعدة معلوماتية تساعد في تحديد الجدول المناسب لكل شخص حسب حالته، وذلك من أجل وضع خطة فعالة لتحسين مستوى

جودته في المستقبل. وسأقوم هنا بمساعدتك في ترجمة معلوماتك المرجعية بتحويلها إلى بيانات يمكن معالجتها للوصول إلى نظام متكامل يناسبك أنت على وجه الخصوص. وسوف تلمس التغيير الإيجابي الذي سيتحقق باتباع هذا الجدول بصفة دائمة.

٣. جدول النوم المثالي

من خلال مراقبتك للأوقات التي يغلب عليك النوم فيها، والمسببات التي تهينك إلى النوم، وكذلك أداك حين تحصل على نوم عميق مقارنةً بأداك بعد نوم متقطع أو نوم تتخلله نوبات أرق، ستتمكن من تطوير بيئتك وظروفك وعاداتك تدريجيًا، حتى تسود في حياتك تجربة النوم الجيدة، وتراجع التجربة السيئة.

والحقيقة أن وضع جدول للنوم ليس اختراعًا ولا ابتكارًا، بل هو أسلوب تقليدي بسيط وربما بدائي، لكنه سيؤدي الغرض ويساعدك أن تبلغ هدفك في تحسين عادات النوم. سيتدرب عقلك وجسدك على تثبيت ساعة النوم البيولوجية بما لا يمنح الفرصة لمقاطعة إيقاعاتها الطبيعية بالتزامن مع دورة الليل والنهار. وبالتالي تستطيع أن تستيقظ من تلقاء نفسك وأنت في كامل النشاط والحيوية والطاقة كل يوم.

ولا يغيب عنا الإشارة إلى أن لكل قاعدة استثناءات، فليس هناك جدول أيًا كان، ولو كان مفروضًا عليك بقوة الحركة البيولوجية التلقائية، يمكن أن يسير دائمًا في مسار واحد دون أن يعترضه شيء فجأة. ومما لا شك فيه سيكون هناك مواقف ستفعل فيها الزمام منك، وهذا أمر طبيعي. لكنك بعد تدريب طويل على العادات السليمة، ستتمكن من استعادة السيطرة مرة أخرى، ودون جهد يُذكر. مع ذلك، سيكون من المهم أن تضع هذا الجدول على أولوية التزاماتك، وألا تسمح بالاستثناءات إلا في أضيق الحدود. وبالتالي ستحصل على نتائج مرضية في أقصر وقت ممكن.

بمراجعة معلوماتك المرجعية، ضع جدولًا يناسب ميولك، وينسجم مع رغباتك. مثلًا، إذا كانت ملاحظتك تثبت أن أفضل ساعة يكون فيها عقلك مهيبًا للنوم هي الساعة العاشرة مساءً، وأنت إذا نمت من العاشرة مساءً إلى السابعة صباحًا، يكون تركيزك خلال اليوم في أفضل مستوياته، كما يكون إنجازك للعمل مميّزًا وفرضيًا، فلا شك سيكون ذلك الجدول هو الجدول المناسب لك. يمكنك أيضًا أن تجعل الجدول أكثر مرونة، بإزاحة ساعة النوم والاستيقاظ في مساحة زمنية تبلغ ١٥ دقيقة. فليس إلزامًا عليك أن يكون موعد النوم والاستيقاظ على رأس الساعة. حين

تستقر على التوقيت الأفضل، اثبت عليه والتزم به إلى أن يصبح عادة.

قد يصعب عليك الأمر في البداية، ولكن مع الاستمرار في السير على الجدول، سيعتاد العقل تحفيز نظام الميلاتونين تلقائياً في تلك الأوقات المثبتة للنوم والاستيقاظ، وبالتالي لن يتطلب الأمر منك أي جهد فيما بعد. ستدور ساعة النوم من تلقاء نفسها، وستدفعك للذهاب إلى فراشك في الوقت المحدد، ثم توقظك في الوقت المحدد دون مساعدة من شخص آخر أو منبه. لذلك يمكن اعتبار جدول النوم هو استراتيجيتك الفعالة لتعديل عادات النوم على المدى الطويل، والخطوة الأولى نحو تحويل نظريات الساعة البيولوجية إلى واقع عملي ملموس يساعدك في الحصول على القدر الكافي من النوم لضمان الحصول على يوم جديد منتج ومتميز حين تستيقظ.

الفصل السادس

طريقك إلى النوم كأنك جذع شجرة

سيكون هذا الفصل بمنزلة ملخص سريع لجميع الأساليب التي سبق عرضها لتقييم تجربة النوم وتحديد المؤثرات الداخلية والخارجية التي تواجه دورة النوم، وكذلك أفضل استراتيجيات عملية ستساهم في تفعيل دورة نوم صحية تلقائية، وهو جدول النوم المثالي. وسيكون ذلك طريقك إلى النوم كأنك جذع شجرة، حيث تستغرق على فراشك في نوم عميق، دون اضطراب أو مقاطعة، أو أرق وقلق، أو تقلب يمينًا ويسارًا، أو حتى أضغاث أحلام تؤثر تأثيرًا سلبيًا في نومك، وكذلك في يومك حين تستيقظ.

١. العوامل المؤثرة في جودة النوم:

* الضوء

- اجعل غرفة نومك مظلمة قدر الإمكان في وقت النوم، واجلس في ضوء معتم على الأقل قبل موعد نومك بساعة.
- تخلص من أي مصدر ضوء يتسرب إلى غرفتك كي لا يشتت تركيزك على النوم.
- الستائر العازلة للضوء مهمة جدًا لضمان عدم مقاطعة الضوء لفترة نومك، خاصة إذا كانت الشمس تسطع بشدة بالقرب من نافذتك.
- استخدم ماسك «حاجب» لتغطية العينين لو استحال عليك عزل الضوء عن الغرفة بالقدر المناسب.
- ابتعد تمامًا عن مصادر الضوء الأزرق، مثل الموبايل، التابلت، اللابتوب، أو الساعة الذكية. ولو اضطرت للنظر إليها وأنت في فراش النوم، استخدم أي تطبيق لحجب الضوء الأزرق بحيث لا يؤثر فيك ويشتت تحفيز الميلاتونين.

* الحرارة

- البرودة المعتدلة تضمن نومًا عميقًا ومتواصلًا.
- تأكد من أن غرفة النوم تحتوي على مصدر تهوية لتجديد الهواء في أثناء النوم.

- من الأفضل أن تدفن جسدك بالغطاء الوثير والملابس الثقيلة في غرفة نوم باردة، بدلاً من تخفيف الملابس والنوم دون تبريد درجة حرارة الغرفة.
- استخدم درجة البرودة المناسبة لك كي لا يؤررك البارد ويقلق نومك.
- احرص على توسعة غرفتك وعدم ملئها بالأغراض.

* وسائل التكنولوجيا

- توقف عن استخدام أجهزتك وأنت مستلقٍ على الفراش لأنها ستعيق استجابة عقلك للاستغراق في النوم.

- توقف عن عادات تحفيز الدوبامين السريع المرضية، مثل حركة السبابة اللاإرادية على شاشة المحمول أو اللوح الإلكتروني للانتقال بين المنشورات أو الفيديوهات أو الإعلانات، أو لممارسة الألعاب الإلكترونية، أو للتسوق الإلكتروني، وغيره.

- لا تخضع لمؤثرات الاستمرار في التصفح اللاإرادي لأنه مع الاستسلام التام يتحول إلى اضطراب اضطراري سيفقدك الإرادة تمامًا، ولن تستجيب يدك لإشارات عقلك بضرورة التوقف عن هذا الفعل اللاإرادي (89).

- حفل تطبيقات تذكرك بموعد نومك، أو اضبط منبهك ليصدر رنينًا بعد انقضاء الفترة المخصصة لتصفح هاتفك قبل النوم، ولا تعتمد على نفسك لأن الإنسان يفقد إرادته تمامًا بنهاية اليوم، ويستسلم للوضع الذي ثبت عليه وهو على فراش النوم.

- حدد لنفسك وقتًا معينًا قبل النوم لتصفح أجهزتك، وحين ينتهي افصل مصدر الاتصال بالإنترنت عن الكهرباء قبل التوجه إلى الفراش كي تقطع على نفسك الطريق للتفكير في استخدامها لمزيد من الوقت. وهناك تطبيقات توضع على ميزات محدد يفصل عن هاتفك الإنترنت تلقائيًا.

- يمكن أن تساعدك عادات معينة على الاسترخاء وأنت على فراش النوم لتسرع من شعورك بالنعاس، مثل القراءة أو تمارين الإطالة والتمدد وأنت مستلقٍ على ظهرك.

- عطل إشعارات وتنبهات مواقع وصفحات السوشيال ميديا والألعاب وغيرها كي لا تسمح لها بإزعاجك قبل النوم.

* بيئة غرفة النوم

- تجنب أن تترك في غرفة نومك أي وسائل للتشتيت عن النوم.

- تجنب ترك الطعام أو بقاياها في غرفة نومك.

- لا تضع في غرفة نومك تلفازًا.

- لا تضع اللابتوب إلى جوارك في الفراش، بل حاول أن تترك جميع أجهزتك خارج الغرفة، إن أمكن.

- ضع مذكرة وقلًا على الطاولة بجوار السرير لتستخدمها في حال كانت الكتابة من الأمور التي تهينك للنوم بسرعة.

- افتح شبك الغرفة قليلًا بعد أن تعتم الأضواء ليساعدك الهواء النقي على التهينة للنوم، ثم أغلقه حين تشعر بالنعاس.

- إذا كانت غرفة مكتبك هي نفسها غرفة نومك، أبعد السرير عن المكتب بقدر الإمكان حتى لا تشتت أغراض العمل تركيزك عن النوم والاستغراق فيه.

- احرص على جعل كل ما قد تحتاج في متناولك كي لا تضطر إلى الخروج من الفراش لأي سبب. ستحتاج إلى بعض الماء، وربما شمعة للحصول على ضوء محفز للنوم، ووسائدك وغطائك، وقد يفيدك وضع كتاب مفضل على الطاولة المجاورة لسريرك. بالتأكيد يمكنك أن تضع بالقرب منك كل الأغراض التي قد تحفز المشاعر الإيجابية.

- وفر جميع سبل النوم العميق الصحي، ومنها النوم إلى جوار شريك حياتك إذا كان في ذلك راحة لك، أو النوم في غرفة منفصلة لو لم يكن نومك إلى جواره مريحًا (90). ليس هناك ما يجب أن تخجل بخصوصه، فقد يختلف نمطك الزمني عن نمطه، أو قد يكون لكليهما ظروف عمل مختلفة، أو حتى ربما يعاني أحدهما من أمراض أو اضطرابات تجعله مزعجًا في أثناء النوم.

- لا تفرط في استخدام تنبيه الغفوة القصيرة (91) في المنبه كي لا يتسبب في تقطيع فترة نومك، وبالتالي تستيقظ في حالة مزاجية سيئة. إذا كان سبب استخدامك لهذا التنبيه أنك لم تحصل على النوم الكافي، دزّب نفسك على النوم المبكر، وبالتدريج ستستيقظ من تلقاء نفسك دون الحاجة إلى منبه من الأساس. لو أتيح لك الوقت للنوم الكافي، قم بإسكات المنبه وواصل نومك في هدوء.

* الضوء الطبيعي (ضوء النهار)

- يعد ضوء النهار المحفز الأساسي لساعة النوم، ليس فقط عند الإنسان، بل عند جميع الكائنات الحية.

- رغم فوائد الضوء الصناعي، فإنه تدخل في دورة النوم بما سبب لها اضطرابًا وخللاً. لكن ضوء الشمس وحرارتها لا يزال لهما الأثر الأكبر والأقوى على الوظائف البيولوجية للإنسان بموجب حركة دوران ساعة النوم.

- يستقبل العصب البصري الضوء ثم ينقل إشارات إلى العقل لينبه الجهاز العصبي أو يحفزه لإفراز الميلاتونين.

- التعرض لضوء الشمس في الصباح وفي أثناء النهار يدعم دورة النوم الطبيعية (92)، كما يحفز نظام السيروتونين (هرمون يساهم في تطوير المهارات الإدراكية ومهارات التعلم وتنظيم حرارة الجسم وضبط عادات النوم والسلوك الجنسي ودورة الجوع، ويؤدي نقصه إلى اضطرابات نفسية منها القلق والاكتئاب).

- السيروتونين يعزز إفراز الميلاتونين أيضًا، ما يؤكد أن الفضل في جودة نظام الميلاتونين يرجع إلى ضوء الشمس.

- أي خلل في دورة الساعة الطبيعية يؤدي إلى خلل في الكورتيزول (هرمون يتحكم في الطاقة والنشاط، ويزداد إفرازه عند الشعور بالقلق، ويحتاجه الجسم لأداء مهامه إلا أن أي خلل فيه يضعف جهاز المناعة ويؤثر سلبيًا في الجهاز الهضمي والتناسلي ويعيق النمو).

- حين يلتزم الإنسان بدورة الليل والنهار الطبيعية، يرتفع معدل إفراز الكورتيزول بالنهار ويقل تدريجيًا في الليل (مثل السيروتونين) ليساعد الجسم على الاسترخاء تهيئًا للنوم.

- بمجرد أن تستيقظ، ابحث عن ضوء الشمس وحاول أن تحصل على حصتك اليومية منه. ولا تخش أن تعرض عينيك للضوء، ولو من خلال نظارة شمسية. وفي الشتاء، إذا كنت تسكن وتعمل في منطقة باردة، ترقب حركة الغيوم واقتنص أول فرصة لبزوغ شعاع واحد، ثم عرّض عينيك وبشرتك له قدر الإمكان. هذا ضروري لإرسال الإشارات الصحيحة للعقل كي ينشطه في أثناء النهار، وينظم عمله في الليل.

* تغيير أسلوب الحياة

- استعن بالغذاء الصحي والمكملات لتحسين وظائف الجسم البيولوجية.

- ترجح الأبحاث أن الكريز والحليب والكيوي والأسماك التي تحتوي على الدهون تعزز من جودة النظام الغذائي وتحسن عادات النوم، لكنها لم تؤكد ذلك بدلائل معملية بعد(93).

- يعتبر الكافيين من المنبهات التي تعيق دورة النوم، ويمتد أثر الشاي الأسود والقهوة والشوكوطة إلى قرابة اثنتي عشرة ساعة. يُنصح بتجنب الكافيين قبل النوم على الأقل بست ساعات، أو بدءاً من فترة الظهيرة لو كنت تعاني من اضطرابات في النوم.

- قد تساعد المشروبات الكحولية على الاسترخاء والنوم، إلا إنها تسبب اضطراباً في دورة النوم، وتؤدي إلى النوم المتقطع. فلا تتناولها بحجة التغلب على الأرق.

- هناك مكملات تساعد على النوم، مثل الميلاتونين، وغيرها يروج إلى أن أوميغا-3 يمكن أن يساعد في ذلك، ولكن فاعلية تلك المكملات غير مثبتة علمياً. كن حريصاً في التعامل مع الأدوية التكميلية، وراجع طبيبنا مختصاً قبل تناول مكملات لعلاج اضطرابات النوم(94).

* الرياضة

- تساعد التمرينات الرياضية في أثناء النهار على الخلود إلى النوم بشكل طبيعي في الليل. وتستخدم بالفعل كوسيلة فعالة لتحسين عادات النوم. فقد أكدت الأبحاث أن النشاط البدني يساعد على الاسترخاء والنوم الطبيعي، والنوم الجيد يساعد على أداء رياضي فعال وناجح.

- للحصول على أفضل النتائج، تجنب التمارين قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل.

* الضغط والاسترخاء

- الضغط العصبي يمكن أن يؤدي إلى الأرق والحرمان من النوم العميق، ويقف حائلاً دون بلوغ مرحلة «ارتجاف العينين في أثناء النوم» (أر إي إم) والتي تدل على استغراقنا في النوم العميق الذي يبدأ عنده اختبار الأحلام، حين يكون العقل في كامل يقظته، بينما يكون الجسد في كامل استرخائه. ويعتبر النوم حتى الحلم أكثر أنواع النوم فاعلية حيث يمنح الجسد الراحة التي تحقق الفائدة المطلوبة(95).

- العمل على تخفيف الضغط وممارسة تمارين التأمل والاسترخاء، جميعها تساعد على النوم العميق.

- داوم على الأنشطة التمهيدية للنوم ما دام أنها أثبتت فاعليتها معك: قراءة كتاب/جريدة - حمام ساخن - هواية هادئة مثل الرسم أو الأعمال اليدوية البسيطة.

- تجنب الأفكار السلبية التي تسبب القلق. إذا تسربت تلك الأفكار إلى رأسك، قم من فراشك، وتناول مشروبًا عشبيًا دافئًا للاسترخاء مثل الكاموميل (البابونج)، ثم عد إلى فراشك مرة أخرى.

* غفوات منتصف اليوم (القيولة)

- غفوات منتصف اليوم من العادات الجدية لأن العلم لم يثبت فائدتها بشكل قاطع، لكن الرأي الراجح يقول إنها مفيدة للحصول على قدر من الراحة في أثناء اليوم للتمكن من مواصلة اليوم بنفس النشاط، وأنها تحسن الحالة المزاجية وتساعد في تنمية القدرات الإدراكية، كما أنها تعوض فترات النوم القصيرة في الليل (96).

- نصيحة للأشخاص الذين حددوا لأنفسهم جدولًا للنوم، وسيبدوون في تنفيذه، ألا يلجئوا إلى الغفوات في بداية الأمر، خاصة لو لا يزالون يعانون من صعوبات مع النوم السريع أو العميق. أما إذا بدأ نومهم ينتظم لكنهم لا يحصلون بعد على ساعات النوم الكافية، يمكن أن تعوضهم غفوة في وسط اليوم لساعة أو ساعتين عما فقد من وقت النوم في أثناء الليل.

* خطة مثيرة لليوم الجديد

- فكر في الأمور الجيدة التي ستقوم بها حين تستيقظ بعد نوم عميق صحي: إعداد فطورك المفضل - خطتك للخروج مع صديق - نتائج اجتماع العمل الذي أعددت نفسك له جيدًا، جولة المشي الصباحية، وهكذا.

- تساعدك الأفكار الإيجابية على الاستغراق في النوم لفترة كافية.

- احرص على الاستيقاظ عند اكتمال دورة النوم، بمعنى أنك لو استيقظت بعد ثماني ساعات، وشعرت أنك تحتاج إلى قليل من النوم، احصل على ساعة أخرى وانهض حين تشعر أنك يقظ ومرتاح ومكثف من النوم.

* مساوئ ومزايا المنوم

- يمكنك تناول الأقرص المنومة تحت إشراف الطبيب الذي سيحدد لك النوع المناسب والجرعات السليمة. وسيتم وصفها لك لمساعدتك على الالتزام بجدول نوم ثابت بهدف مقاومة أعراض الأرق، أو مؤقتًا بهدف تجاوز ظروف صعبة، أو معالجة بعض أعراض اضطرابات النوم الأخرى. المهم أن أقرص النوم حل مؤقت وليست علاجًا جذريًا لمشكلات اضطراب النوم.

- هناك بعض أنواع الحبوب المنومة التي إذا استخدمت بإفراط يصعب التوقف عن استخدامها والتخلص من الحاجة إليها، حتى يصعب النوم تمامًا دونها. وهناك أنواع أخرى ينتج

عنها آثار مدمرة مثل إعاقة القدرات المعرفية والإدراكية، أو صعوبة التجاوب أو التواصل، أو الشعور بالدوار، وغير ذلك من الصعوبات التي تواجه ممارسات الحياة اليومية (97).

- يجب توخي الحرص الشديد عند تعاطي أي من الأدوية المساعدة على النوم، حتى مكملات الميلاتونين، واستشارة طبيب قبل وفي أثناء تناولها لتجنب الآثار الجانبية قدر الإمكان.

- لا يمكن إغفال أن الحبوب المنومة تساعد في تحسين عادات النوم، ولكن نؤكد أيضًا أن الاعتماد الكلي عليها ليس سلوكًا صحيًا، وأنه من الضروري استبدالها تدريجيًا بعادات صحية لا تتضمن أدوية كيميائية لضمان استمرارها دون قلق من آثارها السلبية في الصحة.

٢. أساطير عالم النوم

سنختتم الجزء الثالث بإجابات لأكثر الأسئلة شيوعًا عن عادات النوم، وسنركز على الأساطير المتداولة حوله، دون أي سند علمي أو مرجع أصلي. وقد ذكرنا بعضًا من تلك الأساطير فيما سبق، والتي بحثنا لها عن أي أساس علمي أو تطبيقي أو حتى تجريبي، لكن لم يتم التوصل إلى ما يؤكد. فيما يلي أيضًا بعض الشائعات التي انتشرت على مواقع التواصل، وروج لها الكثيرون، بل وادّعوا أن هناك أسلوبًا فعالًا من أساليب خداع الأنظمة البيولوجية، ولكن الحقيقة أن هؤلاء يخدعون متابعيهم ويروجون لعناوين لافتة لجذب انتباه أكبر عدد من المشاهدين أو القراء.

تذكر دائمًا أن النوم نداء من نداءات الطبيعة، وأن عقلك يحتاجه للقيام بمهامه على أكمل وجه.

والآن، لنرّمًا أشهر أساطير عالم النوم الوهمية:

س١: هل يمكن أن يكفي الشخص بالنوم أربع ساعات في اليوم؟

ج: لا يمكن.

حتى الأشخاص الذين يتسمون بصفات وراثية خارقة في اللياقة البدنية والعقلية -أي الذين وُلدوا أصحاء وسيبقون أصحاء على المدى الطويل- أكدوا أن أقل عدد ممكن للنوم كل ليلة ٧ ساعات، ولا يجب أن تكون أقل من ذلك. لا تصدق الأكاذيب الرائجة عن كيفية أن تدرب عقلك وجسمك للحصول على القدر الأقل من النوم في سبيل تمديد فترة استيقاظك للاستمتاع بحياتك وإنجاز أعمالك المهمة. من المستحيل أن تتكيف ساعتك الداخلية مع دورة نوم تتضمن عشرين ساعة من الاستيقاظ وأربع ساعات للنوم. سيكون السبيل الوحيد أمامك لتكييف عقلك

مع هذا الحرمان المتعمد من النوم هو أن تعيش على المنبهات بأنواعها المختلفة، وبالتالي مع الوقت ستقع في فخ إساءة استخدام المواد الكيميائية المنبهة المختلفة. وقد أوضحنا ما عواقب ذلك في الجزء الأول من الكتاب. فاختر طريقك الذي سيقودك إلى المستقبل المترتب على اختيارك!

س٢: هل يمكن أن تعوضني غفوة منتصف اليوم عن جدول نومي الناقص؟

ج: لا يمكن.

لأن في هذه الحالة ستصبح الغفوة جزءًا من جدول نومك. ما يعني أنك ستداوم، مثلًا، على النوم في الليل لست ساعات فقط، ثم تعوض الساعتين أو الساعات الثلاث كل يوم بغفوة بنفس المدة. وسيشبه الأمر النوم المتقطع الذي يحرم العقل من الاستغراق المتواصل لفترة كافية لتجديد النشاط والحيوية. وقد ذكرنا أن الغفوة أحيانًا ما يكون لها آثار إيجابية، ولكن لا يجب أن تكون عادة أو جزءًا مستقطعًا من جدول نومك. ومن الأكد أن الغفوة ستساعدك على مزيد من التركيز لو كانت بمنزلة قيمة مضافة إلى جدول نومك الأساسي الصارم. كما أن معدل الغفوة الصحي المقترح يكون ما بين ١٥ و ٤٥ دقيقة فقط، لأن تمديدتها إلى أكثر من ذلك سيتسبب في حالة من الوخم والخمول.

س٣: هل يمكن أن أعوض ما فقدت من نوم خلال الأسبوع في أثناء عطفتي الأسبوعية؟

ج: لا يمكن.

لو كان لديك مشكلة ما في الالتزام بجدول النوم الاعتيادي، ولا تستطيع أن تحصل على حصتك الصحية اليومية، فلا يجوز أن تتجاهل ذلك بحجة أنك ستعوض ما خسرت في نهاية الأسبوع. تذكر أن دورة النوم التي تتحرك معها ساعتك البيولوجية مدتها ٢٤ ساعة لأنها متزامنة مع دورة الليل والنهار، وليست ١٦٨ ساعة (مجموع ساعات الأسبوع بأكمله). بالطبع ستشعر أنك بحاجة إلى النوم في عطلتك لأنك تعاني الحرمان من النوم على مدى الأسبوع. لا بأس أن تستغرق في النوم كلما أتيح لك، لكن النقص اليومي سيؤثر في أداك اليومي، وبالتالي في صحتك وعادات نومك وساعتك الداخلية على المدى الطويل.

س٤: هل يمكن الحصول على ثماني ساعات من النوم في اليوم الواحد بأي طريقة وفي أي

وقت؟

ج: لا يمكن

لقد تحدثنا عن ذلك من قبل وذكرنا أن هناك شرطين أساسيين للتأكد من أن عادات النوم التي تتبعها سليمة وصحية: الأول أن تحصل على ما يتراوح بين ٧ و٩ ساعات من النوم المتواصل العميق غير المتقطع، والثاني أن يقع جدول نومك في الليل من بعد الغروب إلى سطوع شمس اليوم التالي. هذا ببساطة يفسر أن فاعلية جدول النوم لا تكتمل إلا بالالتزام بدورة الليل والنهار. لذلك، لا يمكنك أن تعوض النقص في جدول نوم اليوم الواحد بغفوات أو بالنوم ليوم كامل في إجازتك، ولا يمكنك أن تدرب نفسك على جعل دورة النوم تسير عكس اتجاه دورة الليل والنهار(98).

نصيحة أخيرة:

كن على وعي دائم بأحدث ما توصل إليه العلم في أساليب التحول الجذري من العادات السلبية إلى الإيجابية، (وهو الأمر الذي أثق بأن قراء هذا الكتاب سيحرصون عليه)، وغامر بتجربة كل ما هو جديد ما دام أنه أثبت فاعليته بحثًا ودراسة. البحث عن مصادر المعلومات الأصلية لم يعد مهمة صعبة، فاعتنم مزايا الفضاء الإلكتروني وابتعد عن مساوئه قدر الإمكان، وثقف نفسك حول جميع ما يتعلق بصحتك ورخاء عيشك، وتطوير أداء وظائفك البيولوجية لتحيا حياة طويلة ممتعة.

أتمنى لك صحة سعيدة!

(1) "Biohacking"

(2) يقصد بالاكواد هنا الإشارات أو الشفرات التي يعطيها العقل ليقوم بأفعال معينة.

(3) لييرمان ولونج، ٢٠١٨، المركب الجزيئي لمفهوم الرغبة في المزيد.

(4) ديانا، ٢٠١١، فرضية عن دور الدوبامين في إدمان المخدرات واحتمالات إسهامه في العلاج منه.

(5) لويس، ٢٠١٧، ماذا يحدث للعقل حين نلعب عن تناول السكر؟

(6) دومينوي، ٢٠١٥، لماذا ندمن على مشاهدة الرياضات العنيفة؟

(7) دينز، ٢٠١١، محفز الدوبامين.

(8) بيجيجا، ساتن، جاليانو، سامبيدروبيكرو، ٢٠١٧، المرونة العصبية وأسلوب الحياة الصحي: كيف نفهم العلاقة بينهما؟

(9) dopamine detox

(10) بومايستر وآخرون، ٢٠٠٧، نموذج القوة في التحكم الذاتي.

(11) أوسيديك وآخرون، ٢٠١٧، المسؤولية: عنصر مفقود في نماذج تعديل السلوك وضبطه في التجارب العلاجية.

(12) بير وإليز، ٢٠١٧

(13) أندرو كيري، ٢٠٢٠، تنقية نظام الدوبامين من السموم.

(14) الدليل التعريفي الثاني لصيام الدوبامين، ٢٠١٩

(15) أرمور، ٢٠١٩، التحول من الممارسة اللاواعية إلى الممارسة الواعية: إعادة تشكيل المنظور السلوكي للمستخدم من أجل استدامة التغيير الإيجابي المجتمعي والبيئي.

(16) ميلن، فيلارول أوردينز، كابلان، ٢٠٢٠، الاستهلاك الواعي: دراسة على ثلاث شرائح استهلاكية.

(17) نوسارم، ٢٠١٩، وسائل استغلال الملل كما ينبغي.

(18) تسيروبولس وآخرون، ٢٠١١، أثر الشعور بالخيبة في صنع القرار: دراسة لفروق الفردية وأثرها في عمل الجهاز العصبي.

(19) جولد وشورشاري، ٢٠٢٠، دراسة لمراجعة نور علم الأعصاب في تحقيق الانسجام العقلي لإنسان العصر الحديث.

(20) البومودورو تقنية لها أكثر من طريقة وأكثر من تطبيق، ولا تنحصر فقط في ذلك الشرح.

(21) شيريللو، ٢٠٠٦، تقنية البومودورو.

(22) سكروجز، ٢٠٢١، الجدولة الزمنية.

(23) تسيروبولس وآخرون، ٢٠١١، أثر الشعور بالخيبة في صنع القرار: دراسة لفروق الفردية وأثرها في عمل الجهاز العصبي.

(24) لوكينز، ٢٠١٥، كيف تتحكم في نظام المكاسب العصبي.

(25) جوتريدج، ٢٠١٩، هل حققت النجاح مؤخرًا؟ اعلم أن الاحتفاء بنجاحك يعزز صحتك العقلية.

(26) مانجو وأوريلوسا، ٢٠١٢، مشاعر الامتنان وتقدير الإنجازات.

(27) فيراري، ياب، سكوت، أيستايين، شياروتشي، ٢٠١٨، يحد التعاطف مع الذات من السعي للكمال وأعراض الاكتئاب في مرحلتها المراهقة والنضج.

(28) نيف، ٢٠٢١، الدليل الإرشادي والتدريبات العملية لتعزيز أسلوب التعاطف مع الذات.

(29) جمعية علماء الأعصاب، ٢٠٠٨، ليلة واحدة بلا نوم ترفع معدل الدوبامين في عقل الإنسان.

(30) بيلتشر، مورس، دونيللي، فيجل، ٢٠١٥، الصلة بين عادات النوم وضبط النفس.

(31) أوفوريول، ٢٠٢١، سبعة عناصر من الطبيعة ترفع مستويات إفراز الدوبامين.

(32) يولسون، ٢٠١٨، عشر وسائل لرفع مستوى الدوبامين بصورة طبيعية.

(33) كون وآخرون، ٢٠١٧، غذاء العقل: الرابط بين الأنظمة الغذائية الغنية بالتيروزين والمهارات المعرفية الإدراكية في مرحلة الشباب والنضج.

(34) بريجوجلو، وآخرون، ٢٠١٨، النظام الغذائي المعزز للجهاز العصبي: مراجعة بحثية حول النتائج الحالية.

(35) شين وآخرون، ٢٠١٩، المعالجة بمركب المغنسيوم إل-ثريونيت يرفع مستويات المغنسيوم في السائل النخاعي، ويقلل من العجز الحركي ونقص الدوبامين في الأعصاب، بالتجريب على الفئران في أبحاث مرض باركنسون.

سابليت وآخرون، ٢٠١٤، العلاقة بين الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، وجدول الأدوية المضادة لحساسية الدوبامين في حالات الاكتئاب المزمنة.

(36) [Working out boosts brain health \(apa.org\)](https://www.apa.org)

(37) بيك، ٢٠٢٠، الضغط العصبي ونظام المكاسب الحساس للدوبامين.

(38) توسيه، وآخرون، فاعلية تمارين الاسترخاء العضلي المتسلسلة مع التنفس العميق، وأهميته في تحسين الحالة الفسيولوجية والنفسية للاسترخاء.

(39) جامعة متشيجن، ٢٠٢٠، إدارة الضغط العصبي: القيام بتمارين الاسترخاء العضلي المتسلسل.

(40) جوتر، ٢٠٢٠، تقنية التنفس الإيقاعي.

(41) كونسيك، ٢٠٢٠، تمرين التخفف الذاتي من الضغط للتعامل مع الشعور بعدم الارتياح والقلق.

ستيتز، كوبر، ٢٠٠٢، تمرين التخفف الذاتي من الضغط: التحليل المتقدم لدراسات النتائج البحثية السريرية.

(42) كولباش، ٢٠٢١، كيف تسيطر على انجذابك للسوشيال ميديا بطريقة فعالة.

(43) grayscale

(44) هيرن، ٢٠١٧، هل انعدام الألوان في هاتفك سيحدد من الانتباه المستمر لإشعاراته؟

(45) ليبرمان ولونج، ٢٠١٩، المركب الجزيئي لمفهوم الحصول على المزيد: كيف يمكن لمركب جزيئي وحيث في العقل أن يكون المحفز للحب والجنس والإبداع - إلى درجة أنه يحدد مصير الجنس البشري.

(46) بولان، ٢٠٠٩، قواعد اختيار الغذاء المناسب: الدليل الإرشادي لمن يأكلون.

(47) مارتينيز-جونزالس، ومارتن كالفو، ٢٠١٦، نظام البحر المتوسط الغذائي، والإسهام في جودة الحياة. زيت الزيتون والفاكهة والخضراوات، وما وراءها.

(48) ويلكوكس، سكابانيني وويلكوكس، ٢٠١٤، الأنظمة الصحية الأخرى (بخلاف نظام البحر المتوسط) لأمراض الشيخوخة: تحليل النظام الأوكيناوي.

(49) كروسبي وآخرون، ٢٠٢١، نظام الكيتو والأمراض المزمنة: مقارنة بين الفوائد والمخاطر.

(50) باتش، لامسال، أدكينز، سلطان، راميرز، ٢٠٢٠، مزايا وعيوب نظام الكيتو الغذائي: مقال بحثي.

(51) نظام الكيتو له العديد من الأعراض الجانبية والأضرار الواضحة على الأجهزة الحيوية الخاصة بالجسد. ويجب أن يكون الطبيب هو الشخص الموصي به طبياً لحالتك لأنه عادةً لا يناسب بعض أفراد الأمراض المزمنة.

(52) ساكديف، برايا، جاياثري، ٢٠١٨، نظام الباليو الغذائي - بحث للمراجعة.

(53) جامكا، وآخرون، ٢٠٢٠، أثر نظام الباليو الغذائي في التوازن الخلوي للجلوكوز والأنسولين، مقارنة بالأنظمة الصحية الأخرى، مراجعة معيارية وتحليل متقدم للتجارب المجراة عشوائياً والمتحكم فيها.

(54) فينتون، وفينتون، ٢٠١٦، لا يزال نظام الباليو يشتهر إلى الدلائل التي تثبت فاعليته.

(55) لسبيرولينا هي نوع من أنواع الطحالب لونها أخضر مائل إلى الزرقاء، وتنمو في المحيطات والبحيرات

المالحة في المناخات شبه الاستوائية. تعد من الأغذية الخارقة بسبب غناها بالأصباغ النباتية، وقدرتها العالية على تنظيم عملية التمثيل الضوئي، ما جعلها أحد المكونات المشهورة في المكملات الغذائية. تتميز بطعمها الغر، ما يجعلها خيارًا جيدًا لخلطها مع اللبن، والعصائر، والمشروبات بأنواعها للحصول على فائدتها دون طعمها الغر.

(56) الكفير أو لبن الكفير، ويسمى أيضًا الفطر الهندي وتالاي وميونو كيكيا، هو لبن متخمّر يرجع أصله إلى الرعاة في منطقة القوقاز، حيث اكتشفوا أن اللبن الطازج يتخمّر أحيانًا ليصير مشروبًا غازيًا. ويتم تحضيره بوضع حبوب الكفير في حليب البقر أو الماعز أو النوق في درجة حرارة الغرفة.

(57) بروستوس، ٢٠١٨، الأغذية السوبر: بيانات حديثة عن دورها في الوقاية من الأمراض.

(58) مجلة ويب ميد، ٢٠٢١، الفحم المنشط.

(59) جامعة أوتاوا، ٢٠٢٠، هل هناك فائدة حقيقية للمكملات الغذائية؟

(60) بين ميديسين، ٢٠٢٠، حقيقة المكملات: خمسة أشياء يجب أن تعرفها.

(61) زانج وآخرون، ٢٠١٩، العلاقة بين مكملات فيتامين د وإطالة العمر: مراجعة معيارية حثية وتحليل متقدم.

هالفون وفان وتيتا، ٢٠١٥، فيتامين د: بحث عن آثاره في قوة العضلات ومخاطر هشاشة العظام.

(62) خان وآخرون، ٢٠٢١، أثر أحماض أوميغا-٣ الدهنية في علاج الأوعية الدموية: مراجعة معيارية وتحليل متقدم.

(63) معهد الصحة الدولي، ٢٠١٥، تجارب استخدام السيلينيوم وفيتامين هـ للوقاية من السرطان: أسئلة اختيارية وإجاباتها.

(64) جوممان وآخرون، ٢٠٠٤، تجارب حول فاعلية البيتا كاروتين والرتينول: شواهد في حالات سرطان الرئة وأمراض الأوعية الدموية المؤدية للوفاة - فترة تجارب المتابعة: ٦ سنوات بعد التوقف عن تناول مكملات البيتا كاروتين والرتينول.

(65) بيلتون، إن. دي، كيف تخدع نظام الأمعاء الدقيقة وتسيطر على وظائفه.

(66) فالديس، وولتر، سيجال، وسبكتور، ٢٠١٨، دور ميكروبات المعدة في الصحة الغذائية والصحة العامة.

(67) السكرالوز هو فحل صناعي أحلى بقرابة ٦٠٠ مرة من السكر، ويستخدم بشكل شائع في الأطعمة والمشروبات، ومع ذلك هو خالي من السعرات الحرارية.

(68) كيتشاجيا، باسوليس، كونستانتوبولو، ديميتريادي، جيفتوبولو، سكارموتسو، فكييري، ٢٠١٢، الفوائد الصحية للبروباوتيك: مراجعة بحثية.

(69) بحسب بحثي ومعرفتي بنبات الهليون فهو يسمى في مصر بالإسبرجس أو سكوم، واسمه العلمي هو (*Asparagus officinalis*)، ويعتبر من النباتات الربيعية والمعمرة المزهرة والتابعة للفصيلة الزنبقية، وينمو في مناطق عديدة من أوروبا، وأمريكا، والهند، والمناطق الاستوائية وشبه الاستوائية.

(70) ماركويلك، سليزويسكا، ٢٠١٧، آثار البروباويوتيكس والبريبايوتيكس والسينبايوتكس في صحة الإنسان.

(71) جرونويجن، ٢٠٢١، تحليل نظرية توجيه البيئة للتأثير في السلوك والاختيارات.

(72) أنولد، ٢٠١٤، التغيرات الصفرى هي تحولات كبرى: استخدام القرارات شديدة الصفر لإحداث تغيير شامل ودائم.

(73) الفشار (بالإنجليزية: Popcorn) أو الشامية أو البوشار أو النفيش أو الفزأخ أو الشوش أو القطنية هي أسماء لشيء واحد وهو الذرة المفرقة بالحرارة.

(74) SAD

(75) الجمعية الأميركية للأطباء النفسيين، ٢٠١٢، الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية.

كوتر، ٢٠٠٧، انعم بمزيد من الصحة والسعادة.

(76) كوب، ٢٠٢٠، فوائد العلاج بالضوء الأحمر.

(77) كوب وجوتر، ٢٠١٧، العلاج بالضوء الأزرق.

(78) شميرلن، ٢٠١٨، العلاج بالتبريد (كرايوثيرابي) هل من الممكن تبريد الألم وإبطال الإحساس به.

(79) أسبري، إن. دي. ترموستات الجسم قد تكون الحل لحرق المزيد من السعرات الحرارية وتحسين مستوى التركيب.

(80) ووكر، ٢٠١٨، لماذا ننام؟

(81) جوتليب، إيلينبوجين، بيانشي، سيزلر، ٢٠١٨، نقص النوم وعلاقته بحوادث الطريق وتصادم السيارات على مستوى العالم. دراسة على شرائح عريضة ومتنوعة.

(82) بابسون، ترينور، فيلدمان، بلوميتال، ٢٠١٠، اختبار عن نور الحرمان التام من النوم في الإصابة بأعراض اضطرابات نفسية، منها القلق والاكتئاب: أبحاث معملية مطولة.

(83) Microsleep

(84) كيندي، هاورد، بيرس، ٢٠٠١، ميكروسلييب، غفوات النوم الاضطرابية الخاطفة، دراسة علمية مرجعية.

(85) مركز أبحاث المعاهد الدولية للصحة، ٢٠٢١، إيقاعات الساعة البيولوجية.

(86) جيمس، هون، جاداميدي، فان دونجن، ٢٠١٧، تغيير توقيت مناوبات العمل: أثر ذلك في اضطراب إيقاعات الساعة البيولوجية وخلل دورة النوم وتراجع الحالة الصحية.

(87) chronotypes

(88) كوي وآخرون، ٢٠١٨، تطبيقات الهاتف الذكي ودورها في دعم خطة التحكم في عادات النوم: مراجعة وتقييم.

(89) كمفورست، نوتس، بي رايدر، أندرسون، ٢٠١٨، الإرهاق الذي يمنع التوقف عن الاضطراب اللاإرادي: بحث في سلوكيات ما قبل النوم المرضية الناتجة عن الإرهاق في نهاية اليوم، والتي تؤدي إلى تسويق التوقف عن هذه السلوكيات.

(90) ريشتر وآخرون، ٢٠١٨، اثنان في فراش واحد: أثر النوم مع شريك الحياة، وتأثير الانعاط الزمنية الشخصية في العلاقات فيما يتعلق بالنوم، دراسة مرجعية.

(91) snooze

(92) فيجيرو وآخرون، ٢٠١٧، أثر التعرض لضوء النهار في عادات النوم والحالة المزاجية لدى موظفي المكاتب.

(93) سانت أونج، ميتيك، بيترولونجو، ٢٠١٦، آثار النظام الغذائي في جودة النوم.

(94) كلاين، ٢٠١٤، العلاقة الطردية بين الرياضة والنوم: أثر النوم الجيد في فاعلية التمارين الرياضية.

(95) كيم، ديسدل، ٢٠٠٧، أثر الضغط النفسي في النوم: مراجعة لبيانات رسوم النوم التخطيطية.

(96) ميلنت، كوت، ٢٠٠٩، فوائد الغفوات القصيرة للناضجين: تتضمن عناصر البحث كلاً من مدة الغفوة، والوقت الذي تؤخذ فيها في أثناء اليوم، والسن، وتحديد فترة ممارسة تلك العادة.

(97) فيتزجيرالد، فيتري، ٢٠١٥، الآثار المترتبة نتيجة تناول أدوية اضطرابات النوم، والصلة بينها وبين نتائج متابعة شريحة المرضى الذين يعانون ضعف السمع من بين مجموعة مرضى يعانون الأرق في الولايات المتحدة.

(98) روبنسون وآخرون، ٢٠١٩، أساطير النوم: دراسة قام بها خبراء لتحديد المعتقدات الخاطئة عن النوم والمتعارضة مع ممارسات النوم الصحية العامة.