

تنسيق - Natheer Ahmad

السماعة الفورية

المؤلف رقم ١ لأفضل الكتب مبيعاً حسب قوائم نيويورك تايمز

الدكتور أندرو ويل

مكتبة الإسكندرية
JABR BOOKSTORE

تنسيق - Natheer Ahmad

الفصيرة وطويلة المدى حول التغذية والتمارين
الرياضية والمكملات الغذائية والبيئة واسلوب
الحياة، وغيرها الكثير.



وسواء كنت تعاني الاكتئاب أو ببساطة ترغب في
الشعور بالمزيد من السعادة، فإن المنهج الرائد
للدكتور ويل سوف يغير النموذج التقليدي
للصحة الانفعالية. ويساعدك على تحقيق المزيد
من الرضا في حياتك.

الدكتور أندرو ويل هو مؤلف اثني عشر كتاباً
سابقاً من بينها Spontaneous Healing
و ٨ أسباب للوصول إلى صحة مثالية، و
Healthy Aging. وهو خريج كلية الطب
بجامعة هارفارد، ويعمل أستاذاً جامعياً للصحة
العامة والطب السريري بجامعة أريزونا. وكذلك
مدير مركز أريزونا للطب التكاملية، وهو يعيش
في أريزونا.

www.drweil.com

www.spontaneoushappiness.com

الدكتور ويل يبحث طريقاً جديداً
للووصول إلى السعادة الدائمة.

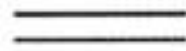
كل شخص يريد أن يكون سعيداً، ولكن ما الذي
يعنيه ذلك حقاً؟ بشكل متزايد، يثبت لنا الدليل
العلمي أن الرضا والسعادة الحقيقية لا ينبعان إلا
من الداخل.

ويثبت الدكتور أندرو أن أفضل طريقة للحفاظ
على الصحة الجسدية في أفضل حالاتها هي
الاعتماد على كل من الطب التقليدي والبيديل.
والآن - في هذا الكتاب - فإنه يمنحنا الأساس
اللازم للحصول على أفضل أشكال الصحة
العاطفية والحفاظ عليها. وبشكل متواصل في عمل
الدكتور ويل الرائد في مجال الطب التكاملية،
فإن الكتاب يعيد صياغة مفهوم السعادة ويناقش
حدود النموذج الطبي البيولوجي في علاج
الاكتئاب، ويضيف المزيد من التفاصيل إلى تلامز
العقل والجسد.

ويعرض الدكتور ويل مجموعة هائلة من
الاستراتيجيات المثبتة علمياً من علم النفس
الشرقي والغربي للقضاء على المزاج السيئ وزيادة
الرضا والارتياح والطمانينة والصفاء والالتزان
العاطفي. ومستفاداً من العلاج النفسي والتدريب
العقلي، وعلم النفس الشرقي، وعلوم التغذية،
وغیرها الكثير، فإن هذه الاستراتيجيات تشمل
طرق العلاج الموجهة للجسد لدعم الصحة
الانفعالية، وأساليب للتحكم في التوتر والقلق،
وتغيير العادات العقلية التي تجعلنا عالقين في
الأنماط السلبية، كما تقدم النصيحة حول تطوير
البعد الروحي في حياتنا، وأخيراً، فإن الدكتور
ويل يقدم برنامجاً مكوناً من ثمانية أسابيع
يمكن تهيئته حسب الحاجة، من خلال النصائح

حصري لقناة عشاق الكتاب

Spontaneous Happiness



Andrew Weil



مأخوذ من قسم "هزيمة الاكتئاب" من صحيفة ذا نيويورك تايمز، 28 فبراير 2010. صحيفة ذا نيويورك تايمز. جميع الحقوق محفوظة. تم الاستخدام بموجب تصريح وحماية من قانون الولايات المتحدة لحقوق الطبع والنشر. ويحظر نشر أو نسخ أو توزيع أو اقتباس أي محتوى من هذا الكتاب دون إذن كتابي مسبق.

لقد تم بذل كل جهد ممكن من أجل ضمان اكتمال ووضوح المعلومات الواردة في هذا الكتاب. إلا أن الناشر والمؤلف ليس منوطًا بهما

الانخراط في تقديم أية نصائح أو خدمات متخصصة للقارئ العادي. كما أن الأفكار والإجراءات والاقتراحات الواردة في هذا الكتاب ليست بغرض أن تكون بديلاً لاستشارة طبيبك. وجميع الأمور التي تخص صحتك تطلب إشرافاً طبياً. ولا يتحمل أي من الناشر أو المؤلف أية مسؤولية معنوية أو قانونية عن أية خسارة أو ضرر ينشأ نتيجة استخدام المعلومات أو الاقتراحات الواردة في هذا الكتاب.

إن الناشر ليس مسئولاً عن المواقع الإلكترونية (أو محتواها) التي لا يمتلكها الناشر نفسه.

حصري لقناة عشاق الكتاب

مقدمة

في مطلع السبعينيات من القرن الماضي، كنت أعيش في كولومبيا، وكنت أدرس طرق الاستخدام المحلية للنباتات الطبية والنباتات ذات التأثير النفسي. وخلال إقامتي قمت بعدد من الرحلات لمنطقة "فوييه" في حوض نهر الأمازون لزيارة قبيلة من قبائل هنود الكوبيو. وللوصول إلى ذلك المكان كان عليّ أن أقود السيارة من العاصمة بوجوتا التي تقع على ارتفاع ثمانية آلاف قدم فوق مستوى سطح البحر إلى مدينة تقع في السهول الشرقية المنخفضة الأكثر دفئًا، ثم ركبت طائرة بضائع إلى المدينة الحدودية الصغيرة التي تسمى "ميتيه" وتقع في الغابة المطيرة، ومن ذلك المكان ركبت الدراجة البخارية في رحلة استمرت نصف يوم حتى وصلت إلى قرية الكوبيو. كان المناخ حارًا ورطبًا بشكل لا يطاق، وعندما وصلت إلى القرية كان لديّ كمية محدودة من الأطعمة والمشروبات. وفي الوقت الذي كنت لا أجري فيه مقابلات مع أفراد قبيلة الكوبيو أو أصطحبهم في نزهات داخل الغابة المطيرة كنت أقضي ساعات مستلقيًا في أرجوحة شبكية تحت شبكة واقية من الناموس، وكنت أحلم في الغالب بالمشروبات الباردة.

وعلى وجه الخصوص، لم أتوقف عن التفكير في محل العصير المفضل لديّ في الجادة السابعة في وسط مدينة بوجوتا، والمشروبات المثلجة اللذيذة التي كانت تقدم فيه، والتي كانت تتكون من مزيج من الفاكهة الطازجة المألوفة والغريبة في الوقت

نفسه. أحد المشروبات الذي لم أستطع مقاومته في كل مرة أكون فيها في الجوار كان "جوجو دو ماراسويا" - المصنوع من نوع من الفاكهة اللذيذة، ويضاف إليه ما يكفي من السكر فقط لموازنة الحموضة الطبيعية الموجودة به، والمقدار الصحيح من الثلج المكسور. كنت مستعدًا لأن أدفع أي شيء في مقابل الحصول على مشروب منه بينما أكون مستلقيًا وأشعر بالظما والعرق في أرجوحتي الشبكية في الغابة التي لا يوجد بها أي شيء يمكن شربه سوى الماء الفاتر أو الشاي المغلي أو ذلك المشروب التخين الحامض "تشيتشا"، وهو فاتر أيضًا، ويصنعه الهنود من الجذور النشوية. وتخيلت أنه لو استطعت فقط أن أحصل على ذلك المشروب في ذلك الوقت والمكان بالتحديد لكنت غاية في السعادة.

وعندما آن الأوان لمغادرة قرية الكويبو، أصبحت مهووسًا بالتخطيط لزيارة محل العصير، وتخيلت نفسي أستقل سيارة أجرة إلى هناك مباشرة بمجرد وصولي إلى بوجوتا، لكن أي المشروبات التي سأتناولها أولًا؟ هل أتناول مباشرة عصير الفاكهة اللذيذ الذي كنت أراه في أحلامي، أم أشبع تلهفي ومنتعتي بالبده بعصير مانجو مثلج طازج؟ أو ربما بمزيج الأناناس بجوز الهند؟ خلال رحلتي بأكملها - على متن المركب في أسفل النهر - وفي أثناء الليل الذي كان يبدو أنه لا ينتهي في استراحة ضيوف رخيصة في "ميتيه"، وعلى متن طائرة البضائع (التي ليس بها باب)، وفي الرحلة الطويلة إلى بوجوتا - كل ما استطعت فعله هو تأمل السعادة التي كانت في انتظاري. لكن عندما بدأ الطريق في الارتفاع فوق سفوح جبال الإنديز باتجاه هضبة العاصمة المرتفعة، شعرت بأن توقعي ينخفض عندما بدأ الواقع يقتحم الرغبات الخيالية التي لدي. بدأت البرودة تزيد شيئًا فشيئًا مع تقدم الرحلة، وعندما وصلنا إلى ضواحي بوجوتا حل البرد

الشديد، والضباب الرطب الذي كان يحيط به غالبًا. عندما كنت في الغابة، كنت أريد العصير المثلج الذي أحبه ولم أستطع الحصول عليه، الآن وقد أصبحت قريبًا من الحصول عليه لم أعد أشعر بالحر والعطش ولم تكن عندي الرغبة نفسها فيه. عندما وصلت كنت مهتمًا بتسجيل النزول بأحد الفنادق وتغيير ملابسني وارتداء ملابس دافئة أكثر من اهتمامي بالذهاب إلى محل العصير، وحينما أحسست بتبخر إمكانية الحصول على الرضا تفاقمت خيبة أمني عندما اكتشفت حماقة رغباتي الخيالية وميلني إلى السماح لنفسني بأن أشعر بالسعادة بشرط الحصول على شيء غير متاح في المكان والزمان المحددين.

لقد قضى العالم النفسي في جامعة هارفارد "دانييل جيلبرت" أكثر من عقد من الزمان في دراسة سوء التنبؤ الشديد لدى البشر بالأحداث المستقبلية التي تسبب لهم السعادة¹. ولقد اكتشف أننا نميل إلى تجاهل كيف أن السياق المستقبلي - في حالتي التغيير المناخي الذي صادفته - يقلل من قيمة إمكانية السعادة في الهدف الذي ننشده، مثل الشراب المنعش "جو جو". وهنا يؤكد العلم وصايا المعالجين والحكماء على مر العصور: الصحة العاطفية يجب أن تنبع من الداخل؛ لأن الوصول إلى الأهداف الخارجية غالبًا ما يصيب بخيبة الأمل.

من الواضح أن العديد من الناس غير سعداء اليوم؛ حيث أسمع في كثير من الأحيان كلمات "أنا مكتئب" - من المرضى والأصدقاء والزملاء والمعارف والغرباء- وقد تلفظت بها بنفسني في أكثر من مناسبة. لكن ماذا يقصد الناس من قولهم إنهم مكتئبون؟

بالنسبة للبعض، لا يمثل الأمر أكثر من طريقة لوصف يوم سيئ أو الانزعاج من الطقس أو من خسارة الفريق الرياضي المفضل لديهم،

في حين أن آخرين يقرون بأنهم يعانون مرضًا عقليًا مزمنًا والذي يمكن أن يصيبهم بالعجز. وفيما بين الحالتين هناك أطراف واسعة من الحالات المزاجية والحالات العاطفية السيئة، وتشمل الحزن، والتشاؤم، وعدم القدرة على الشعور بالمتعة أو الحفاظ على الاهتمام بأوجه الحياة التي يمكن أن تسبب السرور والرضا.

إن المعنى المصدري للفعل يصيب باكتئاب هو "يضغط لأسفل"، وأن تكون مكتئبًا تعني أن تكون الحالة المزاجية أو المعنوية للشخص منخفضة. من أو ما الذي يقوم بالضغط؟ وكيف نستطيع تعريف (إلى الأسفل) إلا إذا كانت تتعلق بشيء آخر؟ ما المقابل العاطفي لمستوى سطح البحر، والذي منه يمكن تحديد قياس كل الأماكن التي تقع فوق أو تحت؟ وهل من الأفضل لنا أن نحوم بالقرب من ذلك المستوى أم ينبغي علينا أن نسعى للبقاء فوقه؟

تثير هذه الأسئلة اهتمامي بشكل كبير في جهودي المتواصلة للتوفيق بين الأشكال المتغيرة في عواطف الشخصية وفهم السبب الذي يدفع العديد من الناس في هذه الأيام للشعور بالاكتئاب. هذا بالإضافة إلى أنني غير واثق من كيفية الإجابة عن سؤال "هل أنت سعيد؟"، والذي يطرح عليّ بشكل متكرر. ربما كلمة سعيد تعني بأنك "راض" أو "مسرور" أو "فَرِح" أو ببساطة غير حزين، وما مقدار السعادة التي يفترض أن أشعر بها - أو يشعر بها أي شخص؟ هناك وسائل لتقييم النفس مصممة لمساعدة الأشخاص على تحديد مستويات السعادة لديهم، لكنني أجد أنه من المحبط الإجابة عن الأسئلة وعدم الشعور بفائدتها *.

وهناك العديد من الكتب التي تقدم طرقًا لبلوغ السعادة، وليس هناك نقص في الكتب التي تتحدث عن الاكتئاب ومعالجته (باستخدام

الأدوية المشهورة أو بدونها مثل بروزاك). هذا الكتاب مختلف؛ فهو يدور حول الصحة العاطفية، وبه معلومات مستقاة من علم الصحة العقلية التكاملية الجديد، وهو مجال ساعدت أنا في تطويره.

يأتي علم الصحة العقلية التكاملية من الفلسفة العامة للطب التكاملية ويبدأ بالتأكيد على القدرة الفطرية لدى الإنسان على ضبط، (IM) النفس والعلاج. الطب التكاملية يعتبر العقل والجسد وحدة لا تنفصل: قطبين في إنسان واحد، ويضع في الاعتبار كل مناحي أساليب الحياة التي تؤثر على الصحة ومخاطر الأمراض، كما أنه يستخدم كل الطرق المتاحة للحفاظ على الصحة ودعم العلاج - فكل من أنواع العلاج التقليدية والبديلة المتوافرة دليل علمي على كفاءتها.

إنني أفهم أن الصحة عبارة عن حالة ديناميكية من الكمال والتوازن التي تتيح لنا متابعة الحياة وعدم الخضوع للاختلالات التي تطرأ على وظائف الأعضاء أو معاناة الضرر الناتج عن كل الآثار الضارة الممكنة التي نواجهها. فلو كنت مفعماً بالصحة، يمكنك التفاعل مع الجراثيم ولا تصاب بالأمراض، ومع الأشياء المسببة للحساسية ولا تصاب بتفاعلات الحساسية، ومع السموم ولا تصاب بضرر. فضلاً عن ذلك، فإن الشخص المتمتع بالصحة لديه مخزون من الطاقة يتيح له الوفاء بالتزاماته في الحياة، والصفات الضرورية للصحة هي سرعة التغلب على المشكلات والطاقة.

عندما أصف الصحة بأنها ديناميكية، فإنني أعني أنها دائمة التغير وتسمح للكائن الحي بإيجاد عناصر تكوين جديدة للتوازن مع تغير الظروف الخارجية والداخلية. ويستخدم علماء النفس مصطلح الاستقرار الداخلي لتحديد هذا الضبط النفسي الديناميكي للكائنات

الحية، والذي بفضله تستطيع أجسامنا الحفاظ على ثبات نسبي في درجة الحرارة، ونسبة السكر في الدم، وتآلف الأنسجة، وما إلى ذلك، رغم التغيرات الكبيرة في الظروف والمطالب البيئية. ولو كان العقل والجسد - كما أعتقد - ينظر إليهما على نحو مفيد أكثر على أنهما وجهان للحقيقة الواحدة لوجودنا، إذن يجب أن يكون الاستقرار الداخلي أيضًا ضروريًا للحصول على صحة عاطفية أمثل. وعن طريق عمل مقارنات من علم وظائف الأعضاء ومن خلال استخدام مبادئ الطب التكاملية سأحاول الرد على الأسئلة التي أثارها في بداية هذه المقدمة.

دعوني أبدأ بالإشارة إلى بعض النتائج الجديدة حول وظيفة القلب البشري. على مر التاريخ - وفي العديد من الثقافات المتنوعة - لقد اعتبر الناس القلب أنه مركز التحكم في العواطف، وتعبيراتها تعكس هذا الارتباط (شاعر بالسعادة، ومحطم الفؤاد، وآلام القلب، وخفقات القلب)؛ في اللغتين الصينية واليابانية المكتوبتين، الرمز نفسه يدل على كل من القلب والعقل ** . ونحن نشعر في كثير من الأحيان بمشاعر قوية في صدورنا؛ ربما لأن الاتصال الهرموني العصبي المستمر بين القلب والمخ يربط نشاط هذه الأعضاء.

عندما تعلمت إجراء الفحوصات الجسدية في كلية الطب، تعلمت أن أقوم أولاً بقياس معدل نبضات القلب عند المريض من خلال حساب الوقت الذي يستغرقه النبض في الشريان ذي الطيات القطرية في المعصم. كما تعلمت أن أحدد إذا كان معدل النبض منتظمًا أو غير منتظم، وإذا كان غير منتظم فهل هو "غير منتظم بشكل منتظم" (ابتداءً من الانقباضات الحميدة السابقة لأوانها)، أو "غير منتظم بشكل غير منتظم" (كما في الرجفان الأذيني، وهو اضطراب أكثر خطورة). معظم المرضى الذين أجريت الفحص عليهم كانت

معدلات النبض عندهم منتظمة في المعدل الطبيعي الذي يتراوح من 70 إلى 80 نبضة في الدقيقة. وأدركت أن القلب السليم هو نوع من بندول الإيقاع الحي، فهو ينبض في فترات منتظمة بشكل مثالي، وفهمت أنه إذا كانت نبضة القلب سريعة جدًا أو بطيئة جدًا أو تخلت عن إيقاعها المنتظم، فهي ليست في شكلها الجيد، ويمكن أن تعرض الصحة العامة للخطر.

كان هذا الأمر في نهاية الستينيات من القرن الماضي، ومنذ ذلك الحين لقد أظهر تحليل أكثر قربًا للصور البيانية الكهربائية للقلب حقيقة مفاجئة: القلوب السليمة لا تنبض مثل الساعات أو البندولات الميكانيكية - إلى حد ما - فالفترات الزمنية بين الضربات تتغير بعض الشيء في الطول، والأكثر من ذلك، هو أن قابلية التغير هذه في معدل ضربات القلب هي خاصية أساسية لصحة القلب. ويعلم أطباء القلب حاليًا أن فقدان قابلية التغير في معدل ضربات القلب هو دليل مبكر على المرض؛ وعندما يكون متوافقًا بكثرة فإنه يكون إشارة تكهنية ضعيفة على التعافي من أزمة قلبية². لقد اكتشفنا أيضًا طرقًا للحفاظ على قابلية التغير في معدل ضربات القلب وزيادته في الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة باستخدام مجموعات من التمارين، وتقليل الإجهاد وتدخلات العقل/الجسم.

قد تتساءل وتقول لماذا يخفق القلب السليم في فترات متنوعة؟ إنني أعتبر هذا دليلًا على القدرة على استعادة الشكل والمرونة في الاستجابة إلى التغيرات المستمرة في باقي الجسم، ومن الواضح أن الحدود القصوى في معدل ضربات القلب تعتبر غير طبيعية وغير صحية، لكن الطبيعي والصحي لا يعني أن يكون "ساكنًا"، ويمكن أن نلاحظ في هذه الوظيفة الرئيسية لجسم الإنسان حقيقة التغير الديناميكي وأهميته الذي هو سمة من سمات الصحة.

الحالات العاطفية عند الإنسان تتغير أيضًا، من سلبية للغاية إلى إيجابية للغاية، وهي من ناحية تمثل الكآبة الكاملة يصاحبها ألم التجارب اليومية الذي لا يحتمل لدرجة أنه يبدو أن الانتحار هو الخيار الوحيد. ومن الناحية الأخرى ترمز إلى السعادة الممتلئة بالنشوة القوية جدًا لدرجة تجعل الاهتمام بالاحتياجات الأساسية للبدن مستحيلًا. الأمثلة على الغارقين في الكآبة؛ ربما تعرفون جيدًا مثل هؤلاء الأشخاص التعيسين. وأما الأمثلة على الأشخاص الذين يشعرون بالسعادة الممتلئة بالنشوة فهي ليست شائعة اليوم، لكنني قمت بدراسة الوقائع التاريخية لبعض منهم، مثل "راماكريشنا باراماهاانسا" (1836-1886) - وهو رجل دين هندي مشهور 3- قضي فترة كبيرة من حياته في حالة "الإحساس بعظمة الخالق"، يتجول، ويغني وهو مفعم بالنشوة *** في حين كان يتجاهل بدنه كليًا. كان الأشخاص العاديون يعتقدون أنه مجنون ، وأنه لم يكن ليبقى على قيد الحياة لولا أن أتباعه كانوا يعتنون به.

إنني واثق بأنه يمكننا أن نتفق أن مثل هذه الحدود القصوى في الحالات المزاجية السلبية والإيجابية ليست طبيعية ولا مستحبة إذا استمرت، لكن هل يمكننا أن تساعدنا - عن طريق تخصيص حدود التغيير العاطفي - على اكتشاف نقطة الوسط المحايدة للصحة العاطفية؟

سأقول لكم في البداية إنني لا أعتبر أن السعادة هي نقطة الوسط، ولا أعتبرها حالة مزاجية ينبغي أن تعترينا طوال الوقت أو معظمه. وقد كتبت آنفاً أنني لست واثقاً من معنى أن يكون المرء سعيداً، خاصة عندما أنظر إلى المعنى المصدري لتلك الكلمة التي تشتق من وهو مصدر نوردي قديم يعني "فرصة" أو "حظ"، ويرتبط ، happ

ارتباطًا وثيقًا بكلمتي مصادفة وحادثة . فمن الواضح أن أسلافنا اعتبروا الحظ الطيب أساس السعادة، واضعين مصدر هذه العاطفة المنشودة خارج سيطرتنا وفي عالم المصادفة - وهو ليس - سأحتج وأقول - بالموضع المناسب. إن السعادة التي تأتي نتيجة الفوز برهان أو أية ضربة حظ جيد أخرى هي سعادة مؤقتة ولا تغير نقطة الضبط لقابلية التغير العاطفي لدينا.

بالإضافة إلى الاكتشاف الذي نصل إليه جميعًا أن الحظ متقلب، فلو ربطنا حالاتنا المزاجية به، فإننا نقبل بالحدود الدنيا بنفس قوة أي من الحدود القصوى.

برغم ذلك ألاحظ أن العديد من الناس يبحثون عن السعادة "في الخارج". إنهم يتخيلون أنها ستأتي لهم إذا حصلوا على زيادة في الراتب، أو سيارة جديدة، أو حبيب جديد، أو كوب عصير منعش أو شيء آخر يريدونه لكنهم لا يملكونه. تنص تجربتي الشخصية - التي تكررت مرات عديدة - على أن المكافأة العاطفية الحقيقية من الحصول على شيء وامتلاكه تكون أحيانًا أقل بكثير من التي يتم تخيلها. وجميع الوصايا في هذا الكتاب ستساعدك على خلق حالة داخلية من السعادة لا تتأثر نوعًا ما بتقلبات الحياة وصروفها غير المستقرة وتكون مستقلة عما تملكه أو لا تملكه.

وقد ذكرت آنفًا أنني لا أعتبر السعادة المقياس الأساسي لنا أو الحالة المزاجية الأكثر طبيعية. وقبل أن تتهمني بخداعك لتقرأ هذا الكتاب عن طريق العنوان المغري، دعني أشرح اختياري لكلمة فوري . لقد استخدمت الكلمة نفسها في عنوان كتاب آخر يسمى Spontaneous والذي كان يهدف إلى بناء الثقة بالقدرات الفطرية في ، Healing جسم الإنسان لصيانة وإصلاح، وإعادة إنشاء والتكيف مع الإصابة

والخسارة. إنني أسمى هذه العمليات بالتلقائية للإشارة إلى أنها طبيعية وأنها تنشأ من أسباب داخلية، وأنها مستقلة عن العوامل الخارجية، وهذه حقيقة بيولوجية مهمة يشيع إساءة فهمها وعدم تقديرها من قبل كل من الأطباء والمرضى. ويعتبر مفهوم العلاج الذاتي مبدأ أساسيًا في الطب التكاملي وكان لفترة طويلة يمثل بؤرة عملي، وإنني على يقين من أنه إذا وثق الناس أكثر بالقدرة الكامنة داخل البدن على العلاج الذاتي، وإذا احترم المزيد من الأطباء القوة العلاجية للطبيعة، فستقل الحاجة إلى خدمات الرعاية الصحية المكلفة والتدخلات الجراحية.

إن حقيقة العلاج التلقائي لا تعفيك من بذل ما تستطيعه لدعمها بخيارات أساليب الحياة الحكيمة. ولا يعني العلاج الذاتي أن الرعاية الصحية الحريصة غير ضرورية، إنما يجذب المصطلح ببساطة الانتباه إلى حقيقة أن العلاج هو قدرة فطرية داخل الكائن الحي، متأصلة في طبيعته. ومن خلال الربط بين كلمتي (السعادة) ، و (التلقائية) أطلب منك أن تستفسر عن العادة السائدة في جعل العواطف الإيجابية تعتمد على عوامل خارجية وأن تفكر في السعادة على أنها واحدة من الحالات المزاجية المتاحة لنا إذا سمحنا بوجود قابلية تغير صحي في حياتنا العاطفية.

ورأيي الشخصي أن الموقع المحايد في طيف الحالات المزاجية - الذي أطلقت عليه مستوى سطح البحر العاطفي - ليس هو السعادة وإنما هو الرضا والموافقة الهادئة على أنه هو الهدف من العديد من أنواع الممارسة الروحية. من هذا المنظور، يمكن أن نقبل الحياة في مجموعها، بخيرها وشرها جميعهما، ونعلم أن كل شيء على ما يرام كما ينبغي أن يكون بالضبط، بما في ذلك أنت ومكانك في العالم. الأمر المفاجئ هو أن هذا القبول لا تنتج عنه السلبية، ولقد اكتشفت

أنني أكثر فاعلية في إحداث تغيير إيجابي عندما أكون في هذه الحالة؛ تستخدم الطاقة بشكل طبيعي لصد الإحباط عند المعارضة أو نقل الخوف من الفشل بدلاً من ذلك بشكل دقيق إلى المكان الذي يجب أن يذهب إليه. وبناء على اللحظات التي استطعت قضاءها في تلك الحالة، فإنني متأكد أن هذا هو المكان الذي أود التواجد فيه في الكثير من الوقت.

ها هي ذي بعض المبادئ التي أستعين بها في كتابتي عن الصحة العاطفية:

• من الطبيعي والصحي تجربة سلسلة متغيرة من الحالات المزاجية والعواطف الإيجابية والسلبية كليهما.

• العديد من الأشخاص يتم تشخيصهم أو يمرون بحالة اكتئاب.

• ربما من الطبيعي والصحي بل والمثمر الشعور بالاكتئاب الذي تكون درجته من لطيف إلى معتدل من وقت إلى آخر كجزء من الطيف العاطفي المتغير، لكن من غير الطبيعي أو الصحي الالتصاق بتلك الحالة المزاجية أو معاناة اكتئاب كبير.

• لقد أزيحت نقطة ضبط قابلية التغير العاطفي في مجتمعنا بعيداً جداً داخل المنطقة السلبية؛ فالعديد منا مصابون بالحزن وعدم الرضا.

• من غير الواقعي أن تطلب السعادة طوال الوقت.

• تنشأ السعادة تلقائياً من مصادر بداخلنا، والسعي لإيجادها في الخارج ينتج عنه آثار عكسية.

• من المستحب صقل الرضا والسكينة الهادئة باعتبارهما نقطة الوسط المحايدة لقابلية التغير العاطفي.

• من المستحب والمهم تطوير مرونة أكبر في الاستجابة العاطفية

- لكل من مناحي الحياة والعالم الإيجابية والسلبية.
- - من الممكن زيادة المرونة العاطفية وتحويل نقطة الضبط العاطفي للشخص باتجاه إحراز إيجابية أكبر.
 - - من الممكن منع الصور الأكثر شيوعًا للاكتئاب أو التحكم فيها باستخدام منهج شامل للصحة العقلية التكاملية.
 - - يحظى تحقيق الصحة العاطفية الأمثل بنفس أهمية الحفاظ على الصحة الجسدية الأمثل.

هذه المبادئ ليست مجرد آراء أتبناها؛ فكل واحد منها تدعمه مجموعة متنامية من الأبحاث العلمية النشطة، ولو أعجبتك هذه المبادئ فإنني أدعوك إلى أن تقرأ المزيد.

في الفصل الأول من هذا الكتاب، أعطيك لمحة عما تعنيه الصحة العاطفية، والهدف من رحلتك والدور الذي تلعبه السعادة فيها.

الفصل الثاني يتضمن نظرة عامة على الاكتئاب، بما فيها إدراكي لأسباب الوباء الحالي الناتج عنه.

يدرس الفصل الثالث أوجه القصور في نموذج الطب الحيوي السائد حاليًا في الطب النفسي، خاصة مدى فشله في مساعدتنا على منع الاكتئاب، أو معالجته بكفاءة في مجتمعنا، أو تحسين الصحة العاطفية الإجمالية، كما أنني أشارك القارئ حماسي بمجال الصحة العقلية التكاملية الناشئة، وشرح كيف أن نظرتي لأسباب الاكتئاب تختلف عن نظرة نموذج الطب الحيوي.

ويقدم الفصل الرابع دليلًا على فاعلية دمج إستراتيجيات من علم النفس الشرقي والغربي لتوخي المسار الأمثل في الصحة العاطفية، باستخدام كل من التقليد القديم وعلم الأعصاب المعاصر.

في القسم الثاني من هذا الكتاب أقوم بعرض توصيات معينة؛
فالفصل الخامس يقدم قائمة شاملة لعلاجات تركز على الجسم
تهدف إلى دعم الصحة العاطفية.

ويركز الفصل السادس على طرق إعادة تدريب العقل والاهتمام به
من أجل تغيير العادات العقلية التي تقوض المرونة العاطفية وتجعلنا
ملتصقين بالحالات المزاجية السلبية.

ويدور الفصل السابع حول أهمية مراعاة البعد غير الجسدي لتجربتنا
- ما أسميه الروحانية الدنيوية - في العمل تجاه الوصول إلى الصحة
العاطفية الأمثل.

ويقدم لك الفصل الأخير مرشدًا مفصلاً يساعدك على استخدام هذه
الإستراتيجيات لكي تلبى احتياجاتك الشخصية. وسواء كنت عرضة
للاكتئاب أو لا، فإن اقتراحاتي ستساعدك على تنمية إيجابية ومرونة
عاطفية أكبر والإسهام في دعم صحتك وصالحك العام.

لقد بذلت جهدًا لتقديم الدليل العلمي على توصياتي لكي يتسنى لغير
المختصين الفهم. وبالنسبة للقراء الذين يريدون المزيد من
المعلومات أو التفاصيل عن علم العواطف الإنسانية سيجدون مراجع
رئيسية للكتب والمنشورات الطبية في الهوامش، بداية من صفحة
249، وسيوجهكم الملحق ب في صفحة 241 إلى المصادر التي
تحتوي على مزيد من المعلومات والمنتجات والخدمات لمساندتكم
في رحلتكم للعثور على الصحة العاطفية المثلى.

أختم هذه المقدمة ببعض الطمأنة الشخصية، فسواء كنت أنت أو
شخص عزيز عليك تعاني أو يعاني الاكتئاب، وسواء كنت تريد فقط
الحصول على سعادة أكبر في حياتك أو تشعر ببساطة أنك أفضل

حالا في الفترات الصعبة والمزعجة، فإنني أعلم أن الاقتراحات التي تحويها هذه الصفحات ستساعدك، فهي تركز جمعياً على العلم الصحيح وعلى خبرتي الطبية التي تمتد إلى أربعين عاماً. أعط نفسك وقتاً لفحصها وقم بتطبيقها بالإيقاع الذي تريده، يمكنك أن تشعر بأنك أفضل حالاً - أفضل حالاً بكثير - مما أنت عليه الآن. وإنني أتطلع لإرشادكم في رحلتكم.

* الأفضل هو استبيان السعادة في جامعة أكسفورد. انظر. http://www.meaningandhappiness.com/oxford_happiness_questionnaire/214.

** بالصينية xin , وبالـيابانية shin أو kokoro

*** كلمة النشوة هي كلمة من أصل يوناني، معناها "البقاء بالخارج" - بمعنى أن الروح (أو الوعي) يكون منتزحاً من الجسم.

الجزء الأول

النظرية

ما المقصود بالصحة العاطفية؟

إنني لا أدعي الوصول إلى الصحة العاطفية المثلى. في الواقع، أعتقد أن ذلك ربما يمثل هدف العمر، وبالنسبة لي هي عملية مستمرة تتطلب الوعي والمعرفة والممارسة. أعلم كيف يبدو الشعور بالصحة العاطفية الجيدة، وذلك يحفزني على الاستمرار في الممارسة، وأود أن أشاركك بعض تجاربي.

في أثناء الحدث الذي تسير فيه الأمور بشكل جيد أو لا، يكون لدي إحساس عميق بأن كل شيء هو بالضبط كما ينبغي أن يكون، وأن آرائي عن الموقف الذي أكون فيه لا فائدة لها، وذلك الإدراك هو الذي يحررني، ويساعدني على البقاء في راحة على مقربة من مستوى سطح البحر العاطفي، وهي منطقة الرضا والسكينة التي ذكرتها في المقدمة.

دعني أخبرك عن حدثين بهذا الشكل.

في يونيو عام 1959، ولأسابيع عديدة قبل تخرجي وبعده، في المدرسة الثانوية الحكومية في فيلادلفيا، كانت تنتابني سعادة تلقائية، ليس بالمعنى المألوف لتلك الكلمة، ولكن كانت تنبع أكثر من معرفة عميقة بأنني بخير، وأنني في المسار الصحيح، وأقوم بما وُضعت في ذلك المكان من أجله. كانت الأمور تسير على ما يرام

بالنسبة لي في ذلك الربيع ، فقد كان لديّ أصدقاء رائعون، وكنت أتمتع بعلاقات طيبة مع والدي، وكنت أحظى بحب معلمين ممتازين ومساندتهم، وكنت أشعر بأنني مستعد ومنفعل لمغادرة المنزل، ورأيت الكثير من الفرص المتاحة أمامي للسفر والمغامرة والتعلم والاكتشاف. كنت معجبًا بنفسي؛ فقد كان لديّ الكثير من الأشياء التي أسعد بها بالمعنى المعتاد، إنه حظ طيب جدًا، لكن الشعور العميق كان ينبع من علمي بأنني كنت الشخص الذي يفترض أن أكونه، مجهزًا بشكل مذهش للإبحار في العالم ومواجهة أية تحديات قد أواجهها. كنت أعتقد أنني قادر على الحفاظ على هذا الشعور دائمًا، وقد ظل معي لعدة سنوات ويعود، وفي كل مرة يعود فيها أكون ممتنًا.

بعد سبعة وأربعين عامًا في نهاية يوليو من عام 2006 استيقظت على غير المعتاد على مكالمة هاتفية مبكرة في رحلة الاختلاء الصيفية التي أقوم بها في كولومبيا البريطانية. أبلغني طبيبي المعالج د. "برايان بيكر" أن طوفانًا مفاجئًا دمر ممتلكاتي في الصحراء خارج (توكسون). كان أول سؤال سألته له: "هل تأذى أحد" وشعرت بالراحة عندما سمعت أن الشخصين المقيمين هناك قرأ دون أن يتأذى عندما اقتحم سور من المياه ارتفاعه أربع عشرة قدمًا الممتلكات في منتصف الليل. تعرض المبنى الإداري لأسوأ الأضرار، فعلى مدار الساعات والأيام التالية علمت أن جميع ملفاتي وغالبية أوراقى الشخصية والعديد من كتبي قد ضاع؛ فقد أزال الفيضان الصور والأشياء التذكارية القيمة التي تعود إلى المدرسة الابتدائية والأثاث والممتلكات الشخصية لوالدتي التي توفيت حديثًا والكثير من نباتاتي المفضلة. رغم أن هذه الخسائر أحزنتني لفترة، بشكل غريب، شعرت بالراحة معها كلها، ومما سبب الحيرة لشريكتي التي

قالت إنها لا تستطيع أن تتخيل أن تحافظ على هدوئها في مواجهة هذه الأخبار أنني رفضت العودة لأريزونا لأنني أحسست بأنه ليس هناك داع للإشراف على تنظيف الأضرار وتقييمها. كنت قادرًا على التخلص من ارتباضي بممتلكاتي، ومرة أخرى، وهذه المرة في ظروف ربما توقعت أن تجعلني غير سعيد تمامًا، تملكني شعور تلقائي أن الأمر كله كما ينبغي أن يكون وأن رأيي ليس له أهمية وأني حر من الناحية العاطفية.

مثل هذه التجارب تمنحني إحساسًا بالصحة العاطفية، خاصة في عناصرها الأساسية التي تتعلق بالمرونة والتوازن، ولقد ذكرت بالفعل هذه العوامل باعتبارها خصائص مهمة للصحة تتيح للكائنات الحية التفاعل مع التأثيرات التي ربما تسبب الضرر وعدم معاناة الإصابة أو الأذى. في مملكة العاطفة، تمكّنك المرونة من التعافي من الخسائر والمصائب وعدم الالتصاق بالحالات المزاجية التي لا تريد أن تلتصق بها. فلتفكر في الشريط المطاطي الذي يمكن أن تلويه وتمده لكنه يعود دائمًا إلى شكله الأصلي بنسبة زائدة أو أقل. لو قمت بغرس المرونة العاطفية فإنك لا تحتاج إلى مقاومة الشعور بالحزن الملائم؛ وتتعلم أن الحالات المزاجية عندك ديناميكية ومرنة وأنها تعود بسرعة إلى نقطة التوازن المحايدة، وهي منطقة الرضا والراحة والسكينة.

عندما أطلب من الناس أن يعطوني صورًا عن الرضا، فإنهم أحيانًا يتوصلون إلى صور مثل هذه:

•• طفل يلعب رقاقة الحلوى المثلجة.

•• شخص متمدّد على أريكة بعد تناول عشاء رائع يوم العطلة

بصحبة العائلة والأصدقاء.

• بقرة حلوب تمضغ العشب الطري في مرج به مياه متدافعة.

• كلب يجثو أمام النار وسيده يمرر يده على شعره.

يمكن أن أطلق على هذه الصور صور إشباع وليس رضا، واستجابة مؤقتة فقط لتلبية الاحتياجات أو إشباع الرغبات. الرضا في اعتقادي له علاقة أكثر بالشعور بالراحة والاقتناع بنفسك وما تملكه دون النظر إلى رغباتك واحتياجاتك، والرضا شيء دائم تحمله معك. وقد أصاب الفيلسوف الصيني "لاو- تسو" الذي كان يعيش في القرن السادس قبل الميلاد (كعاداته) حينما لخص ذلك في بضع كلمات: "الشخص الذي يحتوي السعادة، يبقى راضيًا". هناك جانب لافت في هذه الحالة العقلية وهو أنها: لا تتبنّ السلبية (والتي ينتقد الغربيون الفلسفات الشرقية على فعلها). في كل من عام 1959 و 2006 وفي كل مرة كانت تعود إلي هذه الحالة، كان يدفعني في الواقع إحساسي بأن كل شيء على ما يرام للقيام بالعمل الفعال والقيام بتحسين كفاءتي.

أرى أن القدرة على الشعور بالرضا هي عنصر أساسي للصحة العاطفية، كما أنها هدف للعديد من الفلسفات التي تدرك أن مصدر تعاسة الإنسان هو عادتنا في مقارنة خبراتنا بخبرات الآخرين واكتشاف أن حقيقتنا مفقودة. الخيار هو خيارنا: فإما أن نستمر في اشتهاؤ ما ليس لدينا، وبهذا تدوم تعاستنا، وإما أن نعدل موقفنا تجاه ما نملكه حتى تتطابق توقعاتنا مع خبرتنا. هناك الكثير من الأحاديث التي يلقيها الفلاسفة والمعلمون حول هذا الموضوع؛ لأننا جمعياً نتعلم في النهاية أننا لا نستطيع أن نحصل دائماً على ما نريد. كم عدد الذين يبذلون جهداً منا في تقدير ما نملكه؟

إن لم تكن متأكدًا مما أقصده ببذل الجهد في تقدير ما نملكه ، فإنك ستهتم بمعرفة أن الأساليب توجد فقط من أجل هذا النوع من الممارسة، وتشمل الأساليب صور التأمل القديمة وأشكال العلاج النفسي الجديدة، وسأقوم بشرحها في الفصل السادس؛ حيث أناقش طرق تغيير العادات العقلية المدمرة من أجل تحسين الصحة العاطفية.

ماذا عن الراحة؟ الكلمة تأتي من مصدر لاتيني معناه "القوة" وتدل على حالة الراحة والتحرر من الألم والقلق، وأن يكون المرء مرتاحًا يعني أن يتمتع بالرضا والأمان ومن المفترض أن يصبح أقوى نتيجة لذلك. وسأحتج بالقول إن الراحة - مثل "الرضا" - يمكن أن تحملها معك، وهو شعور ينبغي لك أن تتمكن من الوصول إليه في مختلف الظروف.

ولأنني ترعرعت في المدينة ولم أعش خارج البيئة الحضرية حتى بلوغي أواخر العشرينيات من العمر، كنت غير مرتاح بطبيعتي، ولا أستطيع الاستمتاع بالتخييم أو البقاء في البرية لأكثر من بضع ساعات، وكان علي أن أتعلم كيف أكون مطمئن النفس بطبيعتي، لكن عندما عزمت على فعل ذلك، لم تكن العملية صعبة. وقد غيرني هذا الأمر، فجعلني أتمتع بصحة أكثر في بدني وعقلي، وفتح عوالم من الخبرات الجديدة التي أثرت حياتي بشكل كبير، وكان أحد جوانب التغيير المحببة أنني تخلصت من قلقي من الحشرات، خاصة النحل والدبابير التي كانت تجعل الاسترخاء في الخلاء مستحيلًا بالنسبة لي. لا أدري ببساطة كيف حدث هذا، لكن عندما حدث، صرت أفهم سلوك هذه المخلوقات، وأقدر جمالها، وأتعايش معها بسلام. لقد عشت حتى الآن في البرية أو بالقرب منها معظم حياتي بعدما صرت شابًا وليس لدي أي مشكلة مع الحشرات.

من الجيد أن تكون مرتاحًا بطبيعتك، بل الأكثر الأهمية أن يكون جسدك مرتاحًا، مهما كانت ظروفك الخارجية فإنك لن تعرف الراحة إن لم تكن مرتاحًا مع نفسك، وكلما كنت أكثر راحة مع نفسي، زادت فاعليتي في التواصل والتعليم والعمل مع المرضى، الذين يخبرني العديد منهم بأنني شخص مريح، وَأَسْهَلُ عليهم أن يتحدثوا عن مخاوفهم ومشكلاتهم، ويعطوني نوع المعلومات التي أحتاج إليها للقيام بالتشخيص الدقيق وتحديد أفضل خطط العلاج.

السكينة هي صفة أخرى أربطها بمستوى سطح البحر العاطفي. قد نتخيل هدوء الهواء الساكن أو السماء الصافية أو مجسمًا مائيًا رائعًا، لكن كلمة سكينة تشير أيضًا إلى غياب الإجهاد والتوتر العقلي. أقول مرة أخرى، إن هذه الحالة العاطفية يمكن غرسها والحفاظ عليها، حتى في خضم الاهتياج الخارجي. هناك قصة أخلاقية صوفية تحكي عن سفينة حجاج غمرتها عاصفة عاتية في البحر، وتملأ الخوف الركاب، وصاروا ينتحبون ويئنون واثقين بأن الموت واقع بهم، ولم يلاحظوا إلا عندما هدأت العاصفة أن واحدًا منهم - أحد الدراويش - قد جلس طوال كل هذه الجلبة يتأمل في هدوء، فتجمعوا حوله تأخذهم الدهشة، وكثير منهم سأله: "ألا تدري أنه كان من الممكن أن نهلك في أية لحظة؟" فأجاب: "أعلم دائمًا أنني قد أهلك في أية لحظة، ولقد تعلمت أن أطمئن نفسي بتلك المعرفة".

يمكن أن تكون السكينة هبة الكبر في السن لو كنت متقبلًا لها؛ حيث يخبرني العديد من المسنين بأن لديهم توازنًا عاطفيًا أكبر بكثير مما كان لديهم عندما كانوا شبابًا، وأنهم قادرون على التكيف مع تقلبات الحياة وصروفها بشكل أفضل. كما تأتي السكينة بصورة طبيعية من القبول، خاصة "بالأشياء التي لا أستطيع تغييرها"، طبقًا لما ورد في

صلاة السكينة التي يستشهد بها كثيرًا * . لكن بلوغ السكينة يعتبر أيضًا عملية وممارسة. ولقد كان لجهود الشخصيات لغرسها من خلال التأمل وتطبيق عدم الارتباط الفائدة العملية في تمكيني من الحفاظ على الهدوء الشديد في الأمور الطارئة، وأن أستجيب بسرعة وكفاءة وألا أصاب بالذعر، وهو بالضبط ما فعلته عندما جرف الفيضان ممتلكاتي.

إذا كنت تتمتع بصحة عاطفية جيدة، فيجب عليك أن تكون قادرًا على الاستجابة بشكل ملائم لأي من المواقف التي تواجهها: أن تشعر بالسعادة بشكل ملائم عند الحظ الجيد وأن تشعر بالحزن بشكل لائق عند مصادفة الحظ السيئ، وأن تستطيع الشعور بالغضب أو الإحباط بصورة ملائمة بشأن الحالة التي يعيش فيها العالم وسلوك الآخرين المزعج وأن تطلق العنان لتلك المشاعر بمجرد أن تعترف بها . من المهم أن نتذكر أنه من المفترض أن تتغير حالاتنا المزاجية من خلال كل من المناطق الإيجابية والسلبية في الطيف الشعوري.

وبالضبط كما أنه تمر علينا أيام مكفهرة بالغيوم وأيام مشمسة في كليهما، فإننا نشعر جميعًا بالحزن في بعض الأوقات وبالسعادة في أوقات أخرى؛ وتعتبر هذه التغيرات جزءًا من التوازن الديناميكي. العواطف غير المتزنة تكون أكثر وضوحًا في الأشخاص الذين يعانون الاضطراب ثنائي الأقطاب، الذي يتسم بالهوس غير الطبيعي (الحالة المزاجية المرتفعة، والطاقة والانفعال الزائد) والاكتئاب، ويمكن أن يسبب قدرًا كبيرًا من المعاناة للأشخاص المصابين به ومن حولهم معًا. يحمل العديد من الأشخاص الذين لديهم مواهب إبداعية هذا التشخيص، وبعضهم من أصحاب الإنجازات الكبيرة، خاصة عندما يكونون في أطوار الهوس، لكن بدون معالجة تقل فرصة أن يحافظ الأشخاص على علاقات أو إنتاج مستقر، وتتزايد مخاطر

الإقدام على الانتحار. وتشير الأبحاث الخاصة بأسباب الاضطراب ثنائي القطب إلى أن كلاً من العوامل الوراثية والبيئية لها دور، وتحدد وجود اضطراب في الوظائف في مناطق معينة من المخ. وتعتمد إدارة الاضطراب على عقاقير الأمراض النفسية بالإضافة إلى العلاج النفسي.

على مر السنين، سعى عدد من مرضى الاضطراب ثنائي القطب إلى الحصول على مساعدتي، ولأنهم كانوا غير راضين عن الرعاية المعتادة - خاصة الآثار الجانبية للأدوية التي يتعاطونها - فلقد تمناوا إيجاد طرق للسيطرة بشكل أكبر على حالاتهم المزاجية المتقلبة. قد لاحظت في الوقائع المفصلة التي سجلتها لهم أن الاختلال العاطفي عند هؤلاء المرضى يتماشى دائماً مع الاختلالات الموجودة في نواحٍ أخرى في حياتهم، فأنماط النوم عندهم غير منتظمة، وكذلك هي الحال بالنسبة إلى الأكل، والنشاط البدني، وقدرتهم على الحفاظ على النظام في الأماكن التي يعيشون فيها. إن المشكلة الحيوية التي أدركها فيهم جميعاً هي الحياة بدون توازن. الاضطرابات المزاجية التي تضايقهم باستمرار تذهلني باعتبارها صوراً مبالغاً فيها عن قابلية التغير العاطفي الطبيعية، وهي تختلف اختلافاً كمياً وليس نوعياً عن الحالات المزاجية المتغيرة التي يشعر بها غالبيتنا. لن أنصح مطلقاً المرضى الذين يعانون الاضطراب ثنائي الأقطاب بالتوقف عن تناول أدويتهم، لكنني أنصحهم بقوة بغرس توازن أكبر في حياتهم حيثما استطاعوا، من خلال الأكل في فترات منتظمة، والالتزام بجدول ثابت للنوم والمشي، وإنشاء نظام في بيئاتهم الطبيعية، وممارسة تمارين رياضية منتظمة، وتعلم اليوجا أو تاي تشي، وأن يجربوا صورة من صور التأمل. وعن طريق قيامهم بهذا، يمكنهم بشكل غير مباشر تحسين صحتهم العاطفية وقضاء وقت

أقل في الحدود القصوى لطيف الحالات المزاجية ووقت أكثر نحو نقطة الوسط. إنني أتبع هذه النصيحة بنفسني ولقد دمجتها في خطة العمل التي سأطلعك عليها في الفصل الثامن.

التقلبات المزاجية للاضطراب ثنائي الأقطاب تعطي مثالاً عن نوع واحد من المشكلة العاطفية، وبالضبط كما أن قابلية التغير لضربات القلب السليم شيء دقيق، ينبغي أيضًا أن تكون قابلية التغير للمشاعر الإنسانية معتدلة؛ فمن الطبيعي للغاية الشعور بـ "حالة الاكتئاب" مثلما هو من الطبيعي جدًا الشعور بالفرح والسعادة، لكن توخي الأمل في الصحة العاطفية يعني اكتساب تحكم أكبر في قابلية التغير للحالات المزاجية، والتخلص من حالات التذبذب، والاستمتاع بمزايا نقطة الوسط. كما أنها تعني عدم إغفال قابلية التغير الديناميكية تلك، وعدم الالتصاق العاطفي. تخيل نفسك على أرجوحة، الهدف أن تستمتع برحلات قصيرة ممتعة حول نقطة التوازن وليس أن تتحمل التأرجحات العنيفة أو التوقف عن الحركة، وبالتأكيد لا تريد الالتصاق بالأرض.

إنه بالقرب من نقطة التوازن سوف تجد المرونة، والرضا، والراحة، والسكينة، وهذا هو الميناء العاطفي الآمن لك، الذي يمكن أن تغادره لكنك يجب أن تقدر على العودة إليه بسهولة وبصورة طبيعية. أنصحك بأن تنتبه إلى الكتب والمواقع الإلكترونية والبرامج التليفزيونية والحلقات النقاشية والعقاير (خاصة المخدر منها) التي لا حصر لها والتي تعد بسعادة لا تتوقف. تعتبر فكرة أن الإنسان ينبغي أن يكون سعيدًا على الدوام فكرة حديثة بشكل فريد، وأمريكية بشكل مدهش، ومدمرة بصورة عجيبة.

أخبرتني صديقة لي ألمانية الجنسية مؤخرًا بأن الطقوس الأمريكية

في إلقاء

التحيات - يقول الشخص الأول، "كيف حالك؟" ويجب على الشخص الثاني أن يستدعي ابتسامة ويجيب: "رائع! رائع!" - تذهلها وتعتبرها غريبة ومصطنعة ومنهكة بشكل يتجاوز الحدود. إنني متفق معها؛ فطوال الوقت يسألونني كيف حالي؟ وبينما أتلفظ بالكلمة الإيجابية "رائع" لا أتمالك نفسي من التساؤل ما هذا الذي أفعله، يبدو السؤال متطفلاً، والإجابة مخادعة، وتبادل التحيات بأكمله زائف.

رغم ذلك، يسيطر الابتهاج المرغم المتمر تقريبًا على ثقافتنا. في كتابها *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America* تكتب "باربرا إيرينريش" أنه عندما تم تشخيص حالتها بأنها مصابة بسرطان الثدي في عام 2000، وجدت الثقافة المتفائلة بلا حدود التي تتخذ رمز الشريط الوردي تحيط بالحالة بشكل مخيف تقريبًا مثل المرض نفسه. لم تسمح لها بالتعبير عن الخوف والغضب والقلق - وكل الردود كانت طبيعية للغاية في مواجهة تشخيص ربما يكون مهددًا للحياة، وبدلاً من ذلك قيل لها مرارًا وتكرارًا إن السرطان ربما يكون فرصة لها للنمو الروحي، وأن تقبل الحياة، وأن تتأمل عظمة الخالق. وكانت الرسالة التي أجبروها على تقبلها "الشيء الذي لا يدمرك، (إعادة صياغة مقولة نيتشه) يجعلك أكثر جرأة، شخصًا من نوع أكثر تطورًا". لذا فلت رسم وجهها سعيدًا.

وتستطرد "إيرينريش" لتحلل بدقة الحياة المهنية لـ "جورج دبليو. بوش"، رئيس المشجعين في المدرسة الثانوية (قيادة المشجعين، كما تقول "إيرينريش"، هي اختراع أمريكي) الذي حافظ على هذا الدور طوال رئاسته، وظل متفائلًا بإصرار وبشكل مدمر بشأن كل

شيء من العجز في وول ستريت إلى الشرطة نفسها وإلى جهود أمريكا في مكافحة الإرهاب. قالت وزيرة الخارجية الأمريكية في عهد "بوش" "كوندليزا رايس": "غالبًا ما كان يُطالب الرئيس بالتفاؤل²، فهو لم يكن يحب التشاؤم أو التعبير عن القلق أو الشك". وقد أطلق ناقدوه على هذا "التفاؤل السام".

هل نحن أكثر أو أقل سعادة من الآخرين في أجزاء أخرى من العالم؟ ليس من السهل الإجابة عن ذلك السؤال جزئيًا؛ لأن الثقافات المختلفة تعرف السعادة بطرق مختلفة، وترجمات الكلمة قد لا تنقل المعنى نفسه. فلقد ظهر عدد من المقالات العلمية حول هذا الموضوع في دورية *the Journal of Happiness Studies*، ويذكر أحد هذه المقالات الذي نشر في عام 2004 أنه في أوروبا وأمريكا الشمالية³ - حيث يعتبر استقلال الذات قاعدة ثقافية - تعتبر السعادة غالبًا صفة إيجابية للذات يسعى إليها المرء من خلال الكفاح والإنجاز الشخصي. من الناحية الأخرى، في شرق آسيا تعتمد السعادة على العلاقات الاجتماعية الإيجابية التي تعتبر الذات جزءًا منها؛ في تلك الثقافات، غالبًا يضر السعي وراء السعادة الشخصية بالعلاقات الاجتماعية عن طريق بث الحقد في نفوس الآخرين، وليس هناك سوى رغبة قليلة فيها. وتسرد مقالات علمية أخرى اختلافات ملحوظة من بلد إلى بلد في نسب السعادة الواردة⁴، والتي تسجل أعلى نسبة لسكان أمريكا الشمالية، لكنه لا يتضح إن كنا في الواقع أسعد من الألمان أو اليونانيين أو ما إذا كنا على الأغلب ندعي ذلك فقط على أنفسنا. (إحدى الملاحظات المثيرة للاهتمام هي أنه في حين لم يتغير معنى السعادة في اللغة الإنجليزية، قد ضعفت صفة سعيد، لذلك يستخدمها حاليًا العديد من الناس بالتبادل مع بخير، أو بحال جيدة، كما في جمل مثل: "أنا سعيد بالجدول الجديد").

إن إصرارنا الثقافي على أن نكون سعداء يتجلى للغاية في أنه ذو نتائج عكسية خلال موسم الإجازات السنوي. طوال معظم التاريخ المسجل، اعتبر سكان نصف الكرة الشمالي الأيام التي حول الانقلاب الشتوي وقتًا خطيرًا؛ حيث يكون مصدر الضوء والدفء في أدنى وأضعف نقطة له في السماء؛ والشهور ذات الطقس الأكثر قسوة توشك أن تأتي، وتأتي فترة الأيام القصيرة والليالي الطويلة، عندما لا يستطيع سوى الشخص الحكيم أن يميز عودة الضوء. كانت الاستجابة الثقافية الطبيعية تقضي بالتجمع داخل البيوت والدفء حول النار والأكل معًا ورواية القصص واستجماع القوة من الروابط الاجتماعية. ثقافتنا اليوم - على النقيض من ذلك - فهي تخبرنا بأن موسم الإجازات هو أروع أوقات السنة؛ حيث ينبغي أن نكون جميعًا سعداء باستمرار. ولأن هذه الرسالة لا تكف عن مهاجمتنا بعنف طوال الوقت وبأعداد كبيرة وعلى جميع القنوات بحيث لا يمكننا الهروب منها، فقد نمينا بداخلنا توقعات مستحيلة، ويعتبر التعارض بين توقعات السعادة لدينا وبين الحقائق العاطفية للإجازات أحد أكبر الأسباب لحدوث حالات اكتئاب مرتفعة في هذا الوقت من السنة.

دعني أقدم كلمة تصف هدفًا عاطفيًا أكثر واقعية. كلمة Lagom هي مصطلح سويدي ليس له مقابل دقيق في اللغة الإنجليزية؛ وهي تعني شيئًا من قبيل: "صحيح تمامًا"، أو "كاف بالضبط". وقد أطلق عليها أكثر كلمة تعبر عن الثقافة السويدية من بين الكلمات السويدية. وهي تنتشر في الثقافة بأكملها: العمارة، والسياسة، والاقتصاد، وكل أوجه الحياة اليومية.

إن الرضا والسكينة والراحة والتوازن والمرونة تشكل في مجموعها نسخة

الـ lagom من العاطفية الإيجابية كما أنها - في اعتقادي - بديل

منطقي للسعادة المستمرة المتوقعة والمطلوبة في مجتمعنا. وهي ينبغي أن تكون أكثر من كافية لتتحملنا، وهي لن تعذبنا أو تديننا لتبديل دورات السعادة واليأس. وهذا ما شعرت به في عام 1959 و 2006 وفي فترات أخرى في حياة طويلة حافلة بالأحداث. وإني أعتقد أنه يمكن غرسها حتى تصير حالتنا العاطفية الأساسية، وهذا ما أحاول فعله في حياتي، وهو ما سوف يساعدك هذا الكتاب على فعله في حياتك.

* صاغها عالم الدين "رينهولد نيبور" في عام 1943.

وباء الاكتئاب

تقول صديقة لي في نيويورك: "كل من أعرفهم مصابون بالاكتئاب، بما فيهم أنا"، وتضيف: "أعتقد أن البلد كله مكتئب". بالطبع هذه صور مبالغ، لكن الإحصائيات تشير إلى حدوث انحراف خطير في مشاعرنا. تتوقع منظمة الصحة العالمية أنه بحلول عام 2030 سيتأثر المزيد من الناس على مستوى العالم بالاكتئاب أكثر من أية حالة مرضية أخرى¹. وقد تضاعف عدد الأمريكيين الذين يتعاطون عقاقير مضادة للاكتئاب في الفترة من 1996 إلى 2005، من 13.3 مليون إلى 27 مليوناً²، وحاليًا من المدهش أن واحدًا من كل عشرة أشخاص في الولايات المتحدة - بما في ذلك ملايين الأطفال - يتعاطى واحدًا أو أكثر من هذه الأدوية³.

لقد كان الاكتئاب ملازمًا لنا دائمًا، إلا أنه لم يكن هناك الكثير منه؛ فاليونانيون القدماء أطلقوا عليه الكآبة، ومعناها الحرفي "العصارة الصفراوية السوداء". وكانوا يعتقدون أن الموازنة بين الأربعة السوائل الجسدية الأساسية تؤثر على صحة الشخص، وأن حدوث زيادة في العصارة الصفراوية السوداء ينتج عنه الحزن. هناك كلمة من أصل لاتيني تقابل كلمة "حزين" وهي lugubrious، ومعناها المصدري "كئيب"، الشيء الملحوظ في ذلك أن الاكتئاب كان يتم تقبله على أنه رد فعل طبيعي على فقدان شخص عزيز، ويتخذ

الشكل المرضي فقط عندما يستمر فوق الحدود الطبيعية للحداد. ربما يكون رد فعل الأسود وبعض الطيور وبعض الحيوانات الأخرى بهذه الصورة تجاه موت الشريك؛ فيفقد بعضها الاهتمام بالأكل والاهتمام بأنفسها وقد تموت نتيجة لذلك، ويظهر بعض الكلاب هذا التصرف عند فقدانها الصاحب الذي ترتبط به بشدة، سواء كان من الفصيلة الكلبية أو من البشر.

ويعتبر الحزن على فقدان عزيز أحد الأمثلة على الاكتئاب المرتبط بالموقف، وهو رد فعل تجاه خسارة مفزعة أو كارثة أخرى، وهو منطقي بالنسبة لنا، خاصة إذا انتهى بعد فترة مناسبة من الوقت، لكن عندما يحدث الاكتئاب دون سبب واضح و - الأسوأ - أن يأتى الرحيل، فإنه يحيرنا. ها هو ذا "أنطونيو" في "مسرحية شكسبير" تاجر البندقية يشكو الحزن الذي لا سبب له - وهو انعكاس، ووفقًا لما يعتقد بعض كتاب السير، لحالة الكآبة التي يعيشها الكاتب المسرحي:

في الواقع، لا أدري لماذا أنا حزين إلى هذه الدرجة:

وهذا الحزن يرهقني؛ هل تقول إنه يرهقك؛

لكن كيف أستطيع الإمساك به، والعثور عليه، أو المرور به،

مِمَّ صنَع؟ وأين بدأ؟

يجب أن أكتشف ذلك....

لقد كافح الناس على مر التاريخ من أجل تفسير هذا الاكتئاب الباطني (الذي ينبع من الداخل)، والتمييز بين الاكتئاب الباطني، والاكتئاب المرتبط بالموقف لا يزال يبدو مفيدًا بالنسبة لي، رغم أن

كتاب Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)، الذي نشرته الجمعية الأمريكية للطب النفسي 4، يقسم الآن الاكتئاب إلى العديد من الأنواع الرئيسية والأنواع الفرعية، وأخطر هذه الأنواع هو الاضطراب الاكتئابي الحاد.

تقدم الطبعة الحالية للكتاب 5 معايير محددة لتشخيص هذه الصورة الأكثر حدة من صور الاكتئاب، وللانضمام إلى هذه الفئة يجب أن يكون المريض قد مر بنوبات اكتئابية كبيرة على الأقل، ويتم تعريفها بأنها:

فترة أسبوعين على الأقل يوجد خلالها إما حالة مزاجية كئيبة أو فقدان الاهتمام و الاستمتاع بكل الأنشطة تقريبًا. في حالة الأطفال والمراهقين، ربما تكون الحالة المزاجية سريعة الغضب بدلًا من أن تكون حزينة. ويجب أن يشعر الشخص أيضًا بأربعة أعراض إضافية على الأقل مأخوذة من قائمة تشمل تغيرات في الشهية، أو الوزن، أو النوم، أو النشاط النفسي الحركي؛ أو انخفاضًا في الطاقة؛ أو شعورًا بالتفاهة، أو الذنب؛ أو صعوبة في التفكير، أو التركيز، أو صناعة القرارات؛ أو الأفكار المتكررة حول الموت أو التفكير، أو التخطيط، أو محاولة الانتحار. للوصول إلى نوبة الاكتئاب الحاد، يجب أن يكون العرض إما حاليًا وحديثًا وإما أنه قد تفاقم بشكل واضح مقارنة بحالة المريض قبل النوبة. ويجب أن تستمر الأعراض لغالبية اليوم، وكل يوم تقريبًا لمدة أسبوعين متتبعين على الأقل. ولا بد أن يصاحب النوبة هم وعجز ملحوظ من الناحية الطبية في المجالات الاجتماعية أو المهنية أو مجالات العمل المهمة الأخرى.

يعتبر الاضطراب الاكتئابي الحاد مرضًا خطيرًا يتضمن خطورة عالية بالإقدام على الانتحار، ويحتاج دائمًا إلى إدارة فعالة من

المتخصصين في الصحة العقلية. ربما تكون التوصيات الواردة في هذا الكتاب مفيدة جدًا باعتبارها وسائل علاج مساعدة للاضطراب الاكتئابي الحاد، لكن يجب ألا تستخدم بدلاً من الدواء أو أي علاج معتاد آخر.

اللغة الطبية لكتاب DSM تنقل بصعوبة معاناة الأشخاص المصابين بالاكتئاب الحاد. ويقدم الروائي "ويليام ستيرون" 6، مؤلف رواية رؤية داخلية معبرة تفتقر القلب عن الاكتئاب Sophie's Choice الحاد في كتابه الذي صدر عام 1990، الذي بعنوان، : Darkness Visible: A Memoir of Madness

إن الألم المصاحب للاكتئاب الحاد لا يمكن تصوره تمامًا من قبل الذين لم يعانونه.... وما كنت بدأت في اكتشافه هو أن الرذاذ الرمادي للرب الذي يسببه الاكتئاب يأخذ صفة الألم الجسدي، بشكل غامض وبصور بعيدة كل البعد عن التجربة الطبيعية. لكنه ليس ألقًا يمكن التعرف عليه على الفور، مثل الألم الناتج عن كسر في أحد الأطراف. ربما يكون أكثر دقة إذا قلنا إن اليأس قد يشبه الانزعاج المخيف عندما يكون الشخص محبوسًا في غرفة شديدة الحرارة أكثر مما يجب وذلك بسبب حيلة شريرة تنفذ ضد مخ المريض من قبل العقل الملازم. ولأنه لا يوجد نسيم يحرك هذا الرجل، ولأنه ليس هناك مهرب من الحبس الخانق، من الطبيعي أن تبدأ الضحية في التفكير بدون توقف في النسيان.

إنني لم أشعر بهذا الألم العاطفي الدائم أبدًا، ولم أصب بنوبة اكتئاب حادة، لكن في فترات مختلفة من حياتي قد شعرت بحالة مزاجية كئيبة معظم اليوم لأيام كثيرة إن لم تكن طوال أسابيع بل أشهر. وطوال تلك الفترات، كنت أعاني أيضًا انخفاضًا في الطاقة، ومشاعر

اليأس، وقلة الرغبة في التعامل الاجتماعي. أحيانًا أصبح متوترًا ومحتاجًا أيضًا. ولأن نومي لم يكن منعشًا، كنت أجد صعوبة في إخراج نفسي من السرير في الصباح لمواجهة يوم كئيب آخر من التأمّلات القاتمة حول الأشياء المخيبة للآمال في الحياة وأوجه القصور التي لدي. من وجهة النظر العاطفية تلك، لا أرى أي شيء يمكن أن يشعرني بالابتهاج، ولا أجد شيئًا أستمتع به ولا أي سبب للضحك. ولحسن الحظ، فإنني لم أحاول رفع حالي المزاجية من خلال المشروبات الكحولية أو أية مواد أخرى. (كنت مدرّكًا للرابطة القوية بين الاكتئاب وبين الإفراط في المواد والاعتماد عليها). لجأت للطعام كنوع من التسلية، وغالبًا ما كنت أفرط في الأكل أو في أكل أشياء لا أكلها في العادة مثل الآيس كريم ورقائق البطاطس.

تتعلق بعض من أكثر الذكريات المؤلمة عندي بحالات الاكتئاب التي انتابني عندما كنت أعيش في الأماكن الجميلة خاصة؛ فعلى سبيل المثال، في عام 1972 قضيت شهرًا في كوخ على شاطئ بحيرة "أيتلان" في مرتفعات جواتيمالا، عندما كنت متجهًا إلى أمريكا الجنوبية. وقد كتب عنها الكاتب الإنجليزي "الدوس هكسلي"، "بحيرة كومو (في إيطاليا)، فيما يبدو لي، تبلغ حد المنظر الجميل المتاح، لكن أيتلان تمثل كومو ومعها الزخارف الإضافية لعدة براكين هائلة، إنها حقًا أكثر بكثير من شيء رائع". كلما نظرت في أي اتجاه كنت أرى الجمال: سطح البحيرة ذا اللون الأزرق الغامق الذي يشبه المرآة، الأشكال المخروطية البركانية المغطاة بالثلوج، هنود المايا الذين يرتدون الملابس الملونة وهم يسرون على الطرق البدائية التي تربط بين قراهم التي على شاطئ البحيرة. كنت تعيشًا، وغير قادر على تغيير الحالة المزاجية السيئة التي كنت فيها. وقد جعلني التناقض بين حالي المزاجية وبين الأشياء المحيطة بي

أشعر بطريقة ما أنني ملوث ولا أستحق هذا المكان، ولم يضيف ذلك إلى اليأس الذي أشعر به فحسب، لكنه جعلني أشعر حتى بنفور أكثر من الخروج في مغامرات والبحث عن التواصل الاجتماعي. قلت لنفسي إنني يجب ألا أعرض الآخرين لعواطفى السلبية أو أخاطر بـ "إصابة" أي أحد بالعدوى بها.

جريت على مر السنين أشكالاً متنوعة من العلاج النفسي والاستشارة النفسية لكنني لم أحصل إلا على فائدة قليلة منها. ذات مرة، عندما كنت في بداية الأربعينيات من العمر، حصلت على وصفة طبية لدواء مضاد للاكتئاب (زولوفت) لكنني أقلعت عنه بعد بضعة أيام لأنني لم أستطع تحمل آثاره الجانبية، فقد كان يخدر جسمي ويصيب عقلي بالتبلد. ورغم أنني كنت أعلم أن هذه الآثار الفورية يفترض أن تنتهي وأن علي أن أنتظر عدة أسابيع حتى تتحسن حالتي المزاجية، فإنني لم أرغب في تحملها.

وفي النهاية تقبلت النوبات الاكتئابية التي أعانيها على أنها ذات طبيعة وجودية - جزء من وجودي - ويجب أن أتحمّلها وألا أجعلها تؤثر على الآخرين. طريقة التفكير هذه زادت من نزعة معاداة المجتمع والانعزال لدي، وهي سمات غير شائعة في المؤلفين. بل إنني شككت في أن التأمل الباطن المرتبط بهذه النوبات قد يكون مصدرًا للإبداع والإلهام. (بالنظر إلى الماضي، أعتقد أن العزلة الاجتماعية كانت عاملاً رئيسيًا في تعميق حالات الاكتئاب وإطالتها عندي). وقد كان هذا النمط في حياتي العاطفية كثير الحدوث في العشرينيات والثلاثينيات والأربعينيات من عمري، بعد ذلك بدأ يضعف، ولقد كان يصغر بشكل ثابت وحاليًا نادرًا ما يتكرر. وعندما يحدث، فنادرًا ما يدوم أكثر من يوم أو اثنين، حتى عندما أواجه مواقف صعبة. ربما يكون التحسن هو المكافأة الطبيعية للتقدم في

السن؛ والأرجح أنه نتيجة تراكمية للتغيرات التي قمت بها في حياتي. وفقًا لتصنيف كتاب DSM فقد كان سيتم تشخيصي بأني مصاب باضطراب اكتئابي عصبي مزمن * ، وهو أكثر صور الاكتئاب التي درجتها من خفيف إلى معتدل شيوعًا 7. ويفسر هذا التشخيص كثيرًا من وباء الاكتئاب الذي يحدث حاليًا وهو النوع الأكثر استجابة للتدخلات المقترحة في هذا الكتاب.

ويختلف الاضطراب الاكتئابي العصبي المزمن عن الاكتئاب المرتبط بالذهان أو نوبات الهوس، أو التأثيرات المباشرة للعقاقير، أو الأدوية المنشطة للذاكرة، أو الحالات المرضية العامة (مثل قصور الغدة الدرقية). وتتضمن المعايير التشخيصية له حالة مزاجية كئيبة لمعظم اليوم وتستمر لمزيد من الأيام حتى تصل إلى سنتين على الأقل، ووجود - في أثناء حالة الاكتئاب - واحد أو اثنين (أو أكثر) من الأعراض الآتية:

- ضعف الشهية أو الإفراط في الأكل.
- الأرق أو فرط النوم (النوم لفترات طويلة بشكل غير طبيعي).
- انخفاض الطاقة أو الإعياء.
- ضعف احترام الذات.
- ضعف التركيز أو صعوبة صنع القرارات.
- مشاعر العجز واليأس.

فضلاً عن ذلك، خلال فترة العامين، لا تغيب الحالة المزاجية الكئيبة والأعراض الأخرى لمدة أكثر من شهرين في المرة الواحدة، وتسبب همًا ملحوظًا من الناحية الطبية أو تدهورًا ملحوظًا في المجالات الاجتماعية أو العملية أو غيرها من المجالات الأخرى.

إنني متحفظ نوعًا ما من محاولة تصنيف حالاتنا العاطفية في فئات مرتبة مثل كتاب DSM ، باستخدام رموز عديدة لا أقل. يضع كتاب اضطرابات القلق في قسم منفصل عن صور الاكتئاب، برمز DSM عديدة مختلفة، لكن - كما في حالتي - القلق غالبًا ما يصاحب الاكتئاب. (يذكر أحد مواقع الصحة الإلكترونية البارزة أنه بعد إجراء المسح على إحدى المجموعات، تم تشخيص نسبة 85% من الذين يعانون اضطرابًا اكتئابيًّا حادًّا بأنهم مصابون أيضًا باضطراب قلق عام)8. وإنني أخشى أنه برغم جهود الطب النفسي الدعوية لمحاكاة الدقة الشديدة التي لدى الإخصائيين الطبيين الآخرين، فإن الاكتئاب لا يمكن تصنيفه بسهولة ضمن قوائم تشخيصية، فهو قابل للتغير مثل الحالة الإنسانية نفسها؛ فلو أنك تعاني الاكتئاب، فإنني أنصحك بالأعتماد على الأوصاف التقنية الواردة في كتاب DSM ' عن أشكاله المتنوعة، إلا إذا أردت التأكد من أنك لا تعاني شكلاً منها ويتطلب إدارة احترافية وعلاجًا، مثل الاضطراب الاكتئابي الحاد أو الاضطراب ثنائي الأقطاب. ركز بدلاً من ذلك على كيفية عدم الالتصاق العاطفي وتحريك نقطة الوسط في حالتك المزاجية بعيدًا عن الاكتئاب.

والآن ننتقل إلى السؤال الذي أثرته في بداية هذا الفصل: ما سبب وجود وباء الاكتئاب اليوم؟ لماذا يشعر العديد من الناس بالتعاسة؟ ما الذي يمكن أن يكون قد تغير في مجتمعنا في العقود القليلة الماضية ليكون سببًا في الارتفاع غير المسبوق في تشخيصات الاكتئاب؟ إنني أقول "مجتمعنا" والسبب، أنه رغم حدوث الاكتئاب في كل مكان، فإنه ليس له هذا القدر من التأثير في عدد الأشخاص كما هو في الدول المتقدمة الغنية المتطورة تكنولوجياً.

لقد تم تضمين الاستعداد الوراثي في الاكتئاب، لكن عواملنا الوراثية

لم تتغير بشكل ملحوظ في السنوات العشرين الماضية.

نحن نعلم أن الهرمونات تلعب دورًا؛ فالنساء أكثر عرضة للشعور بالاكتئاب بنسبة مضاعفة عن الرجال 9؛ فواحدة من كل أربع نساء قد تعاني نوبة اكتئاب حاد طوال حياتها. قبل البلوغ تتساوى نسب الاكتئاب عند الصبية والفتيات؛ مما يشير إلى أن التأثيرات الهرمونية ربما تكون سببًا في الكثير من التفاوتات في مجتمع البالغين. وتعد هذه الحقائق مثيرة للاهتمام لكنها لا تفسر النزعة الجديدة.

ونعلم أيضًا أن الاكتئاب يتعايش بشكل عام مع المرض الجسدي 10؛ فهو يصيب 25% من المرضى المصابين بالسرطان، أو السكر، أو الأزمة القلبية؛ نسبة 33% من الناجين من الأزمة القلبية؛ ونسبة 50% من المصابين بمرض باركينسون. ويعد كثير من هذه الحالات المزمنة كثير الانتشار اليوم لكنه ليس منتشرًا بالقدر الكافي ليكون سببًا في هذا القدر الكبير من الاكتئاب.

قد يكون الوباء له علاقة بتزايد أعداد السكان بهذه الأرقام الكبيرة، وهو تغير حديث ومؤثر! تزيد لدى كبار السن احتمالية الشعور بالحزن لفقدان شخص عزيز، والمرض، وفقدان الاستقلال، وغير ذلك من ضغوطات الحياة التي يمكن أن تقوض الصحة العاطفية - خاصة في غياب المساندة الاجتماعية الكبيرة. رغم ذلك، يتفق خبراء التقدم في السن أن الاكتئاب ليس عاقبة طبيعية للتقدم في السن 11، وواحدة من المجموعات العمرية الأكثر تأثرًا تقع في الطرف المقابل للطيف العمري.

يفيد معهد (ناشيونال إنستيتوت أوف مينتال هيلث) أنه في أي عام، تعاني نسبة 4% من المراهقين في مجتمعنا الاكتئاب الحاد 12، كما أنه يتم تشخيص الإصابة بالاكتئاب بنسب كبيرة في الأطفال قبل

سن المراهقة أكثر من ذي قبل 13. ويعد الاكتئاب، بالإضافة إلى اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والاضطرابات التوحدية، سببًا في الاستخدام غير المسبوق والمنتشر للعقاقير النفسية من قبل شبابنا 14.

إن الحالة التي يعيش فيها عالمنا تمثل بالتأكيد سببًا للقلق والكآبة، لكن هذا ليس شيئًا جديدًا؛ ففي النصف الأول من القرن العشرين، عاش عدد كبير من الناس ويلات أكثر الحروب ترويعًا على مر الزمن بالإضافة إلى أسوأ كساد اقتصادي، غير أن حالتهم العاطفية كانت أفضل من كثير من الناس اليوم. وإنني أستعيد الأسطر الافتتاحية الشهيرة في "رواية ديكنز" قصة مدينتين: " كان أفضل الأوقات، وكان أسوأ الأوقات، كان... موسم الضوء، وكان موسم الظلام، وكان ربيع الأمل، وكان شتاء اليأس، كان لدينا كل شيء أمامنا، ولم يكن لدينا شيء أمامنا...". هذه هي حالة العالم - في الماضي، والحاضر، و - على الأرجح - في المستقبل، والخيار خيارنا في أن نلقي بالأكثر لجمالها أو لقبحها.

يذهلني تفسيران بإقناعهما الشديد بالنسبة للوباء الحالي، وهما تحت أي ظروف خاصين بشكل متبادل. ينص الأول على أن نسبة كبيرة من الوباء سببها المركب الصناعي الطبي. ويفيد الثاني أن التغيرات الدرامية في الظروف المعيشية قد غيرت وظيفة المخ البشري، وأغفلت قابلية التغير العاطفية، وأزاحت نقطة الضبط العاطفي نحو الاكتئاب.

فلنشرح كل واحد منهما على حدة.

إن التحقيق في صحة ارتفاع نسب حدوث تشخيصات الاكتئاب أمر مستفز واستقطابي، لكن مما لا يمكن نكرانه الأرباح الهائلة التي

تُجنى نتيجة للوباء

الحالي - من خلال شركات الأدوية، وشركات التأمين الكبيرة، ومؤسسات تقديم الرعاية الصحية؛ جميعهم لديهم دافع كبير لاستمرار الوباء ونموه. واليوم تروج إعلانات العقاقير المضادة للاكتئاب الموجهة مباشرة إلى المستهلك (DTC) بلا هوادة لفكرة أن التعاسة كلها تساوي الاكتئاب وأنه يمكن علاجها بالأدوية. في عام 1996، أنفقت صناعة الأدوية 32 مليون دولار على إعلانات العقاقير المضادة للاكتئاب الموجهة مباشرة إلى المستهلك (DTC)؛ وبحلول عام 2005، تضاعف ذلك المبلغ أربع مرات ليصل إلى 122 مليون دولار 15 .

لقد نجحت الإستراتيجية بالتأكيد؛ فقد تم تحرير أكثر من 164 مليون وصفة طبية مضادة للاكتئاب في 2008، والتي سجلت مبلغ 9.6 مليار دولار في المبيعات الأمريكية 16 ، وهذا هو السبب في شيوع الإعلانات التجارية التليفزيونية مثل هذا الإعلان:

شخص يبدو نكد المزاج ينظر من نافذة على هيئة خطوط المطر في غرفة مظلمة، ينتقل المشهد سريعًا إلى شعار مبهج لدواء (selective serotonin SSRI reuptake inhibitor) ، وهو أكثر أنواع الأدوية المضادة للاكتئاب شيوعًا). وينتقل المشهد للشخص نفسه، بعد أن تناول الدواء وهو مبتسم، ويظهر في ضوء الشمس يلتقط الأزهار، أو يركب الدراجة، أو يقدم كعكة عيد ميلاد للأطفال الضاحكين، ثم يأتي صوت من بعيد يقترح برقعة: "اسأل طبيبك إن كان (اسم الدواء) مناسبًا لك".

الرسائل الواضحة هي: الحزن مهما كانت مدته هو اكتئاب؛ والاكتئاب هو خلل كيميائي في المخ؛ وقرص من الدواء سيشعرك بالسعادة -

لذا اسأل طبيبك أن يصفه لك.

بعد أن أنشأوا سوقًا أمريكية واسعة للعقاقير المضادة للاكتئاب، تقوم شركات صناعة الأدوية حاليًا بشكل نشط بتصدير هذه الرسائل المشبوهة على مستوى العالم. يعتبر كتاب Crazy Like Us: the Globalization of the American Psyche "إيثان واترز" للصحفي "إيثان واترز" سجلًا مزعجًا لاستبدال مفاهيم الطب النفسي الأمريكية لوجهات النظر الثقافية التقليدية عن الصحة والمرض العقلي - خاصة تلك التي تحيط بالحزن. تؤثر اضطرابات الحالة المزاجية على الناس من مختلف الثقافات، لكن تختلف صور تعبيرهم عنها. ويكتب "واترز" إن الرجل النيجيري: "قد يشعر بشكل مميز - ثقافيًا - من أشكال الاكتئاب من خلال وصف شعور حاد في رأسه. المزارع الريفي الصيني قد يتحدث فقط عن آلام الكتف أو آلام المعدة. والرجل في الهند ربما يتحدث عن الشعور بالحزن أو الشعور بالإثارة. وربما يخبرك الرجل الكوري عن "مرض الحريق" والذي يشعر به على هيئة احتراق في الأمعاء. وقد يتحدث الشخص الإيراني عن ضيق في الصدر، وربما يصف الشخص الهندي الأمريكي تجربة الاكتئاب على أنها شيء شبيه بالوحدة 18".

قريب جدًا، كان المصطلح النفسي المقابل للاكتئاب في اليابان هو وهو يشير إلى "مرض عقلي مزمن ومدمر مثل انفصام ، Utsubyo الشخصية" الأمر الذي يستحيل معه الاحتفاظ بوظيفة أو أن يحيا الشخص حياة طبيعية ويتطلب فترة طويلة من العلاج في المستشفى. كان Utsubyo اضطرابًا غير شائع ويحيط به عار اجتماعي كبير، ولم يعط فرصة كبيرة لشركات الأدوية للحصول على ربح.

ومع ذلك، لقد غيرت الحملة التسويقية الهائلة، التي أطلقتها شركة جلاكسو سميث كلين، والشركات المصنعة لعقار باكسيل والعقاقير المضادة للاكتئاب المرتبطة بعقار SSRI طوال العقد الماضي في اليابان 19، كل ذلك. ولعلمها عن طريق الأطباء النفسيين الغربيين الأكاديميين بمدى اختلاف المفاهيم اليابانية عن الاكتئاب عن المفاهيم التي في الولايات المتحدة، و - بدقة أكثر - لعلمها بكيفية تحويل هذه المفاهيم، روجت "جلاكسو سميث كلين" لفكرة إعادة تسمية الاكتئاب ليكون kokro no kaze بمعنى شيء من قبيل: "برود العقل - القلب". وقد حقق هذا الاسم الجديد ثلاثة أشياء:

تضمن أن الاكتئاب ليس حالة خطيرة وبالتالي لا يجب أن يمثل وصمة عار في الجميع.

أشار إلى أن معالجة الاكتئاب يجب أن تكون بسيطة بقدر تناول أدوية البرد.

أوضح أنه كما أن كل شخص يصاب بالبرد من وقت لآخر، فكذلك يصاب كل شخص بالاكتئاب بين الحين والآخر.

وانطلاقاً من حقيقة أن اعتبار الإعلانات الموجهة مباشرة إلى المستهلك DTC غير قانونية في اليابان كان يمثل عائقاً 20؛ قدمت الشركة هذه الفكرة في إعلانات خدمات عامة غير ظاهرة بشكل طفيف في التلفزيون، وكذلك مقالات المجلات والكتب وغيرها من وسائل الإعلام الموضوعية ظاهرياً. وكانت النتيجة: في عام 2000، وهي أول سنة له في السوق اليابانية - حقق عقار باكسيل 100 مليون دولار. وبحلول عام 2008، تجاوزت المبيعات السنوية في اليابان مليار دولار. عند سؤاله عن شعوره بعد أن ساعد شركات الأدوية على فتح هذه السوق، ضحك أحد أساتذة الطب النفسي

الأمريكي، وقال: "لقد خدعنا بالمال".

يجب أن يكون الأطباء - سواء في الولايات المتحدة أو اليابان أو أية دولة

أخرى تقع في بؤر اهتمام صناعة الأدوية - آخر خط دفاع في مواجهة الهجوم العنيف المتواصل من إعلانات الأدوية والدعاية الافتتاحية. ورغم كل شيء، لن ينجح أي من هذا إذا رفض الأطباء وصف منتجات الأدوية لمرضاهم،

لكن الأطباء يصفونها . لماذا؟

الحقيقة هي أن التسويق العنيف لصناعة الأدوية لا يواجهه سوى مقاومة قليلة من المحترفين المشغولين للغاية الذين يشكلون أجهزة الرعاية الصحية في كثير من بلدان العالم المتقدمة. وخاصة ما يحدث في الولايات المتحدة؛ حيث يشخص الأطباء المرضى بأنهم مصابون بالاكئاب دون الاطلاع على التواريخ المرضية المفصلة والشاملة، وقد أصبح استخدام هذا التشخيص طريقة شائعة وخاملة في معالجة أولئك الذين يعانون أعراضاً غامضة أو محيرة. وعلى نحو مشابه، إعطاء الأدوية للأطفال يحل في كثير من الأحيان محل معالجة الأسباب المعقدة للسلوك والتعلم واضطرابات الحالة المزاجية - أو حتى الأوجاع والآلام التي ليس لها تفسير. والمراهقون الذين عندهم شر وعدوانية وتمرد ربما يحكم عليهم بأنهم مكتئبون فيتعاطون عقاقير نفسية رغم أنهم لا يشعرون بالحزن.

من وجهة نظري، إن وصف العقاقير المضادة للاكتئاب هو في كثير من الأحيان بديل سريع وسهل لتطوير خطط المعالجة التي تتعامل مع مجموع المخاوف المتعلقة بالصحة وعوامل أساليب الحياة التي تؤثر على الصحة، بما فيها الصحة العاطفية. في ظل الزيارات

المكتبية القصيرة في العصر الحالي الذي أصبحت الرعاية فيه يتم إدارتها والأدوية التي يكون الهدف منها التبرج، فقد ساءت هذه النزعات. إذن، ما الحقيقي في وباء الاكتئاب وما الزائف؟ هناك دراسة نشرت في عدد أبريل عام 2007 من مجلة Archives of General Psychiatry 21 بناء على استطلاع رأي أكثر من ثمانية آلاف أمريكي استنتجت أن تقديرات عدد الذين يعانون الاكتئاب مرة واحدة على الأقل في حياتهم تبلغ نسبة 25% وهي نسبة مرتفعة جدًا. وذكر المؤلفون أن الأسئلة التي يستخدمها الأطباء المعالجون لتحديد إن كان المرضى مصابين بالاكتئاب لا تفسر احتمالية أنهم ربما يتجاوبون بشكل طبيعي ومؤقت مع الظروف العصيبة مثل فقدان وظيفة أو الطلاق. (ولا يمكن تفسير سوى الفجيرة الناتجة عن وفاة عزيز في التقييم الطبي القياسي).

وحتى إن كانت نسبة كبيرة من الوباء الحالي مصطنعة، فلا نزال يتبقى لدينا ارتفاع في حوادث الاكتئاب الحقيقي طوال العشرين سنة الماضية؛ في الواقع، لقد زادت النسبة أكثر من الضعف، وهي ليست مرتفعة على نحو يثير القلق في الولايات المتحدة فحسب، لكنها تتزايد أيضًا في باقي دول العالم المتقدمة 22، في دول يستمتع فيها الناس بالحياة المريحة ومزايا التكنولوجيا. وبرغم وسائل الراحة والأمان التي يتمتعون بها - وهي موضع حقد من وجهة نظر أولئك الذين يعيشون في المناطق النامية - يوجد تعاسة كبرى.

عندما أترك الحياة الحديثة خلفي وأسافر إلى تلك المناطق النامية، أواجه غالبًا اكتئابًا أقل وتكون الصحة العاطفية العامة عندي أفضل. لقد قضيت بعض الوقت مع أشخاص في المناطق الريفية في الهند، وتايلاند، وأمريكا اللاتينية، وإفريقيا، والقطب الشمالي، ووجدت

أنهم - بشكل عام - أسعد وأسهل إقناعًا من غالبية الأمريكيين الذين أعرفهم، رغم أنهم يفتقدون أساليب التنعم والراحة الموجودة في مجتمعنا المتقدم. (بالطبع، كان لديهم الطعام، والماء، والماوى، والأمان). الأصدقاء والزملاء الذين عاشوا في الدول الفقيرة في العالم يؤكدون الانطباع الذي لديّ، يوجد أدناه نبذة من خطاب تلقيته من د. "راسيل جرينفيلد" - طبيب حالات حرجة وأحد أوائل الخريجين من زمالة الطب التكاملي في مركز أريزونا للطب التكاملي الذي أديره. قضى "راس" عدة أسابيع في هايتي كطبيب متطوع عقب الهزة الأرضية المدمرة في 12 يناير 2010.

أود أن أشاركك قصة تدور حول فتى (تسعة عشر عامًا) ساعدت في الاعتناء به اسمه "جونيوور".

كان في الطابق الرابع من أحد المباني التي انهارت وظل محاصرًا داخله لأيام حتى عشر عليه تحت أريكة وثلاجة. عندما قابلت "جونيوور" بعد الزلزال بأسابيع، وجدته قد فقد كلتا رجليه أسفل الركبة وذراعه اليمنى من المنطقة التي قبل الكتف مباشرة، ومع ذلك عندما كنت آتي كل يوم إلى المستشفى وأسأله بلغتي (الكريولية السيئة) عن حاله، كان يرد بالطريقة نفسها، يرفع ذراعه اليسرى إلى الأعلى في الهواء ويهمل وهو يبتسم ابتسامة رائعة قائلاً: "رائع، يا د. "رووس"! ". ذات يوم، بينما كنا نتحدث بإسهاب، حكى لي "جونيوور" عن خططه وأنه يريد أن يصبح وزيرًا، وفيما يبدو أنه تخطى الشعور الذي كان لديه.

أقسم إن تلك الطريقة كانت هي طريقة كل المرضى الذين اعتنيت بهم تقريبًا، كانوا يفتحون قلوبهم أحيانًا ويتحدثون عما حدث، لكن ذلك لم يكن محط تركيزهم، فقد كانوا يتطلعون إلى الأمام. وكانوا

قد وصلوا بسرعة إلى درجة من القبول ربما لم أكن لأتوقعها في حياتي، إذا وضعنا في الاعتبار الظروف التي يمرون بها، فبدلاً من الانشغال بما حدث لهم، كانوا مهتمين بما هم قادمون على فعله الآن، لقد أعجبت بهم لكنني كنت محتارًا إلى أقصى حد.

بعد أكثر من خمسة وعشرين عامًا من ممارسة الطب وحوالي خمسين سنة من الخبرة الحياتية كانت لدي ثقة في فهمي للطبيعة البشرية؛ إلا أن تدريبي وخبرتي السابقة لم يعداني لما شهدته في هايتي. لقد كان الأشخاص الذين كانت تعنتي بهم مجموعتنا لديهم كل الأسباب التي تدعوهم للاكتئاب والغضب، وقد توقعت مثل هذا القدر. في المحصلة، هم فقدوا أحبائهم، وأطرافهم، ومنازلهم، ومصادر رزقهم، والأيام القادمة بالنسبة لهم أفضل ما يقال عنها إنها غامضة. لكنهم لم يردوا بأفكار سلبية لكنهم كانوا يردون بمرونة عاطفية مذهلة كانت تتحدى ظروفهم. وكانوا ممتنين للغاية لكونهم على قيد الحياة وللأشياء التي ما زالت لديهم، وكثيرًا ما كانوا يعبرون عن أملهم في المستقبل.

وفي خيام المستشفى؛ حيث تدوي أصوات الغناء والصلوات دون تحذير، اتسع في الواقع نطاق دعمهم لمجتمعهم.

إنني لا أقلل بأية حال من الأحوال من معاناة الشعب الهايتي، لكنني منبهر بالمرونة العاطفية الرائعة التي لديهم، التي لاحظتها د. "جرينفيلد" وغيره. هناك عدد وافر من الأدلة على أن الاكتئاب هو "مرض الثروة"، اضطراب يصيب الحياة الحديثة في العالم الصناعي، رغم أن هناك دراسة حديثة لما عبر الثقافات تشير إلى أن أحد مؤشرات السعادة، الذي يطلق عليه، إشباع الحياة، يزداد مع الدخل. لكن الدراسة نفسها تفيد بأن الإحساس اليومي بمدى الشعور

بالسعادة لدى المرء (مشاعر إيجابية) ليس له صلة كليًا تقريبًا بمستوى الدخل 23 ؛ ففي تجربتي، كان المزيد من الأشخاص لديهم احتمال أقل بالشعور بالرضا، فلننظر إلى الآتي:

لقد تزايدت مخاطر الإصابة بحالات الاكتئاب الكبير عشرة أضعاف منذ الحرب العالمية الثانية 24 .

الأشخاص الذين يعيشون في الدول الأكثر فقرًا يقل خطر إصابتهم بالاكتئاب عن أولئك الذين يعيشون في الدول الصناعية 25 .

في الدول الصناعية، تزيد معدلات الاكتئاب عند قاطني المدن عن سكان القرى 26 .

بشكل عام، تحظى الدول التي تبتعد أساليب حياتها البعد كله عن المعايير الحديثة بأقل معدلات الاكتئاب 27 .

في الولايات المتحدة، يقل معدل الاكتئاب بين أعضاء الجماعة المتمسكة بالتقاليد 28 - وهي طائفة تآبي الحداثة فيما يتعلق بأساليب حياتها وهي تقلد تقريبًا أولئك الأمريكيين الريفيين الذين كانوا يعيشون منذ قرن من الزمان - بمقدار عشر النسبة الموجودة في غيرهم من الأمريكيين.

المجتمعات البدائية التي تعيش على صيد الحيوانات وجمع النباتات في العالم المعاصر لديهم معدلات اكتئاب منخفضة للغاية 29 ، وتضم الأمثلة شعب توراغا في إندونيسيا، وسكان جزر توريان في منطقة ميلانيسيا، وشعب الكالولي في دولة بابوا غينيا الجديدة، فمن بين الألف من شعب الكالولي الذين تم تقييمهم فيما يتعلق بمرض الاضطراب الاكتئابي الكبير، تمكن أحد الباحثين من إيجاد شخص واحد يعاني هذه الحالة.

لقد قام أستاذ علم النفس "مارتين سيلجمان" - مؤسس مجال دراسة علم النفس الإيجابي، ومدير مركز علم النفس الإيجابي في جامعة بنسلفانيا - بدراسة الجماعة المتمسكة بالتقاليد وشعب الكالولي، وذكر أنه: "ليس هناك أحد من هذه الثقافات البدائية يعاني الاكتئاب من أي شيء بنفس المقدار السائد عندنا 30". ويستنتج قائلاً: "من خلال التوفيق بين هذه الأشياء، يبدو لدينا أن هناك شيئاً في الحياة الحديثة يوجد أرضاً خصبة للاكتئاب".

وهناك باحث بارز آخر أقدر عمله هو "ستيفن إيرالدي" - أستاذ علم النفس في جامعة كنساس ومؤلف كتاب The Depression Cure ، يبدي ملاحظاته حول هذا الأمر قائلاً: "كلما كان أسلوب الحياة في المجتمع أكثر حداثة، زاد معدل الاكتئاب فيه. قد يبدو ذلك مربكاً، لكن التفسير بسيط: لم يصمم جسم الإنسان أبداً لكي يعيش في البيئة الحديثة ما بعد الصناعية 31".

هل ينبع وباء الاكتئاب الذي وصل إلى حد أنه أصبح حقيقة من الفرق الشاسع بين تلك البيئة وبين عواملنا الوراثة؟ إنه نتاج لأساليب الحياة التي تأثرت بقوة بالثروة والتكنولوجيا والتي تختلف عن تلك التي كانت لآبائنا وأجدادنا؟

إنني أعتقد ذلك، فالكثير والكثير منا قليل الحركة، نقضي معظم أوقاتنا داخل المنازل، نأكل الطعام الصناعي الذي تغير كثيراً عن مصادره الطبيعية، وهناك داع للقلق حول مدى تأثير تغير عادات الأكل لدينا على نشاط المخ وعلى حالاتنا المزاجية. لقد طغى علينا الكم غير المسبوق من المعلومات والتحفيز في عصر الإنترنت، والبريد الإلكتروني، والهواتف النقالة، والوسائط المتعددة، التي تؤيد جميعها الانعزال الاجتماعي وتؤثر بالتأكيد على صحتنا العاطفية

لاحظ أن السلوكيات التي ترتبط بقوة بالاكتئاب - انخفاض النشاط البدني والاتصال الإنساني، والإفراط في استهلاك الطعام المعالج، والرغبة في الانتهاء المتواصل - هي السلوكيات نفسها التي يمكن أن ينغمس فيها المزيد والمزيد من الأشخاص حاليًا، أو حتى إنهم مجبرون على تقبلها نظرًا لطبيعة أعمالهم التي تقتضي الجلوس داخل أماكن مغلقة.

هذا النوع من الحياة لم يكن ببساطة خيارًا طوال معظم تاريخ الإنسان، ولأنه لم تكن هناك بنية تحتية تدعمه، لم يكن هناك حاجة كبيرة إليه. ليس هناك أحد يعيش على هذه الأرض بعيد لهذه الدرجة عن أسلوب حياة قنص الحيوانات وجمع النبات حسب الوقائع. بدأت الزراعة منذ عشرة آلاف سنة، وبحلول عام 1801، كان لا يزال 95% من الأمريكيين لا يزالون يعيشون على الزراعة 32. بقدم عام 1901، كانت الإحصائية 45%؛ مع قدوم القرن الحادي والعشرين كانت النسبة أقل من 2%. وقبل إدخال الزراعة الصناعية، كان المزارعون يعيشون حياة صحية أكثر بكثير من غالبيتنا اليوم 33. ولأنهم كانوا يفتقدون فوائد الطب الحديثة، وصور التقدم في الصحة العامة، فقد كانوا عرضة أكثر لخطورة الإصابة بالأمراض المعدية، لكنهم كانوا يقضون الكثير جدًا من الوقت في الخلاء وفي الطبيعة المفتوحة، وكانوا يكيّفون أجسامهم بتمارين متكاملة يحصلون عليها من العمل اليدوي، وياكلون طعامًا صحيًا، ويتواصلون مع الآخرين وجهاً لوجه، وكانوا يستمتعون بالمساندة الاجتماعية من المجتمعات الريفية.

لا نجادل أنا و"سيلجمان"، و"إيرالدي"، بأن حياة أسلافنا أو

المجتمعات المعاصرة التي تنبذ الحدائثة كانت (أو هي بالفعل) سهلة. في الواقع، لقد كانت في أحيان كثيرة شاقة تمامًا بصور نستطيع بصعوبة تصورها اليوم. لكن المشقة لا تعني الاكتئاب، كما أن السهولة لا تعني الشعور بالرضا. في الحقيقة، يبدو أن الحياة الشاقة مثل تلك الحياة التي كان يعيشها أسلافنا أو التي تعيشها المجتمعات المعاصرة "البدائية" تجعل نقطة الضبط العاطفية الإنسانية متأقلمة بشكل أفضل. لوصف التغيير المعقد ببساطة: لقد تحولت حياتنا في العالم المتقدم بشكل كبير من شاقة ومرضية في العموم إلى سهلة وكئيبة في الغالب.

نشأ البشر لكي يكبروا في البيئات الطبيعية والمجتمعات المترابطة، وقليل منا اليوم من يمكنه الاستمتاع بهذه الحياة والتوازن العاطفي الذي تحدثه، لكن الاستعداد الوراثي عندنا لتقبلها لم يتغير. لقد صار مصطلح اضطراب نقص الطبيعة مؤخرًا من ضمن المفردات المشهورة 34، رغم أنه لم يدخل في كتاب the DSM ولم يقبله المجتمع الطبي. لقد تم ابتكاره منذ بضع سنوات ** لشرح مجموعة واسعة من مشكلات السلوك عند الأطفال الذين يقضون وقتًا قليلًا في الخلاء، وحاليًا يستشهد به على أنه السبب الأصلي لسلسلة أوسع من الأمراض الجسدية والعاطفية معًا عند أشخاص من جميع الفئات العمرية الذين ينفصلون عن الطبيعة.

أعتقد أننا نجمع دليلاً علميًا على فوائد العيش قرب الطبيعة، ليس فقط للاستمتاع بجمالها أو الحصول على الغذاء الروحي، لكن أيضًا لإبقاء جهاز المخ وأجهزتنا العصبية في نظام عمل جيد. ها هي ذي بعض الأمثلة:

- - نحن نحصل على فيتامين د، المعروف حاليًا بأنه ضروري لصحة أفضل للمخ، من خلال قضاء بعض الوقت في الشمس.
- - يتم الحفاظ على دورات النوم والمشي وغيرها من الإيقاعات التي تتكرر كل 24 ساعة عن طريق التعرض للضوء الساطع في أثناء النهار وللظلام خلال الليل، وأن الافتقار إلى الضوء الطبيعي الساطع خلال ساعات الصحو والتعرض للضوء الاصطناعي في الليل يعطل هذه الإيقاعات، ويتداخل مع نومنا وطاقتنا وحالتنا المزاجية.
- - لا تصاب الشعوب التي تعيش على القنص والجمع وغيرها من الشعوب "البدائية" بقصور في النظر 35 والحاجة إلى تركيب عدسات علاجية في فترة مبكرة من حياتهم كما يحدث للناس في مجتمعنا؛ ربما لأنهم يكبرون وهم ينظرون إلى المناظر الطبيعية البعيدة أكثر بكثير من قراءة الكتب، أو الكتابة أو التحديق إلى شاشات التلفاز أو الحاسب الآلي. ولأن العين هي امتداد مباشر للمخ، فإن صحة العين تعتبر مؤشرًا على صحة المخ.
- - لقد نشأت حاسة السمع عندنا للاهتمام بالتغيرات في الأنماط السمعية المعقدة في الطبيعة وتحليلها، مثل تلك التي في الغابات، والمياه الجارية، والمطر، والرياح. هذا النشوء لم يهيئنا لتحمل أنواع الأصوات التي من صنع الإنسان التي تجتاح مدننا وحياتنا اليوم. وتؤثر الضوضاء بقوة على عواطفنا، وأجهزتنا العصبية، ووظائف الأعضاء في جسدنا، وإنني أعتبرها أحد أسباب القلق الرئيسية.
- تعد المشكلات الناتجة عن اضطراب نقص الطبيعة أمثلة للفرق الشاسع بين صفاتنا الوراثية والبيئة الحديثة؛ فجهاز المخ لدينا ليس مناسبًا للعالم الحديث. وربما يمثل تدهور خاصية الصحة العاطفية في الحياة الحضرية المعاصرة تأثيرًا متراكمًا لتغيرات أساليب الحياة التي كانت تحدث طوال سنوات عديدة، وهو تأثير يتضح حاليًا

إلا أنني، أتساءل ما هي بالتحديد التغيرات التي ربما كانت سببًا في التزايد المؤثر في حالات الاكتئاب في الأعوام العشرين الماضية؟ لقد كان التحضر والانفصال عن الطبيعية يحدث لفترة طويلة، ولقد حدث انتشار الطعام الصناعي طوال الخمسين عامًا الماضية تقريبًا، لكنني أشك في أن تقع اللائمة كلها عليه. لو خيرت في انتقاء أحد التغيرات الحديثة، فإنني سأشير إلى التقنيات الحديثة الثورية للاتصالات وتقديم المعلومات، التي أعتقد أنها تبذل نشاط جهاز المخ عندنا وتدفعنا إلى الانعزال الاجتماعي. نحن لا نعاني نقصًا في الطبيعة فحسب، لكننا نتعرض أيضًا لإفراط في المعلومات. كثير من الناس اليوم يقضون كثيرًا من وقت صحوهم يتصفحون الإنترنت، ويرسلون رسائل ويتحدثون في الهاتف النقال، ويهتمون بالبريد الإلكتروني، ويشاهدون التلفاز، ويتعرضون للتحفيز من وسائل الإعلام الحديثة الأخرى - كل التجارب التي لم تكن متاحة حتى وقت قريب. أعتقد أن كل هذا التحفيز، غير المسبوق في النوع والقدر كليهما، يمثل تحديًا رئيسيًا للصحة العاطفية وربما يكون عاملاً كبيرًا في وباء الاكتئاب الحالي.

وفيما يصبح الناس أكثر ازدهارًا، يصيرون أكثر عزلة؛ فالوفرة المادية تقنعنا أننا لا نحتاج في الحقيقة إلى مجموعات من المقربين (وجميع الصراعات الحتمية بين الأشخاص التي تحدث في العائلات أو القبائل الكبرى). قبلما يستطيع الناس تحمل تكاليف شراء أجهزة تكييف الهواء، على سبيل المثال، كانوا يقضون أمسيات الصيف الحارة في الشرفات والمصاطب الأمامية عند مداخل المباني وفي ميادين المدينة، ويتعاملون مع الجيران. (أتذكر ذلك جيدًا من طفولتي حيث كنت أعيش في منزل يقع في صف مباني في

إلا أنني، أتساءل ما هي بالتحديد التغييرات التي ربما كانت سببًا في التزايد المؤثر في حالات الاكتئاب في الأعوام العشرين الماضية؟ لقد كان التحضر والانفصال عن الطبيعية يحدث لفترة طويلة، ولقد حدث انتشار الطعام الصناعي طوال الخمسين عامًا الماضية تقريبًا، لكنني أشك في أن تقع اللائمة كلها عليه. لو خيرت في انتقاء أحد التغييرات الحديثة، فإنني سأشير إلى التقنيات الحديثة الثورية للاتصالات وتقديم المعلومات، التي أعتقد أنها تبديل نشاط جهاز المخ عندنا وتدفعنا إلى الانعزال الاجتماعي. نحن لا نعاني نقصًا في الطبيعة فحسب، لكننا نتعرض أيضًا لإفراط في المعلومات. كثير من الناس اليوم يقضون كثيرًا من وقت صحوهم يتصفحون الإنترنت، ويرسلون رسائل ويتحدثون في الهاتف النقال، ويهتمون بالبريد الإلكتروني، ويشاهدون التلفاز، ويتعرضون للتحفيز من وسائل الإعلام الحديثة الأخرى - كل التجارب التي لم تكن متاحة حتى وقت قريب. أعتقد أن كل هذا التحفيز، غير المسبوق في النوع والقدر كليهما، يمثل تحديًا رئيسيًا للصحة العاطفية وربما يكون عاملاً كبيرًا في وباء الاكتئاب الحالي.

وفيما يصبح الناس أكثر ازدهارًا، يصيرون أكثر عزلة؛ فالوفرة المادية تقنعنا أننا لا نحتاج في الحقيقة إلى مجموعات من المقربين (وجميع الصراعات الحتمية بين الأشخاص التي تحدث في العائلات أو القبائل الكبرى). قبلما يستطيع الناس تحمل تكاليف شراء أجهزة تكييف الهواء، على سبيل المثال، كانوا يقضون أمسيات الصيف الحارة في الشرفات والمصاطب الأمامية عند مداخل المباني وفي ميادين المدينة، ويتعاملون مع الجيران. (أتذكر ذلك جيدًا من طفولتي حيث كنت أعيش في منزل يقع في صف مباني في

فيلادلفيا). تتيح لنا مكيفات الهواء ووسائل الراحة الحديثة الأخرى أن نبقى داخل المنازل مع أنفسنا، يقول أحدنا: "أستطيع الآن الاعتناء بنفسى"، معتقدين أن هذا شيء جيد. في هذه الأثناء، يذكرنا إغراء وسائل الترفيه الاصطناعية بشكل مخيف بالوعد الزائف للطعام الصناعي. وهو يبدو مثل تصفية للجوانب الإيجابية للحياة الاجتماعية - وهو مثل دائقا إلا أنه سهل التخلي عنه عندما يصير مملاً أو يشكل تحديًا. لكنه، مثل الطعام السريع، غير مشبع في النهاية، ويمكن أن يسبب الضرر. جهاز المخ لدينا، المهيا وراثيًا لمساعدتنا على خوض مسار ناجح في بيئاتنا الطبيعية المعقدة المتغيرة والخطيرة في كثير من الأحيان، يواجه فجأة مقدارًا زائدًا من المعلومات والتحفيز الذي هو بمعزل عن الحقيقة المادية.

وها نحن أولاء، يزداد الاكتئاب عند المزيد منا أكثر من ذي قبل، والحل الوحيد في نظري هو تعديل أساليب حياتنا، ليس بأن نصير مزارعين، أو صائدي حيوانات وجامعي نباتات، أو رجالًا يعيشون في الكهوف، لكن من خلال تهيئة العادات والسلوكيات الصحية لأولئك الناس لتتناسب مع سياق العالم الحديث. لمنع الاكتئاب ومعالجته، والوصول إلى صحة عاطفية أمثل، علينا أن نأكل ونتمرن بشكل لائق، لكن علينا أيضًا أن نهتم بالطرق التي نستخدم بها عقولنا وأن نعمل على تقليل الالتقاء والعزلة الاجتماعية. وسأعطيك التفاصيل في الجزء الثاني من هذا الكتاب.

قبل أن أترك موضوع الاكتئاب، أريد أن أنظر إليه من منظور آخر، وهو منظور مجال علم النفس الثوري الجديد نسبيًا، الذي يسعى إلى شرح سماتنا النفسية على أنها تعديلات أو منتجات وظيفية للانتقاء الطبيعي. في وصفي لتجاربي الشخصية مع الاكتئاب، كتبت أنني كنت أعتقد أن التأمل الباطن القوي المرتبط بها كان بطريقة ما

مصدرًا للإلهام. أحسست أن التعمق الداخلي الشديد، حتى في مثل هذه الحالة المزاجية السيئة، أتاح لي الوصول إلى الدقائق الإبداعية التي كانت بعيدة المنال بخلاف ذلك. وكما ذكرت، لقد صار العديد من أصحاب الإنجازات والإبداعات الكبيرة الاكتئاب. فلو أتيح لي أن أذكر بالاسم جميع الكتاب والفنانين والملحنين والممثلين الذين تأثروا به، فالقائمة في الواقع سوف تطول للغاية. لقد صار كثير منهم مدمنين على الكحول أو العقاقير التي تغير الحالة المزاجية، وقام عدد غير قليل منهم بالانتحار.

تدعم أكثر من عشرين دراسة وجود صلة بين الاكتئاب والإبداع 36. فربما يدفع الكتاب والفنانون وغيرهم من المبدعين أكثر لكي يفهموا أنفسهم، وهكذا يبحثون في داخل عقولهم، ويفكرون مليًا في الإمكانيات، ويبحثون عن إجابات، ويقومون بالاستكشاف العقلي للأمور الخاطئة وكيفية تصحيحها. هناك كلمة تطلق على هذه العملية العقلية هي التأمل، وتعتبر عادة أحد جوانب مرض الاكتئاب. أن تتأمل معناه "أن تفكر مرارًا وتكرارًا، وأن تستغرق في التفكير، وأن تتأمل، وأن تفكر مليًا". ويعتبر أخصائيو علم النفس السريري التأمل: "طريقة للاستجابة للأسى تتضمن التركيز المتكرر على أعراض الأسى، وعلى أسبابه وعواقبه المحتملة 37". لكن يبدو أن التأمل أيضًا هو بالضبط العملية العقلية الداخلية المركزة التي تشكل أساس الإبداع. هل يخدم التأمل - وحتى الحساسية البشرية تجاه الاكتئاب - هدفًا من منظور نشوئي تطوري؟

لقد اقترح "أندي توماسون" - أستاذ الطب النفسي في جامعة فيرجينيا، و "باول أندروز" - أستاذ علم نفس متطوع في جامعة الكومنولث بفرجينيا، إجابة عن هذا السؤال، حسب وصف إحدى المقالات الواردة في مجلة نيويورك تايمز عام 2010 بعنوان "ميزة

بدأ (الباحثان) بملاحظة أن الاكتئاب غالبًا ما يكون استجابة لصدمة نفسية معينة، مثل موت أحد الأحباء أو فقدان وظيفة. (انغمس "داروين" في حزن موهن للعزيمة بعد موت ابنته "آني"، التي كانت تبلغ من العمر عشرة أعوام إثر نوبة حمى قرمزية). رغم أن كتيب الإرشادات the DSM - (الكتاب المرجعي التشخيصي) عند الأطباء النفسيين - لا يضع في اعتباره مثل هذه الضغوطات عند تشخيص الاضطراب الاكتئابي - باستثناء الحزن الناتج عن فقدان عزيز، إذا استمر الحزن مدة أطول من شهرين - يتضح أن مشكلات الحياة اليومية تلعب دورًا كبيرًا في إحداث المرض العقلي. يقول "أندروز": "بالطبع، التأمل غير سار، ولكنه عادة ما يكون استجابة لشيء حقيقي، وانتكاسة حقيقية". ولا يبدو صحيحًا أن المخ سيتصرف بطريقة فوضوية في الوقت الذي نكون في أمس الحاجة إليه بالضبط".

تخيل - على سبيل المثال - الاكتئاب الذي يحدثه الطلاق المرير. قد تتخذ التأملات شكل الندم ("كان يجب أن أكون زوجًا أفضل"), والأفكار العكسية المتكررة ("ماذا لو لم أقدم على هذه العلاقة الغرامية؟") والقلق بشأن المستقبل ("كيف سيتعامل الأولاد مع هذا الأمر؟ هل أستطيع تحمل دفع أقساط النفقة؟"). في حين أن هذه الأفكار تعزز الاكتئاب - وهذا هو سبب محاولة المعالجين وقف الدورة التأملية - يتساءل "أندروز"، و "توماسون" إن كانت ربما أيضًا تساعد الأشخاص على الاستعداد للعزوبية أو تتيح لهم التعلم من أخطائهم. ويقول "أندروز": "بدأت التفكير في كيف أن الاكتئاب - حتى لو كنت مكتئبًا لبضعة أشهر - ربما يكون ذا قيمة إن كان يساعدك على فهم العلاقات الاجتماعية بشكل أفضل، وربما تدرك

حاجتك إلى أن تكون أقل تزمًا أو أكثر ودًا". تلك هي البصائر التي يمكن أن تخرج من الاكتئاب، وقد تكون قيمة جدًا.

كما كتبت في مقدمة هذا الكتاب، إنني أعتقد، مثل "توماسون"، و "أندروز"، أنه ربما يكون من الطبيعي، والصحي، بل والمثمر الشعور بالاكتئاب الذي تكون درجته من خفيف إلى معتدل من وقت لآخر كجزء من الطيف العاطفي المتغير، سواء كاستجابة ملائمة للمواقف أو باعتباره طريقة للتأمل الباطني والتفكير العقلي في المشكلات لإيجاد حلول لها. ما زلت أقدر الفترات العابرة التي مررت فيها بحالة مزاجية مكتئبة باعتبارها مصادر للمعرفة الفطرية، والإلهام، والطاقة الإبداعية، وعندما أخرج منها، أشعر بأنني أكثر حيوية وأكثر إنتاجًا. لقد اكتشفت إستراتيجيات لمساعدتي على تحملها، وإنني أشعر بالراحة الكبيرة وأنني لم أعد ألتصق بها.

كتب الشاعر "جون كيتس" في إحدى رسائله: "ألا تدري مدى ضرورة عالم الآلام والمتاعب لتعليم الذكاء وجعله روحًا؟ 39". لكنني متردد بشأن تجاوز الحدود في تبرير الاكتئاب أو وضعه في صورة مثالية، ربما يثمر شيئًا يستحق تحمل الألم العاطفي العابر، لكن لا يوجد أحد - في اعتقادي - ينتفع من شهور أو سنوات من الحزن، وكراهية الذات، ودورات التأمل الذي لا ينتهي. أعتقد أن معظم الأشخاص الذين أصابهم وباء الاكتئاب الحالي يريدون التحرر منه، وأفضل طريقة لتحقيق ذلك هي أن نفهم ونتعامل مع كل العوامل التي في نطاق سيطرتنا التي تؤثر على المرونة العاطفية وعلى نقطة الضبط العاطفية لدينا. واصل القراءة: سوف أخبرك بكيفية القيام بذلك بمجرد أن أشرح الطرق القديمة والحديثة لفهم العلاقة بين نشاط المخ وبين العواطف والتأثير عليها. أؤكد لك أن هذا أمر ممكن، وأنه يمكنك الوصول إلى ذلك.

* Dysthymia (الميل للمعاناة من الاكتئاب) كلفة مشقة من جذور (الميل للمعاناة من الاكتئاب) يونانية وتعني "اضطراب العقل".

** استخدمه "ريتشارد لووف" في البداية في كتابه Lost Child in the Woods (عام 2005).

الحاجة إلى منهج جديد للصحة العقلية

يحدث الاكتئاب الوبائي في وقت يبدو فيه مجال الصحة العقلية قويًا للغاية؛ فهناك الكثير من المحترفين في الصحة العقلية يعالجون عددًا كبيرًا من الأشخاص أكثر من أي وقت مضى في التاريخ: الأطباء النفسيون، وإخصائيو علم النفس السريري، والباحثون الاجتماعيون المرخصون، والاستشاريون، والمعالجون من جميع الأنواع. لدينا "ترسانة علاجية" قوية من العقاقير لتجعلنا أسعد وأهدأ وأعقل. عندما أقوم بتصفح إعلانات الأدوية التي تشغل مكانًا كبيرًا في مجلات الطب النفسي، أشعر بأننا يجب أن نكون جميعًا متمتعين بصحة عاطفية كبيرة، ويجب أن يتم التغلب على الاكتئاب والقلق تمامًا كما يحدث مع الجدري وشلل الأطفال. لكن المزيد منا أكثر من أي وقت مضى غير مسرورين ولا يشعرون بالصحة العاطفية المثلى، فما خطب هذا النموذج؟ لماذا لا يستطيع مشروع الصحة العقلية الاحترافية الهائل مساعدتنا على الشعور بحال أفضل؟

أريدك أن تفكر في إمكانية أن الافتراضات الأساسية في الطب النفسي السائد أصبحت مهمة ولم تعد تخدمنا بشكل جيد، وهذه الافتراضات تشكل النموذج الطبي الحيوي للصحة العقلية وتسود

المجال بالكامل. في عام 1977، نشرت مجلة (ساينس) مقالاً استفزازيًا 1 بعنوان "الحاجة إلى نموذج طبي جديد: تحدّي للطب الحيوي". إنني اعتبره أحد معالم الفلسفة الطبية والأساس الفكري للطب التكاملي الحالي. المؤلف "جورج إل. إينجل"، طبيب، كان أستاذًا للطب النفسي في كلية الطب بجامعة روتشستر (نيويورك). ولأنه كان عازمًا على التغلب على التأثير المحدد للثنائية الديكارتية، التي تخصص العقل والجسد لعوالم منفصلة، قام "إينجل" بإطلاع طلاب كلية الطب على تصوره للتعلم المستقبلي الذي يتضمن أن الصحة والمرض ينتجان عن تفاعل العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والسلوكية، وليس من العوامل البيولوجية وحدها، وقد ترأس مجال دراسة طب الأعراض النفسية، وكرس كثيرًا من حياته المهنية لتوسيع مفهومنا عن المرض، وكان مهتمًا بالأخص بالصحة العقلية. وتوفي "جورج إينجل" في عام 1999 ولم يتم إدراك رؤيته بشكل كبير. في الواقع لقد نفذت طاقة طب الأعراض النفسية أحيانًا قبل وفاته، ولم يكن قادرًا على تحدي هيمنة الطب الحيوي.

كان تعبير "علم الأحياء يصف كل شيء" في قمة رواجه عندما كنت طالبًا في كلية الطب بجامعة هارفارد في أواخر الستينيات من العام الماضي. في ذلك الوقت، تعلمت أن هناك أربعة أمراض فقط لها أعراض نفسية: القرحة الهضمية، والتهاب المفاصل الروماتيزمي، والربو الشعبي، والتهاب القولون التقرحي. الأربعة من قائمة الأمراض بالكامل ليس عددًا كبيرًا، لكن الأطباء سلموا بأن العوامل العقلية/العاطفية تلعب دورًا، على الأقل بالنسبة لهذه الأربعة. خرجت القرحة الهضمية من القائمة عندما اتضح أن عدوى بكتيرية تسمى هليكوباكتر بايلوري هي السبب (Helicobacter Pylori) "الحقيقي" للقرح، وتعالج حاليًا بالمضادات الحيوية. ولقد أدى بحث

في العوامل البيولوجية المرتبطة بالحالات المرضية الثلاثة المتبقية إلى العثور على أدوية علاجية أقوى لها، وقلل بشكل كبير الاهتمام بمراعاة أي عوامل نفسية أو اجتماعية أو سلوكية قد تكون لها دخل. يتحمس أطباء الروماتيزم - على سبيل المثال - بشكل كبير لفئة جديدة من أدوية تقليل الاستجابة الطبيعية للمناعة تسمى $TNF-a$ blockers التي تبدو غالبًا أنها تخفف التهاب المفاصل الروماتيزمي والتهاب القولون التقرحي بشكل كامل. ويقوم الأطباء بوصف هذه الأدوية لهذه الحالات المرضية، بغض النظر عن أن هذه الأدوية يمكن أن تكون نسبة السموم بها عالية كما أنها مكلفة جدًا؛ ولم يعد عندهم ملاحظة لنقطة التعامل مع العوامل العاطفية أو عوامل أساليب الحياة عند المرضى الذين يعالجونهم.

رغم أن جهود "جورج إينجل" في طب الأعراض النفسية كانت سابقة لعصرها، فإن فائدتها اليوم عظيمة، وإنني أنصح كل المحترفين في الصحة - خاصة المحترفون في الصحة العقلية - بقراءة كتاب (ساينس) الذي يعود لعام 1977. سأقوم بتلخيص "تحدي الطب الحيوي" الخاص به هنا؛ لأنه يكشف القيود الكبيرة على النموذج الفكري الذي يسود حاليًا في الطب عامة والطب النفسي على وجه الخصوص. هذا النموذج غالبًا ما يفشل في مساعدة الأطباء على الحفاظ على أجسامنا وعلاجها، كما أنه أعاق بشكل كبير فهمنا وقدرتنا على التعامل مع وباء الاكتئاب واضطرابات الحالة المزاجية الأخرى التي تؤرق مجتمعنا باستمرار. وهو لا يوضح الطريق إلى الرضا والراحة والسكينة والمرونة، ولا يبين لنا كيفية بلوغ الصحة العاطفية المثلى.

النماذج هي مناهج إيمانية - مجموعة من الافتراضات والتفصيلات التي ننشئها لنجعل تجربتنا ذاتًا معنيًا. يقول "إينجل": "كلما كانت

الظاهرة أكثر إقناعاً للمجتمع وإزاحة الفرد. كانت هناك حاجة ملحة إلى ابتكار البشر إلى مناهج تفصيلية". يعتبر المرض ظاهرة مزعجة للغاية، ولقد توصل البشر على مر التاريخ إلى مجموعة متنوعة من المناهج الإيمانية لشرحه، من غضب الآلهة إلى مس الأرواح لنزع الشياطين مع قوى الطبيعة. والنموذج السائد للمرض في عصرنا هو بيولوجي، قائم على أساس علم الأحياء الجزيئي. ووفقاً لشرح "إينجل": "حيث يقول:

يفترض أن سبب المرض الرئيسي الانحرافات عن قاعدة المتغيرات "الجسدية" البيولوجية القياسية، وهو لا يتيح أي مجال داخل إطاره للأبعاد الاجتماعية والنفسية والسلوكية للمرض. ولا يطالب نموذج الطب الحيوي بأن يتم التعامل مع المرض ككيان مستقل عن السلوك الاجتماعي فحسب، وإنما يطالب أيضاً بشرح الاضطرابات السلوكية على أساس اضطراب العمليات الجسدية (الكيميائية الحيوية، أو العضوية العصبية). وبالتالي، يتبنى نموذج الطب الحيوي كلاً من نظرية تبسيط الأمور، ووجهة النظر الفلسفية التي تنص على أن الظواهر المعقدة تنبثق في النهاية من مبدأ أساسي واحد، وثنائية العقل - الجسم.

يوصل "إينجل" حديثه قائلاً: "لقد أصبح... نموذج الطب الحيوي ضرورة ثقافية، ويتم التفاوض عن قيوده بسهولة. بإيجاز، لقد اكتسب حالياً وضع العقيدة... عقيدة بيولوجية تتطلب أن كل الأمراض، بما فيها المرض "العقلي"، يتم فهمها من منظور فوضوية الآليات المادية الأساسية". واقترح نموذجاً بديلاً: النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي للصحة والمرض.

ليس هناك جدل في أنه على مدار القرن الماضي طور الطب الحيوي

معرفة علم الأحياء البشري، لكن النكهة الحقيقية للنموذج العلمي -
قياس تفوقه على منهج إيماني
بديل - هي ما إذا كان يزيد قدرتنا على وصف الظواهر الطبيعية
والتنبؤ بها والتحكم فيها أم لا. في كتيبي التي تدور حول الصحة
والعلاج كتبت الكثير حول كيف أن التطبيق الصارم لنموذج الطب
الحيوي قد صعب علينا في الواقع فهم الأمراض الشائعة وعلاجها.
على سبيل المثال، لقد أوضحت أنه يفشل في تفسير حقيقة أن
الكثير من المصابين بجرثومة المعدة الحلزونية بكتيريا هليكوباكتر
بايلوري

لا يصابون بقرح هضمية أو يعانون أي أعراض على *H. pylori*
الإطلاق، ويتعايشون معها بصورة متوازنة. من الواضح، أن هناك
عوامل غير الوجود البسيط للجرثومة تلعب دورًا في مرض القرحة
الهضمية، منها قوة أو ضعف دفاعات المضيف، وقوة أو ضعف
مقاومة الفرد. أحد هذه الدفاعات حمض المعدة، الذي يتأثر إنتاجه
بالجهاز العصبي اللا إرادي (التلقائي) ومن خلاله يتأثر بالعواطف. في
رد فعل المواجهة أو الهروب، يقوم الجزء الودي أو السمبثاوي في
الجهاز العصبي اللا إرادي بإغلاق وظيفة المعدة والأمعاء، التي تعتبر
غير ضرورية في حالة الطوارئ، من أجل تحويل الطاقة وتدفق الدم
إلى العضلات. ويتضمن ذلك إيقاف إنتاج الحمض في المعدة. في
حالة القلق والإجهاد المزمن، تكون الأعصاب السمبثاوية المفرطة في
النشاط باستمرار، وبالتالي يكون هناك على الدوام مقدار أقل من
الحمض في المعدة لمنع الجراثيم التي يمكن أن تكون عدوانية من
إحداث تلف في الأنسجة. القول بأن عدوى بكتيريا هليكوباكتر
بايلوري *H. pylori* ترتبط بقوة بمرض القرحة الهضمية هو قول
دقيق، والقول بأنه السبب الوحيد للقرح يتجاهل تعقيد التسبب
والتأثير المحتمل للعواطف.

في عام 1980، قامت الجمعية الأمريكية للطب النفسي بمراجعة جذرية لكتاب (Diagnostic and Statistical Manual-III (DSM-III ليتفق مع نموذج الطب الحيوي 2 . ونتيجة لذلك، تحول دور الأطباء النفسيين من مسهلين للإدراك العميق في المرضى إلى موزعي أدوية لتعديل كيمياء المخ. رغم أن بعض الأطباء لا يزالون يعتمدون على علاج التحدث - من بين جميع التخصصات الطبية - فإن المهنة بأكملها يسيطر عليها بشدة و - في رأيي - يعوقها الإيمان الأعمى بالطب الحيوي. لقد تم إغراء الأطباء النفسيين بسهولة نظرًا لمركب النقص الشامل فيما يتعلق بمكانتهم في التسلسل الهرمي الطبي. ولأنهم لا يزال يشار إليهم بـ "الأطباء السحرة"، و "الأطباء النفسانيين" (مأخوذ من صائدي الرءوس الذين يجففون ويكمشون رءوس الأعداء)، فإنهم أنفسهم لديهم تاريخ من المجادلة في هل هم أطباء حقيقيون أم أنهم يحتاجون إلى التدريب الأساسي نفسه الذي يحصل عليه أطباء القلب والجراحون. مع التطور الهائل في الطب الحيوي، زاد تعبهم، و - لأنهم لا يريدون أن يتخلفوا - بحثوا عن طرق تجعلهم على صواب من الناحية البيولوجية أكثر من زملائهم أيضًا في التخصصات الأخرى. ورأوا تذكرة القبول الخاصة بهم في مجال الصيدلة النفسية الجديد سريع التطور - وهو دراسة تأثير الأدوية على الاضطرابات العقلية والعاطفية.

في عام 1921، أظهر "أوتو لويوي" (1873-1961) - أحد الصيادلة الألمان - أن خلايا الأعصاب (العصب) تتواصل من خلال إطلاق المواد الكيميائية 3 . قبل ذلك الوقت، من بين العديد من الاكتشافات المهمة التي نتجت عن عمل "لويوي" كان التعرف على أجهزة الإرسال العصبية واكتشاف أجهزة الاستقبال على أسطح الخلايا التي تربطها. أجهزة الإرسال العصبية هي عبارة عن مواد كيميائية

تفرز داخل البدن، ويتم تخزينها في أكياس صغيرة جدًا مجمعة داخل عصبه ويتم إطلاقها داخل التشابك العصبي، وهو الفجوة التي بين العصبه والخليه المستهدفة، التي قد تكون عصبه أخرى (العصبه التي بعد التشابك العصبي) أو عضله أو خليه غدديه. بعد ذلك تقتدرن الجزيئات التي تم إطلاقها بأجهزة الاستقبال - بروتينات مخصصة على الغشاء الظاهري للخليه المستهدفة - مما يسبب تغيرات في تلك الخليه؛ مما يزيد أو يقلل من احتمالية إحداثها إشارة كهربية (في حالة العصبه)، أو يجعلها تنكمش (في حالة العضله)، أو تفرز هرمونًا (في حالة الخليه الغديه). لاحقًا، يمكن أن تنفصل أجهزة الإرسال العصبية عن أجهزة الاستقبال وتستوعبها الخلايا التي قبل التشابك العصبي لإعادة استخدامها أو تعطيلها عن طريق الإنزيمات وتحويلها إلى أعضات غير نشطة. لقد جمع علماء الأعصاب حاليًا قوائم طويلة من أجهزة الإرسال العصبية، وقاموا بوصف أعمالها، وتعرفوا على أنواع فرعية كثيرة من أجهزة الاستقبال.

هناك ثلاثة من أكثر أجهزة الإرسال العصبية تعرضًا للدراسة هي نورابينفرين، ودوبامين، وسيروتونين، وجميعها تتصل اتصالًا وثيقًا بموضوع هذا الكتاب؛ لأنها تؤثر على الحالات المزاجية والعواطف. على سبيل المثال، يتدخل دوبامين فيما يعرف بجهاز المكافأة في المخ؛ والأدوية التي تؤثر عليه يمكن أن تغير شعورنا بالمتعة، ويعتبر الكوكايين واحدًا من هذه الأدوية. وهو يحجز استرداد الدوبامين ويعيده إلى العصبه التي قبل التشابك العصبي؛ مما يزيد بشكل فعال من حركته عند التشابك العصبي لإحداث استجابة ممتعة قوية. مع الاستخدام الطويل للكوكايين، تصير العصبات التي بعد التشابك العصبي أقل استجابة للدوبامين؛ مما يؤدي إلى الاكتئاب والاعتماد على المخدر لتخفيفه. تنسب نظرية الدوبامين المتعلقة بالانفصام

في الشخصية (مرض الذهان) إلى النشاط المفرط لجهاز الإرسال العصبي هذا. يقوم نورابينفرين بتنظيم كل من المكافأة والإثارة، وترتبط الاضطرابات في جهاز الإرسال العصبي بالقلق والاضطرابات. ويؤثر السيروتونين على حالاتنا المزاجية والنوم.

تؤثر أكثر الأدوية النفسية استخدامًا اليوم على إنتاج وتأثيرات أجهزة الإرسال العصبية الرئيسية هذه. قام علماء الصيدلة النفسية بأول اكتشاف كبير لهم في الخمسينيات من القرن الماضي وهو العمل بأدوية انتيهيزتامين، التي تستخدم لتهدئة أعراض الحساسية، ورغم أن الأدوية المضادة للهستامين تعرف أكثر بوقف تأثيرات المركب المسئول عن بعض استجابات مناعية معينة، كما أنها تؤثر على المخ، وغالبًا ما تجعل الأشخاص يشعرون بالتوعدك والنوم والاكئاب. عن طريق محاولة إصلاح هذه الجزيئات، أنتج ا لصيدلة فئة جديدة من العقاقير المنشطة للذاكرة - عقاقير فينوثيرازين - التي تعوق إرسال دوبامين. تم تسويق عقار ثورازين وعقاقير فينوثيرازين الأخرى بنجاح على أنها أدوية مهدئة وأدوية مضادة للذهان رئيسية، وسرعان ما أحدثت ثورة في معالجة انفصام الشخصية. وأشاد الأطباء النفسيون بها واعتبروها مركبات سحرية لعلاج الذهان، بينما احتج النقاد بأنها ببساطة تجعل المصابين بالذهان مترنحين وهادئين ويكون من السهل معالجتهم، وكذلك المرضى الخارجيون. بعد أن دب النشاط في قلوبهم بسبب هذا الإنجاز، وجه علماء الصيدلة النفسية اهتمامهم إلى الاكئاب، وعلى مدار الستين عامًا الماضية، توصلوا إلى عدد من الأدوية لعلاجهم.

إن جهود علماء الصيدلة النفسية تمنحنا فرصة لتقييم فائدة نموذج الطب الحيوي في الطب النفسي. يعتبر الطب النفسي - عمليًا اليوم - مترادفًا مع الصيدلة النفسية، وشعار ذلك المجال هو "لا توجد فكرة

ملتوية بدون جزيء ملتو" ** يشرح نموذج الطب الحيوي الاكتئاب بأنه يحدث نتيجة الاختلال الكيميائي في المخ، خاصة نتيجة لأجهزة الإرسال العصبية التي تؤثر على حالاتنا المزاجية. كيف سيمكننا هذا التفسير من وصف (مرض الاكتئاب) والتحكم فيه والتنبؤ به بشكل جيد؟ بمعنى آخر، ببساطة ما مدى فاعلية الأدوية المضادة للاكتئاب التي طورها علماء الصيدلة النفسية، التي تبيع شركات الأدوية كميات كبيرة منها، ويتعاطاها كثير من ال ناس؟ أخشى أن تكون الإجابة هي، ليست كبيرة.

اكتشف أول دواء مضاد للاكتئاب بالمصادفة في عام 1952، حينما اكتشف أن دواء إيبرونيازيد - وهو عنصر مضاد للميكروبات 4، وكان يتم دراسته على أنه علاج ممكن للسسل - له تأثير على الحالة المزاجية، ويجعل الذين يعانون المرض الشديد يشعرون بالبهجة والتفاؤل. وقد أظهر التحقيق في الآلية الممكنة لهذا النشاط غير المتوقع للذاكرة أن الدواء أوقف التعطل الإنزيمي لأجهزة الإرسال العصبية جميعها: نورابينفرين، ودوبامين، وسيروتونين. بعد ذلك بحث الصيادلة عن أدوية أخرى تقوم بالعمل نفسه وسرعان ما أنتجوا فئة مختلفة من الأدوية المضادة للاكتئاب عن طريق تعديل مهدئات الفينوثيذاين، وعرفت هذه الأدوية بأدوية مضادة للاكتئاب ذات دورة ثلاثية، التي كان دواء أميتريبتيلين يمثل النموذج الأصلي منه؛ والذي منحتة شركة (ميرك فارماسوتيكال) الاسم التجاري إيلافيل. في عام 1961، صدقت إدارة إف دي إيه على استخدام إيلافيل لعلاج حالة الاكتئاب الكبير، وسرعان ما أصبح أكثر الأدوية مبيعا. الدورات الثلاثية تعمل عن طريق حجز الاسترداد الذي قبل التشابك العصبي الخاص بنورابينفرين، وسيروتونين دون التأثير على دوبامين.

ونظرًا لأن جميع العقاقير المضادة للاكتئاب الأولية كان لها آثار جانبية ضارة وتفاعلات خطيرة محتملة مع العقاقير والأدوية الأخرى، واصل الصيادلة بحثهم لابتكار عقاقير أفضل تعمل بشكل أدق، لكن ما العمل الدقيق الذي ينبغي أن يحدث؟ اعتقد بعض الصيادلة أن نقص النورابينفرين كان السبب الكيميائي الحيوي للاكتئاب. احتج آخرون بنظرية السيروتونين الخاصة بالاكتئاب وبحثوا عن مركبات أخرى لمنع تعطله أو استرداده. كان المؤيدون لنظرية السيروتونين على وشك الفوز بالنقاش؛ فقد جاء اكتشافهم الكبير في عام 1970، ومرة أخرى - بشكل مثير للاهتمام للغاية - نتيجة لاستخدام عقار مضاد للهيستامين.

من المحتمل للغاية أن تكون قد تعاطيت عقار بينادري 1 (ديفينهايدرامين) في فترة معينة في حياتك؛ فهو واحد من أقدم وأكثر العقاقير المضادة للهيستامين استخدامًا على نطاق واسع، وهو أول عقار من نوعه تصدق عليه إدارة (إف دي إيه) للاستخدام من خلال الوصفات الطبية ***. عقار بينادري 1 يسكن الألم بشكل كبير؛ ولذلك فهو يباع حاليًا في جميع أنحاء الدولة باعتباره مساعدًا على النوم. في الستينيات من القرن الماضي، اكتشف أن هذا الدواء المجرب والمصرح به يقوم بعمل منعزل عن تأثيره على الهيستامين: يعوق استرداد السيروتونين بشكل انتقائي. من خلال تعديل هذا الجزيء توصل العلماء في شركة إيلاي ليلي في السبعينيات إلى أول معييق آمن وفعال وانتقائي لاسترداد السيروتونين، فليكسوتين، المعروف أكثر باسمه التجاري بروزاك. والباقي أصبح من قبيل الماضي. إن التفسير الطبي الحيوي المقبول للاكتئاب هو أنه ينتج عن نقص السيروتونين عند التشابكات العصبية في مناطق رئيسية في المخ؛ وبالتالي، فإن دعم نشاط جهاز الإرسال العصبي هذا

بالعقاقير التي تحجز استرداده سوف يعالج المشكلة أو يداويها.

من المؤكد أنه منذ ثلاثين عامًا، لم يسمع شخص أمريكي واحد من بين ألف شخص عن جهاز الإرسال العصبي هذا - أو أية أجهزة إرسال عصبية، من وجهة النظر هذه. أما اليوم، عندما تبحث عن (سيروتونين) على موقع جوجل الإلكتروني، ستظهر لك حوالي 11 مليون نتيجة، ويقوم موقع أمازون ببيع ثلاثة آلاف كتاب تقريبًا تضم عناوينها هذه الكلمة 5 (وتشمل كتاب The Serotonin Solution: The Potent Brain Chemical That Can Help You Stop Binging, Lose Weight, and Feel Great).

"سيروتونين" هو اسم يطلق على إحدى فرق مصارعة المحترفين وألبوم موسيقي لفرقة موسيقى الروك البريطانية (ذا ميستري جيتس). يمكنك حتى أن تعلن عن حالة الكآبة الخريفية التي تنتابك عن طريق بطاقة معايدة مكتوب فيها "تتساقط الأوراق وتتساقط معها مستويات السيروتونين عندي". لقد صار المركب الكيميائي العصبي الذي كان مبهمًا في يوم من الأيام أحد الأشياء المشهورة في الثقافة الشعبية، وتحولت زيادة مستويات هذا المركب الذي يساعد على الشعور بالتحسن إلى هوس عام.

لا يحدث أي من هذا من تلقاء نفسه؛ فمن أجل بيع الأدوية المضادة للاكتئاب، أطلقت الشركات المصنعة للأدوية حملة تسويقية وحملة علاقات عامة متواصلة على مستوى العالم للترويج للسيروتونين باعتباره المستحضر الكيميائي الحيوي المصفي للسعادة. وكانت الرسالة تنص على أن معوقات استرداد السيروتونين الانتقائية - ترفع مستويات السيروتونين المتعلقة بالتشابكات العصبية - SSRIs في المخ عن طريق إبطاء معدل إعادة امتصاصه بواسطة العصب

الذي قبل التشابكات العصبية، وبهذا ينهي الاكتئاب. حصل الأطباء النفسيون وغيرهم من الأطباء المعالجين على النسخة التقنية من هذه الرسالة، في حين أن المستهلكين حصلوا على نسخة مبسطة، والتي تبسط في الغالب لتصبح هتاف التجمع "ادعموا السيروتونين!".

المشكلة الوحيدة أنه ربما يكون غير حقيقي؛ فمثل نظرية الدوبامين التي تتعلق بانفصال الشخصية والمحاولات الأخرى لنسب الظواهر العقلية المعقدة إلى أسباب كيميائية حيوية مبسطة، فإن نظرية السيروتونين المتعلقة بالاكتئاب تعتبر مهتزة في أفضل حالاتها. لقد أكدت دراسات عديدة أن تقليل مستويات السيروتونين لا يؤثر بالسلب على الحالة المزاجية. في الواقع، لقد أظهر أحد الأدوية الجديدة الذي يعرف بـ (تيانيبيتين) - يباع في فرنسا ودول أوروبية أخرى بالاسم التجاري كوكسيل - أنه فاعلية بروزاك نفسها 6. يعمل تيانيبيتين عن طريق تقليل السيروتونين المتعلق بالتشابكات العصبية. وكما قال أستاذ علم النفس في جامعة هال بإنجلترا "أيرفينج كيرستش" في حديثه لصحيفة نيوزويك 7: "إن كان الاكتئاب يمكن أن يتأثر بشكل متساو بالعقاقير التي تزيد السيروتونين والعقاقير التي تخفضه، فمن الصعب تصور مدى الفوائد التي قد تنتج نتيجة لنشاطها الكيميائي".

في الواقع، إن العقار المعيق لاسترداد السيروتونين الانتقائي ليس له تأثير - في معظم الحالات - أفضل من العقارات التي ليس لها فاعلية والتي ترفع الحالة المزاجية، خاصة مع تراكم الأدلة التي تؤيد ذلك. وقد قام أول تحليل من هذا النوع 8، نشر في 1998، بفحص ثمان وثلاثين دراسة ترعاها الشركات المصنعة تضمنت أكثر من ثلاثة آلاف من مرضى الاكتئاب، واكتشف التحليل اختلافات تافهة في

التحسن بين الذين يستعملون العقاقير والذين يستخدمون الأقراص الزائفة. واتضح أن حوالي 75% من الفائدة الناتجة عن هذه الفئة من العقاقير المضادة للاكتئاب ذات تأثير مزيف، ولقد أكدت أبحاث أخرى هذه النتيجة منذ ذلك الحين.

القول بأن الأطباء ذوي التوجهات الطبية الحيوية ترددوا في قبول هذه النتيجة أو تعديل عادات وصف الأدوية لديهم نتيجة لذلك يعتبر تبصراً عظيماً. لقد حاولت كل من وسائل الإعلام المتخصصة والعامّة التقليل من أهمية هذا البحث الجديد وفي بعض الحالات قدموا تقارير خاطئة عن النتائج. في أبريل عام 2002، نشرت مجلة (ذا جورنال أوف أميركان ميديكال أسوسياشن) (جيه إيه إم إيه) نتائج إحدى الدراسات المضبطة العشوائية الكبيرة 9 التي كانت برعاية (ذا ناشيونال إنستيتوت أوف هيلث) لتقييم علاج عشبي شائع للاكتئاب، هو "سان. جونس وورت" (Hypericum perforatum). وتمت مقارنة تأثيره بتأثير العقار المعوق لاسترداد السيروتونين الانتقائي المنتشر على نطاق واسع يطلق عليه زولوفت (سيرترالين) وعقار ثبتت عدم فاعليته في 340 مريضاً مصاباً باضطراب اكتئابي كبير. الاستنتاج الذي تصدر الصفحات الأولى في الجرائد على مستوى العالم هو أن "سان. جونس"، و "ورت" ليس له تأثير أفضل من العقار المزيف في تخفيف الاكتئاب. وأظهرت نشرات الأخبار في التلفاز المراسلين المشهورين وهم متواجدون في متاجر المواد الغذائية الصحية ويشيرون إلى منتجات "سان جونس"، و "ورت" وينصحون المستهلكين ألا يهدروا أموالهم على العلاجات الطبيعية التي لم تكن فوائدها المفترضة أكثر من قصص لنساء عجائز. إن عدم الالتفات إلى عدم وصف "سان. جونس"، و "ورت" لمعالجة حالة الاكتئاب الكبير، يجعل الهدف من الدراسة قابلاً للجدل.

(هناك دليل على أنه مفيد في حالات الاكتئاب الخفيفة والمعتدلة، وسوف أحدثك عن هذا في الفصل الخامس). كان يجب أن تكون النتيجة الصادرة عن هذه التجربة المحكمة التي تصدرت الصفحات الأولى في الجرائد هي أن "زولوفت" أيضًا لم يكن تأثيره أفضل من العقار المزيف عديم الفاعلية¹⁰. في الحقيقة، كان علاج العقار المزيف في الواقع أكثر فاعلية في حالات هؤلاء المرضى المصابين بالاكتئاب الشديد أكثر من "زولوفت"، أو "سان. جونز"، و "ورت"!¹¹

قام "أيرفينغ كيرسيتش" بتلخيص مجموعة الأدلة المتنامية ضد معوقات استرداد السيروتونين الانتقائية في كتابه 11 الصادر في 2010، بعنوان *The Emperor's New Drugs: Exploding the Antidepressant Myth*، الذي أوصى به. وفي رد فعلهم على ذلك، تراجع المؤيدون للعقاقير ونظرية السيروتونين إلى موقع أكثر دفاعية: ربما تدين العقاقير المعوقة لاسترداد السيروتونين الانتقائية بكثير من فائدتها الظاهرة لإيمان المرضى بها، وهم يقرون، أنها لا تزال لها تأثير كيميائي حيوي حقيقي يجعلها مفيدة في معالجة الاكتئاب الحاد. لسوء الحظ بالنسبة لهؤلاء المؤيدين، يصنف أحدث التحليل، الذي نشر في العدد الصادر في 6 يناير 2010 من مجلة *جيه إم إيه 12*، التأثير الكيميائي الحيوي الحقيقي للعقاقير المعوقة لاسترداد السيروتونين الانتقائية بأنه يتراوح من غير موجود إلى تافه حتى في معظم حالات الاكتئاب الحاد. لا يستطيع الباحثون اكتشاف الفائدة الملحوظة للعقار من الناحية الإحصائية بالمقارنة بفائدة العقار المزيف عديم الفاعلية إلا في حالات المرضى الذين يعانون أعراضًا شديدة للغاية، ويعتبر حوالي 13% من المصابين بالاكتئاب يعانون أعراضًا حادة جدًا¹³. ولقد ذكر أحد

المؤلفين في جريدة جيه إيه إم إيه ، "ستيفن دي. هولان"، الحاصل على الدكتوراه، من جامعة فاندربيلت 14 أنه: "لا يحتاج معظم الأشخاص (المصابين بالاكتئاب) إلى عقار نشط. بالنسبة للكثير من الناس، فإن النجاح نفسه الذي يحرزها الشخص عند تناوله أقراص الدواء المغطاة بالسكر أو في المحادثات مع الأطباء المعالجين يصاحبه عند تعاطيه الدواء، فليس المهم ما تفعله؛ إنما المهم أنك تفعل شيئاً".

من الممكن أن أجادل بأن الأداء الكئيب لـ "بروزاك"، و "زولوفت"، و "باكسيل" وغيرها من العقاقير المضادة للاكتئاب فيما يخص العقاقير المزيفة عديمة الفاعلية لا يترك نظرية السيروتونين المتعلقة بالاكتئاب دون أساس تقف عليه فحسب، وإنما يظهر أيضًا فشل نموذج الطب الحيوي في مساندة فهمنا لـ - وقدرتنا على - علاج الاضطرابات العاطفية. إنني لدي إيمان راسخ بأن طبيعة الاكتئاب لن يتم اكتشافها فقط في دراسات الكيمياء الحيوية للمخ التي تنعزل عن بقية التجربة الإنسانية. يعد الاكتئاب، مثل مرض الشريان التاجي في القلب، مشكلة صحية متعددة العوامل، متأصلة في التفاعلات المعقدة للمتغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية، والتي يتم فهمها والتعامل معها بشكل أفضل من خلال نموذج بيولوجي نفسي اجتماعي من النوع الذي اقترحه "جورج إينجل".

فالوحدة - على سبيل المثال - تعتبر أحد أجهزة التنبؤ بالاكتئاب 15؛ حيث تظهر دراسات عديدة أن الأشخاص الذين لديهم قليل من الصلات الاجتماعية الوثيقة أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أولئك الذين يتمتعون بشبكة غنية بالأصدقاء والعائلة. قد يجادل المبسطون للأمور بأن كون الشخص جزءًا من فئة اجتماعية يزيد السيروتونين، لكنني واثق من أن هناك شيئًا في الحياة الاجتماعية

الناجحة يتفوق على أي تأثير على الكيمياء الحيوية للمخ، على الأقل فيما يتعلق بفهمنا الحالي لتلك الكيمياء الحيوية. بمعنى آخر، من المحتمل أن الحياة العائلية السعيدة ترفع السيروتونين عند بعض الأشخاص، وتقلله عند آخرين، وتتركه دون تأثير عند غيرهم، إلا أنها تجعلهم جميعًا أكثر راحة وسكينة ومحصنين نسبيًا ضد اضطرابات الحالة المزاجية من خلال التفاعل البدني - العقلي - الاجتماعي الذي لا يمكن تصغيره إلى أجزائه المكونة.

النموذج الجديد

لقد كتبت في الفصل الثاني عن الأسباب الممكنة للاكتئاب الوبائي في مجتمعنا، ومن بينها عوامل أساليب الحياة مثل الحميات الغذائية التي ترتفع فيها نسبة الأطعمة المعالجة، والافتقار إلى النشاط البدني، والعزلة الاجتماعية الناتجة عن الثراء، وتغير نشاط المخ نتيجة الكم المفرط من المعلومات. من خلال تركيزه الضيق على علم الأحياء الجزيئية، يفشل نموذج الطب الحيوي في معالجة أي من هذا، ولا يستطيع الأطباء المعالجون المتأثرون به أن يعطوا المرضى المصابين بالاكتئاب النصائح التي يحتاجون إليها للتعامل مع الأسباب المعقدة لمشكلاتهم، وكل ما يمكنهم فعله هو صرف الأدوية التي يعتبر غالبية المرضى أنها قد تكون أيضًا أقراص دواء مغطاة بالسكر.

في جهد لمنح المختصين في الصحة العقلية خيارات أكثر وأفضل، قمت بعقد المؤتمر القومي الأول للصحة العقلية التكاملية في مارس 2010، وبالتعاون مع "فيكتوريا مايزيز"، وهي طبيبة، وتشغل منصب المدير التنفيذي لمركز أريزونا للطب التكاملية، قمت بدعوة أطباء نفسيين، وإخصائي علم نفس، وباحثين اجتماعيين، وغيرهم

من المختصين في الصحة العقلية لحضور الحدث الذي استمر ثلاثة أيام في جامعة فونيكس من أجل "تعلم كيفية معالجة مرضاهم في إطار منهج جديد للرعاية الصحية العقلية التكاملية يستخدم طرقًا بديلة مثبتة علميًا بالاشتراك مع الأدوية والعلاج التقليدي للتعامل مع الاحتياجات البدنية والنفسية والروحانية للمرضى". إن استخدام كلمة روحانية هنا له دلالة مهمة؛ فهو يوسع مفهوم "جورج إينجل" لضم بعد آخر للحياة الإنسانية، وهو بعد لطالما تم التفاوض عنه في الطب، وإن إضافته تبتكر نموذجًا بيولوجيًا نفسيًا اجتماعيًا روحانيًا. من أجل أن يكون الأمر ملائمًا، فإنني أفضل مصطلح تكاملية لوصف هذه الطريقة الجديدة للتفكير في الصحة والمرض عامة والصحة العقلية على وجه الخصوص.

قمت أنا، و د. "مايزيز" بدعوة أطباء معالجين وباحثين بارزين لكي يشاركوا الحضور خبرتهم ونتائجهم. خططنا لعدد حضور يبلغ ثلاثمائة، لكن، نظرًا لحالة الكساد الكبير التي يمر بها الاقتصاد في ذلك الوقت، بيعت تذاكر المؤتمر قبل ستة أسابيع من انعقاده وبلغ العدد الإجمالي سبعمائة مسجل. لو كان لدينا مكان أكبر، لكان من الممكن أن نضاعف ذلك العدد، لقد كان الاهتمام كبيرًا بالموضوع، وهو دليل - في اعتقادي - على أن المختصين يشعرون بالضجر أكثر من المرضى من الطريق المسدودة التي يمثلها المنهج الذي يركز على الدواء فقط.

في اليوم الختامي للمؤتمر، تحدثت عن فشل نموذج الطب الحيوي والمزايا الكبيرة

للمنموذج الجديد للصحة العقلية، وقد استشهدت بالبرت اينشتاين بخصوص موضوع النماذج المفاهيمية:

إن إنشاء نظرية جديدة ليس مثل تدمير حظيرة قديمة وإقامة ناطحة سحاب بدلاً منها، وإنما هو مثل تسلق الجبل، اكتساب رؤى جديدة وأوسع، واكتشاف روابط غير متوقعة بين نقطة البداية لنا ومحيطها الغني. لكن النقطة التي بدأنا منها لا تزال موجودة ويمكن رؤيتها، رغم أنها تبدو أصغر وتشكل جزءًا صغيرًا جدًا من رؤيتنا الواسعة التي تكتسب عن طريق السيطرة على العقبات التي نواجهها في مغامرتنا نحو الصعود إلى الأعلى.

النموذج الجديد للصحة العقلية لا يتجاهل الكيمياء الحيوية للمخ، وهو يضع في الاعتبار الارتباطات بين الاختلالات في أجهزة الإرسال العصبية واضطرابات الحالة المزاجية، كما أنه لا يرفض الصيدلة النفسية؛ فربما تشمل خطط العلاج التكاملية الخاصة بالاككتئاب - خاصة الاككتئاب الحاد - استخدام الأدوية، لكنني أفضل أنا وزملائي تجربة طرق أخرى أولاً واستخدام العقاقير المضادة للاككتئاب للعلاج قصير المدى للأزمات بدلاً من الاعتماد عليها كحلول طويلة المدى. (في الفصل الخامس، سوف أطلعك على متى وكيف أوصي باستخدامها). ألقى أحد المتحدثين المدعوين

- وهو خبير مشهور في الصيدلة النفسية - خطابًا متفائلًا عن العقاقير النفسية في المستقبل، وهي أدوية سيكون لها تأثيرات أكثر دقة ومستهدفة بشكل أفضل.

أنصت الحاضرون لهذه المحاضرة باهتمام لكنهم أظهروا حماسًا أكبر بكثير للأحاديث عن الأهمية الحيوية للأحماض الدهنية الغذائية أوميغا 3 للحصول على صحة عاطفية أمثل وأحدث الأدلة العلمية العصبية على فوائد التأمل، من بين أمور أخرى.

فيما يلي نماذج من الخطابات:

- - العلاج الغذائي للاضطراب ثنائي الأقطاب في البالغين والشباب.
- - علاج الضحك.
- - طب العقل - الجسم - النوم المغناطيسي الطبي للحالات المرضية وحالات الصحة العقلية.
- - ابتكار كيمياء المرح: دمج العلاجات الطبيعية واليقظة لمعالجة القلق والاكتئاب.
- - فائدة العلاج بالإبر والطب الصيني للصحة العقلية.
- - تحويل عقلك عن طريق تغيير مخك: التأمل وليونة الأعصاب.
- - أوجه القصور في أحماض أوميغا 3 الدهنية الضرورية وآليات الإفراط في استخدام المواد.
- - النوم، والأحلام، والصحة العقلية: ارتباط حيوي.

القول بأن الأطباء النفسيين، وإخصائيي العلاج النفسي، وغيرهم من المختصين الحاضرين أبدوا تقديرهم لهذا المنظور الأكبر يفشل في نقل انفعالهم. أخبرتني واحدة من بين الحضور بأنها كانت تنتظر مثل هذا المؤتمر لسنوات، وقال شخص آخر إنه سيأخذ المعلومات التي تلقاها ويستخدمها لتغيير معايير الممارسة في مجموعة كبيرة من منشآت الرعاية الصحية العقلية في ولاياته. وقد عبر الكثير عن اهتمامهم بالسعي للحصول على تدريب رسمي في الصحة العقلية التكاملية - التدريب نأمل أنا وزملائي في جامعة أريزونا في تقديمه. كتب لي د. "أولجا أجاروال" - رئيس الأطباء النفسيين في مركز إيست باي الصحي للطلاب في جامعة ولاية كاليفورنيا، يقول:

"لاحظت مؤخرًا أنني تبلغ من العمر خمسة وعشرين عامًا تعاني اكتئابًا معتدلًا. كان لها تجربة سيئة مع العقاقير المضادة للاكتئاب في الماضي، ولم ترد تجربة عقار آخر. لم تكن عندها القدرة على تحمل

تكلفة الاستشارة النفسية، ولم تحظ بالكثير من التوجيه أو الدعم الاجتماعي في حياتها. سألتني عن القيام بتغييرات غذائية وكانت تفكر في شراء مكملات غذائية شاهدها على شاشة التلفاز. أحسست بأنها تحتاج إلى بعض التدخل وكانت هي متقبلة جدًا لتجربة المعالجات الطبيعية، لكنني لم أدرك كيف أنصحها، وكنت خائب الأمل حقًا، ومن الواضح أنها كانت كذلك. كانت هذه واحدة من المرات الكثيرة جدًا التي يرغب فيها العميل في القيام بتغييرات في أسلوب الحياة، إلا أنني ليست لدي المعرفة لمساعدتهم، وإنني متشوق للتدرب على الصحة العقلية التكاملية وأن أكون قادرًا أخيرًا على أن أقدم لمرضاي الإرشاد والمعلومات اللذين يحتاجون إليهما ليبدءوا الشعور بحال أفضل.

كانت الخطابات التي جذبت انتباهي على وجه الخصوص تلك التي تتعلق بليوننة الأعصاب، وإمكانية تغير وتكيف المخ والجهاز العصبي، وكان المتحدثون - علماء أعصاب - متأثرين بعلم النفس الصيني وتعاليم "الدالي لاما"*. ومن خلال استخدام تقنيات جديدة مثل: اختبارات التصوير المقطعي بالانبعاث البوزيتروني PET والتصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، التي جعلت من الممكن تصوير جهاز المخ الحي - استطاعوا إظهار أن الأشخاص المدربين على التأمل يختلف نشاط المخ لديهم عن الذين لم يحصلوا على مثل هذا التدريب 16، وهم يستجيبون بشكل مختلف تجاه المواقف التي قد تسبب لمعظمنا فقدان التوازن العاطفي. إن الدلالة الأوسع لهذا البحث هي أن التغييرات في العقل يمكن أن تسبب تغييرات في كل من وظيفة المخ وتركيبه، وهي حقيقة لا يستطيع نموذج الطب الحيوي شرحها وذلك يقترح خيارات عديدة جدًا لتولي مسؤولية صحتنا العاطفية.

نظرة إلى الوراثة، إن النظر إلى البشر على أنهم ليسوا أكثر من مجموعة من التفاعلات الكيميائية الحيوية كان ربما مرحلة ضرورية للتطور الطبي. افتقرت الأنظمة الطبية في الماضي إلى التكنولوجيا لدراسة الأسس البيولوجية لصحة الإنسان بدقة وإحكام. أما الآن فنحن نمتلك تلك التكنولوجيا، ولقد استخدمناها جيدًا لاكتساب إدراكات عميقة قيمة لأجسامنا. لكن يستحيل استعادة أو نشر الصحة الإنسانية ما لم نبدأ بتعريف كامل لكلمة إنسان؛ لأن التعريف الناقص سينتج عنه دائمًا تشخيصات ناقصة وعلاجات أقل من المثالية.

إذن لقد حان الوقت لصعود الجبل والنظر إلى نموذج الطب الحيوي كأحد أجزاء رؤيتنا الواسعة، إن وجود صحتنا أو الافتقار إليها هو نتيجة التفاعلات الكيميائية الحيوية و العوامل الوراثية، والاختيارات الغذائية، وأنماط التمارين الرياضية، وعادات النوم، والآمال، والمخاوف، والعائلات، والأصدقاء، والوظائف، والهوايات، والثقافات، والأنظمة البيئية، وأكثر من ذلك. قد ترتبط الاختلالات الكيميائية في المخ جيدًا بالاكتئاب، والقلق، والاضطرابات العاطفية الأخرى ****، لكن أسهم السبب والتأثير يمكن أن تشير إلى كلا الاتجاهين. توخي الصحة العاطفية الأمثل - كما هي من خلال رفع مستوى الانتباه - وتغيير أنماط التفكير الهدامة، والعثور على الرضا في داخل النفس، يمكن أيضًا أن يجعل كيمياء المخ أفضل، ويصحح أي قصور في أجهزة الإرسال العصبية.

لقد بين لنا "جورج إينجل" الطريق إلى الأعلى منذ أكثر من ثلاثين عامًا، والآن، يسعدني أن أقول، إننا نبدأ في تتبعه.

* لأن "عامل تنخر الأورام ألفا" يعتبر جهاز إرسال كيميائيًا للجهاز

المناعي؛ ويعتبر عقار ريميكاكاد (إنفليكسيماب) أحد أشهر الأنواع.

** تعبيرات عالم وظائف الأعضاء العصبية الأمريكي "رالف جيرارد" (1900-1974).

*** في عام 1946.

**** *ريتشارد دافيد سون" - الحاصل على الدكتوراه، هو مدير معمل علم الأعصاب المؤثر ومعمل وايزمان لتصوير المخ وسلوكه، جامعة ويسكونسون - ماديسون؛ و "جون كابات - زين" - الحاصل على الدكتوراه، هو مؤسس لعيادة تقليل الإجهاد ومركز اليقظة في الطب، في قسم الرعاية الصحية والمجتمع، كلية الطب بجامعة ماستشوسيتس؛ و "دانييل سيجا" - طبيب، يعمل في مركز أبحاث الوعي اليقظ، بكلية الطب بجامعة يو سي إل إيه.

حصري لقناة عشاق الكتاب

دمج علم النفس الشرقي والغربي

باعتباري شخصًا متعدد الثقافات الطبية طوال حياتي، لقد حاولت دائمًا دمج أفضل أفكار الطب العلمي المعاصر وطرقه مع أفكار أنظمة العلاج التقليدية وطرقها، التي تمتد أصول بعضها إلى الماضي البعيد، وأرى أن هذا المنهج مفيد خاصة عندما يتعلق الأمر بالصحة العقلية. يعرف الأطباء المعالجون للصحة العقلية في هذه الأيام قدرًا كبيرًا عن المخ والعقل؛ وتعتبر المعرفة النفسية التقليدية مختلفة لكنها ذات طابع مؤثر أيضًا. لم يتوافر لدى الشعوب القديمة الأدوات العلمية للبحث في التشريح العصبي وكيمياء المخ، لكنهم كانوا يرغبون في السكينة والحرية الناتجة عن الألم العاطفي بقدر الرغبة التي لدينا؛ ففي حين أن العلم الغربي درس الظواهر العقلية بموضوعية، كان "الباحثون" التقليديون - خاصة في الثقافات الشرقية - يستخدمون عقولهم كعامل وتعلموا استخدام التجارب الذاتية لتحقيق النتائج المرجوة، وتعتبر المعلومات التي استخلصوها، والتي تُدوولت عبر آلاف السنين - قيمة بشكل مدهش.

لحسن الحظ، هناك توجه اليوم نحو دمج علم النفس الحديث والحكمة القديمة؛ فقد تحدث "لويس ميهل - مادرونا 1" - طبيب، وحاصل على الدكتوراه، وهو طبيب نفسي هندي أمريكي ومؤلف

الكتاب المؤثر Coyote Medicine ، عن " النماذج الطبيعية للرعاية الصحية النفسية والعقلية " في مؤتمر الصحة العقلية التكاملية الذي عقد في 2010 في جامعة فونيكس. وقد دعوته ليكون من ضمن كليتنا ليقدّم منظورًا مختلفًا جدًا للحدث. ويقول د. "ميهل" عن شعب اللاكوتا (سيوكس): " لا تحتوي اللغة اللاكوتية على مفهوم دقيق للصحة العقلية 2 ، وينظر إلى الصحة على أنها جزء من الوجود الكلي للمرء، والوجود الكلي للمجتمع، وهي موجودة في حالة توازن وتناغم". ويقول: "يعتبر كل شخص جزءًا وثيقًا من العالم الطبيعي، ليس منفصلاً عنه".

في طرق التفكير في الصحة النفسية والعقلية هذه، يُعدّ المجتمع الوحدة الأساسية للدراسة، وليس الفرد 3 والفكرة أننا نتشكل من خلال علاقاتنا؛ فليس المخ هو من يشكل علاقاتنا، لكن علاقتنا هي التي تشكل المخ.... يقوم علماء الأعصاب التطوريون باكتشاف أن العلاقات تشكل حقًا جهاز المخ من الناحية المادية؛ حيث إن العلاقات مع الوالدين وموظفي الرعاية الصحية تنشئ المخ في الواقع.... فنحن أنفسنا نقوم على العلاقات، لسنا كيانات شخصية مستقلة. يعتقد كبار السن أن هذه طريقة تفكير سخيفة، وقد يقولون: "كيف استطعتم أن تفكروا في مثل هذا الأمر؟".

وقد روى "ميهل- مادرونا" قصة أحد الزملاء الذي جادل بأن شعب اللاكوتا كانوا "بدائيين للغاية لدرجة أنهم لا يمكنهم الاستفادة من العلاج النفسي". ورد ميهل: "ليس الأمر أننا بدائيون؛ إنما هو أننا لا نعتقد أنه من المثير للاهتمام محاولة الانهماك في محادثة مع شخص يجلس خلفنا ولن يعاود التحدث إلينا"، كما أكد أيضًا على أهمية امتلاك حلقة من الأصدقاء للاجتماع بهم في فترات منتظمة من أجل دعم الصحة والعلاج بالطاقة والأفكار والصلوات الموجهة. وطرح

سؤالاً على الحاضرين من المختصين في الصحة العقلية: "كم منكم يحظى بهذا النوع من الدعم؟ ولو أصابكم المرض - البدني أو العاطفي - فما المكان الذي تجدونه فيه؟".

يعد تأكيد الهنود الأمريكيين الأصليين على أن المجتمع هو أساس الصحة العاطفية مثلاً على الحكمة التقليدية التي عادة ما يتجاهلها المختصون في الصحة العقلية اليوم. وربما تكون العلاجات التي تقوم على المجتمع - مثل: كوخ التعرق، وطقوس التطهير، وحلقات الصلاة - ذات فائدة للذين يعانون الاكتئاب، أو الذين يريدون التمتع بمرونة، ورضا، وراحة، وسكينة أكبر - كما يعتقدون إن هذه الطرق تكاملية بطبيعتها، تتعامل مع جميع أبعاد التجربة الإنسانية - مادية، وعقلية، واجتماعية، وروحانية.

وأعني بكلمة روحانية جوهرنا غير المادي؛ وهو ذلك الجانب الوجودي الذي يربطنا بجوهر جميع الموجودات الأخرى وبكل شيء في الكون. وتتشارك الروحانية والدين بعض الأسس المشتركة، لكن الروحانية ليست مرادفة للدين، وإني أعتبرها أحد العناصر الأساسية للصحة ولقد حرصت على أن تكون الروحانية في الطب جزءاً من المنهج الدراسي للطب التكاملي في جامعة أريزونا، ويناقش الفصل السابع دور الروحانية الدنيوية في الصحة العاطفية.

وهناك الكثير من التقاليد الروحانية في العوالم الشرقية التي تحتوي على الكثير من الأمور التي تقدمها لنموذج الصحة العقلية التكاملي النامي، ومعظم هذه التقاليد في آسيا، وبالطبع تحظى هذه التقاليد بنصيبها من الاهتمام، والاحترام، والتأثر بالظواهر الخارقة للطبيعة. ومن الفلاسفة من يتعمق في طبيعة الحقيقة والعقل البشري ويكرس حياته لفهم السعادة والاستياء وإمكانية تخفيفهما. وأحد التعاليم

الأساسية في تلك الحياة بالنسبة لهم هو dukka ، وهو مصطلح سينسكريتي يترجم عادة إلى "المعاناة" لكن ربما من الأفضل ترجمته إلى "النقصان" أو "عدم الإتمام"، على أية حال، تبتعد كثيرًا عن الرضا والسعادة، وقد تنسب هذه الصفة الأساسية dukka في تجربتنا إلى إدراكنا لزوال كل شيء - لا يوجد شيء في حياتنا محصنًا ضد الذبول والموت - كما يمكن نسبتها إلى النزعة المتأصلة بعمق في عقولنا لمحاولة التمسك بما هو سار والبعد عما هو ضار، وفي هذا الشأن يقوم فلاسفة الشرق بتعليم ممارسات معينة لمساعدة الناس على تحرير أنفسهم من المعاناة.

وعلى الرغم من أن الفلسفة الهندية تسبق مجال علم النفس بأكثر من ألفي عام، فإن طلاب دراسة العقل المعاصرين يجدونها مصدرًا غنيًا بالمفاهيم والطرق التي تستخدم لتحسين الصحة العاطفية. ولقد كان المعلمون في إقليم التبت نشطاء للغاية في السنوات الأخيرة في جلب هذه الأفكار للعالم الغربي؛ فقد قام "تنزين جياتسو" (الدالي لما الرابع عشر) الذي نما عنده اهتمام نشط بالعلم عندما كان صغيرًا، بدعوة المحامي وصاحب المبادرات التجارية الأمريكي "آر.آدم إينجل" وعالم الأحياء والأعصاب التشيلي "فرانشيسكو جيه. فاريللا" (1946-2001) لعقد أول حوار حول العقل والحياة في (داهارماسالا) بالهند، في عام 1987؛ وكان الهدف هو رعاية التعاون بين الفلسفة الهندية والعلوم الإدراكية. بعد ذلك قام الثلاثي بتأسيس "ذا مايند آند لايف إنستيتيوت" - وهي مؤسسة غير ربحية ينتسب إليها أبرز الباحثين العلميين، ويعد (الدالي لما) الرئيس الفخري لها، ولقد شارك منذ إنشاء المؤسسة في ثلاثة وعشرين من حواراتها السنوية. وكان الحوار الخامس عشر حول العقل والحياة، الذي عقد في عام 2007 في جامعة إيموري في

أتلانتا 4 ، يحمل عنوان "اليقظة، والشفقة، وعلاج الاكتئاب. وقد تمت دعوة الخبراء الحاضرين - كانوا خليطًا من علماء الأعصاب، وعلماء النفس، والمعلمين الهنود - لإقامة حوار حول "الاكتئاب من الناحية الفسيولوجية والإدراكية من أجل استكشاف إمكانية أن تثبت العلاجات القائمة على اليقظة، مع أساليب تعزيز الشفقة، وفائدتها خاصة في علاج الاكتئاب 5 " واتفقوا على أن هذا اتجاه واعد للأبحاث المستقبلية.

وقد كان حضور علماء الأعصاب بارزًا في هذه المبادرة منذ بدايتها؛ فنتيجة لاجتماعاتهم مع الممارسين المتقدمين، بدأ بعضهم في توثيق الاختلافات الموجودة في المخ التي ترتبط بالتدريب على التأمل وتنمية الشفقة والتعاطف. وتفيد أهم نتائج الأبحاث العلمية العصبية المتأثرة بالفلسفة الهندية بأن تعلم تغيير طرق التفكير والإدراك لدينا يمكن حقًا أن يغير وظيفة المخ وتركيبه، ويعد هذا دليلًا قويًا على قصور نموذج الطب الحيوي للصحة العقلية، الذي ينظر إلى النشاط والكيمياء الحيوية للمخ على أنهما أساسيان، وفي نموذج الطب الحيوي، والجزيئات الملتوية هي التي تحدث أفكارًا ملتوية، وليس العكس أبدًا. وكما شرحت في الفصل السابق، فإن الفائدة المحدودة لذلك المنهج الإيماني تظهر في قدرته المحدودة على تخفيف الحالات العاطفية السلبية من خلال تدخلات الصيدلة النفسية. في النموذج التكاملي، تشير أسهم السبب والتأثير في كلا الاتجاهين: من العقل إلى المخ وأيضًا من المخ إلى العقل.

الباحث البارز في هذا المجال هو "ريتشارد دافيدسون"، الذي يدير معمل علم الأعصاب المؤثر، بالإضافة إلى معمل وايزمان لتصوير المخ وسلوكه، وكلاهما في جامعة ويسكونسون- ماديسون. يضيف "دافيدسون" صرامة علمية على دراسة الممارسات الموجودة في

الفلسفة الهندية وقدرتها على تعزيز الصحة العاطفية باستخدام تقنيات تصوير المخ المتقدمة، مثل الفيزيولوجيا الكهربائية الكمية، والتصوير المقطعي باستخدام انبعاث البوزيترون (PET)، والتصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI)، وهو مهتم بشكل خاص بقدرة التأمل الكامنة على تغيير وظيفة المخ وتركيبه على المدى القصير والطويل معًا.

لقد صب "دافيدسون" تركيزه على التفاعلات بين منطقتين في المخ، واحدة حديثة وواحدة قديمة من حيث النشوء والتطور. تعد القشرة ما قبل الأمامية هي الجزء الأمامي من أجزاء المخ الأمامية، والتي يعتقد أنها مسؤولة عن التفكير المنطقي والسلوك الاجتماعي المعقد، بينما يعتقد أن اللوزية - التي تقع في عمق المخ - تتدخل في الاستجابات العاطفية الأساسية، خاصة الخوف والغضب. بمعنى آخر، يتتبع "دافيدسون" كيف يمكن للأفكار التي تتولد في المخ الحديث أن تعدل ردود الأفعال - والتراكيب، في النهاية - في المخ القديم.

تظهر دراسات "دافيدسون"، ومعها دراسات الآخرين، أن الليونة العاطفية خاصة أساسية في المخ 6، وتعني الليونة العاطفية - من بين أمور أخرى - أن العواطف مثل السعادة والشفقة يمكن غرسها كثيرًا بالطريقة نفسها التي يستطيع بها الشخص تعلم لعب الجولف وكرة السلة أو إتقان العزف على آلة موسيقية من خلال التكرار، كما تعني أن مثل هذه الممارسة تغير النشاط والجوانب المادية لمناطق محددة في المخ. وفي عكس للحقيقة البديهية، أظهر "دافيدسون" أنه لا توجد جزيئات مسالمة بدون أفكار مسالمة.

كان أحد الموضوعات الأولية لدراساته يدور حول "ماثيو ريكارد" -

أكاديمي فرنسي حاصل على الدكتوراه في العوامل الوراثية
الجزئية.

لقب "ريكارد" بـ "أسعد رجل في العالم" نظرًا لنتائج المذهلة في
الاختبارات التي أجريت في معمل "دافيدسون". وتظهر فحوصات
التصوير بالرنين المغناطيسي للمخ أنه هو وغيره من المتأملين على
المدى الطويل زادوا بشكل هائل النشاط في القشرة الدماغية ما قبل
الأمامية اليسرى، التي ترتبط بالحالات العاطفية الإيجابية، بالإضافة
إلى النشاط المكبوت في القشرة ما قبل الأمامية اليمنى، التي تنشط
أكثر عند الذين يعانون اضطرابات في الحالة المزاجية. وكان كل
واحد من المتأملين الذين تم اختبارهم قد أكمل أكثر من عشرة آلاف
ساعة من التأمل، وجميعهم أظهروا هذا النمط من النشاط، لكن
"ريكارد" أنجز حتى الآن أكثر من الآخرين. في لقاء صحفي في
يناير عام 2007، صرح "ريكارد" لصحيفة (الإنديبندنت) البريطانية 7
قائلًا إن: "العقل من السهل تشكيكه". وقال: "يمكن أن تتحول حياتنا
بشكل كبير حتى من خلال تغيير طفيف في الطريقة التي نتعامل بها
مع أفكارنا والتي ندرك ونفسر بها العالم. السعادة مهارة تحتاج إلى
الجهد والوقت".

ويقوم (الدالي لاما)، الذي يؤمن بأن "الهدف من الحياة هو السعادة"
أيضًا بتعليم أن "السعادة يمكن تحقيقها من خلال تدريب العقل 8"،
ويقول إن السعادة "تحدها الحالة الشعورية للشخص أكثر من
أحواله، أو ظروفه، أو أحداثه الخارجية - على الأقل عندما تُلبى
احتياجات البقاء الأساسية للمرء. وقد قام بالتعاون مع الطبيب
النفسي "هاوارد سي. كاتلر"، وهو طبيب، بتأليف كتيب إرشادات
كلاسيكي عن الموضوع بعنوان: The Art of Happiness: A
Handbook for Living. من غير المحتمل أن يكون لدى الكثير منا .

ممن ليسوا عبادًا صالحين الرغبة في استغراق عشرة آلاف ساعة في ممارسة التأمل لإتقان هذا الفن، لكن يوجد طرق أخرى أكثر توفيرًا للوقت للقيام بذلك - على سبيل المثال، من خلال غرس اليقظة.

تعتبر "اليقظة الصحيحة" أحد المقومات الأساسية في الفلسفة الهندية للتحرر من المعاناة، وهي عادة ما تترجم إلى وعي الشخص الهادئ بجسده وعقله والمحتوى الشعوري لديه. لقد ساعد المفهوم على إلهام مجال علم النفس الإيجابي الحديث وهو بارز في كتب متعددة في مساعدة الذات تؤكد على أنه الحل لتقليل الإجهاد وتوخي الصحة العاطفية المثلى * . يعتقد إخصائيو علم النفس أن اليقظة هي التنظيم الذاتي للانتباه والقدرة على الحفاظ على الانتباه في تجربة المرء في اللحظة الحالية. لا يدرك معظمنا محط تركيز الوعي لدينا؛ حيث نتركه ينجرف إلى أفكار وصور عشوائية في "الخيال"، وذاكرات الماضي، وآمال المستقبل ومخاوفه، وهو يتلقى الحافز والتطبيق للتغلب على هذه النزعات الطبيعية، ويركز الانتباه الكامل على اللحظة الحالية، ويتلقى حتى المزيد من التطبيق لثلا يصدر أحكامًا على ما يدخل فيه. الهدف هو تقبل كل ما يأتي - أفكار، وصور، وأحاسيس - وعدم وصفها بأنها سارة أو ضارة، وعدم محاولة التثبيت بها أو تجنبها، وعدم ربطها بذاكرات الماضي الأليمة أو الرغبات المستقبلية.

يستخدم حاليًا تدريب اليقظة كوسيلة نفسية على نطاق واسع في مختلف الأماكن، من المستشفيات إلى مكاتب الشركات. على سبيل المثال، يستخدم العديد من المتخصصين في الصحة برنامجًا طبيًا يسمى تقليل الإجهاد باستخدام اليقظة (MBSR) لمساعدة المرضى على التعامل مع الألم والمرض المزمن، والبرنامج الطبي MBSR ، الذي يشمل اليوجا، والتنفس المركز، والتأمل الأساسي يمكن أن

يتعلمه أي أحد بسرعة، وتظهر الدراسات أنه فعال في تحسين نتائج ونوعية الحياة عند المرضى الذين يعانون الألم المزمن ومختلف الأمراض 9 ، مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي، والسرطان، وفيروس الإيدز. وقد يغير MBSR تركيب المخ ووظيفته بسرعة؛ ففي دراسة نشرت في يناير 2011 في مجلة سايكياتري ريسيرش 10 بقسم التصوير العصبي، قام فريق من الباحثين الأمريكيين والألمان بوصف اختبارات التصوير بالرنين المغناطيسي التي أجريت لستة عشر مشتركاً ذوي صحة جيدة قبل وبعد اتباعهم لبرنامج الذي استمر ثمانية أسابيع. بالمقارنة مع تلك التي تخضع MBSR للمعايير، أظهرت أجهزة المخ عند الذين أنهوا برنامج تدريب MBSR زيادات في القشرة الدماغية الحزامية الخلفية، والتقاطع الصدغي الجداري، والمخيخ. وقد كان استنتاج الباحثين هو: " تشير النتائج إلى أن المشاركة في برنامج MBSR ترتبط بتغيرات في تركيز المادة السنجابية في مناطق المخ والتي تتدخل في التعلم وعمليات الذاكرة، وتنظيم العواطف، والمعالجة المرجعية الذاتية، والقدرة على رؤية الأشياء من وجهة نظر الغير".

هناك تطبيق آخر هو، العلاج الإدراكي باستخدام اليقظة (MBCT) 11 ، والذي يدمج المعلومات التي تتعلق بالاكثاب وإستراتيجيات زيادة الوعي بالصلة بين الأفكار والمشاعر. ومن خلال برنامج يستطيع الأشخاص الذين هم عرضة للاكثاب إدراك أنماط ، MBCT التفكير التي ترتبط بالحالات المزاجية السلبية وتغييرها.

يطلق "دانييل سيجل" - طبيب وأستاذ ممارس للطب النفسي في جامعة يو سي إل إيه - التي يقوم فيها بالاشتراك في إدارة مركز أبحاث الوعي اليقظ، على هذه القدرة اسم: "الرؤية العقلية 12":

الرؤية العقلية هي نوع من الانتباه المركز يتيح لنا رؤية طريقة العمل الداخلية لعقولنا، ويساعدنا على الوعي بعملياتنا العقلية دون أن تطفئ علينا، ويمكننا من التخلص من الموجه التلقائي للسلوكيات المتصورة والاستجابات المعتادة، وينقلنا بعيدًا عن المنحنىات العاطفية التفاعلية التي لدينا جميعًا نزعًا للاحتجاز فيها. وهو يسمح لنا

بـ "تسمية وتلطيف" العواطف التي نشعر بها بدلًا من أن تطفئ علينا.

فلتنظر إلى الفرق بين التحدث والتفكير: "إنني حزين"، و "أشعر بالحزن". قد تبدو هاتان الجملتان متشابهتين، لكن يوجد في الحقيقة اختلاف كبير بينهما، فتعبير "أنا حزين" هو نوع من التعريف الذاتي وهو تعريف محدد جدًا، وتعبير "أشعر بالحزن" يشير إلى القدرة على الإدراك والاعتراف بشعور دون أن يطفئ هذا الشعور على المرء. وتجعل مهارات التركيز - التي هي جزء من الرؤية العقلية - من الممكن التمييز بين الشعور والهوية، وتقبُّل اللحظة الحالية لذلك الشعور، ثم إطلاقه، ثم بعد ذلك تحويله.

نحن نعلم حاليًا من خلال نتائج الأبحاث الخاصة بعلم الأعصاب أن التغييرات العقلية والعاطفية التي نستطيع أن نحدثها من خلال غرس مهارة الرؤية العقلية تعد تحويلية في المستوى المادي نفسه في المخ. بتنمية القدرة على تركيز انتباهنا على عالمنا الداخلي، فإننا نلتقط "مبضغًا" يمكن أن نستخدمه لنعيد نحت ممراتنا العصبية، ونحفز بذلك نمو المناطق المهمة للصحة العقلية.... يقوم هذا الإعلان على أحد أكثر الاكتشافات العلمية إثارة في العشرين عامًا الماضية: تشكل الطريقة التي نركز بها انتباهنا تركيب المخ. ويدعم علم الأعصاب فكرة أن تنمية المهارات التأملية للرؤية العقلية تنشط

الدوائر نفسها التي تحدث المرونة والصحة والتي تشكل أساس التعاطف والشفقة أيضًا.

لقد أصبحت مهتمًا للمرة الأولى بتعلم تركيز انتباهي نتيجة لقراءتي عن الفلسفة الهندية في أواخر العشرين من عمري، وبدأت الجلوس بمفردي كل صباح ومحاولة صب انتباهي على النفس، وأحسب كل نفس خارج من خلال العد من واحد إلى عشرة، ثم أبدأ من جديد العد من واحد إلى عشرة لأحسب النفس الداخل، وقد أجد نفسي - معظم الوقت - أصل إلى عشرين - أو ثلاثين دون حتى أن أدرك أنني أتجاوز العشرة؛ لأن انتباهي قد هام في الأفكار والصور التي بداخل عقلي.

وقد فاجأتني صعوبة المهمة التي كانت تبدو سهلة وجعلتني أعني للمرة الأولى في حياتي الطبيعة غير المستقرة للعقل، وقد تقبلتها كتحدٍ وثابرت فيها.

تلقيت لاحقًا تدريبًا رسميًا على الـ uipassana ، والمعروفة أيضًا بـ "التأمل الاستبصاري"، وهو تقليد من الفلسفة الهندية الموجودة في جنوب شرق آسيا، وقد أدخل إلى الغرب مؤخرًا جدًا، ويهدف إلى تنمية الاستبصار داخل طبيعة الوعي من خلال الرؤية العقلية، وإحداث تقبل غير حكمي للأحاسيس والأفكار والمشاعر الجسدية، وملاحظتها وتركها تمر، ومرة أخرى، وجدت أن هذا يمثل تحديًا كبيرًا.

ما أزال أجد الأمر صعبًا، فحتى بعد أربعين عامًا من الممارسة لم استطع أن أحرز إلا تقدمًا طفيفًا في كبح اضطرابي العقلي، لكنني أحسست أن التأمل قيم بالنسبة لي قبل وقت طويل من عمل أبحاث في علم الأعصاب عن آثاره النافعة. لا أشعر بأنني بخير تمامًا إن

فاتتني فترة - مهما كانت قصيرة - من الجلوس في سكون وتركيز انتباهي في بداية اليوم، وأعتقد أن هذا التدريب هو السبب في تخفيف نوبات الاكتئاب الجزئي من حيث كُلاً من تكرار الحدوث والحدة. كما ساعدني تعلم تركيز الانتباه أيضاً على العمل بكفاءة أكثر.

ليس الجلوس للتأمل هو الطريقة الوحيدة لتنمية هذه المهارة؛ فعلى سبيل المثال، أن أطبخ لنفسي يعتبر شكلاً من أشكال التأمل؛ فعندما أقطع الخضراوات أكون مركزاً في هذه اللحظة؛ لأنني لو لم أكن كذلك فمن المحتمل جداً أن أقطع نفسي بالسكين الحادة التي أستخدمها ولا أحصل على القطع كما أردتها بالضبط.

يتطلب إعداد وجبة من المكونات الطبيعية التلاعب بالكثير من المتغيرات من أجل أن تخرج جميع الأطباق بشكل صحيح في الوقت نفسه، كما أنه تدريب على العرض: عرض فكرة الطبق أولاً في الخيال البصري، ثم في الحقيقة - وأشعر بالكثير من المرح عندما لا أتبع وصفة. ويعطيني التحدث العلني فرصة أخرى للتركيز العالي، حيث إنني أتحدث دون الاستعانة بملاحظات ولا أسمح لانتباهي أن يسرح عندما أقوم بذلك. كانت السباحة هي النشاط البدني المفضل لدي في السنوات الأخيرة؛ فعندما أسبح، أركز بشكل طبيعي على تنفسي. التغلب على الاكتئاب وتحقيق الصحة العاطفية من خلال غرس اليقظة وتركيز الاهتمام والوعي بالتعامل مع التفاعلات بين الأفكار والمشاعر تعد أمثلة على الأساليب النفسية التي تقوم على الحكمة القديمة، وإنني أعتبرها مقومات أساسية لمنهج تكاملي للصحة العقلية، وسوف أعطيك توصيات معينة لاستخدامها في الفصل السادس. بل إنها تزيد قوتها عندما تندمج مع تغيرات أساليب الحياة التي تتعامل مع عوامل أخرى تقوض مرونتنا العاطفية.

لقد قمت باستعراض بضعة برامج لأساليب الحياة تهدف إلى تخفيف الاكتئاب عن طريق تصحيح الفارق الشاسع بين العالم الحديث و "أجهزة المخ والأجساد القديمة التي لدينا"، وتوصي بوجود تدخلات مثل زيادة تمارين التنفس (الأيروبيكس)، وتحسين النوم، وقضاء مزيد من الوقت في الشمس، وتناول الكثير من السمك لزيادة كمية الأحماض الدهنية أوميغا 3، والتعامل أكثر مع المجتمع، وعدم الارتكان إلى الأفكار السلبية **.

هذه بداية جيدة، لكنني أعتبر البرنامج الذي أقدمه في هذا الكتاب أكثر شمولاً بكثير؛ لأنه يضم العديد من التوصيات الأكثر فاعلية التي تركز على أحدث الأدلة العلمية. إن استنساخ أسلوب حياة القنص والجمع الذي كان يتبعه أسلافنا القدماء له ميزة، لكنني لست مقتنعاً أنه يمثل الإجابة الكاملة؛ حيث إن التأمل المحدد المعالم وغرس الرؤية العقلية - على سبيل المثال - لا يوجدان في عالم قنص الحيوانات وجمع النبات، لكن - كما قد شرحت - يوضح علماء الأعصاب أنه بإمكانهم تغيير جهاز المخ لدينا للأفضل وتحسين حالاتنا المزاجية، وربما تكون هناك أدوات مفيدة تساعد الناس على عدم الارتباط بالأفكار السلبية - وهذه ليست مهمة سهلة أبداً.

التوصيات التي أقدمها لك في القسم الثاني من هذا الكتاب لها هدف أكبر من معالجة الاكتئاب؛ حيث إنها مصممة لزيادة مرونتك العاطفية، وتتيح لك تحريك نقطة الضبط العاطفي لديك باتجاه تحقيق حالة مزاجية إيجابية، وتمنحك فرصة أكبر للاستمتاع بالمرونة، والرضا، والراحة، والسكينة التي تميز الصحة العاطفية. من خلال القيام بذلك، سوف تزيد فرصك في الشعور بالسعادة التلقائية في كثير من الأحيان، وهو ذلك النوع من السعادة الذي ينبع من

الداخل، وهو متوافر بشكل دائم لأنه لا يعتمد على الظروف الخارجية أو تقلبات الحظ.

* أحد الأمثلة الجيدة التي أوصي بها هو كتاب Log On: Two Steps to Mindful Awareness (بوك) وهو طبيب (سيرج 2009)

** انظر، على سبيل المثال، كتاب The Depression Cure لـ "ستيفن هاردي".

الجزء الثاني

الممارسة

تَوْحُّح الصحة العاطفية المثلى

بالاهتمام بالجسم

المرض الجسدي والعواطف

لا ينبغي أن نفاجأ بأن الصحة البدنية والعقلية متشابكتان ولا يمكن فصلهما، ويعد العقل والجسم - من منظور الطب التكاملية - وجهين لكيان قائم عليها؛ لذلك فإن التغييرات التي تحدث في أحدهما ترتبط دائمًا بتغييرات في الآخر. بالطبع إن القاعدة التقليدية التي تقول بأن علم الأحياء يفسر كل شيء، اعتبرت القلق والاكتئاب وغيرهما من اضطرابات الحالة المزاجية أعراضًا لمرض بدني، لكن لقد تأخر تقبل أن الاختلالات في المجال العقلي/العاطفي يمكن أن تسبب أعراضًا بدنية. وإني سعيد برؤية ذلك التغيير بينما توضح الأبحاث الجديدة التفاعلات المعقدة للعقل والجسم، كما تقترح النتائج إستراتيجيات قوية لتحسين الصحة العاطفية من خلال التدخلات الجسدية.

اشتملت الكتب الدراسية التي استخدمتها في كلية الطب على اضطرابات الحالة المزاجية من بين أعراض اضطرابات هرمونات الإفراز - والتي هي حالات مرضية تضم الغدد الصماء مثل: الغدة الدرقية، والغدة الكظرية، والغدة النخامية. والمثال الكلاسيكي هو

ربط الاكتئاب بقصور الدرقية. حوالي 20 % من الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب عندهم قصور في الهرمونات الدرقية 1؛ وتلقى العديد منهم علاجًا طويل المدى بالعقاقير المضادة للاكتئاب قبل أن يفكر الأطباء المعالجون في فحص وظائف الغدة الدرقية. لا بد أن يتم تقييم ذلك في كل مريض مصاب بالاكتئاب، بحيث إن كانت الهرمونات منخفضة، يتم تعديلها. تقوم الهرمونات الدرقية بتنظيم عملية التحويل الغذائي؛ لكن الكيفية التي تؤثر به على عواطفنا غير معلومة. ربما يكون لها تأثيرات مباشرة على مراكز المخ أو قد تؤثر على إنتاج وإعادة إنتاج أجهزة الإرسال العصبية. كما أن الاختلال في وظائف الغدة النخامية والكظرية يؤثر بشكل عام على الصحة العاطفية، كما هي الحال بالنسبة للأدوية المستخدمة في علاجها 2؛ فعلى سبيل المثال، في مرض "أديسون"، يقوم الجهاز المناعي بتعطيل القشرة الكظرية وتعطيل قدرتها على إنتاج الكورتيزول والهرمونات المهمة الحيوية الأخرى؛ وتعد سرعة الغضب والاكتئاب من الأعراض الشائعة، بالإضافة إلى الكثير من التغيرات الجسدية. إن أدوية الستيرويد القشري الكظري المطلوبة لإبقاء المرضى المصابين بمرض "أديسون" على قيد الحياة وبصحة جيدة يمكن أن تسبب كلاً من الهوس والاكتئاب * .

من المشهور أن الهرمونات الجنسية تؤثر على الحالة المزاجية عند كل من الرجال والنساء؛ فالتغيرات العاطفية التي ترتبط بالدورة الشهرية للأنثى وانقطاع الطمث تعد مذهلة في كثير من الأحيان. يمكن أن يقل الاكتئاب عند بعض المسنين من الرجال بزيادة مستويات التيستوستيرون المنخفضة 3 . من المفترض أن الهرمونات الجنسية تؤثر تأثيرًا مباشرًا على المخ وأجهزة الإرسال العصبية التي ترتبط بمشاعرنا. ويعد تأثير الأنسولين أكثر إثارة

للفضول، وهو الهرمون الذي يفرزه البنكرياس الذي يتحكم في سكر الدم (جلوكوز) وفي إنتاج وتوزيع الطاقة في الجسم، وتزيد احتمالية شعور الأشخاص المصابين بمرض السكر بالاكتئاب أكثر من الأشخاص غير المصابين به 4. وتربط بعض الدراسات الاكتئاب بمقاومة الأنسولين، وهي المشكلة الأساسية في النوع رقم 2 الأكثر شيوعًا في مرض السكر، لكننا لا ندري ما السبب وما التأثير. تحدث مستقبلات الأنسولين في جميع أنحاء المخ، هل قد يؤثر هذا الهرمون بشكل مباشر على الحالة المزاجية. أظهرت أحدث الدراسات التي أجريت على حيوانات مصابة بالنوع رقم 1 من مرض السكر تأثيرًا مجهولًا مسبقًا للأنسولين على انتقاء الدوبامين في مراكز المخ الرئيسية 5. أو هل يتسبب الاضطراب في عملية تحويل الجلوكوز الخاصة بمرض السكر بتغيير وظيفة المخ. (تعتمد خلايا المخ على الجلوكوز باعتباره مصدر الطاقة الوحيد لها ولا بد أن يتوافر لها تزويد مستمر به). أم هل يكون مصدر الاكتئاب الناتج عن مرض السكر هو حقيقة أنهم يعانون مرضًا مزمنًا يمكن أن يقوض نوعية الحياة؟

قد نسأل أيضًا ذلك السؤال فيما يتعلق بحدوث الاكتئاب بالتزامن مع أمراض مزمنة خطيرة أخرى ليست مرسخة في الاختلالات الهرمونية؛ حيث يتعرض واحد من ثلاثة من الناجين من الأزمة القلبية للشعور بالاكتئاب، كما يتعرض واحد من أربعة من المصابين بسكتات دماغية وواحد من ثلاثة من المصابين بفيروس الإيدز 7. من المؤكد أن هؤلاء المرضى لديهم سبب للاكتئاب، لكن ما القدر الموجود في الاكتئاب الذي قد يكون عرضًا لمرضهم بدلًا من أن يكون رد فعل نفسيًا تجاهه؟

ليس لدينا دليل على أن فيروس الإيدز يؤثر تأثيرًا مباشرًا على

العواطف، لكن مرض القلب والأوعية الدموية، قبل حتى أن يتطور إلى أزمات قلبية وسكتات دماغية، غالبًا يعطل تدفق الدم إلى المخ، وقد يسبب هذا خللًا في وظيفة المراكز التي تتحكم في العواطف. بل هناك نسبة أعلى -50%- من المصابين بمرض باركينسون تعاني الاكتئاب 8، وهنا تعد الكيمياء الحيوية للمخ المتغيرة هي التفسير الوحيد؛ لأن هذه الحالة المتقدمة تحدث تدهورًا للعصب الذي يستخدم الدوبامين لإرسال إشارة إلى العصب الآخر في وسط المخ، وبالتحديد في مراكز السيطرة على الحركة لكن في أماكن أخرى من المخ - تشمل الأجزاء الأمامية - كما أنه قد يتلف ممرات السيروتونين.

ذكر أحد أطباء الأعصاب الباحثين الذي درس الصلة بين الاكتئاب ومرض باركينسون، الطبيب "أيرين ريتشاردس" - الذي يعمل في المركز الطبي بجامعة روتشستر(نيويورك) بشكل مطلق أن: "الاكتئاب جزء من المرض، وليس مجرد رد فعل تجاهه 9".

الرسالة الواضحة السريعة التي يمكن استخلاصها من هذا هي التأكد من أن المشكلة الجسدية ليست مسئولة عن الصحة العاطفية شبه المثالية، خاصة في مرض يسهل علاجه مثل قصور الدرقية. لذلك، فإن واحدة من أول توصياتي الواردة في قائمة في نهاية هذا الكتاب تنص على القيام بفحص طبي شامل، ومشتمل على تحاليل الدم الضرورية، إن لم تكن قد قمت بفحص مؤخرًا. وهناك استنتاج أكثر دقة أتوصل إليه، وهو أن البحث في الآليات التي تربط المرض بالعواطف يمكن أن توفر معلومات قيمة خير لنا أن نستخدمها جميعًا لتعديل طرق عيشنا، وإنني أبني هذا الاستنتاج على قراءتي للكتب والمنشورات العلمية التي تدور حول الربط الشائع للاكتئاب بمرض مزمن خطير آخر مألوف لنا جميعًا: السرطان.

الاكتئاب والالتهاب: الرابطة السيتوكينية

ما يصل إلى 25% من المصابين بالسرطان يشعرون بالاكتئاب 10 ، وترتفع النسبة أكثر في بعض أنواع السرطان - البنكرياس على الأشهر 11 . يسبق الاكتئاب تشخيص السرطان في بعض الحالات؛ وفي حالات أخرى يشخص بعده. يواصل علماء الطب تخمين التفسيرات الممكنة لربط هذه الحالات. يعتقد بعض الأطباء أن الاكتئاب قد يكون أحد الأعراض المبكرة للورم البنكرياسي - خاصة عند الرجال - ويعتقد آخرون أنه من الأرجح أن تكون العلاقة غير مباشرة، قد يكون التدخين هو الصلة الخفية: يعد تدخين السجائر أحد عوامل الخطورة المعروفة للإصابة بسرطان البنكرياس، ويشيع إدمان التبغ أكثر في الأشخاص المعرضين للمشكلات العاطفية. أو قد يلقي اللوم على المعالجة الكيميائية في الإصابة بالاكتئاب؛ لأنه غالبًا ما يكون لها آثار جانبية عقلية وعاطفية كثيرة: سرعة الغضب، وضعف الذاكرة والتركيز وكذلك اختلال الحالة المزاجية. Cherno هو المصطلح الشائع الذي يطلق على هذه الأعراض؛ لحسن brain الحظ أنها تبدد عادة بعد انتهاء العلاج.

هناك نظرية أخرى نشأت مؤخرًا - وفي رأيي، نظرية مقنعة للغاية، جذبت الانتباه. وبناء على نماذج الأبحاث التي أجريتها على الحيوانات، فهي تقترح آلية تربط المخ والجهاز المناعي لتفسير الأعراض المرتبطة بالسرطان، بما فيها التغيرات العاطفية. أعتقد أنها تقدم إمكانات جديدة لمنع الاكتئاب ومعالجته، وتعزيز الصحة العاطفية. تركز الآلية على السيتوكينات، وهي عبارة عن بروتينات تنظيمية فعالة تنتجها الخلايا المناعية التي تتحكم في الاستجابات تجاه المستضدات والجراثيم الغريبة. غالبًا ما يكون المصابون

بالسرطان لديهم مناعة غير طبيعية بسبب الإنتاج والوظيفة غير الطبيعية للسيتوكينات.

السيتوكينات لها آثار متنوعة، أحد أنواعها - الإنترلوكينات؛ أو المثيرات

الكريضية - تسيطر على الالتهاب وتحدث الحمى، ويتحكم نوع آخر في نضوج كرات الدم البيضاء والحمراء في نخاع العظمي. إلا أن هناك نوعًا آخر - الإنترفيرونات - يساعدنا على الدفاع ضد البكتيريا والفطريات والفيروسات، والخلايا الخبيثة؛ وهي مسماة بذلك الاسم لقدرتها على التداخل مع التكاثر الفيروسي. وهناك مجموعة من السيتوكينات تسمى عوامل تنخر الأورام؛ وسميت بذلك لأنها تستطيع قتل بعض الخلايا السرطانية في أنابيب الاختبار؛ وتقوم بتنظيم انتحار مبرمج للخلايا والتهاب عام وهي جزء مهم من رد الفعل الدفاعي للجسم تجاه وجود النمو الخبيث.

أثبتت بعض السيتوكينات فائدتها كوسائل علاج طبية رغم نسبة السموم الملاحظة. في عام 1980، نجح العلماء في إدخال عامل وراثي تابع للإنترفيرون البشري في البكتيريا؛ مما أتاح الإنتاج والتطهير الجماعي، منذ ذلك الحين تستخدم حقن الإنترفيرون التركيبية على نطاق واسع كعلاجات لعدد من أنواع السرطان (سرطانات الجلد، وبعض سرطانات الدم)، الالتهاب الكبدي الفيروسي، والتصلب المتعدد. أحد الآثار الجانبية الشائعة الناتجة عن علاج الإنترفيرون هو الاكتئاب الحاد؛ بل إن بعض المرضى قتلوا أنفسهم 12. يستخدم أحد أشكال الإنترلوكين لعلاج سرطان الكلية النقيلي، والورم الميلاني المتقدم. وبالإضافة إلى الآثار الجانبية البدنية الحادة، يمكن أن يسبب جنون الارتياب والهوسة 13.

يبدو أن التنشيط طويل المدى للجهاز المناعي - كما في المرض ذاتي

المناعة - يتوازي مع الاكتئاب، ويبدو أن الاكتئاب يتضمن تغييرات في جوانب متعددة في المناعة، خاصة تلك التي لها علاقة بالسيتوكينات. الأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل الروماتزمي، وتصلب الجلد، والذئبة الحمامية المجموعية (SLE) غالبًا ما يشعرون بالاكتئاب، وعندما تستخدم السيتوكينات المسببة للالتهاب على الحيوانات، فإنها تستخلص "سلوك المرض 14"، وهو نوع مميز من التغييرات السلوكية؛ حيث

تصبح الحيوانات ضعيفة، وتفقد الاهتمام بالأكل، والنظافة، والتعامل مع الآخرين، والعلاقة الحميمة، وتظهر حساسية زائدة تجاه الألم.

لقد لاحظ المزارعون هذا النمط في الحيوانات المريضة، ونسبوه إلى الضعف الجسدي، لكن في الستينيات، أظهرت الأبحاث أن العامل الذي يحمله الدم هو المسئول 15. (كانت حقن الدم المأخوذة من الحيوانات المريضة هي السبب في السلوك المرضي في الحيوانات السليمة). وبسبب الاعتقاد بأن له تأثيرًا على المخ، تم تسميته العامل إكس حتى الثمانينيات، عندما عرف بأنه سيتوكينات مسببة للالتهاب تنتجها خلايا الدم البيضاء المنشطة استجابة للمستضدات البكتيرية. يعد السلوك المرضي استجابة قابلة للتكيف من الكائن الحي تحافظ على الطاقة وتدعم العلاج، كما أنها تشبه بشكل مذهل تغييرات السلوك التي تصاحب حالة الاكتئاب الكبير - فهما متشابهان للغاية، في الواقع، لدرجة قيام الباحثين في مجال علم المناعة العصبية النفسية بتطوير نظرية السيتوكين عن الاكتئاب، والتي تجادل بأن السيتوكينات المسببة للالتهاب هي العناصر الرئيسية التي تسيطر

على التغيرات السلوكية والهرمونية والكيميائية العصبية التي تميز الاضطرابات الاكتئابية، بما فيها كثير من حالات الاكتئاب التي تحدث مع السرطان.

يفهم فقدان الاهتمام بالطعام والافتقار إلى الاستمتاع بالأكل على أنها ردود فعل قصيرة المدى تجاه الإصابة بالمرض - وهي تحرر الطاقة المستخدمة في الهضم وتوفرها للدفاع المناعي. وبمجرد أن يكون للجهاز المناعي اليد الطولى، حتى يمكنه تخفيض السيتوكينات، متيحًا لمراكز المخ التي تسيطر على الشهية والتذوق استئناف نشاطها الطبيعي.

رغم ذلك، تحفز الأورام الخبيثة غالبًا، حتى عندما تكون صغيرة نسبيًا، الاستجابات السيتوكينية المطولة التي تضر أكثر مما تنفع. على سبيل المثال، تعتبر مسؤولة عن الكبت الدائم للشهية والنفور من الطعام الذي ينتج عنه الضمور الشديد (الدنف؛ اعتلال عام مصحوب بهزال) الذي يعانيه جميع المرضى المصابين بالسرطان الذين يبلغ عددهم الكثير. إذا وضعنا في الاعتبار ذلك التأثير الدرامي على المخ والجسم، يجب أن نفكر في أثر الاستجابات السيتوكينية الممتدة على أجزاء المخ المرتبطة بالأفكار والمشاعر.

أهمية النظام الغذائي وأسلوب الحياة

المضاد للالتهاب

إن السبب الذي يدفعني إلى اعتقاد أن نظرية السيتوكين عن الاكتئاب مقنعة للغاية هو أنها تتناسب تمامًا مع اعتقادي الذي ينص على أن القيام بكل ما نستطيعه لاحتواء الالتهاب غير الضروري -

بالالتزام بالنظام الغذائي المضاد للاكتئاب، على سبيل المثال - يمثل أفضل إستراتيجية عامة لبلوغ الصحة المثلى والشعور بصحة جيدة مع التقدم في السن. دعني أخص لك هذه الرؤية بإيجاز.

الالتهاب هو حجر الزاوية للاستجابة العلاجية للجسم؛ فهو العملية التي يستطيع من خلالها الجهاز المناعي تقديم مزيد من التغذية ومزيد من النشاط الدفاعي للمنطقة المصابة أو التي تتعرض للهجوم؛ لكن الالتهاب قوي للغاية وعنده إمكانية شديدة للتدمير لدرجة أنه يجب إبقاؤه في المكان الذي يفترض أن يكون فيه وأن ينتهي في الوقت الذي يفترض أن ينتهي فيه؛ وإلا فإنه سيضر الجسم ويسبب المرض. نحن نعلم جميعًا أن الالتهاب عند حدوثه يظهر على سطح الجسم على هيئة احمرار موضعي، وحرارة، وتورم، وألم؛ لكننا نكون أقل إدراكًا له عندما يؤثر علينا من الداخل، خاصة إذا كان مزمنًا، ومنتشرًا، ومنخفض المستوى - لكن الالتهاب المزمن المنتشر منخفض المستوى داخل الجسم - في بطانة الشرايين، وفي المخ، وفي مختلف الأنسجة والأعضاء الأخرى - هو السبب الأصلي لأكثر أمراض الشيخوخة شيوعًا وخطورة، وتشمل مرض القلب والأوعية الدموية، والزهايمر (وأمراض تنكسية أخرى في الجهاز العصبي المركزي)، والسرطان. إن صلته بالسرطان قد تبدو أقل وضوحًا، لكنها حقيقية تمامًا؛ لأن الذي ينشر الالتهاب يسبب الانتشار السريع للخلايا، ويزيد مخاطر التحول الخبيث. تعد السيتوكينات الوسائط الكيميائية الرئيسية لرد الفعل الالتهابي؛ فأى شيء يمكن أن يتم لإبقائها داخل حدودها سوف يقلل مخاطر إصابتك بمرض مزمن، ويساعد أيضًا - كما يتضح حاليًا - على حمايتك من الاكتئاب.

للاختيارات الغذائية أهمية كبيرة، وقد أشرت في الفصل الثاني إلى الطعام الصناعي الحديث على أنه أحد الأسباب المحتملة للاكتئاب

الوبائي. نعلم جميعًا أن الوجبات السريعة والمأكولات الجاهزة الشائعة والمواد عالية المعالجة التي تملأ أرفف المتاجر الكبيرة والمتاجر الصغيرة ليست جيدة لنا. والآن هناك حجة قوية قائمة على الأدلة على عدم الأكل بهذه الطريقة: هذه الأنواع الجديدة من الأطعمة المصنعة تنشر الالتهاب، وهي سبب أساسي يفسر أن الكثير جدًا من الأمريكيين الشماليين وشعوب الدول المتقدمة الأخرى يعيشون حياتهم في حالات تؤدي بهم إلى الالتهاب في ظل ارتفاع مستوى أنظمة السيكوتين عندهم. يفشل الطعام الصناعي في تزويد أجسامنا بالعناصر الغذائية الوقائية (الفيتامينات، والمعادن، والمغذيات النباتية - مركبات مستخرجة من النبات - المتوافرة بكثرة في الخضراوات والفواكه). في الوقت نفسه، تمنحنا الكثير جدًا من الدهون والكربوهيدرات التي تؤدي إلى الالتهاب.

الصبغات الطبيعية التي تلون الخضراوات والفواكه؛ ومضادات الأكسدة في زيت الزيتون، والشاي، والشيكولاتة؛ والمركبات الجديدة في الزنجبيل، والكرم، وغيرها من التوابل والأعشاب، والدهون المميزة في السمك الغني بالزيوت، جميعها تحمي أنسجتنا وأعضاءنا من الالتهاب غير الملائم؛ حيث إن بعضها يعد عناصر طبيعية فعالة مضادة للاكتئاب، ويفتقر النظام الغذائي السائد اليوم بشكل كبير إلى هذه العناصر الوقائية.

وهو في الوقت نفسه، مثقل بالدهون التي تنشر الالتهاب: الزيوت النباتية غير المهدرجة (خاصة زيت فول الصويا المصفى، الرخيص والشائع في منتجات الأطعمة الصناعية)، والسمن النباتي الصناعي وغيرها من الزيوت المهدرجة جزئيًا وزيت الخضار المهدرج؛ والدهون التي في لحم الأبقار والدجاج الموجود في الأنظمة الغذائية غير الطبيعية الغنية بالحبوب. كل هذه الأشياء تزيد من إنتاج

ونشاط السيتوكينات المسببة للالتهاب؛ كما أن هذا النظام الغذائي يقدم لنا الكربوهيدرات في صورة منتجات مصنوعة من الدقيق والسكر سريع الهضم: الخبز، والمعكرونة، والبسكويت المُحَلَّى، والبسكويت المملح، ورقائق البطاطس، والمشروبات الغنية بالسكر، إلخ. ويتم تصنيفها على أنها أطعمة تحتوي على نسبة عالية من السكريات لأنها ترفع مستوى السكر في الدم بسرعة 16 **، وتحفز مقاومة الأنسولين عند العديد منا ممن هم في خطر التعرض له لأسباب وراثية، وتزيد الالتهاب، ربما بطرق متعددة؛ حيث ترتبط مقاومة الأنسولين بالالتهاب (وترتبط بالاكتئاب، كما ذكر آنفًا). كما يحدث ارتفاع الخطوط البيانية لنسبة السكر في الدم الناتج عن الوجبات الغنية بالسكريات وتفاعلات غير طبيعية بين السكر والبروتينات في أنحاء الجسم تنتج مركبات مسببة للالتهاب ***.

كان الناس في الماضي يأكلون في الغالب الأطعمة الكربوهيدراتية التي بها نسبة قليلة من السكريات والتي يتم هضمها ببطء ولا تسبب ارتفاع الخط البياني لنسبة السكر في الدم، وهي أطعمة مثل الحبوب الكاملة أو المكسرة (عكس المطحونة)، والجذور والبصلات النشوية، والفاصوليا، وقرع الشتاء.

لقد قمت بتصميم نظام غذائي مضاد للالتهاب باستخدام نظام غذاء دول البحر المتوسط كمثال، وهي طريقة الأكل عندي والطريقة التي أنصح الآخرين بأن يأكلوا بها للحفاظ على الصحة المثلى. وبناء على قراءتي للكتب والمنشورات الطبية التي تدور حول العلاقة بين الالتهاب والاكتئاب. فإنني الآن أنصحك بها باعتبارها إستراتيجية فعالة لبلوغ الصحة العاطفية المثلى، ولقد ضمنت تفاصيل عنها في البرنامج الذي في نهاية الكتاب، وأؤكد لك أنه ليس من الصعب أن تتبع تلك الطريقة في الأكل وأن القيام بهذا لا يقلل بأي

شكل من الأشكال من الاستمتاع بالأكل. القاعدة الأهم هي ببساطة تجنب الأطعمة المصفاة المعالجة والمصنعة. باتخاذك تلك الخطوة الأولى باتجاه تغذية أفضل، تستطيع أن تخفض بشكل كبير الضغوطات المسببة للالتهاب في الحياة الحديثة.

ومع ذلك، يجب أن تضع في انتباهك أنه في حين أن النظام الغذائي ربما يكون أساس أسلوب الحياة المضاد للالتهاب، لكنه ليس المقوم الوحيد. تحدث الكثير من السموم ومثيرات الطفح الجلدي البيئية الشائعة الالتهاب، من بينها دخان التبغ، والملوثات الأخرى في الهواء، والماء، والطعام، بالإضافة إلى المواد الكيميائية في المنتجات المنزلية. وإنها لفكرة جيدة أن تتخذ إجراءات حكيمة للحد من التعرض لها، بالإضافة إلى زيادة مقاومة جسمك لتأثيراتها - عن طريق استخدام المكملات الغذائية بشكل ملائم، على سبيل المثال. كما تعد التمارين عنصرًا مهمًا؛ فالأشخاص الذين يتمتعون باللياقة ويمارسون التمارين بانتظام يصابون بالتهاب أقل من الآخرين 17 ، وقد يكون ذلك أحد أسباب أن النشاط البدني له مثل هذا التأثير المهدئ والمفيد على الصحة العاطفية. (من المحتمل أن تكون هناك آليات أخرى عديدة متدخلة في هذا أيضًا؛ وسأستعرضها في وقت قصير). وتؤثر مقدار النوم وجودته عندك أيضًا على الالتهاب، وكذلك الإجهاد 18 . إن ابتكار أسلوب حياة فعال مضاد للالتهاب يعني مراعاة جميع هذه العوامل.

وفيما يلي مثالان لحالتين للتحسن المهدئ في الحالة المزاجية حدثتا عن طريق تغيير العادات الغذائية **** . يقول "تشام" من بالتيمور، ماري لاند:

منذ سنوات، كنت أبكي كل صباح لمدة ثلاث ساعات تقريبًا، بل إنني كنت لا أستطيع النهوض من السرير، وكان هذا الأمر يتعلق بنسبة 70% بالاختيارات التي ضُغط علي للقيام بها و 30% لها علاقة بالطريقة التي كنت أتعامل بها مع كمية الطعام التي أتناولها. لقد ساعدتني الاستشارة النفسية على التخلص من الاختيارات الشخصية السيئة، والتخلص من الأشخاص السلبيين في حياتي، لكن التعرف على تحدي التغذية استغرق سنوات. اكتشفت التأثير المهول لوجبة غنية من الأطعمة البروتينية قليلة الدهون في الصباح، والبعد عن الكربوهيدرات البسيطة مثل منتجات السكر والدقيق المصفى على حالتها المزاجية. يبدو إفطاري الآن كثيرًا مثل العشاء، ربما يحتوي على اللحم قليل الدهن، وبيض البيض، والتوفو (خثارة فول الصويا)، وفول، ودقيق غير منخل، وزبادي، والكثير من الخضراوات دائمًا. هذا الأمر مفيد لي ويحتمل أن يكون مفيدًا للآخرين كذلك. لست طبيعيًا، لكنني استمررت في تعديل خطة التغذية هذه لسنوات، وأنا واثق بأن تناول الأطعمة المناسبة في الصباح يمكن أن يساعد على منع السقوط الصباحي في الاكتئاب.

تتوافق قصة "تشام" مع تجربتي الشخصية. قد تكون الأطعمة الأمريكية النموذجية التي يتم تناولها على الإفطار أسوأ الاختيارات الممكنة لبدء اليوم، الطعام الذي يحتوي على الحبوب، وفطائر الوافل (فطيرة أو كعكة من دقيق وحليب وبيض)، والفطائر المحلاة، والخبز المحمص بالمربي، والخبز الملفوف المحلى بالقرفة، وعصير البرتقال، وما أشبه ذلك من المواد التي ترفع المنحنى البياني لنسبة السكر في الدم تضمن - افتراضيًا - انهيارًا في الحالة المزاجية والطاقة في منتصف الصباح. عندما تناولت لأول مرة إفطارًا يابانيًا تقليديًا يتكون من سمك، وخضراوات، وحساء الميسو، وكمية قليلة من الأرز

المطهي على البخار، كانت تلك المرة إلهامًا مطلقًا؛ حيث إنني حاليًا أكل الطعام الذي يحتوي على البروتين - خاصة السمك أو فول الصويا بقشره - على الإفطار وأحاول تجنب الكربوهيدرات التي بها قدر كبير من السكريات.

لقد تعلم "كارول"، من فنليفيل، بنسلفانيا، أيضًا أهمية التغيير الغذائي الكامل لخلق عقل جديد وحالة مزاجية جديدة:

في عام 2003، كان وزني زائدًا. كنت حقًا "مدمنًا للمخبوزات"، "ومدمنًا لدوريتوس، ومشروبات بيبسي الغازية"، وكنت أعيش على دواء أيوبروفن وبعض من الأدوية الأخرى الملزمة بوصفة طبية.... وقد اتخذت قراري أن كل الأشياء غير المفيدة التي كنت أكلها هي التي كانت تصيبني بالاكتهاب المفزع والزيادة الرهيبة في الوزن. ولم أكن محتاجًا فقط إلى قطع بديلة عن الركبة؛ بل كنت أعاني أيضًا من الفيبروميالجيا (ألم مزمن وتصلب في العضلات والمفاصل) - كنت مدمرًا جسديًا وعقليًا.

لذلك بين عامي 2003، و2005، علمت نفسي أسلوب حياة جديدًا بالكامل.... أود أن أنتهز الفرصة لأشكرك من أعماق قلبي؛ لأنك كنت الشخص الذي علمني الأكل بالطريقة الصحيحة، وأن أتناول المكملات المناسبة. وحتى هذا اليوم لا أتناول سوى أيبروفين أحيانًا، إن كانت باقي الأدوية ليس لها فائدة.

هأنذا أجاوز الرابعة والستين من العمر، وأشعر بالسعادة كما ينبغي بالخمسين رطلًا من الوزن الذي فقدته خلال فترة سبع سنوات، وأعشق التمارين والأكل والطبخ. لكنني لا أصدق الفرق في صحتي العقلية حاليًا مقارنة بما كنت أشعر به في عام 2003. أطبخ المأكولات النباتية، ولا أتناول سوى المأكولات البحرية البرية،

وأحاول أن أكل الطعام العضوي حيثما أستطيع وملاحظتي تقول
إن صحتي العقلية ترتبط بالطعام المناسب والمكملات الصحيحة،
والتمارين!

المكملات الغذائية والصحة

العاطفية

ترتبط الكثير من الدراسات بعض أشكال النقص في التغذية بوظيفة
المخ الأقل من المثالية وبالصحة العقلية/العاطفية 19 ، والأهم من
ذلك بمراحل هو نقص أحماض أوميغا 3 الدهنية؛ حيث إن هذه
الدهون المميزة مهمة وحيوية للصحة البدنية والعقلية معًا 20 ،
ويحتاج الجسم يوميًا بانتظام إلى امتصاص مقادير كافية من كل
من (Eicosapentaenoic acid) EPA ، و (DHA)
وهذان الاثنان من أحماض أوميغا 3 ، (Docosahexaenoic acid)
الدهنية ذات السلسلة الطويلة متوفران في السمك الغني بالزيوت
الذي يعيش في المياه الشمالية الباردة، لكن خلاف ذلك فإن من
الصعب توافرها. لا يحصل معظمنا على ما يكفي؛ مما يجعل هذا
أخطر نقص غذائي عند شعبنا. هناك قدر كبير من البيانات العلمية
ترتبط مستويات الأنسجة المنخفضة من أحماض EPA و DHA
بمجموعة من الاضطرابات العقلية/العاطفية، تشمل الاكتئاب،
والسلوك العنيف، والانتحار، وانعدام القدرات التعليمية. لقد أثبت
التكميل الغذائي بهذه الدهون، التي تكون عادة على هيئة زيت
سمك، أنه علاج فعال طبيعي غير سام للاضطراب ثنائي الأقطاب
21 ، والاضطراب الموسمي المؤثر، وكثير من ذلك، كما أنه يساعد
على منع الاكتئاب وتحسين الصحة العاطفية العامة. وقد كانت

تستخدم جرعات عالية جدًا من زيت السمك . 20 جرامًا في اليوم أو أكثر كعلاجات دون أي آثار سيئة 22 . في الحقيقة، ليس هناك تأثير سلبي لإضافة زيت السمك إلى نظامك الغذائي (باستثناء استدامة الموارد المحيطية، وهو مصدر قلق مهم).

إن البشر حمقى بالمعنى الحرفي؛ فالدهون مسئولة عن حوالي 60% من الوزن الجاف للمخ، وأحماض أوميغا 3 الدهنية تعطي صحة مثلى للمخ بعدة طرق. يعد حمض الـ DHA العنصر التركيبي الأساسي لأغشية الخلايا العصبية؛ فلو كان ناقصًا في النظام الغذائي، خاصة خلال نمو الجنين، وفترة الرضاعة، والطفولة المبكرة، فإن "تركيب" المخ سيكون ضعيفًا؛ مما يترك الجهاز العصبي المركزي أكثر عرضة للتأثيرات الضارة للإجهاد والسموم البيئية، ويحدث خلل في وظيفته. يقلل كل من EBA و DHA الالتهاب، ويقومان بحماية العصب من الإصابة وتحسين التواصل بينهما، كما أنهما يساهمان في صحة جهاز القلب والأوعية الدموية وقدرته على تلبية حاجة المخ للكميات غير المنقطعة من الأكسجين والجلوكوز.

إن حاجة الإنسان لأحماض أوميغا 3 الدهنية الوفيرة يفسرها تاريخنا النشوءي التطوري. يعتقد الكثير من علماء دراسة الإنسان حاليًا أن البشر انفصلوا عن قطع الحيوانات الثديية الأرقى وطوروا جهاز مخ كبيرًا ومعقدًا عندما فهموا كيفية الحصول على المأكولات الحيوانية الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، خاصة السمك. تمتلك الغوريلا - التي تاكل في الغالب الأوراق وغيرها من الأشياء الخضراء النيئة التي تحتوي على قليل من الدهون - مَخًا يمثل نسبة 0.2 من وزن الجسم الإجمالي 23 ، في حين أن المخ البشري يمثل نسبة 3% من وزن الجسم؛ بالمقاييس النسبية، ذلك أكبر بـ 15 مرة.

يؤكد النظام الغذائي المضاد للاكتئاب على السمك الغني بالأوميغا 3 باعتباره مصدرًا للبروتين الحيواني، خاصة السلمون الأحمر، وسمك القد الأسود، والسردين، والرنجة، كل الأنواع "الجيدة" فيما يتعلق بكل من الاستدامة والتلوث السام (بالزئبق، والمواد الكيميائية السامة، إلى غير ذلك). إنني آكل هذه الأسماك غالبًا وأتناول 3 جرامات من زيت السمك التكميلي كل يوم. ولأن النقص في الأوميغا 3 شائع جدًا، وزيادة مستويات الأنسجة من أحماض أوميغا 3 الدهنية له الكثير جدًا من الفوائد الصحية في العموم، فإنني أوصي بأن يتناول كل فرد من 2 إلى 4 جرامات من منتج زيت سمك جيد كل يوم. (مواصفات المنتجات معروضة في صفحة 211). لا أستطيع المبالغة في التأكيد على أهمية هذا الإجراء البسيط الذي يتبع لتحسين الصحة العاطفية، وهو لا يوفر حماية حقيقية من الاكتئاب فحسب، لكنني أعتقد أنه يستطيع مساعدتك على تحريك نقطة الضبط العاطفي لديك بعيدًا عن الحزن وفي اتجاه الرضا. ومن بين كل التدخلات التي تتم على الجسم التي أناقشها في هذا الفصل، الاثنان اللذان أصفهما في معظم الأحيان هما النشاط البدني المنتظم (انظر صفحة 94) وزيت السمك التكميلي.

تستخدم "مارجو" - التي تبلغ من العمر تسعة وأربعين عامًا، وتعمل مهندسة ومستشارة للصحة من بوتس تاون، بنسلفانيا - زيت السمك لتقليل اعتمادها على الأدوية:

هناك تاريخ طويل من الاكتئاب وإدمان الكحوليات على الجانبين في عائلتي، وتشمل عائلتي المباشرة. بعد الإقرار بذلك أخيرًا كان عندي أنا - أيضًا - مشكلة مع الاكتئاب، وكنت أعيش على العقاقير المضادة للاكتئاب. كنت بخير لسنوات، بعد ذلك، بالتدريج، توقفت عن تناول واحد من العقارين، وفي خلال ستة أشهر وصلت إلى درجة جديدة

من اليأس، والتي خففها حينئذ العودة لتناول الدواء الثاني. ينجح الأمر معي حاليًا حيث أتناول جرعة صغيرة جدًا من كل واحد منهما منذ أن أضفت الأوميغا 3 إلى نظامي الغذائي اليومي. إنني أتناول المكمل الغذائي الأكثر فاعلية المتاح، وأشعر بحال أفضل مما أتذكر أنني شعرت بها منذ وقت طويل، وأنوي الاستمرار في الأوميغا 3 طوال حياتي، والتخلص من الأدوية، إن استطعت.

تعد النساء الحوامل خاصة عرضة لنفاد المخزون من أحماض أوميغا 3 الدهنية، فلو كانت المصادر الغذائية غير كافية، يقوم الجنين بسرقة أنسجة الأم من أحماض الأوميغا 3 الدهنية التي يحتاج إليها لنمو المخ والجهاز العصبي، تاركًا إياها في خطر كبير للإصابة باكتئاب ما قبل وبعد الولادة. تروي "كاري" التي تبلغ ثلاثين عامًا، وتعمل باحثة اجتماعية متخصصة من أنتيوتش، كاليفورنيا، هذه القصة:

حينما كنت في الشهر السابع في أول حمل لي، كانت هرموناتني تجعلني أشعر بأن شيئًا يغمرنني بشدة، فأني شيء يمكن أن يثير ضربات القلب القوية عندي ويثير البكاء في عيني المنهمرتين. كنت أتناول نظامي الغذائي المعتاد الذي يحتوي على الفيتامينات، لكن إضافة زيت السمك ساعدني على إيقاف عواطف السلبية. شعرت بأني طبيعية مرة أخرى، ولاحظت أنني لو فاتني يوم، فإن القلق وانهمار الدموع سيزحف عائدًا إلي.

وتقول "كارول" - البالغة من العمر ستين عامًا، والتي تعمل مديرة قطاع صناعة التمويل من لايك دلاس، تكساس، أنها عانت الاكتئاب والاضطراب النفسي الناتج عن إجهاد ما بعد الصدمات لـ "معظم حياتي بعد البلوغ" لكنها تنسب التحول بشكل أساسي إلى مصدرين

من مصادر دهون أوميغا 3 . زيت السمك والجوز:

بعد حوالي ثلاثة أسابيع من الاستخدام اليومي، أرى أن حالتي المزاجية الفاترة والضيق قد استُبدلَ بهما شعور أخف وأكثر ابتهاجًا. التغيير دقيق لكنه حقيقي، وإنني أوصي للغاية بهذا كتجربة لأي أحد يفضل عدم استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب (العقاقير المعوقة لاسترداد السيروتونين دائمًا ما تصيبني بالنعاس . بالنعاس الشديد. الذي يستمر طوال اليوم). لقد جربت في الواقع بروزاك وباكسيل في الثمانينيات ولم أستفد منهما على الإطلاق، لذلك يمكن أن أقول إنه فيما يتعلق بانسجامي وقناعتي الشخصية، فقد تفوق زيت السمك والجوز على العقاقير.

لا يوفر الجوز والمصادر النباتية الأخرى لأحماض أوميغا 3 الدهنية، مثل بذور تشيا، وبذور الكتان وزيوته والقنب، أحماض الـ EPA و وهي لا توفر سوى المركب الكيميائي الحيوي ذي السلسلة ، DHA القصيرة (ALA) α-linolenic acid الذي يجب أن يقوم الجسم بتحويله إلى المركبات ذات السلسلة الطويلة التي يحتاج إليها. ويعتبر التحويل غير فعال في أفضل حالاته، ويعوقه أكثر وجود الدهون التي تنتشر في الطعام المعالج. إن بذور الكتان والقنب والجوز هي إضافات جيدة للنظام الغذائي، لكنها ليست بدائل عن السمك وزيت السمك.

إنني أتعارض مع إخبار الناس بأن يأكلوا المزيد من السمك وتناول زيت السمك؛ لأن الصيد الجائر استنفد للغاية محيطات العالم. وإنني مشارك في جهود متواصلة لتطوير مصدر مستديم من أحماض أوميغا 3 الدهنية من الطحالب؛ حيث إن السلمون وغيره من الأسماك الغنية بالزيوت لا تصنع أحماض EPA و DHA الخاصة بها؛

ولا يستطيع أي حيوان فعل ذلك، إنما يحصلون عليها من خلال أكل الطحالب التي تصنع هذه المواد الخاصة بها. يتوافر حاليًا منتج تجاري لحمض DHA المستخرج من الطحالب، لكن من الصعب أن تجد منتجًا يجمع بين أحماض الـ EPA ،

والـ DHA . وآمل أن أكون قادرًا، في القريب العاجل، على استخدام مكمل أوميغا 3 الغذائي المشتق من الطحالب الذي يعادل زيت السمك، وأن أنصح الآخرين باستخدامه، وهو مناسب للنباتيين وجميع الذين يهتمون منا بحالة محيطاتنا.

ثاني أخطر أشكال النقص الغذائي وأكثرها شيوعًا في شعبنا هو نقص فيتامين د، الذي هو في الحقيقة هرمون يستفيد به الجلد نتيجة التعرض للأشعة فوق البنفسجية من الشمس. لأسباب متعددة، لا يتعرض الكثير من الناس للشمس بشكل كافٍ للحصول على احتياجاتهم من فيتامين د، ويكاد يكون من المستحيل الحصول على مقدار كافٍ منه من النظام الغذائي لوحده 24 . ومع ذلك، يعتبر التكميل الغذائي فعالًا وغير مكلف. لقد جعل أحد الأبحاث المدوية التي ظهرت حديثًا عن فيتامين د كلاً من الأطباء والعامة يدركون فوائده الوفيرة، ليس فقط لصحة العظام، ولكن للحماية من أنواع عديدة من السرطان، والتصلب العصبي المتعدد، والإنفلونزا، وغير ذلك من الأمراض 25 . نتيجة لذلك، يقوم الكثير من الأطباء حاليًا بفحص روتيني لمستويات الدم الخاصة بفيتامين د عند مرضاهم ويسجلون نقصًا عند الكثير منهم 26 .

والأقل شهرة هي الروابط بين فيتامين د، وصحة المخ، والصحة العاطفية. تحدث المستقبلات العصبية لفيتامين د في أنحاء المخ، ويبدو أنها تلعب دورًا مهمًا في نمو ذلك العضو ووظيفته، بما في ذلك نشاط أجهزة الإرسال العصبية التي تؤثر على الحالة المزاجية.

قد تحمي المستويات المرتفعة من فيتامين د الانحدار الإدراكي المرتبط بكبر السن؛ حيث إن المستويات المنخفضة ترتبط بخلل في الوظيفة الإدراكية 27 (خاصة عند كبار السن)، والاضطراب الموسمي المؤثر، والاكتئاب، والذهان أيضًا. (يتم طرح الارتباط الأخير على أنه تفسير محتمل للنسبة العالية المفاجئة لحدوث انفصام الشخصية عند المهاجرين ذوي البشرة الداكنة الذين ينتقلون إلى دول شمال أوروبا؛ وهؤلاء الأشخاص ذوو البشرة الداكنة يواجهون بالفعل صعوبة في الحصول على قدر كاف من فيتامين د)28.

كما هي الحال مع أحماض أوميغا 3 الدهنية، هناك فوائد متعددة لفيتامين د، من ناحيتي الصحة البدنية والعقلية، أما بالنسبة للنقص الغذائي فشائع جدًا لدرجة أنه من الحكمة أن يتم إضافته إلى الوجبة. إنني أتناول 2000 وحدة دولية على الأقل في اليوم وأقول للآخرين بأن يفعلوا ذلك أيضًا؛ فعلى عكس أحماض أوميغا 3 الدهنية، يمكن أن يسبب الامتصاص المفرط لفيتامين د مشكلات (الكثير من الكالسيوم في الدم والأنسجة، وضرر محتمل للكلية)، لكن يحدث هذا فقط في حال تناول جرعات تتجاوز 2000 وحدة دولية يوميًا طوال الوقت. ليس هناك خطورة من الجرعة الزائدة من فيتامين د التي تستمد من التعرض للشمس، التي لها فوائد مباشرة على الحالة المزاجية بمعزل عن دورها في تركيب فيتامين د، وسوف أقوم بشرح هذه الفوائد لاحقًا في هذا الفصل، وسأخبرك بكيفية الحصول عليها بشكل آمن، دون زيادة خطورة الإصابة بسرطان الجلد.

يوجد أدناه قصة شخصية عن التأثير القوي الذي يمكن أن يحدثه هذا المركب الغذائي الدقيق على الحالة المزاجية، ترويها "كريستين" - التي تعيش في بيفيرتون، أوريجون. في حين أن

الجرعة التي تتناولها تتجاوز توصيتي، إلا أن الأبحاث اكتشفت عدم وجود آثار جانبية بتناول جرعات من فيتامين د التكميلي أقل من 10000 وحدة دولية يوميًا، وبالتالي فإنها بأمان ربما عند هذا المستوى. في الواقع، في هذا الجزء الشمالي نسبيًا المكفهر بالغيوم والمطير من البلد، فإنها ربما تكون على صواب تمامًا:

لقد وجدت أن تناول المكمل الغذائي فيتامين د السائل قد حسن حالتي المزاجية بشكل فظيع، فبينما كنت حاملاً في طفلي الأول في عام 2007، بدأت تناول 4000 وحدة دولية من فيتامين د يوميًا، وبعد ولادته، قمت بزيادتها إلى 6000 وحدة دولية. وحاليًا أنا حامل مرة أخرى وقد خفضت المعدل إلى 4000 وحدة دولية، لكن، باعتبار أنني امرأة صارعت الاكتئاب الخفيف والمعتدل طوال حياتها، فقد لاحظت أن هذا كان الشيء الوحيد الفعال الذي له أثر إيجابي على حالتي المزاجية.

وفيما يلي تقرير من "كريستينا" - سيدة أخرى من الشماليين، تعيش في سبرينجفيلد، بولاية ماساتشوستس:

إنني مندهشة من مقدار فيتامين د الذي غير حياتي، إنني أتناول مكملًا غذائيًا يوميًا حاليًا بعد أن أظهر تحليل للدم كنت قد أجريته أنني أعاني نقصًا غذائيًا، وقد وضعت لي الممرضة المعالجة برنامجًا غذائيًا من فيتامين د، وسرعان ما شعرت أنني أكثر هدوءًا بكثير وأكثر حيوية، وأنام بشكل أفضل. لو نسيت أن أتناوله لبضعة أيام، أشعر بأن الاكتئاب يتسلل عائدًا إلي مرة أخرى.

تم الإبلاغ عن وجود نقص في الفيتامينات الأخرى والمعادن الأساسية عند أشخاص يعانون اضطرابات المزاج 29 ، وعلاج هذا النقص بالمكملات الغذائية يساعد أحيانًا، وأكثر مكمل يستشهد في

كثير من الأحيان هو مركب الفيتامينات ب، وهو مجموعة من المركبات المذابة في الماء التي لا يستطيع الجسم تخزينها، ويحتاج إليها بشكل دائم للقيام بعملية تحويل غذائي مثلى، وتزيد حاجته إليها بسبب الإجهاد، والأنظمة الغذائية غير المنتظمة، واستخدام العقاقير والكحول، والتدخين، والمرض، والعمل المتناوب، والسفر المتطلب. عادة ما يتم الاشتغال على فيتامينات ب-6، وب-12، وحمض الفوليك في العلاجات التي بدون وصفة طبية والخاصة بالاكئاب؛ والبيانات تعد أفضل بالنسبة للثلاثين الأوائل، لكنها أقل ثباتًا بالنسبة لحمض الفوليك. ليس هناك من سبب يمنع تناول مركب فيتامينات ب بأكمله في صورة مكمل غذائي، لكنه لا يوجد داعٍ أيضًا لتناولها بشكل منفصل عن المكمل اليومي من الفيتامينات/ المعادن المتعددة.

يشيع نقص المركبات الغذائية الدقيقة في شعبنا. غالبًا ما يوفر الطعام الصناعي كميات أقل من المثالية، والكثير من الفقراء لا يتحملون تكلفة الفواكه والخضراوات التي تعد أفضل المصادر. ولقد جادلت بأن إعطاء جميع أطفال المدارس مكملًا غذائيًا مجانيًا متعدد الفيتامينات/ المعادن سيكون إجراءً صحيًا عامًا موفرًا للتكلفة، وهو إجراء اعتقد أنه سيحسن الأداء والسلوك في فصول فتياننا وصحتهم أيضًا. ويذكر أنني قلت أيضًا إن المكملات الغذائية ليست بدائل عن الأنظمة الغذائية الجيدة، إنما تعد - في أفضل حالاتها - صورًا جزئية للسلسلة الكاملة من العناصر الوقائية في الأطعمة المفيدة، لكنها تأمين جيد ضد الفجوات التي تحدث في النظام الغذائي وربما - كما في حالة فيتامين د - تقدم فوائد علاجية ووقائية لا يمكن الحصول عليها من النظام الغذائي وحده. إنني أزرع الكثير من طعامي، وأعدده بنفسني، وإنني أفكر فيما أكله، كما أنني

أتناول مكملًا غذائيًا يوميًا جيدًا من الفيتامينات المتعددة/ المتعددة وأنصحك بأن تفعل ذلك أيضًا؛ نظرًا لأنني أَعُدُّه إجراء آمنًا وفعالًا آخر لتوخي الصحة العاطفية المثلى، والبرنامج الذي في هذا الكتاب يدلك على الطريقة التي تتعرف بها على أفضل المنتجات.

الأهمية الحيوية للنشاط البدني

وصف أحد الأنباء في نشرة الأخبار الوطنية في يونيو عام 2010 "العلاج غير التقليدي لاضطرابات القلق والمزاج 30 ، بما فيها الاكتئاب" الذي وصف بأنه "حر وليس له آثار جانبية"، أن العلاج "ليس أكثر من تمارين". الأجسام البشرية مصممة لممارسة نشاط بدني منتظم؛ وتقوض سمة الخمول التي تطرأ على الكثير من الناس اليوم كلاً من الصحة العامة وصحة المخ، ويحتمل أنها تلعب دورًا مهمًا في الحدوث الوبائي للاكتئاب في هذه الأيام. كما أنها واحدة من الاختلافات المهمة بين أساليب الحياة في المجتمعات "المتقدمة" وأساليب حياة المجتمعات البدائية، مثل الشعوب التي تعيش على القنص والجمع الذين ذكرتهم في الفصل الثاني، والذين يتمتعون برضا أكبر بكثير منا والذين لا يُعرف بينهم الاكتئاب الكبير من الناحية الافتراضية. منذ أكثر من ألفي عام، كتب الفيلسوف اليوناني القديم "أفلاطون": "من أجل أن ينجح الإنسان في الحياة، أمدّه الله بوسيلتين 31 : التعليم والنشاط البدني، وهما ليسا منفصلين، أحدهما للروح والآخر للجسد، بل هما للجسد والروح معًا، ومن خلال هاتين الوسيلتين، يستطيع البشر أن يبلغوا الكمال".

تظهر الكثير من الدراسات أن المصابين بالاكتئاب الذين يلتزمون بنظام تمارين الأيروبيكس (الهوائية) يتحسنون بقدر الذين يعالجون بالأدوية وتقل احتمالية انتكاسهم 32 ، كما تقترح البيانات أن

التمارين تمنع الاكتئاب وترفع الحالة المزاجية عند الأشخاص المتمتعين بالصحة 33. مطلوب المزيد من الأبحاث لتوضيح كيف أن التمارين تحقق هذه الغاية وتحدد القدر والنوع الذي ينجح أكثر، لكن إذا وضعنا في الاعتبار ما نعرفه الآن، فإنني أرى أنه من غير المبرر حذف التمارين من خطة المعالجة التكاملية الخاصة بالصحة العاطفية. إذا لم يعتمد الاتجاه السائد من المختصين في الصحة العقلية هذه الوصفة الطبية حتى الآن، فإن ذلك لا يمكن تفسيره سوى بمدى التركيز القليل الذي يتم وضعه على التمارين في التدريب المتخصص ومدى الاهتمام القليل الذي تحظى به في وسائل الإعلام المتخصصة. ذلك بالإضافة إلى حقيقة قول العلماء الطبيين إن الأبحاث حتى الآن ضعيفة من الناحية المنهجية.

المشكلة هي أن غالبية الدراسات التي تدور حول التمارين والحالة المزاجية تعد مستعرضة بطبيعتها، بمعنى أنها تدرس مجموعات من الناس في وقت واحد وتلاحظ الارتباطات، مثل الحالات المزاجية الفضلى مع النشاط البدني المنتظم، وتعد الدراسات من هذا النوع من السهل نسبيًا القيام بها كما أن تكلفتها قليلة إلى حد ما، لكنها لا تتيح لنا القيام باستنتاجات راسخة عن السبب والمسبب. ربما تزيد عند الأشخاص الذين هم أكثر نشاطًا من الناحية البدنية احتمالية أن يتصرفوا بطرق أخرى تجعلهم أسعد، أو ربما تؤثر السمات الوراثية التي تجعل الناس أكثر نشاطًا أيضًا على نشاط المخ بصورة تؤيد الحالات المزاجية الإيجابية. إن كان الأمر كذلك، فقد لا يكون وصف التمارين لتحسين الصحة العاطفية فعالاً كإجراء عام. ما نحتاج إلى المزيد منه هو الدراسات الطولية القائمة على التوقعات التي تتبع مجموعة من الأشخاص طوال الوقت وتقيم حالاتهم المزاجية بينما يلتزمون بأنظمة التمارين. إن نتائج مثل هذه الدراسات القليلة التي

تم إجراؤها بدعم عمومًا فاعلية التمارين المنتظمة للحفاظ على الصحة العاطفية وتعزيزها.

هناك الكثير من الآليات الممكنة التي يتم اقتراحها لهذا الأمر، عصبية ونفسية معًا، ليس هناك إجماع، وإنني أخمن أنه ليست هناك آلية مسؤولة. نحن لا نحتاج لمعرفة مدى نجاح التمارين في تحسين حالاتنا المزاجية، لكننا نريد أن نعلم كيفية الاستفادة المثلى منها. لقد استخدمت غالبية الدراسات القائمة على التوقعات برامج المشي أو الجري 34 ، لكن بعض الأبحاث ترى أن التمارين اللاهوائية مثل تمرين القوة والمرونة بالإضافة إلى اليوجا فعالة أيضًا 35 . في كتاب يشرح إخصائي علم النفس ، Yoga for Emotional Balance ، السريري واختصاصي المعالجة باليوجا "بو فوربيز 36 ":

إن وضعية الجسم والحركة يمكن أن يكونا مخادعين في بناء القلق والاكتئاب، وبدون إدراك ذلك، فإننا نقوم بتكرار الأنماط الجسدية مئات المرات يوميًا، ونصقلها على حجر الشحذ في تجربتنا... فمن الممكن أن يترك الاكتئاب بصمة ليس على أنماط الحركة لديك فحسب، لكن على وضعية الجسم كذلك. وقد يصاب جسمك بما أسميه "متلازمة القلب المقفول"، وهي نمط يتعلق بوضعية الجسم يوضح قلة الحيلة واليأس والانسحاب لحماية النفس من الاكتئاب. وفي متلازمة القلب المقفول، ينغمر الصدر، وتنهار منطقة القلب؛ مما يجعل النفس متهدجًا وبطيئًا، ويستدير الجزء الأعلى من العمود الفقري والكتفين، لحماية القلب من خيبة أمل أخرى، كما أن هذا يحمينا من الحميمية، التي قد يعدها الأشخاص المصابون بالاكتئاب مجرد فرصة أخرى للتأذي.... فنقوم باستخدام محاذاة الرأس والرقبة، ووضعية الجسم المنعشة التي تفتح القلب، والتنفس العميق للقضاء على الاكتئاب وموازنته، وغالبًا ما يستفيد الأشخاص

الذين يعانون أعراضًا جسدية للاكتئاب من إطالة مناطق الصدر والعمود الفقري الصدري العلوي وفتحها.

تستمر برامج التمارين العلاجية المعتادة من ثمانية أسابيع إلى أربعة عشر أسبوعًا بعدد جلسات يتراوح من ثلاث إلى أربع جلسات أسبوعيًا، ومدة الجلسة على الأقل من عشرين إلى ثلاثين دقيقة. وفيما يتعلق بمعالجة اضطرابات الاكتئاب والقلق، تعتبر الأنشطة معتدلة القوة، مثل المشي السريع، أكثر نجاحًا من النشاط المفرط بالحيوية والقوة. وأهم الاستنتاجات المستخلصة من الأبحاث حتى الآن أن النشاط البدني المنتظم 37 هو:

- - معالجة فعالة للاكتئاب الذي تتراوح درجته من خفيف إلى معتدل بفاعلية الأدوية نفسها المضادة للاكتئاب.
- - معالجة فعالة لاضطرابات القلق.
- - تساعد على منع الاكتئاب والقلق عند الأصحاء.

تعد زيادة نشاطي البدني أحد المقاييس الرئيسية التي ساعدتني على ضبط الاكتئاب الجزئي عندي، لكن لقد تغيرت أنواع النشاط التي استخدمتها على مر السنين؛ ففي فترة الثلاثينيات وأوائل الأربعينيات من عمري، كنت أجري ثلاثة أميال أو نحو ذلك معظم أيام الأسبوع، إلى أن بدأت لاحظ أن ركبتي لم يَزُق لها ذلك، فتوقفت عن الركض، وكنت أقضي المزيد من الوقت في التجول سيرًا وركوب الدراجات. في وقت لاحق، تحولت إلى الاعتماد على آلات التمارين الرياضية. الدراجات الرياضية الثابتة، وأجهزة تسلق السلاالم، وأجهزة الحركة البيضاوية. وكذلك التمارين بالأوزان، وكنت أقوم بذلك بمفردي أو تحت توجيه المدرب الشخصي أو كليهما معًا.

كنت أمارس اليوجا أيضًا للتمدد والحصول على توازن أفضل. عندما بلغت الستين من العمر، بدأت أَعُدُّ هذه التمارين شاقة، ومملة جدًا على أن تبقيني متحفزًا، فبدأت السباحة بانتظام؛ حيث إن جسمي العجوز يحب السباحة جدًا، ووجدت أن التركيز على تنفسي في أثناء السباحة شيء تأملي ويشعرنني بالاسترخاء. أحاول السباحة في معظم الأيام، كما أنني أذهب للتمشية مع كلابي وأصدقائي وأعمل في حديقتي. زميلتي "فيكتوريا مايزيز"، التي تعمل طبيبة ومديرة تنفيذية لمركز أريزونا للطب التكاملي، تقول لوالديها إنهما لا يحتاجان إلى التمارين إلا في الأيام التي يأكلان فيها، وإنني أوافق أن الهدف هو ممارسة بعض النشاط البدني كل يوم.

ولقد زاد إيماني أكثر وأكثر بأن التمارين التكاملية تقدم المزيد من الفوائد الصحية، والجسدية والعاطفية كلها، أكثر من الأنواع الأخرى. (التمارين التكاملية) معناها التمارين الضرورية لإنجاز مهمة معينة، وهي ما صممت أجسادنا من أجله - أنشطة العيش اليومي، وهي ما يفعله الناس في المجتمعات البدائية؛ فهم يمشون غالبًا في أعالي التلال وأسفلها وعلى الأراضي غير المستوية، ويتسلقون، ويرفعون ويحملون الأحمال، ويقطعون الخشب، وما إلى ذلك. إن الأشخاص المسنين الأصحاء والسعداء الذين التقيتهم في أوكيناوا وأجزاء أخرى من العالم، نشطون بانتظام بهذه الطرق؛ ولا يستخدم أي أحد منهم آلات التمارين الرياضية، أو يحضر فصول تمارين الأيروبيكس، أو يعمل مع مدربين شخصيين. تشير الأبحاث إلى أن التمارين التكاملية تهيئ أجسامنا بشكل أكثر فاعلية، وأن الأشخاص يميلون أكثر إلى الالتزام بهذا النوع من التمارين. أعتقد أن السبب الرئيسي لتخلي الناس عن أنظمة التمارين التي تقوم على أجهزة الجري، ورفع الأثقال، وغيرها من التمارين التي تركز على صالة التمارين

الرياضية هو أننا نشعر - في أعماق أنفسنا البدائية - بأن مثل هذا النشاط يهدر الطاقة، وربما يكون هذا الشعور في عواملنا الوراثة إرثًا من عصور كان من الصعب فيها الحصول على السعرات الحرارية، عندما كان إحراق السعرات الحرارية بلا هدف في بيئات بها ندرة في الطعام يمكن أن يؤدي إلى الهلاك. أعتقد أن هذا يفسر حبي الشديد جدًا للنشاط البدني الخاص بالبستنة، وعلمي بأن عملي البدني سوف يوفر الطعام الطازج الصحي الذي يوضع على المائدة يضيف إلى الدافع الذي لدي بشكل لا يقاس. أستطيع بسهولة الانهماك في ساعات من العمل البدني بين صفوف الأشجار، وهو شيء لا يحدث أبدًا معي عندما أتدرب على مجموعة أجهزة تسلق السلالم أو الدراجة الثابتة. (بالطبع استخدام الآلات أفضل من Stair Master عدم الحركة وربما يكون الخيار الأفضل للناس المُلزمين بالتواجد في المدن).

إن إضفاء هدف - هدف يكون مفيدًا على الأقل - على التمارين يمكن أن يجعلها ممتعة أكثر، على سبيل المثال، في موطني في كولومبيا البريطانية، أقوم بتحديد نقطة أصل إليها في السباحة في معظم الأيام عند جزيرة في وسط بحيرة، لا تستمر مدة السباحة أطول من تمارين حمام السباحة العادية، لكن الوصول إلى تلك الجزيرة يمنحني شعورًا بالإنجاز الذي أفتقده غالبًا عندما أسجل الدورات التي أقوم بها في منزلي في توكسون.

أفضل شيء فيما يتعلق بالتمارين التكاملية أنه يسهل الحصول عليها من خلال القيام بعمل المنزل وعمل الفناء ومن خلال المشي خاصة؛ حيث إن المشي في الخلاء مع الأصدقاء يعد رائعًا للصحة العاطفية؛ فهو لا يمنحك التأثير الذي يرفع الحالة المزاجية الناتج عن النشاط البدني فحسب، بل إنه يجعلك في تواصل مع الطبيعة أيضًا ويوفر

ميزة التفاعل الاجتماعي كإضافة إلى هذا.

أعرف الكثير من الأشخاص الذين يؤكدون أن التمرين المنتظم يعد الإستراتيجية الوحيدة الأكثر فاعلية التي اكتشفوها لتحسين حالاتهم المزاجية، على سبيل المثال، "كيللي"، التي تعمل موجهة تبن من ريد وود سيتي، كاليفورنيا، تكتب:

لقد صارت الاكتئاب الجزئي لوقت طويل وبصعوبة أتذكره . وهو اكتئاب مزمن منخفض المستوى يتميز بنوبات تتراوح من نوبات خفيفة دورية إلى نوبات اكتئاب كبيرة. بعد تعرضي العام الماضي لحادث من قبل سائق متهور للغاية، كان علي أن أجري الجراحة الرابعة لي في الركبة وأمر بشهور من التعافي. رغم أن الجراحة كانت ناجحة من بداية "إصلاح" الركبة التي أصيبت، فإن ذلك خلف لي ألقًا مزمنًا. بعدما أصابني الإحباط من الأشياء التي لا أستطيع فعلها، تم نقلي أخيرًا إلى مكان أردت أن أركز فيه على ما أزال أستطيع فعله. ووجدت نفسي مسحوبة إلى الماء، حمام سباحة يو إم سي إيه المحلي على وجه الدقة، وبدأت القيام بسباحة السباقات، وقد كنت أمارس السباحة طوال حياتي لكن فقط كنوع من المرح في العطلات، وبما أن هذا ربما يكون من الآن النشاط القلبي الأساسي لي، فقد بدأت العمل على القيام به بشكل ملائم ولوقت طويل كاف للحصول على استفادة صحية منه، ولم أكن أدري إلا قليلًا أن هذه الغطسة الأولى في حمام السباحة ستؤدي إلى عام من السباحة لمسافة ميل حاليًا (سبع وثلاثون دورة ذهابًا وإيابًا) من أربع ليالٍ إلى خميس أسبوعيًا. ولم أصب بنوبة اكتئاب كبيرة منذ ذلك الحين، وليس ذلك فحسب، بل إنني فقدت خمسة وعشرين رطلاً من الوزن بالنسبة للآخرين الذين يتغنون بالثناء على الجري، اعتمادًا على نوع

جسمك، يمكن أن يكون الجري إما مؤلماً وشاقاً على المفاصل، أو أنه مسار سريع للتحويل البدني والعقلي. "كيم" من بوسطن، وَجَدَتْ أنه الطريق المثالي للخروج من حالة الاكتئاب الدائمة التي سببها لها الطلاق:

قال لي الناس، تناول أدوية الاكتئاب... إلخ، لكنني كنت أعلم ما الذي سينجح معي. بدأت الجري بانتظام، ولم أشعر بمثل هذه الراحة من قبل. الطلاق يغير حياة المرء، لذا لجأت إلى التمارين للمحافظة على الروح المعنوية العالية وموقفي الإيجابي للغاية. أمارس الجري يوميًا تقريبًا، فقط لتحفيز نفسي ولأظل إيجابية بشأن مستقبلي. بدأت بخمسة أميال، ثم شققت طريقي إلى الأعلى حتى وصلت إلى الجري في سباق (فالماوث روود) الذي يبلغ طوله سبعة أميال في (فالماوث، ماساتشوسيتس)، في عام 2009، بعد ذلك واصلت وجريت نصف ماراثون في بوسطن بعد شهرين وانتهيت بالتدرب على ماراثون بوسطن. كل هذه الشهور من الجري كانت مثل إطلاق لمتاعب الحياة. حضرت فصولاً في تمارين الأيروبيكس، وفصول التدريب على القوة، وجريت كثيرًا! كنت أسعد من أي وقت مضى في حياتي.

النوم، والأحلام، والحالات المزاجية

الأشخاص الذين يشعرون بالرضا والسكينة ينامون جيدًا؛ فهم ينامون بسهولة، ويظلون نائمين، ويستيقظون منتعشين. على النقيض من ذلك، الأشخاص المصابون بالقلق أو الإجهاد أو الاكتئاب لا ينامون جيدًا، ويرتبط الأرق المزمن بقوة باضطرابات المزاج. تعد هذه ارتباطات واضحة، لكن ما ليس واضحًا هو السبب والمسبب.

يتفق معظم الخبراء على أن النوم والحالة المزاجية بينهما ارتباط

وثيق 38 ، وأن النوم يمكن أن يقوي الصحة العاطفية، في حين أن القدر غير الكافي أو الجودة غير الكافية من النوم يمكن أن يكون لها أثر عكسي عليها.

تفيد الدراسات أن حوالي 90% من المرضى الذين يعانون حالة الاكتئاب الكبير يواجهون صعوبة في البدء في النوم أو الحفاظ عليه 39 . أحياناً يكون الأرق المصاحب للاكتئاب شديداً جداً لدرجة أن المشكلة تشخص خطأ على أنها اضطراب في النوم، ويعد الأرق المزمن - الذي يحدث في فترات متقطعة في معظم أجزاء السنة - جهاز تنبؤ طبي قوي بالاكتئاب 40 (بالإضافة إلى جميع أنواع اضطرابات القلق). يعاني نسبة تتراوح من خمسة إلى 10% من مجتمع البالغين في الدول الصناعية الكبيرة الأرق المزمن؛ مما يجعله مُسهِماً آخر محتملاً في وباء الاكتئاب 41 .

عندما أكون مكتئباً، لا أنام جيداً، وإذا كنت منهمكاً في تأمل عقلي، لا أستطيع النوم؛ لأنني لا أستطيع أن أطفئ عقلي المفكر، ويحتمل أن أستيقظ مبكراً وتتداعى الأفكار عليّ، ويتداخل الإجهاد والقلق مع نومي كذلك. عندما أكون بصحة عاطفية جيدة، أتطلع إلى ليلة هنيئة من النوم، فأخلد إلى النوم سريعاً، وأستمتع بحياة نشطة وممتعة من الأحلام، وأستيقظ وأنا أشعر بصفاء الذهن والاستعداد لأن أبدأ يومي. في العادة، أحصل على ثماني ساعات من النوم في الليلة؛ فلو حظيت بقدر أقل من ذلك أو تدخل في نومي عوامل غير عاطفية، مثل السفر الدولي، أو الضوضاء، أو الكثير من الكافيين الذي أتناوله في وقت متأخر من اليوم، فإنني لا أشعر بأنني في أفضل حالاتي عند الاستيقاظ، وإن حدث ذلك في عدة ليالٍ متتابة، فإنني أكون سريع الغضب، ولا أكون قادراً على العمل أو التركيز جيداً.

المفاجئ أنه ليس هناك سوى قليل من الأبحاث التجريبية عن الرابطة بين النوم والعواطف، ويتضمن معظمها الحرمان من النوم: يتم ملاحظة المرضى الخاضعين للعلاج من البشر في المعامل طوال أيام وأسابيع عندما يسمح لهم بالنوم أقل من المعدلات الطبيعية 42 (قد تصل إلى معدل أقل من 50%، على سبيل المثال). تقييد النوم يمكن أن يجعل الأصحاء عمومًا أقل تفاؤلاً وأقل تعاملًا مع المجتمع وأكثر حساسية تجاه الألم الجسدي؛ فقد اكتشفت إحدى الدراسات في جامعة بنسلفانيا 43 أن المرضى الذين تم تقييدهم بمدة تتراوح من أربع ساعات إلى خمس ساعات من النوم في الليلة لمدة أسبوع واحد تم الإبلاغ على أنهم يشعرون بالمزيد من الإجهاد، والغضب، والحزن، والإرهاق العقلي، وتحسنت حالاتهم المزاجية عندما استأنفوا النوم الطبيعي. وهناك دراسة أخرى، أجراها الباحثون في كلية الطب بجامعة هارفارد وجامعة كاليفورنيا، ببيركلي، استخدمت التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (MRI) لتقييم التغيرات في وظيفة المخ مع الحرمان من النوم 44، خاصة التفاعل بين القشرة الدماغية قبل الأمامية المتوسطة (MPFC) ولوزة المخيخ. لقد أخبرتك بأن لوزة المخيخ هي مركز المخ القديم النشوي التطوري التي تتوسط الاستجابات العاطفية تجاه مثير ضار، وتنتج الخوف وردود الفعل الدفاعية؛ ويرتفع نشاطها في الاكتئاب. القشرة قبل الأمامية المتوسطة الجديدة تعدل وتعوق وظيفة لوزة المخيخ لتشكيل استجابات عاطفية ملائمة أكثر من الناحية الاجتماعية؛ تشير إحدى النتائج الرئيسية للدراسات العلمية العصبية للمتأملين المتدربين إلى أنهم عززوا نشاط القشرة قبل الأمامية المتوسطة. يتجاوب المرضى الخاضعون للتجارب المحرومون من النوم بشكل أكثر سلبية تجاه المثير، وتظهر اختبارات التصوير بالرنين المغناطيسي التي أجريت على المخ انفصال الممر الذي يربط بين

القشرة قبل الأمامية المتوسطة . لوزة المخيخ . ويعد هذا التغيير العصبي إحدى الآليات المحتملة لتأثير النوم على الحالة المزاجية، وربما تضم الآلية الأخرى السيبتوكينات؛ لأن الحرمان من النوم يزيد أيضًا الالتهاب في الجسم 45 .

كما ترتبط اضطرابات المزاج بقوة بأنماط الأحلام والتغيرات في النوم الذي تكون فيه حركة العين سريعة (REM)، وهي المرحلة التي تحدث فيها معظم الأحلام 46 . "روزاليند كارترايت"، طبيبة، وباحثة رئيسية في النوم والأحلام في المركز الطبي بجامعة شيكاغو ومؤلفة كتاب *The Twenty-Four Hour Mind: The Role of Sleep and Dreaming in Our Emotional Lives* ، أظهرت أن الأشخاص الذين يحلمون ويتذكرون أحلامهم يشفون بسرعة أكثر في الحالات المزاجية الاكتئابية المرتبطة بالطلاق. يعتقد "روبين نايمان" - الحاصل على الدكتوراه، والخبير في النوم والأحلام في هيئة التدريس الطبية في مركز أريزونا للطب التكاملي أن: "فقدان حركة العين السريعة/ الأحلام هو أكثر قوة اجتماعية ثقافية حيوية متغاضى عنها في مسببات مرض الاكتئاب 47". ومما له أهمية حقيقة أن غالبية الأدوية التي تستخدم لمساعدة الناس على النوم تكبت النوم الذي تكون حركة العين فيه سريعة والأحلام 48، وتفشل أيضًا في إعادة إنتاج أوجه أخرى للنوم الطبيعي، وهم من أكثر الأدوية استخدامًا على نطاق واسع في مجتمعنا، وكذلك تكبت العقاقير المضادة للاكتئاب الأحلام. (وتلك هي العقاقير المنبهة التي يمكن أن تتداخل مع النوم في العموم).

تشير الأبحاث إلى أن المحتوى العاطفي للكثير من الأحلام سلبي 49 ، لو مررت بهذه التجربة ووجدتها مزعجة، فلتدرس وجهة نظرك. "نايمان" التي تنص على أن الأحلام هي "نوع من اليوجا النفسية"

تسهم في الصحة العاطفية، ويقول إن: "حركة العين السريعة/ الأحلام في الجزء الأول من الليل تبدو أنها تعالج وتنشر عاطفة سلبية متبقية من النهار؛ ثم تقوم الأحلام في وقت لاحق من الليل بدمج هذه المادة في الشعور الذاتي للمرء". إن معرفة فقط أن الأحلام لها قيمة يمكن أن يكون مفيدًا، فقد قال لي "براد" - صديق لي يعيش في فونيكس:

لقد قادني إدراك أن الأحلام - بدلًا من النوم بحد ذاته - مهمة بشكل حيوي إلى تحول إدراكي كان قيمًا للغاية. بعد سماعي لحديث ألقاه د. "نايمان" حول أهمية الأحلام، توقفت عن تعذيب نفسي بأفكار تتعلق بـ "أحتاج إلى النوم" التي كانت تبقيني بطريقة تبدو عليها المفارقة مستيقظًا وقلقًا، عوضًا عن ذلك، أقول لنفسي: "أحتاج إلى أن أحلم"، وأستسلم بسهولة إلى حالة النوم/ الحلم. كنت أخاف من سلبية أحلامي؛ فقد كانت تبدو فقط مثل عذاب لا فائدة منه، والبقاء مستيقظًا كان محاولة لا شعورية مني لتجنبها. الآن وقد علمت أنه حتى الأحلام السلبية مفيدة في تصفية الذهن، فتبنيته، وأخيرًا أنام بشكل أفضل، كما أن أحلامي تتحسن.

إنني سعيد بأن أفيد أن أحلامي سارة على نحو طاع؛ ففي كثير من الأحيان أسافر إلى أراضٍ عجيبة، وأقوم بمغامرات رائعة مع الأصدقاء والغرباء المثيرين للاهتمام، ويزورني والداي المتوفيان كثيرًا في أحلامي، ويبدوان دائمًا شبابًا، وبصحة جيدة، وبمعنويات مرتفعة، وتذكري لأحلامي عندما أستيقظ يمكن أن يضعني في حالة مزاجية جيدة في بداية اليوم. أعتقد أنني أدين ببعض من حياة الأحلام النشطة والمسلية إلى عقار الميلاتونين؛ حيث إنني أتناوله في معظم الليالي؛ نظرًا لأثره على كل من النوم والأحلام، وتأثيره النافع على المناعة. لحسن الحظ، لا يمكن أن يتحمل المرء الابتعاد

عن الميلاتونين كما هي الحال مع الأدوية الأخرى التي تساعد على النوم، ونادرًا ما يكون له آثار جانبية. (في القسم الثالث من هذا الكتاب، سوف أخبرك بكيفية استخدامه كجزء من برنامج لجعل صحتك العاطفية مثلى).

الرسالة التي أريدك أن تخرج بها من هذه الصفحات هي أنك يجب أن تقيم نومك إذا أردت الشعور بحالة مزاجية أفضل. إذا كنت تواجه صعوبة في النوم أو أنك لا تحصل على مقدار كاف من النوم أو جودة في النوم، يجب أن تتعلم أساسيات مقياس صحة النوم، وأن تقوم بتغييرات مناسبة، ومن الممكن أن تستشير خبيرًا في النوم. وهناك اقتراحات محددة أقدمها في صفحة 214.

تأثيرات المواد المخدرة التي تغير الحالة المزاجية

الكحول والكافيين

يعد الكحول والكافيين أكثر المواد المخدرة المغيرة للحالة المزاجية استخدامًا على نطاق واسع في مجتمعنا، الأول "مهدئ" والثاني "منبه عصبي" (بمعنى مادة مهدئة ومادة منبهة في اللغة الطبية). ويؤثر كل منهما على الحالة المزاجية والسلوك، ويمكن أن يؤدي من خلال الاستخدام المنتظم إلى الاعتماد والإدمان عليهما، إذا كنت تستخدم أيًا منهما وتريد العناية بصحتك العاطفية، فمن المهم أن تنظر إلى علاقتك بالمادة، وأن تتعلم كيف يمكن أن تؤثر على حالتك المزاجية.

قد يبدو سعي الأشخاص المكتئبين خلف العقار المخدر أمرًا غريبًا، لكن هذه هي الحالة. يؤثر الكحول أولاً على مراكز التحكم والضبط

في المخ، ويحدث يقظة، وثقة، وشعورًا بالطاقة، والدفء، والإثارة، والمزاج الجيد، وتبديد القلق. راحة مرضية - ولو أنها مؤقتة - من الضغط والحزن. وتفسر إزالة الكبت التي يحدثها شعبيته الدائمة كمشروب اجتماعي مسهل للأمور في حفلات الكوكتيل والعشاء والمقابلات العاطفية. ويستحق الأمر أن نحلل بدقة وتركيز مصطلح (ساعة الحظ) الذي يطلق على الاجتماع لشرب الكحول في نهاية اليوم، خاصة مع الزملاء من العمال في مطعم أو مقهى يقدم المشروبات بأسعار مخفضة خلال ساعات معينة؛ حيث إنه لا يساوي بين السعادة وتأثير المخدر المغير للمزاج فحسب، لكنه يقصر الشعور بها على موقف معين، ويتضمن أن السعادة لا يمكن الحصول عليها في كل ساعات اليوم باستخدام الكحول.

عند تناول جرعات أكبر من الكحول، فإنه يسكن الألم، الجسدي والعاطفي معًا، لكن عندما ينتهي تأثيره، يعود الألم، مصحوبًا الآن بالأعراض الجسدية والعقلية لتسمم الكحول. وإنه لمن المفري أن تحاول العثور على الراحة من الألم باستهلاك المزيد؛ فالأشخاص الذين يعانون الاكتئاب يمكن أن ينزلقوا بسهولة إلى الشرب المتكرر والمفرط لتجنب الألم العاطفي؛ ليصبحوا فقط مدمنين على الكحول وهم بذلك يعانون جميع العواقب الجسدية والعاطفية والاجتماعية والسلوكية التي تنتج عن ذلك الإدمان.

لو كنت تشرب الكحول باستمرار وكنت معرضًا للشعور بالاكتئاب أو تريد ببساطة الشعور بمرونة وصحة عاطفية كبرى، فإنني أطلب منك أن تدرس علاقتك به، وأن تسأل نفسك هذه الأسئلة:

هل تشرب الكحول لتخفي القلق، أو الحزن، أو غيرهما من الأحاسيس السلبية؟

هل تتطلع إلى ذلك الوقت من اليوم الذي تشرب فيه باعتباره الوقت الذي تشعر فيه بأفضل حال؟

هل تعتمد على الكحول لكي يساعدك على تخطي المواقف الاجتماعية أو فترات الضغط الزائد؟

هل تمتلك القدرة على الشعور بالرضا، والراحة، والسكينة عندما لا تشرب الكحول؟

هل تستخدم بانتظام أي عقاقير مهدئة أخرى، مثل الأدوية المضادة للقلق أو الأدوية المنومة؟ إن كنت كذلك، انتبه إلى أن آثارها ومخاطرها مشابهة لآثار الكحول ومخاطره، وتسبب الإدمان عندما يتم تناولها معًا.

يمكن أن يكون الكحول مادة مخدرة اجتماعية/ تروح عن النفس، ولكنه غير مفيد ومؤذ ويدمر الصحة العامة بزيادة الإجهاد وخطورة الإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية. فإن تجنبه والوعي بخطورته هما الدليلان على الابتعاد عنه ولحماية نفسك من الضرر وخطورة إدمانه.

يعد الكافيين - خاصة في شكل القهوة - بشكل كبير جزءًا من ثقافتنا والذي لا يعي معظم المتعاطين له تمامًا مدى قوته كمخدر، ومدى تأثيره على كل من الصحة العاطفية والجسدية. تختلف الحساسية تجاه الكافيين من شخص إلى آخر؛ فبعض الأشخاص الذين يشربون كوبًا واحدًا من القهوة يوميًا يصبحون مدمنين جسديًا لها، وسيشعرون برد فعل الامتناع لو توقفوا عنها، وسيعانون من أي عدد من الأعراض الجسدية والعاطفية بسببها (ربما توقفهم عن تناول القهوة)، في حين أن آخرين قد يشربون العديد من الأكواب يوميًا

دون الشعور بأي من هذا.

يحب الناس الكافيين لأنه يمنحهم شعورًا مؤقتًا بالطاقة، واليقظة، والتركيز الزائدين؛ والعديد منهم لا يستطيع أن يبدأ يومه بدونه. ويفهم القليل منهم أن الطاقة التي توفرها القهوة، والشاي، والكولا، وشراب يربا ماتيه (شراب يصنع من عشب ينمو في أمريكا الجنوبية ويمزج في الكافيين). إلخ، ليست هبة من "الخارج"، وإنما هي الطاقة التي بداخلك، المخزنة كيميائيًا في خلاياك، التي يثير الكافيين جسمك لإطلاقها، وعندما ينتهي تأثير المخدر، يحدث استنفاد للطاقة المخزنة بداخلك ويحتمل أن تشعر بالإعياء والتبدل العقلي. وكما هي الحال مع المنبهات الأخرى، إذا تناولت المزيد من الكافيين عند هذه المرحلة، يمكن أن تخفف التأثير السلبي للمخدر لفترة قليلة، لكنك تعجل من خطورة أن تصبح مدمنًا له. عندما يدمن الناس القهوة أو أشكال الكافيين الأخرى، تتجمع قواهم عادة في وقت مبكر من اليوم، وتستنقد في وقت لاحق.

يشعر الكافيين الكثير من الناس بالقلق والتوتر، ومرة أخرى، بالنسبة لمن عندهم حساسية تجاهه، يمكن أن يحدث لهم هذا بتناول جرعات صغيرة. أنصح كل من يعاني القلق، والعصبية، والتذبذب العقلي بالتخلص من جميع أشكال الكافيين حتى يحددوا مدى إسهاماتها في تلك المشكلات، أو يعيقوا جهودها للسيطرة عليهم. كما أن المخدر يؤثر بشكل شائع على النوم إلى الأسوأ؛ فقد لاحظت حالات أرق مزمن يتم علاجها عندما يتوقف المرضى عن تناول كوب من القهوة في الصباح، بالطبع كان هؤلاء الأشخاص عندهم حساسية شديدة تجاه الكافيين؛ ولم يتخيل أحد منهم أن كوبًا عاديًا من القهوة على الإفطار من شأنه أن يتداخل مع خلودهم إلى النوم أو استمرار نومهم في الليل.

بل إن الأكثر إثارة للاهتمام بالنسبة لي هو تقارير الحالات التي جمعتها من أشخاص شعروا بتحسن في الحالة المزاجية عند توقفهم عن تناول الكافيين. على سبيل المثال، ها هي ذي رسالة تلقيتها من صديق يدعى "بيل"، ويعمل مخرجًا سينمائيًا ومنسقًا من فيكتوريا، كولومبيا البريطانية:

على ما أتذكر، لقد شعرت بشكل من أشكال الاكتئاب معظم حياتي بعد البلوغ، رغم أنني لم أدركه حقيقة إلا من خلال الانعكاس اليومي لزواجي الذي استمر عشرين عامًا.

و لقد كانت هذه "الحافة الناتئة" الجزء الفارق في تجربتي التي انزلت منها بسهولة تامة، وسببت لي تقريبًا حالة من الجمود.

لم أشترب أبدًا عقاقير مضادة للاكتئاب تصرف بوصفة طبية؛ لأن الحكايات عن آثارها الجانبية أبعثتني عنها، لذلك، بدأت باستخدام بدائل مثل (سان. جونز وورت)، الذي كان له تأثير جيد بشكل معقول لكنه لم يعالج المشكلة تمامًا. على المدى الأطول، بدا أن القهوة - ثلاثة أكواب كبيرة كل صباح - ذات فائدة، واتضح أن الكافيين يبقيني في "مزاج مرتفع"، لكن ما يصعد إلى الأعلى يهبط إلى الأسفل أيضًا؛ وكان الثمن انحدارًا ضخمًا في طاقتي في الظهرية. بعد مرور بضع سنوات، عدت إلى النزعات المعتادة.

انزلت مؤخرًا إلى اكتئاب أعمق مما شعرت به منذ فترة طويلة، وفي خضمه، حدث فقط أن رأيت منشورًا على الفيس بوك عن علاجات بديلة للحالة المزاجية وضغطت على الرابط، وكان أول شيء أقرؤه هو أن القهوة تعتبر مُسهِّمًا أكثر مما تكون علاجًا. فأقلعت على الفور عنها، وتبع ذلك ثلاثة أو أربعة أيام من الضعف العقلي وبعض الصداع، لكن أيوبروفين أوقف معظم هذا من البداية. وبناء على

توصية أخرى، بدأت تناول جرعات يومية من مكملين غذائيين، هما
لموازنة مستويات السيروتونين لدي، وبدا ، L-tyrosine و 5-HTP
على الفور أن "الحافة الناتئة" تقريبًا تختفي.

حاليًا، بعد مرور شهر، وبينما لا أزال في خضم تجارب الحياة وعدم
اتساقها، أجد نفسي أشعر بالكآبة أحيانًا، لكن هذا يبدو أكثر كحالة
طبيعية وينقضي بسرعة. توقفت عن المكملات وكنت أشبع شوقي
إلى الكافيين بالشاي السادة عالي الجودة أحيانًا. أحظى بالمزيد من
الطاقة، ونوم صحي أكثر، وتعامل أفضل مع الأصدقاء، والزملاء،
والتحديات اليومية.

تعد تجربة زميلي معتادة وكاشفة. ينظر الكثير من الناس إلى القهوة
على أنها رافعة معتدلة للمعنويات؛ لأنها يمكن أن ترفع الحالة
المزاجية عندما تستخدم من وقت لآخر، أو عندما يستخدمها بشكل
منتظم الأشخاص الأقل حساسية تجاه الكافيين والذين يقاومون
خصائصه الإدمانية، وقد تكون القهوة والمشروبات الأخرى المزودة
بالكافيين مساهمة في الاكتئاب أكثر من أن تكون مضادة له عند
الأشخاص المدمنين على تأثيراتها المنبهة.

الطريقة الوحيدة لمعرفة مدى تأثير الكافيين على حالتك المزاجية
هي بالإقلاع عنه تمامًا، ولاحظ هل تعاني رد فعل الامتناع: يعتبر
الإعياء والصداع المؤلم بشدة أكثر الأعراض شيوعًا، لكن قد تحدث
اضطرابات هضمية وردود فعل أخرى؛ وتظهر هذه الأعراض عادة بعد
ست وثلاثين ساعة من آخر جرعة من المخدر، وتستمر ليومين أو
ثلاثة، وتخف على الفور لو تناولت الكافيين. لو حدث لك رد فعل
مثل هذا، فإنه دليل على أنك كنت مدمنًا الكافيين، وإشارة إلى أنه
ربما أثر على مستوى الطاقة، والنوم، والحالة المزاجية لديك، ولتنظر

انتبه إلى أنك ربما تحصل على الكثير من الكافيين أكثر مما تعتقد؛ لأنه موجود في كثير من المنتجات، ليس فقط في المشروبات والشيكولاتة المألوفة لكن أيضًا في القهوة منزوعة الكافيين(!)، ووصفات الطاقة (المشروبات غير المسكرة، وجرعات الكحول، والمساحيق، وأقراص الدواء)، والمياه الغازية غير الكولا، والمنتجات العشبية، وحبوب الحمية الغذائية، وعلاجات البرد والصداع والألم التي بدون وصفة طبية. ولكي تقوم بالتجربة على نحو لائق، عليك أن تزيل كل الكافيين من حياتك.

المواد المخدرة "التي تروح عن النفس"

معظم المواد المخدرة التي يستخدمها الناس لتغيير حالتهم المزاجية، ومفاهيمهم، وأفكارهم إما أن تكون مهدئات أو منبهات؛ فباربيتوراتيس (سيكونال، ونيمبوتال، و"ريدز")، وكوالوديس، و أوبياتيس كل ذلك يهدئ وظيفة المخ، في حين أن الكوكايين، والميثامفيتامين، وإيفيدرين تنبهها. إن الاستخدام المتكرر أو المنتظم لأي مهدئ أو منبه يؤدي إلى الاعتماد عليه أو إدمانه وتقويض الصحة العاطفية والاستقرار العاطفي. لو كنت معتادًا على استخدام مواد من هذا النوع وتريد تحسين صحتك العاطفية، فإنني أنصحك أن تعلم تأثيراتها، وأن تلاحظ مدى تغير حالتك المزاجية لو توقفت عنها، وابتحث عن مساعدة من المتخصصين إن كنت تواجه صعوبة في فصل نفسك عنها.

الحشيش (الماريجوانا) ليس مهدئًا ولا منبهًا وله أيضًا تأثيرات إدراكية وعاطفية خطيرة. ملحوظة هناك قدر كبير من الاختلاف بين

الأشخاص في استجاباتهم للحشيش؛ فبعض الأشخاص يرون أنه يشعرهم بالاسترخاء، ويجعلهم محبين للاختلاط بالناس، وأقل غضبًا، ويزيد المتعة الحسية، ويساعدهم على التركيز.

وهو يؤثر على بعض الأشخاص ويخيل لهم أنه علاج للألم، وتشنج العضلات، والمشكلات الطبية الأخرى، في حين يصاب الآخرون بالقلق وجنون الارتياب عندما يستخدمونه، وقد يساعد بعض الأشخاص على النوم، ويمنع آخرين من النوم، وهو لا يسبب أنواع الاعتماد والإدمان التي ترتبط بالعقاقير المنبهة والعقاقير المهدئة، لكن المفرطين في استخدامه قد يستخدمونه كل يوم وطوال اليوم. وبالطبع فإن استخدامه يكون عاملاً في الوصول إلى حالة عاطفية مضطربة. إذا كنت تستخدمه، وتنوي اتباع البرنامج الذي في هذا الكتاب، فإنني أقترح عليك أن تمتنع عنه حتى يسهل عليك الحفاظ على السكينة، والمرونة، والرضا، والراحة.

الأدوية التي تصرف بوصفات طبية والأدوية التي بغير وصفات طبية

يمكن أن تؤثر العقاقير الطبية التي يصفها الطبيب عمومًا على الحالة المزاجية، وغالبًا نحو الأسوأ، وفي كثير من الأحيان، لا يدرك الطبيب الذي يقوم بوصفها ولا المريض الذي يتناولها تلك الإمكانية. على سبيل المثال، يصيب العقار المضاد للهستامين الكثير من الناس بالاكئاب. (تذكر أن ثورازين والمهدئات الرئيسية الأخرى التي تستخدم لمعالجة المرضى المصابين بالذهان متطورة من العقاقير المضادة للهستامين). عندما كبرت، كنت أعاني حساسية موسمية تجاه عشبة الرجيد، وكنت أتعاطى أدوية مختلفة من هذا النوع لها، وكان هذا موقفًا لا أحسد عليه؛ فإما أن أخضع للحالة المزاجية

الكثيبة التي تحدثها العقاقير المضادة للهستامين، وإما أن أعاني العطس والحكة الناتجين عن الحساسية. لقد أشعرتني الأدوية كما لو أن غشاوة رمادية نزلت على دماغي، ورغم أنني تخلصت من الحساسية نتيجة لتغيير نظامي الغذائي وأسلوب حياتي ولم أحتج إلى تناول العقاقير المضادة للهستامين لسنوات، إلا أنني قمت بتجربة أنواع أحدث لا يفترض بها أن تدخل إلى المخ أو تحدث تسكينًا للألم، و يؤسفني القول إنها لا تزال تثبط حالتي المزاجية.

الأدوية الضارة الأخرى هي أدوية النوم والأدوية المضادة للقلق، خاصة العقاقير المسكنة للقلق والتوتر من فئة بينذوداياذيباينز (فاليم، وهالسيون، وكلونوبين، وزاناكس، وأمبين، وأتيفان، إلخ). هذه العقاقير مسببة للإدمان، وتتداخل مع الذاكرة، وتسبب بشكل عام حزنًا نفسيًا واكتئابًا، ويسمى بعضها بالخبراء كحولًا في هيئة قرص دواء. الأدوية المسكنة مثل: كودين، ودميرول، وأكسيكونتين، التي توصف طبيًا على أنها عقاقير ممانعة للكحة وعلاجات للألم المزمن، هي مهدئات قوية، وقد ذكرت مخاطر عقاقير الهرمونات والستيرويدات القشري مثل بريدنيسون في بداية هذا الفصل. من خلال الاستخدام على المدى الطويل، تحدث عقاقير الستيرويد عدم استقرار عاطفي، وهوسًا، وفي كثير من الأحيان تحدث اكتئابًا 50 . تعد أدوية توسيع القصبة الهوائية - التي تستخدم لمعالجة الربو والداء الرئوي المسد المزمن - منبهات قوية تصيب الكثير من الناس بالقلق والتوتر والأرق. كما أن لبعض الأدوية التي تستخدم لضبط ضغط الدم المرتفع تأثيرات سلبية على الحالة المزاجية. في الحقيقة، كثير جدًا من أنواع الأدوية المختلفة يمكن أن تؤثر على حياتك العاطفية لدرجة أنه ينبغي عليك الانتباه لأي تغيرات تلاحظها عند البدء في استخدام دواء موصوف من قبل الطبيب. كما أقترح

أن تبحث على الإنترنت للحصول على معلومات كاملة عن التأثيرات النفسية المحتملة لأي من الأدوية التي تتناولها بانتظام، والمواقع الجيدة التي يمكن أن تستعين بها /drugs.com ، WebMD.com ، sfx

و drugwatch.com .

وينطبق الشيء نفسه على المنتجات التي بدون وصفة طبية، خاصة العقاقير التي تساعد على النوم؛ وأدوية الكحة - (OTC) والبرد، والحساسية؛ وحبوب الحمية الغذائية، والمسكنات (مسكنات الألم).

العلاجات العشبية

تشمل الأعشاب التي تؤثر على الحالة المزاجية مهدئات مثل: كافا، وفاليريان، ومنبهات مثل: إيفيدرا، وجوارانا، ويرباماتيه. لا يمثل الاستخدام العابر قلقًا، لكن في حالة التعاطي لأي من هذه الأعشاب بانتظام، فعليك أن تنتبه لتأثيراتها على عواطفك، وقد تحتوي بعض المنتجات الطبيعية الأخرى التي تباع على شبكة الإنترنت، وفي متاجر الأغذية الصحية، ومتاجر البقالة، والصيدليات على مواد منشطة للذاكرة: اقرأ الملصقات التي عليها بعناية.

باختصار: العديد من المشروبات التي تستخدم بشكل شائع؛ والعقاقير المخدرة الموصوفة طبيًا، والتي بغير وصفة طبية، والعقاقير المخدرة التي تروّج عن النفس؛ وكذلك العلاجات العشبية والطبيعية تؤثر على الحالة المزاجية، والاستخدام المتكرر أو المنتظم لها يمكن أن يصعب الوصول إلى صحة عاطفية مثلى ويصعب الاستفادة القصوى من البرنامج الذي قمت بتطويره.

التعرض للضوء

في عام 1974 انتقلت من توكسون، أريزونا، إلى إيوجين، أوريجون، وهو المكان الذي اعتقدت أنني أريد العيش فيه، وكان لدي مجموعة من الأصدقاء هناك وكنت أحب استكشاف الغابات المهيبة في كاسكيد ماونتينز القريبة. انتقلت في يونيو، عندما كان الحر لا يطاق في صحراء أريزونا، وكان الصيف في أوريجون الغربية ممتعًا. وبقدوم الخريف، ذهلت أمام حقيقة العيش في غابة مطيرة، ليس فقط لأنه كان أبرد مكان عشت فيه، وإنما لأنه أكثر مكان محروم من الشمس، نعم لقد وجدت الجمال في الضوء اللامع الذي يتخلل السحب المنخفضة والضباب في معظم الأيام، لكنني بدأت أشتاق إلى شمس أريزونا الجنوبية المشرقة وسماؤها الزرقاء. وبينما صارت الأيام أقصر، انخفضت طاقتي، وانخفضت معها حالتي المزاجية. إنني لا أعتبر نفسي خاصة حساسًا من ناحية الطقس؛ فإنني أرحب بالأيام الغائمة والعواصف في الصحراء لأن المطر كان موضع ترحيب شديد هناك، لكنني علمت أنني لا أستطيع المضي طويلاً بدون شمس.

تشعر واحدة من أصدقائي بالاكئاب لو مر عليها يومان متتاليان ليس فيهما شمس. لا يصعب العثور على أشخاص بهذا الشكل، وكان معروفًا منذ القدم أن الكثير من الناس يصابون بحالة اكتئاب في الشتاء، خاصة في البلاد الإسكندنافية؛ حيث يعد "اكتئاب الشتاء" أمرًا شائعًا. (المشير للاهتمام أن أيسلندا تعتبر استثناء؛ ربما لأن سكانها لديهم مستويات مرتفعة بشكل غير عادي من أحماض أوميغا 3 الدهنية في أنسجتهم بسبب النظام الغذائي الغني بالأسمك التي تحتوي على الزيوت، بالإضافة إلى جرعة غذائية عالية من فيتامين

د، المستخلص أيضًا من السمك) 51 . في عام 1970، تساءل "هيربرت كيرن" - مهندس أبحاث أمريكي عانى اكتئاب الشتاء، إن كان نقص الضوء هو السبب وإن كانت المعالجة بالضوء قد تساعده، وقد جذب اهتمام العلماء في المعهد القومي للصحة العقلية، الذين توصلوا إلى صندوق ضوء مصمم ليكون مقاربًا لضوء النهار الساطع، وفي خلال بضعة أيام من العلاج الذاتي، وجد "كيرن" أن اكتابه قد انتهى.

في عام 1984، وصف الطبيب "نورمان إي. روزينثال"، وزملاؤه في المعهد القومي للصحة العقلية شكلاً من أشكال الاكتئاب يتكرر بشكل موسمي 52، عادة في الشتاء، بأنه أكثر شيوعًا في خطوط العرض المرتفعة، وعند النساء، وأنه يصاحبه أعراض مميزة مثل الشهية الزائدة للأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات وزيادة المقدار المأخوذ منها، وزيادة الوزن. وأطلقوا عليه الاضطراب الموسمي المؤثر (SAD) وتم توثيقه في دراسة منضبطة باستخدام علاج صندوق الضوء. إن أفكار "روزينثال" التي قوبلت في البداية بتشكك، أصبحت الآن صالحة؛ ويعد كتابه الذي بعنوان Winter Blues الصادر في 1993، البحث الكلاسيكي عن هذا الموضوع 53 Blues ويعتبر كتاب (DSM) في نسخته الرابعة الاضطراب الموسمي المؤثر نوعًا فرعيًا من نوبات الاكتئاب الكبير، ويعاني ما يقدر بـ 6.1% من سكان الولايات المتحدة من الاضطراب الموسمي المؤثر، وضعف هذه النسبة معرض إلى نوع أخف يسمى الاضطراب الموسمي المؤثر الخفيف 54 أو SSAD رغم أنه تم اقتراح الكثير من الآليات لتفسير الانخفاضات الحادة الموسمية في الحالة المزاجية .

بما فيها التغيرات التي تحدث في الهرمونات وأجهزة الإرسال العصبية - يرى معظم الخبراء أن الضوء عامل حيوي. ويحتاج

اختصاصيو علم النفس التطوري أن الاضطراب الموسمي المؤثر هو استجابة تكيفية ترتبط بالسبات الشتوي، وهي طريقة لحفظ الطاقة عن طريق تقليل النشاط في غالبية المواسم التي يكون فيها ندرة في الطعام في البيئات التي لديها ندرة في الطعام بشكل عام؛ وربما يكون قد لعب دورًا عند النساء في تنظيم التناسل.

ومهما يكن سببه، فإن المعالجة بضوء الطيف الكامل - ليس الضوء العادي نفسه داخل المنازل - تعمل على تخفيف الاضطراب الموسمي المؤثر بنفس فاعلية العقاقير المضادة للاكتئاب بل أسرع 55 ، وقد كان ناجحًا جدًا إلى الحد الذي جعل الناس يجربونه أيضًا لعلاج الاكتئاب غير الموسمي واضطرابات المزاج الأخرى. ليس هناك العديد من الدراسات المصممة جيدًا حول العلاج بالضوء، لكن تحليل البيانات حتى الآن يشير إلى أنه يمكن أن يكون فعالاً لعلاج الاكتئاب غير الموسمي، ومرة أخرى يعمل بجودة الدواء نفسها 56 .

إنني لا أعاني الاضطراب الموسمي المؤثر أو الاضطراب الموسمي المؤثر الخفيف، لكنني أجد أن التعرض اليومي للضوء الساطع يسهم في صحتي العاطفية، وأتفق مع الخبراء الذين يقولون إنه من أجل الحصول على أفضل نوم ممكن، ينبغي أن تكون غرف نومنا مظلمة بالكامل، وينبغي علينا أن نحصل على بعض التعرض للضوء خلال النهار؛ ضوء الشمس الطبيعي أفضل. إنني أرتدي نظارات شمسية واقية من الأشعة فوق البنفسجية عندما أكون بالخارج لتقليل مخاطر إصابتي بتكون إعتام عدسة العين والتنكس البقعي. (هذه النظارات لا يجب أن تكون غامقة أو ملونة، فيمكنك ارتداء عدسات واقية فاتحة اللون تقي من كل من الأشعة فوق البنفسجية والأطوال الموجية الزرقاء التي تضر بالشبكية). كما أنني أرتدي قبعة وأضع واقياً شمسيًا على وجهي ورأسي الصلعاء، لكنني أعرض باقي

جسمي للشمس عندما أَسْبَح، وأنتبه إلى زاوية الشمس في السماء وأبقى بعيدًا عنها عندما تكون أشعتها الضارة في أشد قوتها

يؤثر الضوء على حالاتنا المزاجية، وإنني أحتك على الخروج إلى الخلاء كثيرًا. لم أستخدم أبدًا صندوق ضوء أو أي جهاز آخر للعلاج بالضوء، وهناك العديد من التصميمات المختلفة في الأسواق، وبعضها محمول، وبأسعار متنوعة، فإذا كنت تعيش في خطوط العرض المرتفعة، فربما تفكر في إضافة العلاج بصندوق الضوء إلى التوصيات الأخرى التي أعطيها لك، لكن يجب أيضًا أن أقدم لك تحذيرًا؛ حيث إن العديد من الأجهزة تضم أطوالاً موجبة زرقاء الضوء تسبب خطرًا على العين 57، وتزيد من خطورة التنكس البقعي المرتبط بالسن (AMD)؛ وتلك الحالة هي السبب الأكثر شيوعًا لحدوث العمى عند المسنين. والأشخاص الذين يرون أن العلاج بصندوق الضوء مفيد ربما يضررون بشبكيته. (أفاد "هيربرت كيرن" - المهندس الذي جربه لأول مرة، في مقال في مجلة ساينس 58 في عام 2007 أن المعالجة أصبحت أقل فاعلية بكثير بالنسبة له حينما تدهورت رؤية العين عنده بسبب التنكس البقعي المرتبط بالسن، وكتب: "أستطيع بصعوبة أن أرى الآن"، و "ومما زاد الطين بلة.... أنني عانيت نوبات اكتئاب دامت أكثر من سنة"). يعتبر الضوء الأزرق مع الأطوال الموجية التي يتراوح مداها من 460- إلى 465- نانوميتر أكثر خطورة ولا يبدو أنه من الضروري أن تكون فعالة في العلاج بالضوء، هناك منتجات أحدث يُدعى بأنها تقدم ضوءًا خاليًا من الأطوال الموجية الضارة، فلتتسوق بعناية.

العقاقير المضادة للاكتئاب: متى تستخدم؟

لو أنك تعاني حالة اكتئاب كبير، ربما يجب عليك أن تتناول دواء مضادًا للاكتئاب موصوفًا من قبل الطبيب. دعني أحذرك مرة أخرى من أن المناهج الموصوفة في هذا القسم وفي البرنامج الإجمالي في هذا الكامل ليست بدائل عن العقاقير المضادة للاكتئاب في معالجة الأشكال الحادة للاكتئاب. عند استخدامها بالاشتراك مع الأدوية، ربما يمكنك أن تعالج بجرعات أقل من العقاقير، وتقتصر مدة المعالجة بها، وتسهل أكثر التخلص منها.

السبب في توخي الحذر من الأدوية المضادة للاكتئاب بسيط: يستحيل التنبؤ بتأثيراتها عند أي شخص، بالنسبة لـ "نانسي"، البالغة من العمر خمسة وخمسين عامًا، وتعمل محامية، أثبتت تلك العقاقير أنها قيمة تمامًا.

عندما كنت أمر بفترة الطلاق، جربت إستراتيجيات التكيف المعتادة لدي، مثل التحدث مع الأصدقاء الموثوق بهم، وقراءة كتب المساعدة الذاتية، والصلاة، والاستماع إلى الموسيقى، وشرب الكحول، وأكل الشيكولاتة، والتمارين القوية المنتظمة، ولم أستطع الشعور بأي شيء سوى الحزن الطاغي؛ فطلبت المساعدة من طبيبة معالجة، نصحتني بأن أجرب العقاقير المضادة للاكتئاب بالإضافة إلى المعالجة بالتحدث والمهدئات العرضية، كما علمتني التنويم المغناطيسي الذاتي، والتأمل، والتحدث إلى "الكرسي الفارغ"، وكتابة رسائل لا ترسل أبدًا، وكتابة يوميات، والتنفس العميق، كنت أتناول العقاقير المضادة للاكتئاب لمدة سنة تقريبًا، وكنت خائفة منها في البداية، وكنت قلقة من أنه، لو افترضنا أنها نجحت، فلن أستطيع التوقف عن تعاطيها، ولو توقفت عنها فسأصاب بالاكتئاب مرة أخرى.

في البداية، لم أحب الطريقة التي كنت أشعر بها عند تناولي للأدوية؛

فقد كان كل شيء يزال رويدًا رويدًا، كما لو أنني أعيش حياتي من خلال مصفاة، وكنت خائفة من تعاطيها، وخائفة من التخلص منها، لكن بمجرد أن بدأت عصابات عواطف في التدفق مرة أخرى، لم يكن هناك مجال لإيقافها، شعرت بكل شيء . حتى الأشياء التي لم أشعر بها من قبل. أعتقد أن العقاقير المضادة للاكتئاب ساعدتني حقًا. إنني لا أفهم الكيمياء الخاصة بها، لكن مع مرور الوقت أحسست أنها أيقظتني مرة أخرى. وتسقلت للخروج من تلك الحفرة السوداء، وفي نقطة ما بدأت أشعر بالمرح مرة ثانية. لقد نجحت معي الأنشطة العلاجية بالاتحاد مع الأدوية، وبعد حوالي سنة توقفت عن العقاقير المضادة للاكتئاب (مع ارتعاش قليل). حمدًا لله، يمكنني أن أقول إن كل شيء ظل على ما يرام، وكان هذا منذ خمسة وعشرين عامًا.

من الناحية الأخرى، يرى بعض الأشخاص أن تعاطي الأدوية المضادة للاكتئاب سلبي بالكامل تقريبًا، بل إنها تجربة مريعة. تكتب "جاكلين" - التي تبلغ من العمر خمسة وأربعين عامًا، وتعمل مدرسة من ويست ليك فيليدج، كاليفورنيا قائلة:

لقد جربت العديد من الأدوية لعلاج اضطراب الاكتئاب/ المزاج ووجدت أنني حساسة للغاية تجاهها، وتكون ردة فعلي أكثر حدة تجاه العقاقير المضادة للاكتئاب. بعد ردتني فعل سيئتين للغاية (قلق، واكتئاب عميق، والتفكير في الانتحار) في شهرين، تم إدخالني إلى المستشفى، وبعد ذلك بفترة قصيرة، بدأت أبحث عن علاجات بديلة، وبدأت أزور طبيبًا متخصصًا أيضًا في العلاجات الطبيعية، وبمساعده تحسنت بشكل كبير. بعض أمثلة الفيتامينات والمكملات الغذائية التي أتناولها هي فيتامين د، و ب-50، زيت السمك، إل-

لوتين و SAME . *****

إذا أخذنا بعين الاعتبار هذا الاختلاف في الاستجابة الفردية وإمكانية ردود الفعل العكسية، فقد سألت د. "أولكا أغاروال" - طبيبة نفسية من كاليفورنيا تدرس لكي تصبح طبيبة صحة عقلية تكاملية، عن كيفية استخدامها لهذه الأدوية لضمان أن الفائدة ستفوق الخطورة، وهذا هو الرد:

إنني أنظر في وصف العقاقير المضادة للاكتئاب لأي من الأشخاص الذين يعانون خللاً في وظائفهم الاجتماعية، أو المهنية، أو الأكاديمية. هل يواجهون مشكلة في النهوض من السرير أو الوصول إلى الفصل أو العمل في الوقت المناسب؟ هل يستطيعون الانتباه والتركيز؟ هل عندهم الحافز لإنجاز أنشطتهم اليومية؟ كيف تبدو العناية بالنفس؟ هل ينزلون اجتماعيًا أو ينسحبون من الهوايات/الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها في السابق؟ هل عاد هناك أي شيء يسبب لهم المرح؟ هل هناك انزعاج في نومهم؟ هل تراودهم أفكار في الانتحار؟ إن كان عندهم خلل في العديد من هذه النواحي أو كانوا يميلون إلى الانتحار، فإنني أنصحهم بعقار مضاد للاكتئاب، وبالإضافة إلى الدواء، أنصحهم بعلاج أسبوعي، وتمارين يومية، ومعالجة للإجهاد (اليوجا، والتأمل، والرياضة، والتواصل مع الحيوانات، إلخ). كما أنني أطلب منهم التوقف عن معاقرة الكحول والمخدرات (إنني أعمل في مركز صحي تابع للجامعة، والعديد من مرضاي يدخنون الماريجوانا بانتظام) ومناقشة صحة النوم. ولم أدخل حتى الآن التغذية، أو المكملات الغذائية، أو العلاجات العشبية في ممارستي للطب لكنني آمل أن أقوم بذلك قريبًا.

أبدأ في العادة بالعقار المعوق لاسترداد السيروتونين، خاصة إن كان هناك حالة ترتبط بالقلق، أو الغضب، أو سرعة الانفعال، أو النهام، لكن

اختياري للأدوية يتوقف على الأعراض المحددة والآثار الجانبية للدواء. على سبيل المثال، بالنسبة لشخص يعاني انخفاضًا في الشهية/أو سوءًا في النوم، قد أجرب معه ميرتازابين (ريميرون، ذو الدورات الرباعية)، التي تثير الشهية وتسكن الألم. وأول اختيار لي في الأدوية التي تعوق استرداد السيروتونين عادة ما يكون بروزاك؛ لأنه الأخير في فئته الذي يحتمل أن يسبب زيادة في الوزن، كما أنه غير مسكن للألم عند معظم الأشخاص، ويسهل تخفيفه تدريجيًا نظرًا إلى العمر النصف الطويل له.

بالنسبة للنوبة المفردة أو الأولى للاكتئاب، أوصي بعلاج لمدة ستة أشهر على الأقل، وإن كان الشخص قد عانى نوبات سابقة من الاكتئاب أو لم يستفد من العقاقير المضادة للاكتئاب في الماضي، فإنني أوصي بفترة علاج تتراوح من تسعة إلى اثني عشر شهرًا.

إنني دائمًا أخفف تدريجيًا من استعمال المرضى للأدوية، حتى بروزاك، ولا أقوم بإيقافها فجأة، وعادة ما أدون جدولًا للتخفيف التدريجي للأدوية أسبوعيًا.

هذه إرشادات حساسة، فإن كنت تتناول أدوية مضادة للاكتئاب، أو تفكر في تناولها، فأرجو أن تضع هذه النقاط نصب عينيك:

• - قد لا تحتاج إلى تناول الأدوية على المدى الطويل، خاصة إذا كنت تعمل على تحسين صحتك العاطفية العامة، واسأل طبيبك المعالج عن الوقت والطريقة التي تحاول بها التوقف عن عقار موصوف من الطبيب.

• - لا توقف أبدًا تناول العقاقير المضادة للاكتئاب دون مناقشة ذلك مع طبيبك المعالج، ولا توقفها فجأة، إنما قم بتخفيفها تدريجيًا،

متبعاً جدولاً موصى به.

• - هناك أنواع مختلفة من الأدوية لها تأثيرات مختلفة وآثار جانبية مختلفة، فعليك الانتباه جيداً إلى كل من الآثار الإيجابية والسلبية لهذه العقاقير وأبلغ طبيبك المعالج بها، وإن لم تحصل على استفادة في إطار ثمانية أسابيع أو لا تستطيع تحمل الآثار الجانبية، فقد يكون من المستحق أن تستشير اختصاصياً صيدلياً نفسياً سريريّاً لاختيار الدواء الأفضل لك.

• - تشير أبحاث حديثة إلى أن الأدوية المضادة للاكتئاب تزيد خطورة الإصابة 59 بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية عند الرجال وسرطان الثدي وسرطان المبيض عند السيدات، وهذه نتائج غير نهائية؛ فانتبه إلى هذا المجال من الأبحاث إن كنت تستخدم العقاقير.

• - تذكر أنه بالنسبة للاكتئاب الذي درجته من خفيف إلى معتدل، يوجد العديد من الخيارات بخلاف العقاقير المضادة للاكتئاب التي يصفها الطبيب.

العقاقير المضادة للقلق: غير موصى بها

لدي رأي غير محبذ للعقاقير التي توصف للقلق؛ حيث إنها تتداخل مع الذاكرة والإدراك، ويمكن أن تجعل الحالة المزاجية أسوأ، كما أنها مسببة للإدمان؛ ويمكن أن يكون الامتناع عنها صعباً جداً. فضلاً عن ذلك، فإنها لا تستأصل القلق من جذوره؛ وإنما تكبته فقط، ربما تكون لا بأس بها من ناحية الاستخدام العرضي لعلاج القلق الحاد، لكنني أنصح بقوة بعدم تعاطيها بشكل متكرر أو منتظم أو الاعتماد عليها للتعامل مع القلق المزمن.

أقوى الإجراءات المضادة للقلق التي أعرفها وأكثرها فاعلية هو

أسلوب التنفس البسيط والسريع الذي أشرحه في الفصل القادم، ولقد لاحظت نجاحه في أكثر أشكال اضطراب الذعر شدة، الذي فشلت في علاجه أقوى الأدوية، وهو آمن تمامًا، ولا يتطلب أي أجهزة، ولا يكلف شيئًا، وعلى عكس العقاقير الكابتة، فإنه يفكك القلق من جذوره.

وأعالج القلق عند المرضى أيضًا باقتراح تعديلات لأسلوب الحياة، خاصة فيما يتعلق بجرعة الكافيين (والمنبهات الأخرى)، النشاط البدني، ومعالجة الإجهاد، والنوم. بالنسبة للبعض، أوصي بعلاج إدراكي وممارسة التأمل (تناقش في الفصل التالي) وأقترح غالبًا تجارب للفاليريان والكافا (انظر أدناه) كبدايل للعقاقير الموصوفة من قبل الطبيب.

العلاجات الطبيعية للاكتئاب والقلق

قم بالبحث على الإنترنت عن أدوية الاكتئاب الطبيعية وستجد الكثير من المواد المعروضة للبيع: فيتامينات، ومعادن، وأعشاب، وأحماض أمينية، والمزيد، بشكل منفرد أو في وصفات طبية تركيبية. يؤسفني أن أقول لك إن القليل من هذه المنتجات قد تمت دراسته بشكل منهجي بل والأقل الذي تمت دراسته في الدراسات البشرية المصممة جيدًا، وهناك أدلة قليلة صعبة تدعم الادعاءات الخاصة بها التي تطلقها الشركات المصنعة، والأطباء، والمرضى. لقد قلت لك إنه يوجد أدلة جيدة للغاية على فاعلية زيت السمك وفيتامين د في زيادة الصحة العاطفية والحفاظ عليها، وأدلة أضعف على بضعة من فيتامينات ب. تعتبر العلاجات الطبيعية الموجودة أدناه علاجات للاكتئاب والقلق وليست أدوية وقائية، وإنني لا أنصح بها لجميع الناس، كما أفعل مع زيت السمك وفيتامين د، وأعتقد أنها

تستحق تجربتها لمعالجة مشكلات عاطفية معينة كبديل للعقاقير الصيدلانية. يمكن أن يتم تناولها بشكل منفرد أو بتركيبة، ويمكن أن يستخدم بعضها مع العقاقير المضادة للاكتئاب، وأخرى لا يمكن أو يمكن مع الحذر. إن حصلت على فائدة منها، فإنني أقترح عليك أن تحاول تخفيفها تدريجيًا طوال عدة شهور لتري إن كنت تستطيع الحفاظ على تحسن الحالة المزاجية من دونها.

(سان. جونز وورت)

هذا النبات الأوربي (*Hypericum perforatum*) له تاريخ طويل من الاستخدام الطبي، بما في ذلك استخدامه كعشب رافع للحالة المزاجية 60 ، وهو أكثر العلاجات البديلة الخاصة بالاكتئاب دراسة بمراحل، وكانت معظم النتائج التجريبية المتعلقة بالاكتئاب الذي درجته من خفيف إلى معتدل إيجابية، وكان أداء (سان. جونز وورت) أفضل من العقار المزيف، وعمله بنفس جودة العقاقير المضادة للاكتئاب التي تصرف بوصفة طبية، ويثبت أحيانًا أنه أكثر كفاءة من العقاقير 61 . لا يوجد دليل جيد على أنه ينجح في علاج الاكتئاب الحاد، وإنني لن أوصي ب(سان. جونز وورت) كعلاج وحيد لأي شخص تم تشخيصه على أنه يعاني حالة اكتئاب كبير.

ما زلنا لا ندري ما هي ببساطة الطريقة التي يعمل بها العلاج العشبي. لقد تم التعرف على مركبين نشيطين: هايرسين، وهايرفورين، اللذين قد يؤثران على نظام السيروتونين في المخ. (سان. جونز وورت) آمن بشكل عام لكنه قد يزيد الحساسية لضوء الشمس، وربما يكون له تأثير إدماني مع العقاقير المضادة للاكتئاب من فئة العقاقير المعوقة لاسترداد السيروتونين، وقد يغير عملية التحويل الغذائي للعقاقير الأخرى. الاحتمالية الأخيرة لها أهمية خاصة للأشخاص

الذين يستخدمون حبوب تنظيم النسل، والأدوية التي تكبت المناعة، وبعض أدوية السرطان والإيدز، والأدوية التي ترقق الدم. لو كنت تتعاطى أيًا من الأدوية الموصوفة طبيًا وتريد أن تجرب سلسلة من العلاج بـ (سان. جونز وورت) لعلاج الاكتئاب الذي درجته من خفيف إلى معتدل، فعليك أن تناقش التفاعلات المحتملة مع طبيبك المعالج أو الصيدلي.

"بيتر"، يبلغ من العمر خمسة وخمسين عامًا، ويعمل مدرسًا من سترافورد، ميسوري، وجد أنه بعد تناول (سان. جونز وورت) للمرة الأولى، كانت التأثيرات سريعة وإيجابية:

يفترض أن يستغرق الدواء ثلاثة أسابيع أو نحو ذلك حتى "يتوغل في الجسم" ويكون فعالًا تمامًا. تناولت قرصًا في المساء ثم نسيت أنني تناولته، وفي الصباح التالي نزلت إلى الدور السفلي، ووجدت أن حالة الاكتئاب عندي قد اختفت. نسيت تمامًا العشب الذي تجربته وسألت زوجتي ما الشيء المختلف الذي أفعله اليوم ويساعدني، فنظرت إلي وقلنا معًا في الوقت نفسه: "سان. جونز وورت"!!

كنت أعتقد أن هذا لا بد أن يكون تأثير العقار المزيف، لكنني تناولته في فترات متقطعة عدة مرات منذ ذلك الحين، وفي كل مرة أعود فيها لتناول العشب، أجد تقريبًا نتائج فورية لتبديد الاكتئاب. وأستمر في تناوله حاليًا طوال الوقت وأجد النتائج رائعة جدًا، وبدلاً من تناول قرص واحد ثلاث مرات يوميًا، أتناول قرصين مرتين يوميًا لأن هذا يبدو أسهل لي.

ويعجبني أنه ليس له آثار جانبية، وباعتباري أحد المساهمين السابقين في الشركة التي تصنع بروزاك، فإنني منبهر للغاية بسلامة هذا العشب!

ومع ذلك، تأتي بداية الفوائد ببطء شديد عند معظم الناس. "جين"
- تبلغ من العمر ثمانية وستين عامًا، وهي ممرضة مسجلة متقاعدة
من بورلينج، السويد، تكتب:

أنا سيدة أمريكية متزوجة من رجل سويدي وأعيش في السويد في
السنوات العشر الماضية. منذ خمس سنوات، توفي ابني البالغ من
العمر واحدًا وأربعين عامًا المصاب بالتوحد العقلي بشكل مفاجئ
تمامًا إثر حالة صرع، وقد خلف لي موته شعورًا بالانكسار والوحدة.
بعد عودتي إلى الولايات المتحدة لإقامة جنازته وقضاء فترة مع
باقي العائلة لنتشارك الحزن، عدت إلى السويد.

توقعت أن أشعر بأسى وحزن طبيعيين لبعض الوقت، لكن عندما
استمر، وتعمقا بالفعل بعد حوالي ستة أشهر، قررت أنني أحتاج إلى
بعض المساعدة للشفاء. كنت أتناول أدوية عديدة لارتفاع الضغط
في هذا الوقت، وكنت ممانعة لإضافة دواء آخر أيضًا إلى خليط
الأدوية.

وقررت أن أجرب (سان.جونز وورت)، الذي هو علاج متقبل جدًا
للاكتئاب هنا في شمال أوروبا. تناولت 300 ملليجرام من الدواء في
شكل كبسولة، ثلاث مرات يوميًا، وبدأت أشعر بتحسن في خلال
أربعة أسابيع إلى ستة أسابيع، وواصلت هذا العلاج لمدة ثلاث
سنوات تقريبًا، وكنت أشعر أنه علاج مفيد، فقد خفف الاكتئاب، دون
أي آثار جانبية يمكن ملاحظتها. بعد تلك الفترة، توقفت عن تناوله،
وشعرت بعدم وجود أي أثر للامتناع إطلاقًا.

ابحث عن الأقراص أو الكبسولات التي تحتوي على مقدار موحد من
الهايبرسين 0.3% الذي يدخل أيضًا معه محتوى من الهايبرفورين،

والجرعة المعتادة هي 300 ملليجرام ثلاث مرات يوميًا. ربما عليك الانتظار شهرين حتى تحصل على الاستفادة الكاملة من هذا العلاج. وإن لم تستفد منه كثيرًا بعد أربعة أشهر، فربما لا يستحق الاستمرار فيه.

المكمل الطبيعي أدينوزيل ميثيونين (S- SAME adenosyl-L-methionine)

هو جزيء طبيعي موجود في أنحاء الجسم بكميات مركزة عالية في الغدد الكظرية، والكبد، والمخ، ولقد تمت دراسة SAME بتوسع كعقار مضاد للاكتئاب وعلاج ألم التهاب المفاصل العظمية 62. ورغم أن المشاركين في الدراسة كانوا قلائل، فقد كانت النتائج إيجابية بشكل عام، مبينة أن SAME أكثر فاعلية من العقار المزيف. وفي أحد الأبحاث التي ظهرت مؤخرًا (ورد في عدد أغسطس 2010 من مجلة ذا أمريكان جورنال أوف سايكياتري)، قام باحثون من كلية الطب بجامعة هارفارد ومستشفى ماساتشوسيتس العام بإعطاء SAME أول عقار مزيف لثلاثة وسبعين من البالغين المصابين بالاكتئاب الذين لم يستجيبوا للعقاقير المضادة للاكتئاب الموصوفة من قبل الطبيب؛ واستمر الجميع في تناول العقارين، وبعد ستة أسابيع من العلاج، أظهر 36% من الخاضعين للعلاج الذين يتناولون SAME تحسنًا، مقارنة بـ 18% فقط من مجموعة العقار المزيف. فضلًا عن ذلك، فإن 26% من المتعاطين لـ (سامي) خفت عندهم الأعراض تمامًا، مقارنة بـ 12% فقط في مجموعة العقار المزيف 63.

"كارول" - تبلغ من العمر واحدًا وستين عامًا، من توكسون، أريزونا، وتعمل في دار عبادة، بالنسبة لها ولزوجها، كان لرفع الحالة المزاجية الذي وفره SAME فائدة جانبية غير متوقعة:

قمت بزيارة مبدئية وزيارة متابعة لعيادة الطب التكاملية الخاصة بك في فبراير 2007، وكنت أبحث عن المساعدة في علاج التهاب المفاصل العظمية الذي بدا أنه في مرحلة متطورة وعدد من التحديات الأخرى. كانت إحدى النصائح التي تلقيتها أن أتناول 200 ملليجرام من SAME ثلاث مرات يوميًا... تجربته وانضم إلي زوجي، وبدأنا بالجرعة الموصى بها، وفي خلال يوم واحد من تناول الدواء، لاحظنا نحن - الاثنين - شعورًا هائلًا بالصحة. بينما لا أستطيع أن أتذكر إن كنا قد حدث لنا ضرر قليل من الناحية الجسدية، فقد لاحظنا بالتأكيد فرقًا في مواقفنا وكان لدينا شعور ب... أننا بخير، وأنا قادرون على فعل المزيد.

"جانيت" - البالغة ثمانية وأربعين عامًا من العمر، من باراداييس، كاليفورنيا، كانت تفرط في معاقرة الكحول منذ سنوات مراهقتها فصاعدًا لكي تتعامل مع الاكتئاب الذي كانت تشعر به "طوال حياتي بأكملها تقريبًا"، ولم ينجح معها عقار ترازودون المضاد للاكتئاب؛ وكذلك (سان. جونز وورت):

من خلال المزيد من الأبحاث، بما فيها كتب د. "ويل"، علمت بـ وبدأت تناوله منذ حوالي خمس سنوات وساعدني حقًا، SAME بشكل هائل. عندما بدأت أتناوله للمرة الأولى، كنت أستعمل 800 ملليجرام يوميًا والآن أستعمل 400، وأتناوله عندما أشعر بالحاجة إليه لكنني أستطيع أن أمضي شهرًا بدونه، ويعجبني أنه يستغرق يومين ليأتي بمفعوله، وهو يحدث استقرارًا في حالتي المزاجية، ولا أشعر بحالات الحزن الحادة التي كنت أشعر به. بعد أن تم هذا، فإنني أواصل أيضا العمل على إثبات نفسي وأن أنمو، ولقد ساعدتني حقًا تلك العملية مقترنة بعقار SAME. في الحقيقة، لم أعد أشرب أي

كحول لأنني لم أعد أحتاج إليه، وكان شرابي له في النهاية مدمرًا
للنفس جدًّا، وأنا غير مدمنة للخمر منذ سنتين ونصف.

لا نعلم طريقة أداء SAME ؛ فهو ربما يؤثر على مستويات أجهزة
الإرسال العصبية أو مستقبلات المخ العصبية التابعة لها، ويمتاز
عن العقاقير المضادة للاكتئاب الموصوفة من قبل الطبيب SAME
وعلاج (سان. جونز وورت) بأنه يعمل بسرعة، وغالبًا ما يرفع الحالة
المزاجية في خلال أيام بدلًا من أسابيع، كما أنه آمن تمامًا، ورغم
ذلك، ولأنه تم الإبلاغ عن أنه يجعل أعراض الهوس أكثر سوءًا، فإنه
ينبغي على الذين يعانون الاضطراب ثنائي الأقطاب أن يبتعدوا عنه،
ويعتبر اضطراب المعدة والأمعاء هو الأثر الجانبي الوحيد غير
الشائع. لو أردت أن تجرب SAME ، فابحث عن منتجات تقدم شكل
ديسلفونات البوتان في أقراص ملبسة معوية، والجرعة العادية هي
من 400 إلى 1.600 ملليجرام يوميًا، ويتم تناولها عندما تكون المعدة
فارغة. تناول جرعات منخفضة (أقل من 800 ملليجرام) مرة واحدة
يوميًا، قبل نصف ساعة من الوجبة الصباحية؛ قَسِّم الجرعات العالية،
وتناول الجرعة الثانية قبل نصف ساعة من وجبة الغداء. يمكنك
استخدام (سامي) مع العقاقير المضادة للاكتئاب التي تصرف بوصفة
طبية (والأدوية الأخرى)، وربما يكون مفيدًا بشكل خاص للأشخاص
الذين يعانون الألم بالإضافة إلى الاكتئاب.

(روديولا 64) Rhodiola

(روديولا روزيا) Rhodiola rosea ، له صلة بنبات (سيدم) sedum ،
و(جادي) jade الذي يتوطن في خطوط العرض المرتفعة في نصف
الكرة الشمالي، وهو مصدر جذر القطب الشمالي، هو عشب له تاريخ
طويل من الاستخدام التقليدي في إسكندنافيا، وصربيا، ومنغوليا،

والصين، وقد صارت له أهمية نظرًا لتأثيراته المضادة للإعياء، والإجهاد، والمثيرة جنسيًا وتمت دراسته بتوسع من قبل علماء في روسيا والسويد 65 . ويحتوي جذر روديولا على روزافينات، وهي مركبات تبدو أنها تعزز نشاط أجهزة الإرسال العصبية في المخ وقد تكون مسؤولة عن تأثيرات العشب النافعة على الحالة المزاجية والذاكرة 66 . في دراسة بشرية مزدوجة التعمية، ومضبطة باستخدام عقار مزيف أجريت عام 2007 من السويد 67 ، استنتج الباحثون أن المعالجة بمستخلص موحد من الروديولا أظهرت "نشاطًا مضادًا للاكتئاب واضحًا وذا أهمية عند المرضى الذين يعانون اكتئابًا درجته من خفيف إلى معتدل"، وبدون آثار معاكسة.

فإن كنت تشعر بتشوش عقلي وإعياء مع الاكتئاب الذي درجته من خفيف إلى معتدل، فربما تفكر في تجربة روديولا، وابتح عن أقراص أو كبسولات بها 100 ملليجرام تحتوي على مستخلصات موحدة عند 3% روزافين و 1% ساليديروزيد، والجرعة قرص أو اثنان أو كبسولة أو اثنان يوميًا، واحدة في الصباح أو واحدة في الصباح وأخرى في بداية الظهيرة، ويمكن زيادة الجرعة إلى 200 ملليجرام تصل إلى ثلاث مرات يوميًا حسب الضرورة. يمكن أن تسبب الجرعات العالية الأرق، خاصة إذا تم تناولها في وقت متأخر من النهار. تفاعلات الدواء مع العقاقير المضادة للاكتئاب، والعقاقير المضادة للقلق، وغيرها من الأدوية التي تصرف بمعرفة الطبيب غير موثقة بشكل جيد؛ فعليك الانتباه إلى أي تأثيرات غير محببة، مثل زيادة التنبيه أو القلق، إذا كنت تستخدم راديولا مع العقاقير الصيدلانية.

استعمال فالريان وكافا لعلاج القلق

يستخلص فالريان من جذر نبات أوربي (*Valeriana officinalis*) كان يستخدم لقرون عديدة لتعزيز الاسترخاء والنوم 68 ، ولأن الجذر له رائحة قوية يجدها الكثيرون غير مريحة، فإن من الأفضل أن يتم تناول هذا العشب على هيئة قرص أو كبسولة بدلاً من تناوله كشاي أو صبغة. وعلى عكس العقاقير الحديثة التي تستخدم لتقليل القلق وتعزيز النوم، فإن فالريان لا يشكل عادة وليس له تأثير إدماني مع الكحول، وتعد الكيمياء الخاصة بهذا العشب معقدة، وآليات عمله غير معروفة، وهو غير سام.

استخدم مستخلصات فالريان الموحدة عند 0.8 % حمض فاليري، ولتخفيف القلق، جرب استخدام 250 ملليجرام (كبسولة واحدة أو قرص واحد) مع الوجبات، لعدد مرات يصل إلى ثلاث مرات يوميًا حسب الحاجة، ويمكن أن يستخدم هذا العلاج بشكل آمن مع العقاقير المضادة للاكتئاب.

كافا هو جذر آخر له تأثير مسكن للألم 69 ، وهو مستخلص من نبات استوائي (*Piper methysticum*) يرتبط بالفلفل الأسود ويتوطن في جزر جنوب المحيط الهادي؛ حيث يحظى بتاريخ طويل من الاستخدام كعقار اجتماعي ومروح عن النفس 70 . ويعد كافا علاجًا مضافًا للقلق ممتازًا، وأظهرت التجارب البشرية المضبطة أنه بقدر فاعلية عقاقير بينزوديازيباين، كما أنه مُزخ للعضلات.

ولأن هناك تقارير نادرة عن حدوث تسمم كبدي مرتبط بأنواع معينة من منتجات كافا، ينبغي على أي أحد له تاريخ بمرض الكبد ألا يستخدم هذا العشب، وربما يكون له تأثير إدماني مع الكحول والعقاقير المضادة للاكتئاب الأخرى؛ بخلاف ذلك هو آمن بشكل عام. تستطيع شراء جذر كافا كاملاً مطحونًا وتصنع منه شايًا أو مشروبات

أخرى، لكنني أوصي عادة بمستخلصات موحدة عند 30% كالفالكتونز، والجرعة تتراوح من 100 إلى 200 ملليجرام من مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا حسب الضرورة. يعمل كافيًا بسرعة على تخفيف القلق، غالبًا باستعمال جرعة أو اثنتين، ولا تستعمله باستمرار لفترات طويلة من الزمن (أكثر من بضعة أشهر).

اثنان من الأعشاب الأيورفيدية ينبغي العلم بها:

أشواغاندها Ashwagandha وهولي باسيل Holy Basil

أيورفيدا هو نوع من الطب التقليدي عمره قرون من الزمان نشأ في شمال الهند، وهو يعزز الصحة من خلال الانتباه إلى النظام الغذائي وأسلوب الحياة ويستخدم مخزونًا ضخمًا من النباتات الطبية، التي كان معظمها مجهولًا في العالم الغربي حتى فترة متأخرة، وتثبت الأبحاث المعاصرة أن كثيرًا منها آمن وفعال، وبعضها يحتوي على فوائد فريدة ومفيدة، وأعتبر الاثنان اللذين أتولاهما بالوصف هنا يستحقان التجربة.

يستخلص أشواغاندها، الذي يطلق عليه أحيانًا نبات الجنكة الهندي، من جذر *Withania somnifer*، وهو نبات من فصيلة نبات البيلادونا الذي يحظى بالتقدير في الهند لتأثيراته المنشطة والواقية من الإجهاد. ويعني اسم النوع *somnifera* "حاويًا للنوم"، ويدل على تأثير مهدئ. وتظهر أبحاث أجريت على الحيوانات أن أشواغاندها يعادل نبات *Panax ginseng* الحقيقي في الوقاية من الإجهاد 71، بدون التأثير المنبه لعشب الجنكة *ginseng* وتظهر الدراسات البشرية في الهند خواص أشواغاندها المضادة للقلق والرافعة للحالة

المزاجية وتؤكد على خلوه من السمية 72 . لو شعرت بالهياج مع الاكتئاب، والإجهاد المرتفع، وسوء النوم، فعليك تجربة أشواغاندها من ستة أسابيع إلى ثمانية.

"تيراثونا لو دوغ" - طبيبة، وواحدة من الخبراء الرئيسيين في العالم في طب النباتات، وعضو بارز في هيئة التدريس في مركز أريزونا للطب التكاملية، تحب عمل شاي منشط ولذيذ بهذا العشب.

تقوم بغلي من ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من عشب أشواغاندها المطحون مع كوبين من اللبن (من الحليب أو فول الصويا) ببطء على نار هادئة لمدة خمس عشرة دقيقة، ثم تضيف ملعقتين كبيرتين من العسل أو شراب عصير الصبار الأمريكي و

1

8

ملعقة صغيرة من حب الهال، وتقلب هذا المزيج جيدًا، ثم تطفئ الحرارة، وتنصح د. "لو دوغ" بشرب كوب من هذا الشاي مرة أو مرتين يوميًا، كما أنها تقول التالي:

تظهر الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن أشواغاندها يعكس كثيرًا من تأثيرات الإجهاد الشديد البيولوجية غير المطلوبة، مثل الرفع الممتد للكورتيزون والأنسولين وكبت الجهاز المناعي، كما أنه يعوق العديد من الوسائط الكيميائية الحيوية التي تسبب الالتهاب في الجسم. هذا يجعل أشواغاندها أحد أفضل حلفائنا من النباتات

لعلاج الذين يعانون الإجهاد المزمن، ولا ينامون جيدًا، ويشعرون بالتعب، ويعانون أوجاع العضلات وآلامها، وهذا يصف عددًا معتبرًا من الناس ألاحظهم في مهنتي - أناسًا لا يستوفون معايير الاضطراب الاكتئابي الكبير أو اضطراب القلق العام لكنهم يصفون أنفسهم بأنهم يشعرون بالاندحار، والإرهاق، والتوتر، كما أنهم يظهرون عادة بوادر التهاب مفاصل مبكر ومقاومة الأنسولين، ويصابون بالبرد بشكل متكرر - أشواغاندها مثالي لهؤلاء الأشخاص؛ حيث إنه يساعد على الاسترخاء دون تسكين الألم، لذا يمكن تناوله خلال اليوم، ولا يرتبط بأي آثار جانبية خطيرة معروفة. ولأن الجودة قد تختلف بشكل كبير في المنتجات العشبية، ربما يكون من الأفضل شراء مستخلص موحد يحتوي على من 2.5% إلى 5% ويزهانونولايدس (مركبات رئيسية في الجذر)، والجرعة التي أوصي بها هي من 300 إلى 500 ملليجرام يتم تناولها مرتين أو ثلاث مرات يوميًا.

ويمكن استعمال أشواغاندها بشكل آمن مع العقاقير المضادة للاكتئاب.

(هولي باسيل)، أو tulsi بمعنى الريحان المقدس (Ocimum نبات مقدس في الهند، يزرع دائمًا حول معابد الهندوس، sanctum و حول المنازل غالبًا، وهو قريب من الريحان الذي نستعمله في الطبخ وله رائحة وطعم أقوى يشبه القرنفل، لا يستخدمه الهندوس في الطبخ لكنهم يستعملونه كدواء، غالبًا على هيئة شاي. وتظهر الأبحاث التي أجريت على كل من الحيوانات والبشر خلوه من السمية، وفوائد مختلفة 73؛ فعلى سبيل المثال، يخفف الالتهاب ويحمي الجسم والمخ من التأثيرات الضارة للإجهاد، كما أن له تأثيرًا إيجابيًا على الحالة المزاجية (وهو آمن للاستعمال مع العقاقير المضادة للاكتئاب).

يقول لي زميلي "جيم نيكولاي" - الذي يعمل طبيبًا ومديرًا طبيًا لبرنامج الصحة التكاملية في ميرافال ريزورت آند سبا في توكسون، أنه صادف نجاحًا كبيرًا مع هولي باسيل في معالجته لمرضاه 74 :

لقد تعرفت على هولي باسيل لأول مرة منذ أكثر من عشر سنوات، في أثناء تدريب الزمالة الخاص بي في مركز الطب التكاملية بجامعة أريزونا. قرأت عن خصائصه المضادة للتأكسد والمضادة للالتهاب، لكن الذي أذهلني أكثر استعمال الزهاد والوسطاء الروحيين له في الهند مثل rasayana .عشب لرعاية النمو والتنوير الشخصي.

ولقد ظهر أن هولي باسيل يخفض مستويات الكورتيزول المرتفعة، وهو هرمون الإجهاد طويل الأثر الذي تفرزه الغدد الكظرية، والمستويات المرتفعة من الكورتيزول يمكن أن تضر جهاز القلب والأوعية الدموية، وتضعف المناعة، وتسبب اختلالات للهرمونات الأخرى، وتقضي على خلايا الذاكرة في المخ، وتزيد فقدان العظام سوءًا، وتزيد الشهية للكربوهيدرات، وترفع ضغط الدم والكوليسترول والجلوكوز، وتسرع عملية التقدم في السن.

يعاني معظم عملائي حالات مرضية مرتبطة بالإجهاد أحاول دائمًا مساعدتهم على علاجها، ويقع عشب هولي باسيل حاليًا على قمة قائمة إستراتيجياتي التي تقوم على النباتات لاستهداف مثل هذه المسائل. وتنص تجربتي الشخصية معه على أنه يطول "فتيل" العواطف لدي؛ وتقل بشكل كبير قوة رد فعل المواجهة أو الهروب تجاه الإجهاد عندما أتناوله، وأجده يمنحني قدرًا أكبر من الصبر وفرصة أكبر لكي أصبح يقظًا.

إنني أنصح باستعمال هولي باسيل منذ سبع سنوات مضت، وغالبية

عملائي يثنون عليه، وهو واحد من العلاجات القليلة التي سأخذها
معي إن ذهبت لجزيرة معزولة.

إنني أفضل استعمال هولي باسيل بالنسبة للأشخاص الذين تسبب
لهم مستويات الإجهاد مشكلات صحية، وأستخدمه كبديل للعقاقير
التي تصرف بوصفة طبية لعلاج اضطرابات المزاج الخفيفة
والمعتدلة.

عادة ما أنصح بمستخلصات موحدة عند 2% من حمض اليوروليك
في كبسولة تحتوي على 400 ملليجرام والجرعة كبسولتان من مرة
إلى مرتين يوميًا.

وبضع كلمات عن الكركم

يعد الكركم - التوابل الصفراء التي تلون الكاري والمستردة الأمريكية
الصفراء - عنصرًا طبيعيًا فعالًا مضادًا للالتهاب 75 ، ولقد أظهر مكونه
النشط (الكركمين) أنه بشير بالمستقبل كعقار مضاد للالتهاب عند
استخدامه على نماذج من الحيوانات؛ كما أنه يعزز نمو الأعصاب في
القشرة الدماغية الأمامية والمناطق الحصينية في المخ. ويقترح
باحثون هنديون إجراء تجارب سريرية لاستكشاف كفاءته كعقار
جديد مضاد للاكتئاب 76 . ونظرًا لأن الكركم والكركمين يقدمان
فوائد صحية كثيرة، تشمل تقليل خطورة الإصابة بالسرطان ومرض
الزهايمر، فإنني أوصي غالبًا بهما كمكملات غذائية، ورغم أن
امتصاصهما ضعيف من الجهاز الهضمي، لكن هناك نتائج حديثة تبين
أن الامتصاص يزيد بشكل كبير في وجود مسحوق بيبيرين، وهو
مركب في الفلفل الأسود. يحصل الهنود - الذين يأكلون الكركم في
كل وجبة تقريبًا - على فوائده المضادة للاكتئاب وغيرها من الفوائد

لأنهم يضيفونه عادة إلى أطعمتهم مع الفلفل الأسود 77 ، وإن كنت تريد تجربة مكملات الكركم أو الكركمين كجزء من هذا البرنامج، فابحث عن منتجات تحتوي أيضًا على مسحوق بيبيرين أو مستخلص الفلفل الأسود واتبع التعليمات الخاصة بالجرعة الموجودة على الملصقات، ويمكنك تناول الكركم أو الكركمين على نحو غير محدود وتضمهما مع العقاقير المضادة للاكتئاب أو أي من الأعشاب الأخرى والأدوية الطبيعية التي قمت بسردها.

طرق أخرى موجهة إلى الجسم.

الوخز بالإبر، وال لمس، ووضع اليدين في التراب.

الوخز بالإبر

تشير قليل من الدراسات إلى أن الوخز بالإبر يمكن أن يكون علاجًا مفيدًا للاكتئاب الخفيف والمعتدل؛ فعلى سبيل المثال، في تجربة منضبطة تمت في الصين في عام 1994، تحسن الأشخاص المكتئبون الذين خضعوا للعلاج بالوخز بالإبر ست مرات أسبوعيًا لمدة ستة أسابيع بمقدار التحسن نفسه الذي حدث لأولئك الذين تمت معالجتهم بعقار أمتريببتيلين (إيلافيل) 78 . ومع ذلك، كانت أعداد المشاركين في الدراسة قليلة، وربما أحدثت التوقعات حول فوائد الوخز بالإبر بين المرضى الصينيين تأثيرًا مهمًا للعقار المزيف، ويصعب استبعاد هذا لأنه لا يوجد علاج زائف جيد بالنسبة للوخز بالإبر الذي يعادل إعطاء قرص دواء مغطى بالسكر بدلًا من عقار نشط.

في الطب الصيني التقليدي (TCM) ، وضع إبر الوخز يحدده نمط

أنجلوس قاموا بتوظيف ثلاثة وخمسين شخصًا بالغًا يتمتعون بصحة جيدة؛ وتم تكليف تسعة وعشرين بشكل عشوائي بجلسة تدليك سويدية للأنسجة العميقة مدتها خمس وأربعون دقيقة، وكلف الأربعة والعشرون الآخرون بجلسة تدليك خفيف، وكان كل المشتركين لديهم قسطرة وريدية حتى يتسنى سحب عينات الدم منهم قبل التدليك ولمدة تصل إلى ساعة بعده.

وجد الباحثون أن جلسة واحدة من التدليك أحدثت تغيرات بيولوجية إيجابية؛ حيث أظهر أولئك الذين تلقوا تدليًا للأنسجة العميقة انخفاضات ذات أهمية في مستويات الكورتيزول في دمهم واللعب بالإضافة إلى انخفاضات في هرمون أرجونيين فاسوبريسين، وهو هرمون يمكنه رفع الكورتيزول، كما أنهم أنتجوا المزيد من كرات الدم البيضاء، التي تعتبر دليلًا على زيادة صحة الجهاز المناعي، وقد كان للتدليك الخفيف مزاياه المثمرة أيضًا؛ فقد أظهر المتطوعون الذين تلقوه انخفاضات أكبر في ACTH (هرمون قشر الكظر تفرزه الغدة النخامية)، الذي يحفز الغدة الكظرية لإفراز الكورتيزول، وحدثت لهم زيادات أكبر في هرمون الأوكسيتوسين، وهرمون آخر تفرزه الغدة النخامية يرتبط بالرضا، كل ذلك بنسب أكبر من أولئك الذين تلقوا تدليًا للأنسجة العميقة.

لسنوات، كان يعتقد أن الأوكسيتوسين هو فقط الهرمون الذي يحفز توسيع عنق الرحم وتقلصات الرحم في بداية ولادة الطفل بالإضافة إلى إنتاج لبن الثدي بعد ذلك بقليل، إلا أنه مثل كل الهرمونات الإفرازية، لدى هرمون أوكسيتوسين سلسلة واسعة من التأثير، تشمل تأثيرات على المخ والعواطف، ويشيع حاليًا الإشارة إليه بهرمون الحب، والثقة، والربط بين الأزواج. ويعزز اللمس إفراز الأوكسيتوسين، الذي يحدث بدوره إفراز الدوبامين في مركز الجزاء

في المخ 82 ، وهذه الآلية ربما تشكل الأساس للروابط الاجتماعية وبناء الثقة بين الناس، ويمكن أن تبدأ العملية بمصافحة بسيطة بالأيدي وتستمر لتنشيط أجهزة المخ نفسها التي تتدخل في عواطف الصداقة والحب.

يعرف "باول جيه. زاك" - طبيب ومؤسس مجال دراسة الاقتصاد العصبي المعاصر 83 ، وهو اقتصادي وعالم في دراسة المخ، الأوكسيتوسين بأنه "السمع الاجتماعي" الذي يساعدنا على الحفاظ على القرب من الأصدقاء بالإضافة إلى أنه "عامل مسهل للاقتصاد" يجعل الناس أكثر تعاطفًا وكرمًا. في إحدى تجاربه التي أجراها في معمله في مركز دراسات الاقتصاد العصبي في جامعة كلايرمونت جرادويت بكلايرمونت، كاليفورنيا، تلقى نصف مجموعة من الخاضعين للدراسة تدليكًا مدته خمس عشرة دقيقة في حين أن النصف الآخر أخذوا قسطًا من الراحة، ثم لعبوا جميعًا لعبة اقتصادية باستخدام نقود حقيقية. وفي اللعبة، أودع غرباء - عن ثقة - مالا عند الخاضعين للدراسة على أمل أن يردوه لهم، أفرز المخ عند هؤلاء الذين تلقوا تدليك أوكسيتوسين أكثر من أجهزة المخ عند الذين تلقوا قسطًا من الراحة، وأعاد الذين خضعوا للتدليك نسبة 243% نقودًا زيادة للغرباء الذين أودعوا ثقتهم فيهم 84 .

أعتقد أنه في عالم اللمس، التنوع أمر رئيسي؛ فبالضبط كما أننا نحتاج إلى أن نأكل مواد غذائية مختلفة، وأن ننخرط في مجموعة من الأنشطة البدنية، يحتاج البشر إلى مجموعة متنوعة من تجارب اللمس على أساس منتظم. وقد يشمل هذا المصافحات الودية، والأحضان، والاتصال البدني مع الرفقاء من الحيوانات، وجلسات التدليك، والعلاقة الحميمة، طالما أن كل المشاركين ينخرطون طواعية، فإن هناك تجارب قليلة تمنح البشر فرصة سانحة أكثر

اليدان (والأنف) في التربة

أحببت البستنة وزراعة النباتات الداخلية منذ أن كنت طفلاً، ولقد زرعت لعدة سنوات معظم الخضراوات التي أكلها في حدائق البيت، واستمتعت كثيراً بزراعة الزهور وغيرها من نباتات الزينة. هناك العديد من المزايا العقلية والروحية للبستنة، وهنا أريدك أن تعلم بشأن الفائدة الممكنة التي تنتج عن تعريض يديك وأنفك للتربة، وهذا التعرض ربما يكون مسئولاً عن بعض من تلك المزايا من خلال آلية بدنية.

أورد تقرير يحمل عنواناً مثيراً "هل التربة هي عقار بروزاك الجديد 85؟" في عدد يوليو لعام 2007 من مجلة ديسكافر نتائج دراسة نشرت على الإنترنت في جريدة (نيوروساينس) المتخصصة في مارس من ذلك العام تحمل عنواناً أقل جذباً للانتباه بكثير: "تحديد الجهاز القشري الحوفي الذي يحتوي على السيروتونين ذي الاستجابة المناعية: دور كامن في تنظيم السلوك العاطفي". اهتم المؤلف الرئيسي، "كريستوفر لوري" - عالم أعصاب في جامعة بريستول في المملكة المتحدة،

بـ "نظرية النظافة الصحية"، وهي الفكرة التي انتشرت مؤخراً وتنص على أن العيش في بيئات نظيفة جداً هو سبب الارتفاع الحاد في حدوث الربو وأمراض الحساسية في البلدان المتقدمة طوال القرن الماضي، ويحتج المؤيدون لنظرية النظافة الصحية بأن النظافة المفرطة تمنع الأجهزة المناعية النامية لدى الفتيان من التعرض المعتاد للكائنات الحية الدقيقة غير الضارة الموجودة في البيئة، مثل بكتيريا التربة، وبدون هذا التعرض، قد لا تتعلم أجهزتنا المناعية

تجاهل مثل هذه الجزيئات الموجودة في اللقاح أو وَبِعَ الحيوانات الأليفة. من خلال اتباع خط الاستدلال المنطقي هذا، حاول بعض الباحثين معالجة أشخاص بنوع شائع وغير ضار من بكتيريا التربة يطلق عليه *Mycobacterium vaccae* بمعنى المتفطرة البقرية، وتشير النتائج التمهيديّة إلى أن حقن اللقاح الميت المستخرج منها يمكن أن تخفف حساسية الجلد، كما اكتشف أن اللقاح يقلل الغثيان والألم عند المرضى المصابين بسرطان الرئة، والمثير للدهشة، أنه يحسن الشكل العام لحياتهم وحالتهم المزاجية.

لتحديد الآلية الخاصة بهذه التأثيرات، قام د. "لوري" بحقن فئران بلقاح بكتيريا المتفطرة البقرية المستخلص أيضًا من بكتيريا ميتة بالتفجير ومسحوقة داخل القصبة الهوائية للفئران، ثم بحث عن تغييرات في مراكز المخ التي تنظم الحالة المزاجية لديها، وكان الذي وجدته أن المعالجة بالبكتيريا أثرت على إنتاج السيروتونين في الحيوانات، ونشطت الأعصاب المنتجة للسيروتونين في مراكز المخ الرئيسية، واستنتج أن البكتيريا "لها نفس تأثير العقاقير المضادة للاكتئاب". أحد المؤلفين المشاركين لجريدة نيوروساينس وهو "جراهام روك" - اختصاصي المناعة في يونيفيرستي كوليدج، بلندن، يعتقد أن التعرض للمتفطرات البقرية يحفز نمو الخلايا المناعية التي تكبح التفاعلات الالتهابية التي هي السبب الأساسي للحساسية، ولأن هناك احتمالية - على الأقل جزئية - أن يكون الاكتئاب عبارة عن اضطراب التهابي يرتبط بنشاط غير طبيعي للسيروتونين، فإن التعرض للمتفطرة البقرية قد يكون طريقة جديدة لرفع الحالة المزاجية.

إنه طريق طويل من تجارب على عدد قليل من الفئران إلى توصيات عملية للأشخاص الذين يريدون أن يصيروا أكثر سعادة، لكن لا يضر

أن تركل بعض التربة ولا تُخَف من استنشاق قليل من التراب عندما تحفر في الحديقة، ويمكنك أيضًا أن تعرض نفسك للمتفطرة البقرية النافعة من خلال تناول الخضراوات الطازجة من الحديقة. إذا لم تقم بفرك يديك من أي بقعة من التربة.

ملخص مناهج الصحة العاطفية الموجهة إلى الجسم

• قبل أن تبدأ باستخدام البرنامج الذي في هذا الكتاب، تأكد من أنك بصحة بدنية جيدة، وأنت لا تعاني حالات مرضية قد تقوض صحتك العاطفية.

• لقد قلت لك إن أفضل الأدلة لدينا على فاعلية التدخلات الجسمانية لتوخي الصحة العاطفية المثلى يتعلق بزيت السمك المكمل والتمارين الرياضية، الأول منهما سهل جدًا ويحتوي على كثير جدًا من الفوائد الوقائية والعلاجية التي أمنحها أولوية عالية. وتحتاج التمارين الرياضية المنتظمة إلى التحفيز والالتزام؛ لكن أحد المقومات الرئيسية لأسلوب الحياة الصحي أيضًا أن أقوم بوضعها على رأس القائمة. ولتضع نصب عينيك أن الهدف هو الحصول على بعض النشاط البدني كل يوم، وأن التمارين التكاملية مفيدة للعقل والجسم معًا، وأن الانتظام في التمارين الرياضية يعمل على كل من الوقاية من متاعب الحالة المزاجية وتخفيفها.

• من السهل تناول فيتامين د، و ب كمكملات، ومن الأصعب أن تغير عادات الأكل لديك. أهم النصائح الغذائية التي يمكن أن أقدمها لك هي أن تتوقف عن تناول الأطعمة المصفاة، المعالجة، والمصنعة، تمعن في قراءة مبادئ النظام الغذائي المضاد للالتهاب الخاص بي في ملحق (أ) وابدأ في إدخالها في حياتك، اختيارات الأطعمة بناء

على معرفة يمكن أن تساعدك على تقليل المخاطر العامة للإصابة بالمرض، والحفاظ على صحة جيدة بينما تتقدم في السن، وتساعدك على الشعور بحال أفضل من الناحيتين البدنية والعاطفية.

• - إذا كانت عرضة للاكتئاب أو القلق أو تريد فقط أن تصبح أكثر سعادة في كثير من الوقت، فإنني أحضك على النظر في جميع العقاقير المغيرة للحالة المزاجية التي ربما تستخدمها، من الكافيين والكحول إلى الأدوية وكل أصناف المواد الأخرى التي تمت مناقشتها في هذا الفصل، فهي ربما تؤثر على حياتك العاطفية أكثر مما تدرك. وقم بتجربة العلاجات الطبيعية التي سردتها.

• - انتبه لنومك وأحلامك واعلم ما تحتاج إليه لتحسينهما، وعليك بالنوم في ظلام تام وحاول الخروج في الضوء المشرق خلال النهار، وقم بإيجاد طرق لإشباع الحاجة إلى التلامس الجسدي لتعزيز الرضا والراحة.

* لقد دفع الخوف بشأن هذه الاحتمالية في أحد المصابين بمرض "أديسون"، وهو "جون إف. كينيدي 6" (1917-1963)، الرئيس الخامس والثلاثون للولايات المتحدة، الأطباء المعالجين له ومديري أعماله لإخفاء التشخيص والعلاج عن الشعب.

** سكر الدم هو المصطلح الطبي الذي يستخدم للإشارة إلى نسبة السكر في الدم.

*** تعرف التفاعلات بتفاعلات العملية غير الإنزيمية التي تربط البروتين بجزيء السكر؛ والمركبات المسببة للالتهاب التي تنتجها هي منتجات نهائية متقدمة للعملية غير الإنزيمية التي تربط البروتين بجزيء السكر المعروفة اختصارًا بـ (AGEs).

**** لقد استخلصت هذه القصص والعديد من القصص الشخصية

الأخرى في هذا الكتاب من قراء الموقع الإلكتروني الخاص بي
وعنوانه: www.drweil.com , ومن الصفحات الخاصة بي في
وسائل الإعلام الاجتماعية.

***** تكون أشعة الشمس ضارة أكثر فيما بين الـ 10 صباحًا والـ 3
مساءً طوال العام؛ أقرب إلى الانقلاب الصيفي؛ أقرب إلى خط
الاستواء؛ وفي خطوط العرض المرتفعة؛ وبالقرب من الأسطح
العاكسة مثل الثلج والرمل.

هو ، sammy الذي ينطق ، ***** S-adenosyl-L-methionine ،
جزء يحدث بشكل طبيعي.

تَوْخُّ الصحة العاطفية بإعادة تدريب العقل والاعتناء به

ينظر معظمنا إلى العقل على أنه مقر عواطفنا ومصدرها، رغم أننا نشعر بها عامة في الجسد أيضًا. عندما نختنق بالعاطفة في الحلق نشعر بمشاعر الشجاعة؛ والخوف يقضم في حفرة المعدة؛ ونحس بالحب ووجع القلب في الصدر. الحقيقة أن مشاعرنا التي تتسم بالنشاط والحيوية تجتاح الجسم والعقل اللذين يشكلان وحدة واحدة، بواسطة شبكة مفصلة من الأعصاب، وأجهزة الإرسال العصبي، والهرمونات. وإن كنت تريد زيادة المرونة العاطفية لديك، أو تحريك نقطة الضبط العاطفي لديك إلى حالات مزاجية أكثر إيجابية أو تريد ببساطة أن تكون أكثر تقبلًا لإمكانية السعادة التلقائية، فيمكنك استخدام الطرق الموجهة إلى الجسم، حسبما وصف في الفصل السابق، أو الطرق الموجهة إلى العقل، أو من الأفضل، أن تستخدم كليهما.

من الذي لم يحاول أن يبهج صديقًا أو فردًا من أفراد العائلة يشعر بالاكئاب من خلال تقديم الطمأنة، أو الحب، أو مجرد التعاطف معه بالإصغاء؟ يحتاج بعضنا فقط إلى البوح بالمتاعب التي تواجهه لكي يتوقف عن التفكير المتمعن فيها ولكي يشعر بتحسن. وهناك أشكال متنوعة لا حصر لها من العلاج بالتحدث متاحة من أجل هذه الحاجة.

ويعتبر كثير من المختصين في الصحة العقلية الذين يقدمون هذا العلاج أن التأمل الاكتئابي هو السبب الأصلي للتعاسة، وهو الميل إلى الإمعان في التفكير في بعض أنماط الفكر السلبية المميزة، وفقدان السيطرة على عملية التفكير، وبالتالي تواصل الأفكار الاكتئابية تدخلها في الأفكار الأخرى واجتياحها، وكما قلت لك في نهاية الفصل الثاني، يقترح اختصاصيو علم النفس النشوي التطوري أن يميل كثير منا إلى الانغماس في التأمل الاكتئابي لأن النشوء اختاره كسمة مفيدة، ويحتجون بأن الاكتئاب له مغزى كطريقة لحل المشكلات تحثنا على الانسحاب والتأمل بعمق في قضية أو موقف شائك. لكنه من الناحية المثالية محدود ذاتيًا، فإما أن يؤدي التفكير المتمعن إلى اكتشاف حل، أو إن لم يكن هناك حل، فينبغي أن ينحسر حينما نشعر عند مستوى عميق معين أن الموقف لا يمكن أن يحل ونقرر المضي قدمًا.

لسوء الحظ، تميل العملية غالبًا إلى الانحراف، وتغرق الأشخاص في تعاسة دائمة. عندما تكون ملتصقًا بالتأمل الاكتئابي، لا تستطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتك، التي ربما تكون غامضة وغير قابلة للحل كما يظهر في قولك: "أنا فاشل"، ليس هناك نقطة نهائية، ولا يبدو أنه يوجد أحد يدري سبب حدوث هذا؛ وربما يكون المزيج المعتاد من العوامل الوراثية، والاجتماعية، وأسلوب الحياة هو المسئول. يتمثل التحدي العملي في كيفية عدم الالتصاق.

لقد أخبرتك بأنني عندما أكون مكتئبًا، لا أستطيع النوم؛ لأنني لا يمكنني أن أغلق عقلي المفكر، وهذا ما يحدث لي أيضًا عندما أكون قلقًا، وأود أن أشاركك بعض الإدراكات العميقة التي لدي حول القلق الذي أنظر إليه على أنه نوع من الفكر التأملي غير المفيد لنا.

إن كلاً من كلمتي ruminatiun (بمعنى تأمل) و worry (ومعناها قلق) لهما معانٍ مصدرية ترتبط بالفم؛ فالأول يرتبط بمضغ الطعام المجتر، والآخر مرتبط بالقضم المفرط، كما يقضم الكلب العظم. تأتي كلمة Worry (بمعنى يقلق) من فعل في اللغة الإنجليزية القديمة يعني "يخنق أو يقتل" بالطريقة التي يمسك بها الحيوان المفترس فريسته من الحلق، ويهزها جيئةً وذهابًا بلا هوادة، ولا يطلق سراحها، وهذه صورة اعتقال، وهي تضي معنى عميقاً على الكلمة.

أي شخص قام بتربية جرو يعرف مرحلة المضغ التي يمكن أن تكون صعبة، وقد دخلت أول كلبة لي من فصيلة روديسيان ريدج باك هذه المرحلة في يوم من الأيام، كما لو أن دائرة معينة نشطت فجأة في مخها النامي، وكانت تنهمك في نوبات مضغ مركزة على أي جسم ملائم، بما في ذلك أنا. ذات مرة، عندما كنت أحاول أن أحول انتباهها من يدي إلى العصا، وأغلقتنا الأعين، ورأيت في عينيها نظرة كانت تحمل عجزاً تاماً في مواجهة دافع عصبي طاغ، وبدا الأمر كما لو أنها تقول: "لا أريد أن أفعل هذا مرة أخرى؛ فهو يرهقني، لكنني لا أستطيع التوقف، أرجو المساعدة!". تعاطفت مع أساها على أنها غير قادرة على إيقاف مضغها وقضمها، وإيقاف قضمها لكل جسم تتلقفه بفمها؛ لأنني ربطت عجزها بتجربتي الشخصية في العجز عن إيقاف التأمل في الأفكار التي تسبب لي القلق أو الحزن.

نصح "مارك توين" بـ "قم بسحب أفكارك بعيداً عن متاعبك... عن طريق الأذن، أو الأعقاب، أو أية طريقة أخرى يمكنك تدبرها 1"، لكن التعامل مع الأفكار قد يكون واحداً من أصعب التحديات التي تواجه البشر. تنتج عقولنا أفكاراً بتدفقات مستمرة، كما لو أنها تصدر من محرك لا نستطيع الوصول إلى أجهزة التحكم فيه، بالطبع بعض هذه التدفقات مفيدة جداً؛ حيث إنها تساعدنا على الإبحار في العالم

والشعور بالمزيد من الراحة مع أنفسنا والشعور بمزيد من الرضا عن حياتنا. ومع ذلك، إنني متأكد أن قدرًا كبيرًا من الخوف والقلق واليأس الذي يعانيه الناس ينتج عن الأفكار السلبية.

حتى وقت قريب، حاول علم النفس الغربي تخفيف هذا النوع من الألم العاطفي من خلال بث الإدراك في نفوس الناس بكيفية تنميتهم لمثل هذه الأفكار. على سبيل المثال، من خلال تذكر حوادث الانتهاك أو الفشل في بداية الحياة التي ربما بدأت هذه الأنماط. عرف "سيجموند فرويد" العقل اللا شعوري بأنه مستودع الذكريات المكبوتة الأليفة التي تحدث الأنماط العصبية للفكر والسلوك، ويعد التحليل

النفسي - وهو الطريقة الكلاسيكية التي ابتكرها لتوحيد العقل - غير موفر للوقت والتكاليف إلى أقصى حد؛ وكان أكثر نقد موجز ولاذع سمعته هو هذا: "عندما تصاب بسهم مسموم بداخلك، ليس عليك أن تسأل كيف وصل إلى ذلك المكان؛ فأنت تريد أن تعرف كيف تخرجه". ويعد التحليل النفسي لفرويد حاليًا قديم الطراز جدًّا، لكن معظم أساليب المعالجة التي تطورت منه ركزت أيضًا على إبراز سبب التفكير السلبي دون إعطاء الناس أدوات عملية لتغييره.

بعد "فرويد" بقرن تقريبًا، اشتهرت أشكال جديدة جوهريًا من العلاج النفسي في العالم الغربي، ويقوم اختصاصيو علم النفس الإيجابي وعلم النفس الإدراكي بتعليم الناس كيفية تعديل عملية التفكير واستبدالهم بالأفكار السلبية أخرى إيجابية، وأنني متحمس للغاية لهذه الأساليب الجديدة.

علم النفس الإيجابي: تدخلات للتجربة

رغم أنه يتأصل في علم النفس الإنساني الذي يعود إلى الخمسينيات من القرن الماضي، فإنَّ هناك فرعًا مستقلًا من المجال يعرف بعلم النفس الإيجابي يعد حديثًا تمامًا. والمؤيد الرئيسي له هو "مارتن سيلجمان" - طبيب ويعمل في جامعة بنسلفانيا 2 ، الذي عقد أول مؤتمر قمة عن علم النفس الإيجابي في عام 1999.

أطلق "سيلجمان" الحركة لأنه كان مستاء من أن علم النفس التقليدي يهدف فقط إلى تحويل "الأشخاص المختلين سلوكيًا إلى أشخاص فعالين". كان الوصول إلى مجالات أعلى وأسعد في العاطفة الإنسانية . الرضا، والارتباط، والامتنان، والمرح يعد بشكل عام تافهًا، أو مستحيلًا، أو غير ذلك بعيدًا جدًا خارج مجال تأثير المعالجة حتى على سبيل المحاولة. شعر "سيلجمان" أن هذا الاتجاه كان أحرق: لماذا نستبعد النصف الأفضل في التجربة الإنسانية من عالم علم النفس؟ لماذا نرضى بجعل الأشخاص المختلين سلوكيًا فعالين وفي مقدورنا أن نجعلهم سعداء؟

لاحظ "سيلجمان" أن هؤلاء الذين يميلون إلى الشعور بالاكئاب عقب نكسات تواجههم في الحياة يختلفون عن الآخرين في الطريقة التي يفسرون بها مثل هذه الأحداث لأنفسهم، ويتقبلونها على أنها تأكيد على نقص قيمة الذات، بدلًا من النظر إليها باعتبارها مجرد تقلبات حظ مؤقتة، وهذا الاختلاف في الأساليب التفسيرية يصبح الاختلاف الرئيسي بين المتفائلين والمتشائمين. فضلًا عن ذلك، أظهر بحث "سيلجمان" أن الناس يمكنهم أن يتعلموا أن يكونوا أكثر تفاؤلاً من خلال التعديل الواعي لأساليبهم في تفسير ما يحدث لهم. إن اكتشاف "سيلجمان" يكرر التعاليم الفلسفية للعالم القديم؛ فعلى سبيل المثال، الفيلسوف اليوناني "إبيكتيتوس" (55-135 بعد الميلاد)، الذي كان يلقي دروسه غالبًا في روما وكان عمله قائمًا على

عمل اتباع مذهب الرواقيين الأولين، أيد تحويل الذات لبلوغ حالة السعادة أو الازدهار (eudaimonia) من خلال الاستخدام الصحيح للانطباعات. والذي كان يعنيه بقوله (من خلال الاستخدام الصحيح للانطباعات) إعادة تفسير التجربة الحسية لكيلا تحدث ردود فعل عاطفية سلبية تلقائية. وكان من ضمن تعاليمه: تذكر أن الكلمات أو الضربات الحمقاء لا تعد تعديًا بحد ذاتها، لكنه حكمك بأنها كذلك 3؛ لذا إن أغضبك أحد، فاعلم أن فكرك هو الذي أغضبك، وبالتالي عليك أن تسعى ألا تدع انطباعاتك تجرفك بعيدًا.

هذا التعليم هو حجر الأساس لعلم النفس الإيجابي؛ حيث إننا لا نستطيع التحكم دائمًا فيما يحدث لنا، لكننا نستطيع أن نتعلم التحكم في تفسير ما يحدث لنا، وبهذا نتعلم أن نكون أكثر تفاؤلاً ونشعر بالرضا عن أنفسنا، وأرى أن هذه عملية تتطلب الاهتمام والممارسة. مثل معظم المؤلفين الذين أعرفهم، إنني أنظر إلى المقالات والكتب التي أكتبها على أنها امتدادات لذاتي وأتجه إلى انتقادها شخصيًا. خلال السنوات التي كنت عرضة فيها للاكتئاب الجزئي، كنت أكسب رزقي من الكتابة، وكنت غالبًا أكتب مقالات تكلفني بها المجلات، وكان رفض محرر لأحد مقالاتي محطماً لي، واعتبرته رفضاً لي وتركته يغرقني في فترة طويلة من اليأس كنت أتأمل فيها في إخفاقاتي ليس ككاتب فقط لكن كشخص. كان سيقول "إبيكتيتوس" دَع انطباعاتك تجرفك بعيدًا، ونتيجة لذلك، منعت نفسي من الشعور بالسعادة وأن أكون أفضل ما عندي. مع الممارسة، تعلمت أن أعيد تفسير الرفض والنقد لعملي الإبداعي على أنها مضايقات ليس لها أثر على تقديري لذاتي، كما حاولت أن أنظر إليها بدون تحيز لأرى ما يمكن أن أتعلمه منها، ولقد وفر عليّ هذا التغيير - الذي لا يزال جارياً - قدرًا كبيرًا من الحزن العاطفي.

بدلاً من التركيز على طرق لتحديد الأفكار السلبية والتخلص منها، قام "سيلجمان" بتصميم تمرينات علاجية . أطلق عليها (تدخلات) لإبراز العواطف الإيجابية عند المريض وتعزيزها. تسعى تدخلات علم النفس الإيجابي إلى زيادة ثلاثة أنواع أساسية من السعادة:

المتعة، التي تشمل المتع الحسية مثل الطعام اللذيذ أو العلاقة الحميمة المشوبة بالعاطفة.

التدفق، الإحساس بالاستغراق الكامل في مهمة ليست سهلة للغاية ولا متطلبة جداً.

المعنى، الإنجاز العام الذي ينبع من استخدام قواك العالية لخدمة شيء أكبر من ذاتك.

من هذه البدايات الحديثة المتواضعة، نما مجال علم النفس الإيجابي بسرعة، بجريدته المتخصصة الخاصة به، وكتبه الشعبية والأكاديمية، ومؤتمره الدولي السنوي. قام "سيلجمان"، بالاشتراك مع زملائه المتفقيين معه في الفكر، باختبار العديد من التدخلات لمساعدة الناس على الاستمتاع بالمتعة، والتدفق، والمعنى في حياتهم ووجد أن هناك ثلاثة تدخلات فعالة بشكل خاص. زيارة العرفان بالجميل 4 - التي يقوم فيها المشاركون بتدوين وتلاوة مقالات العرفان بالجميل للأشخاص الذين كانوا عطوفين معهم - تحدث ارتفاعاً فورياً لمنحنى السعادة، لكن الأثر يميل إلى التلاشي بعد شهر. أما الاثنان الآخران فتأثيرهما دائم. ينص على تدخل يعرف بالأشياء الثلاثة الجيدة على أن يدون المشارك كل يوم لمدة أسبوع ثلاثة أشياء تحدث بشكل جيد والأسباب هي: أنها ترفع السعادة لسته أشهر كاملة. وهناك تدخل الاستخدام المميز للقوى، الذي يتلقى فيه المتسابق اختباراً لتحديد قواه أو قواها الشخصية، مثل الإبداع،

أو الغفران، ويستخدم "أعلى قوة" بطريقة جديدة مختلفة يوميًا، وينتج عنه أيضًا تحسن في الحالة المزاجية لستة أشهر.

العديد ممن قاموا بتجربة تدخلات علم النفس الإيجابي هذه وغيرها متحمسون للنتائج؛ فهذا هي "بيترينا"، ذات السبعة والثلاثين عامًا، والتي تعمل معالجة مهنية من هاميلتون، أونتاريو، كندا، تكتب:

لقد عشت وأنا أشعر بالاكئاب منذ أن كنت صغيرة تمامًا، وتعلمت على مر السنين أن قدرتي على إعادة تشكيل أفكاري لها تأثير هائل على صحتي العقلية. صادفت علم النفس الإيجابي لأول مرة من خلال كتاب Authentic Happiness لـ "مارتين سيلجمان"، ووجدت أنه مفيد تمامًا، ومن بين كل الكتب التي قرأتها عن الاكتئاب، كان هذا الكتاب هو أول كتاب يتبنى منهجًا حقيقيًا للسعادة يقوم على القوى، وفي حين أنني أول من يعتمد ذلك الدواء، فإن معالجة السلوك الإدراكي، والمعالجات الأخرى التي تركز على الأمراض مهمة بشكل غير معقول لعلاج حالات مثل حالتي، وإنني ممتنة للغاية لـ د. "سيلجمان" لتقديمه منظورًا بديلًا. أشعر بأنه منحني الفرصة لقبول المزيد من حقيقتي الكاملة، واقتراح وسائل لتنمية المهارات، ومنظورًا، وأسلوب حياة يركز على إبقائي بحال أفضل بدلًا من مجرد التعامل مع الخطب الذي كان يلم بي.

و "بريندا"، تبلغ من العمر تسعة وأربعين عامًا، تعمل معالجة، من سميرنا، تينيسي، لديها ما تقوله بهذا الشأن:

أنا حاصلة على درجة التخصص (الماجستير) في الاستشارة النفسية، ولدي تاريخ طويل من معاناة أعراض الاكتئاب، والعلاج، وأبحاث شخصية وكذلك مهنية عن الاكتئاب، وعلم النفس الإيجابي هو أكثر أسلوب فعال وجدته لعلاج نوبات الاكتئاب التي كانت

تنتابني، وقد كان الوصول إلى هذه المرحلة من خلال المرور بتجارب شديدة والتي - حمدًا لله - كان عندي تقبل كاف لتلقيها، حتى من خلال عدم وضوح الأعراض. هناك الكثير من الأمور التي كانت سببًا في الوصول إليها، تجاربي مع جوانب علم النفس الإيجابي، لكن الجزء الرئيسي المفيد هو البقاء في اللحظة الحالية وبالتالي الشعور بما يحدث الآن، الذي يؤدي أيضًا إلى خلق مشاعر رائعة باستخدام الامتنان والأمل والمرح سيكون بين أيدينا لو كنا فقط متقبلين له.

يمكنك أن تميز أنني من أشد المعجبين بعلم النفس الإيجابي، وأتفق قلبًا وقلوبًا مع جزم "سيلجمان" بأن مقدارًا كبيرًا من السعادة الحديثة ينبع من "مجتمع الذات العظمى"، الذي يشجع على التركيز المفرط على الفرد وليس الجماعة. تظهر دراسات عديدة أن أسعد الناس هم الذين يكرسون حياتهم للاعتناء بالآخرين بدلًا من التركيز على أنفسهم، وهذا هو السبب في أن كثيرًا من تدخلات "سيلجمان" مثل التحدث مع المتشردين، أو القيام بالعمل التطوعي، أو قضاء ثلاث ساعات أسبوعيًا في كتابة رسائل إعجاب للأشخاص الذين يقومون بأعمال بطولية تهدف إلى تبني الإيثار في الحياة اليومية بخلق فرص لتنمية التعاطف والتراحم ووضع مصالح الآخرين قبل مصلحة الفرد الشخصية.

هناك حكمة بالغة متجسدة في هذه الحركة، وإنني أحثك على استكشافها أكثر، ورغم أن بعض المعالجين يستخدمونه في عملهم، إلا أنه ليس فرعًا رسميًا من علم النفس السريري، وأفضل طريقة للاطلاع عليه هي قراءة كتاب "سيلجمان" "Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment"، وتجربة التدخلات المسرودة، فيه، كما يمكنك العثور على مصادر على موقع

تشمل التمارين التي قد تساعدك على ، www.ppc.sas.upenn.edu ،
تحريك نقطة الضبط العاطفي لديك. تقوم بعض الكليات بتدريس
فصول علم النفس الإيجابي للطلاب، وتقدم برامج تعليم الكبار
دورات دراسية كذلك.

أحد أفضل الأشياء التي تتعلق بعلم النفس الإيجابي هو أنك
تستطيع الاختيار من "قائمة" التدخلات التي يحتوي عليها للعثور
على التدخلات التي تناسب أسلوب حياتك، وميولك، وجدول
أعمالك؛ بعضها يمكن القيام به في أسبوع.

علم النفس الإدراكي والعلاج السلوكي الإدراكي

عندما كنت طالبًا في السنة الأولى في كلية هارفارد في 1960، كنت
أريد دراسة أكثر شيء أثار اهتمامي: الإدراك، لكن بعد فترة قصيرة
من اختياري لعلم النفس كتخصصي الأكاديمي، أدركت أنني اقتربت
خطأ. في ذلك الوقت، كان علم النفس التعليمي يخضع لتأثير مذهب
السلوكية ومؤيده البارز، المنتمي إلى هارفارد بي. "إف. سكينير"،
الذي صار مستشاري، وكان "سكينير" محاضرًا مسليًا ومقنعًا للغاية،
كما كان صاحب تجارب مبدعًا؛ فقد عرّفنا عمله المعملية مع الفئران
والحمام على مصطلحي التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي. كان
الهدف من علم النفس السلوكي وصف السلوك والتنبؤ به وفي النهاية
السيطرة عليه (عند كل من الإنسان والحيوان) كوظيفة للتأثيرات
البيئية، مثل الثواب والعقاب، دون الإشارة إلى الحالات العقلية
الداخلية التي كانت تعد بعيدة عن متناول البحث العلمي. بمعنى
آخر، تم استبعاد الإدراك من علم النفس السلوكي، ومن قسم علم
النفس في هارفارد، الأمر الذي وجدته محبطًا بشكل يتجاوز الحدود
- بدرجة كبيرة جدًا إلى الحد الذي جعلني أغير تخصصي الأكاديمي

بعد ذلك بقليل - ورغم أنني كنت غير مدرك له في الوقت نفسه - بدأ علم النفس الإدراكي التفوق على السلوكية. تأتي كلمة إدراك من فعل لاتيني بمعنى "يعرف" ويشير إلى مجموع عملياتنا العقلية: الإدراك، والتعلم، والتفكير، والتذكر، والتفكير المنطقي، والفهم. وقد سهل ظهور الحاسب الآلي وتطوير مجالات علم الحاسب الآلي والذكاء الاصطناعي الدراسة العلمية لهذه الوظائف. ورغم أن العقل والمخ البشري يختلفان اختلافًا كبيرًا عن الحاسبات الآلية، إلا أن الحاسبات الآلية أعطت إحصائي علم النفس نموذجًا للاقتراب من الحالات العقلية الداخلية للإدراك الإنساني. ومن خلال عمل مقارنات من عمليات التشفير داخل الحاسبات الآلية، استطاع العلماء الإدراكيون اقتراح طرق تعمل بها عقولنا.

ومن المفارقة أن التجارب التي أجريت على الآلات بدلًا من الفئران والحمام هي التي قادت إحصائي علم النفس لتبني الإدراك، والبدء في تحليل محتوياته، وقد انتشرت الحركة الجديدة بسرعة وكان لها تأثير كبير. لو كنت طالبًا جامعيًا حاليًا، لكنت أقل إحباطًا بكثير: بيد أن دراسات الإدراك صارت حاليًا تخصصًا شرعيًا في كثير من الجامعات.

على عكس علم النفس الإيجابي، أنتج علم النفس الإدراكي سلاحًا علاجيًا قويًا. يعد الطبيب النفسي الأمريكي "أرون تي. بيك" (1921)، الذي ابتكر النظرية الإدراكية للاكتئاب في الستينيات، هو مؤسس العلاج الإدراكي 5. ينسب "بيك" الاكتئاب إلى المعالجة الخاطئة للمعلومات عند الأشخاص الذين لديهم رؤى سلبية ("إطار عقلي") عن العالم، ربما يكون هناك استعداد وراثي لهذا، لكن "بيك"

يعتقد أن وجهات النظر السلبية هذه تنتج غالبًا عن الرفض، والخسائر، وغيرهما من الصدمات التي تحدث في بداية الحياة، ومهما كان الشكل الذي تنمو به الإطارات العقلية، فإنها تغلف التفكير بصور تعزز باستمرار التحيز السلبي؛ فعلى سبيل المثال، يتسرع الأشخاص المكتئبون في الإفراط في التعميم والانهماك في إدراك انتقائي وتفكير الكل أو لا شيء، وعادة ما يفسرون تجربتهم من خلال عدسات مشوهة، ويدعون انطباعاتهم تجرفهم بعيدًا لعوالم تعيسة. (في كتيب المعالجة الأصلية، كتب "بيك": "قد تعود الأصول الفلسفية للعلاج الإدراكي إلى الفلاسفة الرواقيين 6". وقد ألهم عمله العمل الذي قام به "مارتين سيلجمان"). عن طريق توعية الناس بعاداتهم الإدراكية وتعليمهم استبدال طرق التفكير وتفسير المفاهيم البديلة، يمكن أن يخفف العلاج الإدراكي الاكتئاب ويستعيد الصحة العاطفية.

يعد علاج "بيك" الإدراكي (CT) حاليًا واحدًا من عدد من الطرق العلاجية داخل الإطار الأكبر للعلاج السلوكي الإدراكي (CBT). الجمعية الوطنية للمعالجين السلوكيين الإدراكيين التي تشكلت في 1995، هي مؤسسة كبيرة، (www.nacbt.org) ونشطة تضم أكثر من عشرة آلاف عضو والتي تعتمد الأطباء المعالجين وتقدم الإحالات، وتشمل العضوية الأطباء النفسيين، وإحصائيي العلاج النفسي، والباحثين الاجتماعيين المرخصين، والاستشاريين الذين أنهموا تدريب العلاج السلوكي الإدراكي. مهما كانت أساليبهم الخاصة، يعمل الأطباء الممارسون للعلاج السلوكي الإدراكي وفقًا للافتراضات التي تنص على أن الأفكار تحدث المشاعر والسلوك لدينا، وإننا نستطيع تغيير الطريقة التي نفكر بها لكي نشعر بحال أفضل ونتصرف بشكل أفضل. من السهل شرح النمو السريع

للعلاج السلوكي الإدراكي، وهو لا ينجح فحسب، لكنه أكثر توفيرًا بكثير للوقت والتكلفة من الكثير من الأشكال التقليدية للطب النفسي.

يظهر عدد كبير من التجارب السريرية فاعلية العلاج النفسي الإدراكي؛ ففي نشرة في عام 2001، استنتجت الكلية الملكية البريطانية للأطباء النفسيين أن العلاج النفسي الإدراكي 7:

هو أحد أكثر العلاجات فاعلية للحالات المرضية التي يكون فيها القلق أو الاكتئاب المشكلة الرئيسية.

هو العلاج النفسي الأكثر فاعلية للاكتئاب المعتدل والحاد.

هو بنفس فاعلية العقاقير المضادة للاكتئاب في علاج أنواع عديدة من الاكتئاب.

يحتاج المرضى في العادة من خمس جلسات إلى عشرين جلسة؛ مدة الواحدة منها من ثلاثين إلى ستين دقيقة، وتستمر الجلسات أسبوعيًا أو اثنين بشكل منفصل. يتعلمون أولاً نموذج العلاج السلوكي الإدراكي ويبدءون إتقان المهارات المتضمنة، وتحسن غالبًا أعراض الاكتئاب في هذه المرحلة الأولية، ولا يستمر شعور كثير من المرضى بالاكتئاب بعد فترة تتراوح من ثماني إلى اثنتي عشرة جلسة فقط 8، وتتراوح دورة العلاج الكاملة من أربع عشرة إلى ست عشرة جلسة، بالإضافة إلى جلسات دعم عرضية خلال العام التالي للحفاظ على التحسن. يمكن أن يتم العلاج السلوكي الإدراكي بشكل فردي أو في جماعات، ويمكن للأشخاص أن يبدءوا بكتب المساعدة الذاتية والبرامج التي على شبكة الإنترنت.

وإرشاد المرضى إلى اكتشاف أنواع التفكير التي تشعرهم بالسوء

حيال أنفسهم وتجاه العالم، يستخدم الأطباء الممارسون للعلاج السلوكي الإدراكي مجموعة متنوعة من الإستراتيجيات والأساليب، منها استجواب سقراط، ولعبة تمثيل الأدوار، والتخيل والتجارب السلوكية. وبمجرد أن يتعرف المرضى على أفكارهم السلبية، ربما يطلب منهم أن يقرروا ما إذا كان هناك دليل يدعمها أو أن الأفكار البديلة قد تعكس الحقيقة بشكل أفضل، ويتم تكليفهم بمهام للفروض المنزلية بين الجلسات، وعلى نحو مثالي - مع سير العلاج الإدراكي - يكون المريض قادرًا على تحديد التفكير المشوه عند نشوئه وينغمس في عادة "إعادة تشكيل" الموقف. رغم أن ساعات العلاج الرسمي قليلة، فإن العلاج السلوكي الإدراكي ليس علاجًا سحريًا؛ فهو يمكن أن يجعلك على وعي بالتفكير الخاطئ المسئول عن الألم العاطفي ويعطيك الأدوات لتصحيحه، ثم عليك أن تطبق المهارات التي تعلمتها.

هناك ابتكار جديد اسمه العلاج الإدراكي القائم على اليقظة، الذي يجمع بين تدريب اليقظة - الذي يعني التدريب على تركيز كل وعينا على المكان والوقت الحاليين - والعلاج السلوكي الإدراكي. في دراسة وردت في عدد ديسمبر 2010 من مجلة Archives of General Psychiatry ، أظهر باحثون 9 من مركز الإدمان والصحة ، العقلية في تورونتو أن هذا العلاج المدمج له نفس فاعلية العقاقير المضادة للاكتئاب في منع انتكاسات الاكتئاب. قاموا بدراسة 160 مريضًا تتراوح أعمارهم بين ثمانية عشر إلى خمسة وستين عامًا، والذين تمت معالجتهم من الاضطراب الاكتئابي الكبير، وأصيبوا بنوباتي اكتئاب في الماضي. جميع المرضى تم إعطاؤهم عقاقير مضادة للاكتئاب حتى خلوهم من الأعراض، بعد ذلك ظل بعضهم على تعاطيه للدواء، وبعضهم تناول عقارًا مزيّفًا، والباقي اتبع العلاج

الإدراكي القائم على اليقظة. كان يحضر الذين في مجموعة العلاج ثمانية لقاءات أسبوعية للمجموعة وكانوا ينجزون فروصًا منزلية يومية، شملت تدريبًا على اليقظة، وكان يتم تقييم الصحة العاطفية لجميع المرضى على فترات منتظمة، وبعد ثمانية عشر شهرًا، كان معدل الانتكاس في مجموعة اليقظة حوالي 30%، وهو المعدل نفسه بالنسبة للمرضى الذين استمروا في تناول العقاقير المضادة للاكتئاب، أما في مجموعة العقار المزيف فمعدل الانتكاس كان أعلى بكثير 70%.

كثيرًا ما أحيل المرضى إلى العلاج السلوكي الإدراكي وأنصحك به بسبب النتائج التي رأيتها. ها هو تقري ر من "رينيه" - يبلغ من العمر ثمانية وأربعين عامًا، وهو باحث اجتماعي في ويتشيتا، كنساس:

لقد قمت بإجراء علاج سلوكي إدراكي وأوصي به بشكل كبير. تعودت أن أكون متشائمًا، لكن بفضل العلاج السلوكي الإدراكي، تعلمت تحويل تفكيري السلبي، وبينما لا أزال أشعر بالاكتئاب، أبقى متفائلًا. أعلم أن ذلك يبدو تناقضًا في المفردات، لكنه في الحقيقة لا، فإنني أعتبر الاكتئاب مرضًا جسديًا، وهو يحدث في عائلتي، لكن الطريقة التي أختار التفاعل معه بها هي اختياري، وأنا أختار أن أكون إيجابيًا. أشعر عادة بأنني مكتئب جسديًا تمامًا، لكن حياتي الفكرية نشطة، وإيجابية، وناهضة، وقد ساعدني كثيرًا جدًا تعلم إعادة التشكيل الإدراكي وبعض مهارات التعامل مع الإجهاد.

"بام"، تبلغ من العمر خمسة وأربعين عامًا، منتجة تليفزيونية مستقلة في لوس أنجلوس، لديها ما تقوله في هذا الصدد

بدأت أعاني الاكتئاب في سن الخامسة عشرة، وكان السبب الأساسي تجاهل أمي ونقدها لي. أعاني أعراضًا غير معتادة (الإفراط في

الأكل، والإفراط في النوم، وحساسية تجاه الرفض)، وقيل لي إنني ربما أعاني اكتئابًا مضاعفًا - اكتئابًا جزئيًا مع نوبات اكتئاب كبيرة مسيطرة علي. كان اكتئابي حادًا، وكنت عاجزة عن العمل في ثلاث مرات منفصلة وشعرت بأنني أريد الموت في كل يوم في حياتي. أبقاني الدواء على قيد الحياة لكنه لم يمح الضرر الذي كنت أحتاج إلى إصلاحه، وبدأت العلاج منذ سنوات عديدة وزرت الكثير من المعالجين الحاصلين على الدكتوراه الذين يستخدمون التقنيات الديناميكية النفسية إلى حد كبير، وكانت طريقة العلاج تلك غير مفيدة تقريبًا في علاج الاكتئاب الذي أشعر به، في حين أنني بالفعل قد فهمت جيدًا الصراعات الأساسية التي أسهمت فيه. ولم أبدأ التعافي والشعور بالراحة من الأعراض الاكتئابية التي كنت أعانيها إلا بعد أن بدأت في زيارة معالج الزواج والعائلة (MFT) الذي كان يستخدم الأساليب السلوكية الإدراكية، وكانت هناك بعض الجوانب المفيدة مثل معالجة التفكير السلبي، وتضخيم الأمور، والأفكار التلقائية، والتحدث السلبي إلى النفس. ولأول مرة في ثلاثين عامًا من المعاناة من الاكتئاب المزمن، والمتواصل، والموهن للقوى، أشعر أخيرًا بالاستراحة من المرض وأنا على هذه الحال منذ عام، ولو عرفت أنه كان يجب علي أن أطلب مساعدة معالج يستخدم العلاج السلوكي الإدراكي في وقت مبكر، لكنت قادرة على تجنب سنوات من المعاناة.

ربما لا يكون العلاج السلوكي الإدراكي مناسبًا لكل شخص، وقد لا يناسبك؛ فهو يبدو ملائمًا أكثر للذين يشعرون بالراحة مع التأمل الباطن، وعندهم الرغبة في استخدام طريقة علمية لفهم طريقة عمل العقل، وطبعًا عليك أن تقبل المبدأ الأساسي لعلم النفس الإدراكي، وهو أن الأفكار تُحدث الحالات المزاجية والسلوكيات لدينا. أرى أن

هذه النظرية مقنعة ومفيدة، فإن كنت تعاني الاكتئاب أو القلق، أو تريد فقط السيطرة أكثر على مشاعرك المتغيرة، فإنني أحثك على تجربة العلاج السلوكي الإدراكي؛ فهو يمثل تقدمًا كبيرًا في قدرة علم النفس الغربي على تحسين الصحة العاطفية.

في هذه الأثناء، عالج علم النفس الشرقي تحدي التعامل مع الأفكار بطرق مختلفة تمامًا؛ حيث يدعي الممارسون المتقدمون لليوجا والتأمل الفلسفي أن لديهم القدرة حقًا على وقف التفكير وتصفية أذهانهم للشعور بحالات الإدراك العليا*. لن يستطيع معظمنا القيام بهذا، لكن ما يمكننا فعله هو التوقف عن عادة الاهتمام الدائم بأفكارنا التي ينظر إليها كل من فلاسفة اليوجا والفلاسفة الهنود على أنها إدمان حقيقي يسبب الكثير من المعاناة. يبدو أن الأشياء ذات السلوك الإدماني لها تأثير كبير علينا، فالمواد الإدمانية، والطعام، يمكن أن تبدو أمورًا رائعة وجذابة للغاية لدرجة أن بعضنا لا يستطيع تحرير نفسه من قبضتها، ولا يمكنه تشكيل علاقات صحية معها، فإما أن نغمس فيها إلى حد الإفراط، وغالبًا ما نضر أنفسنا نتيجة لذلك، أو نحاول الامتناع عنها (وهو ليس خيارًا، بالطبع، في حالة الطعام مثلًا)*.

في بداية حياتي المهنية، درست المخدرات والإدمان وأصبحت معروفًا بأنني خبير في طب الإدمان، وصرت أنظر إلى الإدمان على أنه مشكلة إنسانية منتشرة وأساسية، تترسخ في أعماق العقل ويصعب علاجها جدًّا؛ لأن بعض صور السلوك الإدماني - التسوق، على سبيل المثال، أو تراكم الثروة، أو الوقوع في الحب - مقبولة اجتماعيًا، فإننا لا ننظر إليها من حيث حقيقتها؛ ولذا لا نلاحظ كم الذين يصارعون الإدمان.

قليلة هي الخيارات الخاصة بعلاج الإدمان، يمكن أن يحاول أحدهم تعديل السلوك الإدماني بصور تقلل من إمكانية ضرره، مثل التحول من حقن الهيروين إلى المواظبة على الميثادون الذي يتناول عن طريق الفم، أو التحول من الإفراط في الأكل اللا إرادي إلى التمارين الرياضية الإلزامية، أو قد يحاول آخر حل الإدمان من جذوره. الطريقة الأولى عملية، والثانية صعبة جداً، ويعد اجتثاث الإدمان من جذوره صعباً لأنه يتطلب إعادة تشكيل العقل في جوهره؛ حيث نشعر بالفرق بين الوعي الإدراكي وبين الأشياء التي نعيها، بين الذات المدركة والأشياء المدركة.

عندما لا يستطيع الناس التوقف عن محاولة الحصول على رقاقة الوجبة الخفيفة التالية أو السجارة التالية، يبدو الأمر كما لو أن الرقائق أو السجائر تسيطر على الاهتمام والسلوك. في الحقيقة، يتخلى العقل عن قواه وتحكمه للأشياء ذات السلوك الإدماني، ويأتي التحرر من الإدمان بالوعي بتلك العملية والقدرة على الشعور بالشيء كشيء، دون إسقاط أي أهمية غير مستحقة عليه، وهذا هو جوهر التعليم الروحي الذي ينص على أن المعاناة تنتج عن الارتباط، ولتقليل معاناتنا، يجب أن نعمل على تقليل ارتباطنا. فضلاً عن ذلك، يصر علم النفس الشرقي أن الأفضل الشعور بالأفكار على أنها أشياء تدخل في نطاق الوعي، تمامًا مثل الأشجار أو الطيور الموجودة في العالم من حولنا؛ فنحن نعاني الألم العاطفي؛ لأننا لا نستطيع التوقف عن الاهتمام بأفكارنا، ولا نستطيع التوقف عن النظر إليها باعتبارها جزءاً منا ومنحها

- كالمعتاد - أهمية كبيرة. يوصي أساتذة اليوجا والمعلمون الروحانيون بمجموعة مختلفة من الطرق لقطع ارتباطنا بالأفكار، يهدف بعضها إلى تحويل بؤرة الاهتمام إلى شيء آخر - إلى النفس،

على سبيل المثال، أو إلى صور في الخيال، أو إلى الأصوات، وتهدف أخرى إلى تنمية قوة الاهتمام وزيادة السيطرة الطوعية عليه أو تعزيز الوعي بالفرق المهم بين الذات والأفكار.

ينبغي أن أذكر أن الحديث عن وقف الأفكار أو الانفصال عنها يُشعر بعض الناس في ثقافتنا بالقلق، بل والرعب؛ فالمثقفون والأكاديميون الذين يبنون حياتهم المهنية ومصدر رزقهم على التفكير الماهر والإبداعي ربما يسوون بين أهداف علم النفس الشرقي هذه وبين فقدان الشخص لعقله. إن كان لديك مثل هذه المخاوف، فربما من الأفضل لك التعامل مع العلاجات الغربية التي تدربك على تعديل الفكر دون إنكار صلاحية التفكير وأهميته. من الناحية الشخصية، أجد أن المنهجين فعالان، وبالضبط كما رأيت أهمية دمج الفلسفات الطبية الغربية والشرقية في عملي كطبيب، أرى أنه من المفيد ضم المناهج النفسية الغربية والشرقية للتعامل مع تحدي معالجة الأفكار التي تحدث القلق واليأس وتمنعنا من الاستمتاع بالسعادة التلقائية. دعني أستعرض الطرق الشرقية التي ساعدتني والتي أوصي الآخرين في أغلب الأحيان بها.

(تترجم حرفيًا إلى أداة الفكر) MANTRAM

- تشير إلى ممارسة التكرار الصامت (في ** mantra أو Mantram "الخيال") لبعض المقاطع أو العبارات، وهي طريقة لإلهاء العقل عن الأفكار، وتركيز الاهتمام على أصوات أو كلمات يعتقد أن لها مغزى روحانيًا وتأثيرات إيجابية. وترتبط هذه الممارسة في أغلب الأحيان بالفلسفات الهندية الشرقية، إلا أنها ممارسة غربية أيضًا، كما يتضح من التقاليد الرومانية، وأكثر أدوات الفكر الهندية شيوعًا هو المقطع

الذي يمثل جوهر الكون؛ وأكثر صيغة شائعة هي (أو om) ،
وهي عبارة سنسكريتية تشير إلى ، om mani padme hum ،
"جوهرة في نبات اللوتس (في القلب)" ، وهي رمز التنوير. وتتوافر
عبارات مناسبة من كل التقاليد الروحية تقريبًا، وأيضًا من التقاليد
الأمريكية الأصلية.

ومع ذلك، ينصح بعض إخصائيي علم النفس المعاصرين بأداة الفكر
كطريقة دنيوية خالصة لتحويل الاهتمام عن الأفكار المثيرة للمتاعب
من أجل تقليل القلق والغضب والإجهاد. وقد شبه أحد المعلمين
الروحانيين ومؤلف كتب عن التأمل، الراحل "إيكنات
إيثواران" (1910 . 1999)، تكرار أداة الفكر بقضيب الخيزران الذي
يعطى للأطفال في مواكب الاحتفالات في الهند لمنعها من الإمساك
بأي شيء تريده في أثناء مرورها بممرات الأسواق الضيقة:

يتقدم الفيل إلى الأمام مباشرة ممسكًا عصاه بشكل عمودي
بخرطومه الثابت 10 ، ولا يغتر بالأكل من المانجو أو البطيخ لأن
لديه ما يمسه به. والعقل البشري يشبه إلى حد ما خرطوم الفيل، لا
يرتاح أبدًا... بل يتجول هنا وهناك، ويتحرك بلا توقف عبر
الأحاسيس، والصور، والأفكار، والآمال، والندم، والدوافع... لكن ما
الذي ينبغي أن نعطيه له لكي يمسه به؟ أنا أنصح لهذا الغرض
بالتكرار المنظم لأداة الفكر، التي تستطيع تثبيت العقل في أي وقت
وفي أي مكان.

من خلال استخدام كتاب "إيثواران" the Mantram Handbook ،
قام العديد من الباحثين بتوثيق فعالية هذه الطريقة في تحسين
الصحة العاطفية 11 . وقامت إحدى الدراسات، نشرت في دورية (ذا
جورنال أوف كونتينوينج إيديوكايشان إن نيرسينج) في عام 2006،

بقياس 12 نتائج برنامج لممارسة أداة الفكر مدته خمسة أسابيع في مجموعة من العاملين في الرعاية الصحية (ممرضين وباحثين اجتماعيين، معظمهم من الإناث)، كانوا يشعرون بإجهاد كبير. وطلب من المشاركين اختيار أداة فكرية من أقوال موسى بها من التقاليد الروحانية الرئيسية، وتم إعطاؤهم عدادًا يتم ارتداؤه في معصم اليد لتسجيل التواتر اليومي للتكرار، وطلب منهم ممارسة تكرار أداة الفكر أولاً خلال الفترات غير المجهدة، مثل الفترة التي قبل النوم، " لتعزز الارتباط بين الكلمة وبين حالة الهدوء الفسيولوجية. كما تم تعليمهم مفاهيم الانتباه ذي الاتجاه الواحد (التركيز الشديد على أداة التفكير داخل العقل أو على مهمة أو نشاط منتقى من اختيار الشخص، وليس مهامًا متعددة") والتمهل ("العيش بهدف دون العجلة")، ثم تعلموا استخدام أداة التفكير في أي وقت يشعرون فيه بالإجهاد. وجد الباحثون أن البرنامج قلل الإجهاد وحسن الصحة العاطفية والروحية للمشاركين، واستنتجوا أن "تكرار أداة التفكير هي إستراتيجية مبتكرة تقلل الإجهاد وهي متنقلة، ومريحة، ويسهل تطبيقها، وغير مكلفة".

توصل باحثون آخرون إلى استنتاجات مماثلة بعد إجراء اختبار تكرار أداة التفكير على محاربين قدماء ذكور، وأشخاص ثبتت إصابتهم بفيروس الإيدز 13. تعلم المشاركون استخدام الممارسة لقطع الأفكار غير المرغوب فيها، واستخلاص استجابة استرخائية. وأفاد معظمهم أنهم وجدوها مفيدة في مختلف المواقف المجهدة، وهذا يتوافق مع تجربتي، فبعد القراءة عن أداة التفكير في بداية الثلاثينيات من عمري، بدأت أردد om mani padme hum لنفسي عندما أخلد للنوم، أو أقود لمسافات طويلة، أو أكون فقط جالسًا في هدوء. بعد فترة، رأيت أنني أستطيع استخدامها لإيقاف نوبات القلق

التي أشعرتني بالتوتر وكانت تبقيني مستيقظًا، كما ساعدتني على اجتياز عمليات الأسنان أو المحافظة على هدوئي في خضم الاضطراب. لا أردد الكلمات بناء على أي جدول ثابت أو أحصي عدد المرات التي أقوم بها، لكنني فعلتها في كثير من الأحيان لدرجة أنني أنزلق إليها بدون مجهود إدراكي؛ ولأن تكرار أداة التفكير هو بالفعل متنقل، ومريح، ويسهل تطبيقه، وغير مكلف، فإنني أذكيه لك باعتباره طريقة تستحق التجربة لتبعد انتباهك عن الأفكار التي تسبب لك القلق أو الحزن.

التخيل

بديل آخر للتفكير كموضع انتباه هو التصور العقلي. والخيال المرئي قوي؛ فهو غالبًا ما نركز عليه عندما تراودنا أحلام اليقظة، ويمكنه أن يسحرنا كليًا عندما ننهمك في التخيل. هناك جزء مهم من المخ - وهي القشرة البصرية - مسئول عن معالجة البيانات القادمة من الشبكيات والأعصاب البصرية، وعندما لا ينشغل بهذه المهمة، يكون حذرًا لتوليد صور من نفسه ويعمل كقناة بين العقل الشعوري واللا شعوري، فاتحًا المجال لأجزاء الجهاز العصبي التي تنظم الدورة الدموية، والهضم، وغيرها من وظائف الجسم التي تعد من الناحية الطبيعية لا إرادية. التأمل في الصور المرئية هو ممارسة روحية في الفلسفات الهندية؛ حيث تستخدم تصميمات هندسية ذات مغزى روحاني. *** بعد دراسة هذه التصميمات، يتعلم الممارسون استرجاعها في الخيال. بعيدًا عن هدفه الروحي، هذا النوع من التأمل يقال إنه يهدئ العقل والجسم. (دمج "سي. جيه. يونج" استخدام التصميم الدائري في عمله التحليلي النفسي مع مرضاه 14؛ أحد المحللين من تلامذة "يونيغ"، "جيرال شويلر" يكتب إنه:

"يمكن تحويل الفوضى في حياتنا إلى نظام عن طريق عملية رسم التصميم الدائري النفسية، رمز نفسي شامل للنظام".

الصور المرئية التي ننتبه إليها باستمرار يمكن أن تحدد نقطة الضبط لعواطفنا بالضبط كما تستطيع أنماط التفكير المعتادة إثارة ردود فعل أحشائية مرتبطة بالمشاعر، ربما هي كذلك لهذه الدرجة؛ لأنها تؤثر على وظائف الأعضاء بقوة شديدة. للحصول على لمحة من قواها، أغمض عينيك، وتخيل فرع ليمون، مقطوعًا حديثًا ويلمع بالعصارة. ركز على توضيح الصورة وتفصيلها قدر الإمكان، ثم تخيل تقريب الليمون من شفطيك، ومصه، وقضمه، وفي أثناء قيامك بهذا، هناك احتمالات أنك ستشعر بأحاسيس في فمك وإفراز اللعاب، بالضبط كما لو أنك قضمت شريحة حقيقية من الليمون، أو فكر في مدى السرعة التي يمكن أن يقودك بها الخيال المرئي إلى الاستثارة. يقوم الأطباء الممارسون لعلاج التخيل والتصور التفاعلي الموجه بتعليم المرضى أن يعدلوا حالاتهم الصحية من خلال الاستفادة من ظاهرة العقل/الجسم هذه، التي غالبًا ما تؤدي نتائج جيدة.

على مدار السنوات الماضية، قمت بإحالة العديد من المرضى إلى معالجين مثل هؤلاء ولقد لاحظت تحسنًا في مشكلات تتراوح من التهاب الجلد التأتبي (إكزيمة) والمناعة الذاتية إلى السرطان والتعافي من الجراحة.

من أجل توخي الصحة العاطفية المثلى، أنصح بتجربة التخيل بطريقتين. الأولى بممارسة تحويل الانتباه من الأفكار السلبية إلى الصور العقلية التي تثير المشاعر الإيجابية، والغاية اختيار صورة تربطها بأكثر الحالات المزاجية إيجابية لديك وتقوم بالتركيز عليها بشكل متواتر. على سبيل المثال، فكر في مكان حقيقي تكون قد

شعرت فيه بالرضا، والراحة، والسكينة، وأعد تمثيل هذا المشهد في خيالك، وفي كل مرة تقوم فيها بذلك، ركز على تدقيق التفاصيل، وزهاء الألوان أكثر، حتى تصوير الأصوات، والأحاسيس الجسدية، والروائح التي ربما كانت جزءًا من التجربة. احتفظ بتلك الصورة كمكان يمكنك الذهاب إليه في عقلك متى شعرت بالإجهاد، أو القلق، أو الحزن. مكان واحد أقوم بزيارته بهذه الطريقة وهو جزء من نهر منعزل في واد ضيق صغير في رينكون ماوينتاينز شرقي توكسون، أريزونا؛ حيث حظيت بساعات كثيرة سعيدة وأنا متمدّد على الصخور اللامعة، وأغطس في المياه الصافية، يهدئني صوت المياه الجارية ويرهبني منظر صحراء سونوران، وحتى عندما أكون في قطار أنفاق نيويورك أو زحمة مرور في بكين، أستطيع أن آخذ نفسي إلى هناك في لحظة بأن أغلق عيني، ثم أستطيع أن أعيد الاتصال بحالة الرضا التي شعرت بها في ذلك المكان.

عمل النَّفس

تركيز انتباهك على النَّفس هي طريقة أخرى لتحويله عن أفكارك، والنفس هي ذلك الموضع المنطقي والآمن من مواضع الانتباه الذي يعد أكثر بؤر التأمل شيوعًا في الاستخدام، وكلما زادت قدرتك على تدريب نفسك على تحويل الانتباه بعيدًا عن الأفكار المزعجة من الناحية العاطفية (أو الصور)، شعرت بأنك أفضل حالًا، والنفس هو مكان آمن جدًا تحوله إليه - وهو إلى حد ما مثل وضع محرك العقلي في شيء محايد.

يربط النَّفس الجسم والعقل، الوعي واللاوعي، والعمل بالنفس هو واحد من المقومات الأساسية لليوجا لثلاثة أسباب: الأول، أنه يفتح مجالًا للجهاز العصبي اللاإرادي ويعطيه إمكانية التأثير على وظيفة

القلب والأوعية، ووظيفة الجهاز الهضمي، وغيرها من الوظائف التي تفوق في العادة سيطرة الوعي. ثانيًا، هو طريقة لتهدئة العقل المضطرب، وتسهيل الانتباه ذي الاتجاه الواحد والتأمل. ثالثًا، يعزز النمو والصحة الروحية، وهو موضوع سوف أعود إليه في الفصل التالي.

لعدة سنوات، علمت طلاب الطب والأطباء أهمية النفس والفائدة العملية للتحكم في النفس في تحسين الصحة الجسدية والعاطفية، كما علمت غالبية مرضاي وآلافًا كثيرة غيرهم القواعد البسيطة لعمل النفس:

- 1 - 1. ضع انتباهك على النَّفْسِ كلما أمكن.
- 2 - 2. حاول متى استطعت أن تجعل تنفسك أعمق، وأبطأ، وأهدأ، وأكثر انتظامًا.
- 3 - 3. دع بطنك يتسع ناحية الخارج عند الشهيق.
- 4 - 4. لتعميق التنفس، تدرب على زفر المزيد من الهواء عند نهاية كل نفس.

يعد الارتباط بين التنفس والعواطف مثالًا مؤثرًا عن وحدة العقل/الجسد. عندما يشعر الناس بالقلق أو الغضب أو الضيق يكون تنفسهم دائمًا سريعًا ومتهدجًا ومزعجًا، وغير منتظم؛ فالتنفس البطيء والعميق والهادئ والمنتظم لا يمكن أن يتعايش ببساطة مع الاضطراب العاطفي، وتعلم تنظيم النفس أسهل بكثير من الرغبة في إنهاء الحالات المزاجية السلبية. إن أفضل إجراء فعال مضاد للقلق أعرفه هو أسلوب التنفس السريع والبسيط الذي أسميه نفس 4-7-8، وها هو ذا كما يلي:

- 1 - 5. ضع طرف اللسان على الحافة التي خلف الأسنان الأمامية وفوقها، وأبقه في ذلك المكان طوال التمرين بالكامل.
- 2 - 6. قم بإخراج الهواء تمامًا من خلال الفم (والشفاه ملتوية)، مطلقًا صوتًا دافقًا.
- 3 - 7. أغلق الفم واستنشق بعمق وهدوء من خلال الأنف و قم بالعد (في صمت) إلى 4.
- 4 - 8. احبس أنفاسك حتى العد إلى 7.
- 5 - 9. ازفر من خلال الفم حتى العد إلى 8، مصدرًا نفس الصوت.
- 6 - 10. كرر الخطوات رقم 4، و3، و 5 في إجمالي أربعة أنفاس.

يمكن القيام بهذا في أي وضع؛ إن كنت جالسًا، أبق الظهر مستقيمًا. قم بهذا التمرين مرتين على الأقل يوميًا، وبالإضافة إلى ذلك، كلما شعرت بالإجهاد، أو القلق، أو الاضطراب، ولا تقم بأكثر من أربعة أنفاس في مرة واحدة في أول شهر للتدريب لكن قم بالتمرين بعدد المرات الذي تريده. بعد شهر، إن كنت مرتاحًا لهذا، ارفع العدد إلى ثمانية أنفاس في كل مرة، وأبطئ العد بالتدريج، والحد الأدنى للتدريب حينئذ ثمانية أنفاس مرتين يوميًا، في كل يوم.

من خلال التدريب، سيصير هذا وسيلة قوية لإحداث حالة استرخاء عميق تتحسن مع مرور الوقت، كما أنه سيمكنك من إيقاف القلق في مساراته وسيقنعك بأنك تمتلك القدرة على التحكم في ردود فعلك تجاه الأحداث والمواقف التي من الممكن أن تضايقك بدون الاعتماد على العقاقير أو مساعدات خارجية أخرى. ما تحتاج إليه فقط هو قضاء بضع دقائق يوميًا في ممارسة هذا التدريب؛ لكن يجب أن تقوم به مرتين يوميًا على الأقل دون إخفاق. عن طريق فرض هذا الإيقاع على تنفسك مع الأعصاب والعضلات الإرادية، سوف تبدأ في

التأثير على جهازك العصبي اللا إرادي وتوجيهه إلى العمل بشكل أكثر توازنًا، وتعود بذلك فوائد كبيرة على الصحة العامة. إن المحافظة على نفس 4-7-8 كجزء من روتينك اليومي سيزيد من شعورك بالسكينة والراحة ويمنحك مرونة عاطفية كبرى، ولقد وجدته مفيدًا بشكل هائل في إحداث استقرار وتحسين لحالاتي المزاجية، ولا أستطيع النصح به بالقدر الكافي الذي يستحقه.

تنمية الانتباه والتركيز

بعيدًا عن أهميتها كطرق عملية للانفصال عن بعض الأفكار، توفر أداة التفكير، والتخيل، وعمل النفس فرضًا للعلم بالانتباه. والانتباه هو أداة العقل، فكر فيه كضوء ساطع شاردي يقرب إلى الوعي الشعوري كل الأشياء التي يضيئها. يمكننا أن نوجه انتباهنا إلى أشياء داخلية وخارجية على السواء، وأحيانًا أشياء تأسر انتباهنا. ومع ذلك، إذا لم نتدرب بشكل ملائم، فإننا غالبًا ندع انتباهنا يتشتت من شيء إلى آخر دون الحفاظ على تركيزه على أي شيء لأكثر من بضع لحظات؛ فالانتباه كالضوء يصير قويًا عندما يتم تركيزه، وبالضبط كما أن العدسات المكبرة يمكنها تركيز طاقة ضوء الشمس لإشعال حريق، فكذلك يستطيع العقل المركز تركيز الانتباه على إحداث تأثيرات غير عادية. الانتباه ذو الاتجاه الواحد مثل سر إتقان أية مهنة، أو مهارة، أو أداء وسر القيام بأي شيء على نحو جيد، سواء أكان قيادة سيارة، أو الطبخ، أو التحدث علانية. كلنا يعرف شعور الانهماك الشديد في مهمة أو نشاط إلى الحد الذي نفقد معه الإحساس بالوقت، ونصير غافلين عن كل شيء تقريبًا باستثناء الشيء الذي نفعله، لكن قليلًا منا من تعلم كيفية تنمية ذلك النوع من الانتباه بشكل منهجي.

"العقل المشتت هو عقل غير سعيد" هو عنوان مقال 15 ورد في عدد 12 نوفمبر 2010 من مجلة ساينس يدور حول تجربة أجراها إحصائيًا علم نفس في هارفارد، "ماثيو إيه. كيلينجز"، و "ورث ودانيل تي. جيلبيرت"؛ حيث قاما بابتكار تطبيق آي فون يتصل بـ 2.250 متطوع تتراوح أعمارهم من ثمانية عشر عامًا إلى ثمانية وثمانين عامًا في فترات عشوائية لسؤالهم عن مدى سعادتهم، وعما يفعلون، وعما إذا كانوا يفكرون في نشاطهم الحالي أو في شيء آخر. في المتوسط، كانت عقول الخاضعين للتجربة مشتتة 47% من الوقت وليس أقل من 30% من الوقت (فيما عدا الوقت الذي يمارسون فيه الحب). وأظهرت نتائج أخرى أن الأشخاص كانوا في أقصى سعادتهم عندما كانوا يمارسون الحب، أو في أثناء التمارين، أو الانهماك في محادثة، وفي أدنى درجة من السعادة عندما كانوا يأخذون قسطًا من الراحة، أو يعملون، أو يستخدمون الحاسب الآلي المنزلي - بمعنى، المواقف التي تفضل تشتت العقل. قال أحد الباحثين في وصفه للدراسة، "تشتت العقل هو جهاز تنبؤ ممتاز لسعادة الناس، في الحقيقة، كم عدد المرات التي تدع فيها عقولنا الوقت الحاضر، والمكان الذي تميل إلى الذهاب إليه هو جهاز تنبؤ بالسعادة التي نشعر بها أفضل من الأنشطة التي ننهمك فيها". فضلًا عن ذلك، أشارت تحليلات الفارق الزمني بين استجابات الخاضعين للدراسة إلى أن التشتت العقلي عندهم كان سببًا وليس نتيجة لتعاستهم.

المعنى الحرفي للتركيز هو "جمع (شيء ما) إلى مركز". ما نجمعه عند ممارستنا للانتباه ذي الاتجاه الواحد هو الوعي الشعوري؛ فبدلاً من أن ندعه ينتشر بلا هدف وينجرف إلى وهم ذكريات الماضي وتخيلات المستقبل، نجمعه ونوحده في حقيقة الحاضر، وهذا هو

جوهر اليقظة. وكما شرحت في الفصل الرابع، يقدم تدريب اليقظة حاليًا على نطاق واسع؛ فاليوم، يقوم العديد من المتخصصين في الرعاية الصحية - بمن فيهم أطباء الصحة العقلية - باستخدامه كجزء من المعالجة التكاملية. ليس هناك جانب سلبي لتعلم أن نكون أكثر يقظة؛ فإنها لا تستطيع مساعدتك على التعامل مع المشكلات الطبية والعاطفية فحسب، لكنها أيضًا يمكنها أن تجعلك أكثر كفاءة وأكثر مهارة في أي شيء تقوم به، وتحسن علاقاتك، وتتيح لك الشعور بحياة كاملة على نطاق أكبر - كل نتائج التحسن عند تركيز انتباهك. إنني أشجع الأطباء والمتخصصين في الصحة المناصرين لي الذين يتدربون في مركز أريزونا للطب التكاملية على غرس اليقظة، وغالبًا ما أحيل مرضى إلى برامج تقليل الإجهاد القائمة على اليقظة (MBSR)، ويمكنك العثور على قدر كبير من المعلومات عن هذا الشكل من أشكال التأمل، المأخوذ من الممارسة الروحية، في كتب المساعدة الذاتية وعلى الإنترنت، بما في ذلك التعلم عبر المواقع الإلكترونية.

التأمل

أداة التفكير، والتخيل، وعمل النفس كلها صور للتأمل، والتأمل ليس إلا تركيزًا موجهاً - وضع بؤرة الانتباه على موضوع معين - ورغم أن العديد من الغربيين يربطونه بالفلسفة الشرقية؛ حيث هناك أشكال تأمل مختلفة، بالإضافة إلى أشكال علمانية خالصة، تهدف إلى تقليل الإجهاد وإثارة الاستجابة الاسترخائية. في علم النفس الهندي، يتم التأكيد على أن التأمل طريق قوي لإعادة تشكيل العقل، والذي أراه وثيق الصلة جدًا بموضوع هذا الكتاب. ولأنه أكثر من مجرد أسلوب للانفصال عن الأفكار غير المرغوب فيها، يتيح لك التأمل أن تشهد

على ما ينتجه عقلك - بما في ذلك
الأفكار - من منظور عدم الاهتمام، وعدم الارتباط، وعدم إصدار
الأحكام.

ويعبر عن ذلك المعلم الروحاني الحديث "إيكهارت تول" بإيجاز:

لو استطعت تمييز - ولو حتى أحياناً - الأفكار التي تمر بعقلك على
أنها أفكار فقط 16 ، ولو استطعت أن تشهد على الأنماط التفاعلية
العاطفية العقلية الخاصة بك عند حدوثها، حينئذ فإن ذلك البعد ينشأ
بالفعل فيك كالوعي الذي يحدث فيه الأفكار والعواطف - الفضاء
الداخلي السرمدي الذي يتفكك فيه محتوى حياتك.

يحتوي تيار التفكير على زخم هائل يمكن أن يسحبك بسهولة معه،
وتتظاهر كل فكرة أن لها أهمية كبيرة، وتريد أن تجذب انتباهك إليها
تماماً.

ها هي ممارسة روحانية جديدة لك: لا تأخذ أفكارك على محمل الجد
للغاية.

التأمل هو بالتأكيد ليس علاجاً سحرياً لأي شيء، لكنه حل طويل
المدى للمشكلة الجوهرية المتعلقة بخلط الوعي بمواضع الوعي (بما
فيها الأفكار) والمعاناة نتيجة لذلك من الارتباط. لقد قلت لك في
الفصل الرابع إنه بعد أربعين عامًا من الممارسة، ما زلت أجد صعوبة
في التأمل والحفاظ على تركيز الوعي عندي على هذا المكان
والزمان، وأن ألاحظ الأفكار والأحاسيس عندما تنشأ دون الحكم
عليها أو إصدار رد فعل تجاهها. كما أخبرتك بأن المواظبة على
التأمل كعادة يومية - بعد وقت قصير من الاستيقاظ في الصباح -
كانت إحدى الطرق التي سيطرت على ميلي إلى الاكتئاب الجزئي.

وكتبت عن أهمية التأمل في كتابي الأول، the Natural Mind ، الذي يعود لعام 1972، وقد واصلت الكتابة عنه وتعليمه منذ ذلك الحين 17 .

ونظرًا لأن ممارسة التأمل يمكن أن تسهم بشكل كبير في برنامج تكاملي للصحة العاطفية المثلى، فإنني أنصحك بأن تجربها.

لو رأيت أن الارتباطات التي بين التأمل والفلسفة عامة والفلسفة الشرقية على وجه الخصوص تمثل عائقًا لك، فابحث عن كتب، أو برامج صوتية، أو تعلم على شبكة الإنترنت، أو فصول تعلم أشكال دنيوية خالصة. إن الجلوس فقط في سكون وممارسة تركيز انتباهك على النفس طريقة مجربة وموثوق بها يستطيع أي أحد القيام بها، فلتقم بها حتى لمدة عشر دقائق يوميًا كل يوم، وسوف تبدأ عملية إعادة تشكيل عقلك بصورة ستشعرك بقدر أكبر من الرضا، والسكينة، والراحة، والمرونة العاطفية.

ولقد أعطيتك قائمة خيارات لمعالجة الأفكار التي تشعرك بالاكتئاب أو القلق وللدخول إلى طريق السعادة التلقائية، وهي خيارات من كل من علم النفس الغربي والشرقي، لكن الاعتناء بالعقل يعني أكثر من التعامل مع أفكارك. في الصفحات التالية، سأقوم بمناقشة عوامل عقلية أخرى تؤثر على حالاتك المزاجية وترشدك إلى ما يمكنك فعله للسيطرة عليها.

الصوت والضوضاء

للصوت تأثير مباشر وقوي على الجهاز العصبي وعلى عواطفنا؛ حيث إننا نبقى حذرين ونشعر غالبًا بالقلق عند سماعنا لصفارات الإنذار، والجدال بين الناس، وصرير الإطارات، وبكاء الصغار، والتهويذة

يمكن أن تهدئنا وتثير النوم، والأناشيد تركز الانتباه وتسهل التأمل. لا يعي معظم الناس تأثيرات الصوت على الجسم والعقل، حتى في وسط التلوث الضوضائي الذي هو سمة المدن وأماكن العمل. لا أستطيع أن أستبعد من هذا الفصل المعلومات التي تتعلق بحماية نفسك من الأصوات المزعجة وتعريض نفسك للأصوات التي تشعرك بالتحسن.

الارتباطات الأكثر وضوحًا هي مع القلق والأرق، فإن كنت تعاني أيًا منهما، فإني أحثك على الانتباه إلى الأصوات في بيئتك واكتشاف كيفية تأثيرها عليك. هناك تجربتان بسيطتان وهما أن تغلق أجهزة التلفاز وأجهزة المذياع إن لم تكن نشطًا في الإنصات إليها، وأن تلاحظ الشعور الذي تحدثه لك أنواع الموسيقى المختلفة.

تؤثر الموسيقى بقوة على المخ والعقل، وهي يمكن أن تهدئنا أو تثيرنا، ويمكن أن تحركنا للقيام بتصرف أو تشل حركتنا بالخوف. إن كنت غير واع بقوة الموسيقى هذه، فإنك من المحتمل ألا تبالي بتعريض نفسك لأنواع الموسيقى التي تجعل الحالة المزاجية أكثر سوءًا؛ حيث إنه من السهل للغاية أن تستمع دون وعي إلى الأصوات التي تدفع الجهاز العصبي بعيدًا عن الهدوء والتمركز.

في كتابه الحديث المقنع الذي بعنوان *In Pursuit of Silence* :

يروى كاتب ، *Listening for Meaning in a World of Noise* ،

المقالات "جورج بروتشنيك" قصة عن الذهاب في دورية مع ضابط

في شرطة واشنطن العاصمة اسمه "جون سبنسر 18" :

فجأة، في حوالي الساعة الثالثة صباحًا، توجه الضابط "سبنسر" إلي

وقال: "أتدري؟ سأخبرك بأمر، إن غالبية الخلافات المنزلية التي

نستدعى إليها في هذه الأيام هي في الواقع شكاوى من الضوضاء."

سألته عما يعنيه بذلك؟ "تدخل إلى هذه المنازل التي يتعارك فيها زوجان، أو رفقاء في السكن، أو عائلة بأكملها، وتجد صوت التلفاز المدوي لذا لا يمكنك التفكير، والمذياع فوق كل ذلك، ويأتي شخص إلى البيت من العمل يريد الاسترخاء أو النوم، والشيء الذي يتعاركون بسببه في الواقع واضح، إنهم يتعاركون بسبب الضوضاء لكنهم لا يدرون بذلك، وتلك هي المشكلة. هم ببساطة يشغلون كل شيء في الوقت نفسه، وبالتالي أول شيء أقوله لهم: "أندرون شيئًا، لا تخبروني حتى ما الذي تعتقدون أنه سبب تعارككم! أولاً، اخفضوا صوت الموسيقى، وأطفئوا لعبة محطة الألعاب، وخفضوا صوت التلفاز". ثم أتركهم فقط يجلسون هناك لدقيقة، وأقول لهم: "الآن، يبدو الأمر مختلفًا، أليس كذلك؟ ربما السبب الحقيقي لعراكم هو مدى الضجة التي كانت داخل شقتكم، هل لا يزال لديكم أي شيء تقولونه لي؟ هل لديكم؟ حسنًا، سيذهلك عدد المرات التي تكون هذه هي نهاية الأمر فيها".

لو أقمت مرة في حياتك في لاس فيجاس - لقد حضرت أكثر من مؤتمر عن الصحة هناك - فأنت تعرف شعور التجول في كازينوهات الفنادق وعدم القدرة على تجنب أصوات الماكينات الآلية التي لا تنقطع؛ فهي تأخذني بعيدًا عن السكينة والراحة، كما هي الحال بالنسبة للكثير من الصفارات الإلكترونية الأخرى، ورنين المعادن، ورنين الهواتف، وغني عن الذكر أجهزة إنذار السيارات، والمنافخ الكهربائية، وآلات ثقب الصخور. إذا كنت لا تستطيع الهروب من الأصوات المزعجة، فإن تكنولوجيا إبطال الضوضاء الجديدة تمنحك طريقة لحماية نفسك منها. سماعات الأذن المبطل للضوضاء تكتشف الضوضاء البيئية من خلال ميكروفونات مثبتة داخليًا وتولد إشارات تبطل مفعولها؛ وهي متوافرة بسهولة وسعرها معقول. هناك إمكانية

أخرى، مفيدة خصيصًا في غرفة النوم، وهي إخفاء الأصوات المزعجة بالضوضاء البيضاء، التي قد تبدو مثل الهواء المندفع أو الماء الجاري، ومولدات الضوضاء المحمولة أيضًا متوافرة بسهولة وسعرها معقول، وهناك أنظمة كبرى يمكنها تغطية مكاتب ومنازل بأكملها، وبعضها يتيح لك الاختيار من بين مجموعة من الأصوات، من أمواج المحيط إلى المطر.

بعيدًا عن إبطال مفعول الأصوات غير المرغوب فيها أو إخفائها، يمكنك بالطبع، اختيار الاستماع إلى تلك التي لها تأثيرات إيجابية على حالتك المزاجية. على عكس غالبية الأصوات الإلكترونية، تعد أصوات الطبيعة، مثل هبوب الرياح عبر الأشجار وجريان الماء فوق الصخور - أصواتًا معقدة وربما "تنعش" المخ بطريقة ما. ونحن نشأنا مع أصوات الطبيعة، وربما يكون النقص النسبي فيها في بيئاتنا الاصطناعية اليوم سببًا آخر أيضًا للضيق العاطفي. هناك الكثير من الطرق التي تجلب بها صوتًا مدعمًا للصحة إلى المكان الذي تعيش فيه؛ فأنا لذي مجموعة من أجراس الريح ذات صوت عميق كبيرة جدًا تشعرني بالسعادة متى سمعتها. النغمة الأكثر عمقًا لديها استمرار طويل مثير للإعجاب يذكرني بالأناشيد الجميلة. في كل مرة ألاحظ الصوت فيها، أميل إلى إغلاق عيني، وأركز انتباهي على التنفس، وأدع الصوت ينساب من خلال جسدي، إنني لأشعر به مثلما أسمع، وهو دائمًا يعيدني إلى نقطة الارتكاز الهادئة بالنسبة لي، وغالبًا ما يرسم ابتسامة على وجهي.

وأخيرًا، فإني أنصح بفرس الصمت كترياق لتأثيرات الصوت والضوضاء المزعجة عاطفيًا، وسأعطيك اقتراحات حول ذلك في الفصل التالي.

التغذية العقلية

إن ممارسة التحكم في الأصوات التي تسمح بدخولها هو أحد جوانب ما أطلق عليه التغذية العقلية. نحن نعلم الكثير عن التغذية والصحة فيما يتعلق بالاختيارات الغذائية وتأثيرها على الصحة ومخاطر المرض. ومع ذلك، لا يضع غالبية الناس في اعتبارهم أن ما نسمح بدخوله إلى عقولنا هو على القدر نفسه من أهمية ما نغذي به أجسامنا ويؤثر بشكل خطير على صحتنا العاطفية؛ فمن المنطقي أن تكون حريصًا فيما يتعلق بالتغذية العقلية مثل حرصك على نظامك الغذائي.

إذا كنت تستمع إلى الموسيقى الحزينة، وتقرأ القصص الحزينة، وتشاهد الأفلام الحزينة بشكل معتاد وبدون وعي، فإن هناك احتمالات بأن تكون أكثر حزنًا مما لو اخترت مدخلات أكثر إيجابًا. لو كنت معتادًا على ضبط محطات الإذاعة على برامج الأخبار التي تشعرك بالغضب والاضطراب، فإن هناك احتمالات بأنك ستقضي وقتًا أقل في منطقة السكينة والرضا، ويكمن التحدي في ممارسة تحكم واع فيما توجه إليه انتباهك. العالم رائع ومريع، جميل وقبيح على حد سواء؛ ففي أية لحظة يستطيع الشخص اختيار التركيز على الجوانب الإيجابية أو السلبية للحقيقة. ومن دون نكران الجوانب السلبية، من الممكن ممارسة مزيد من التركيز على الجوانب الإيجابية، خاصة إذا كنت تريد تحويل نقطة الضبط العاطفي عندك في ذلك الاتجاه.

إنني أنصحك أن تهتم بشكل خاص باختياراتك لوسائل الإعلام؛ حيث إن قدرًا كبيرًا من المحتوى مصمم لإثارة الانفعال والتوتر، وغالبًا ما يثير القلق والإحساس بالانغمار والخروج عن السيطرة بشكل

متفاقم. إنني أجعل "الصيام عن الأخبار" مكونًا رئيسيًا لبرنامج الصحة المثلى ذي الأسابيع الثمانية: أبدأ باستبعاد الأخبار بأي شكل ليوم في الأسبوع حتى يصل إجمالي الامتناع إلى أسبوع كامل، ولقد استمتعت كثيرًا بالحديث عن فوائد هذه الإستراتيجية في برامج أخبار التلفاز الوطني. (عدد غير قليل من مقدمي نشرات الأخبار قالوا لي على انفراد إنهم يتمنون لو أنهم يستطيعون القيام بهذا). ويفيد عدد كبير من الأشخاص الذين قاموا بهذا بانخفاض التوتر والقلق وزيادة السعادة نتيجة لتقليل المقدار الذي يطلعون عليه من الأخبار. ولأن الأخبار مفروضة علينا بشكل نشط، فإن إبقائها بعيدًا عن وعينا يتطلب قدرًا كبيرًا من جهدنا، وإنني أستاذ بشدة عندما أكون مجبرًا على الاستماع إليها في مصاعد الفنادق وعلى بوابات المطارات. وعندما بدأت للتو في كتابة هذا، تلقيت بريدًا إلكترونيًا من أحد معارفي يزكي لي موقعًا إلكترونيًا يتيح لك الضغط بالفأرة على أية مدينة على خريطة العالم وتشاهد العناوين الرئيسية الخاصة باليوم في الجرائد المحلية **** ، ويندفع المرسل قائلًا: "واضغط مرتين لتكبير الصفحة" و ، "تستطيع قراءة الصحيفة بالكامل من بعض المدن إن ضغطت على المكان الصحيح، ويمكنك قضاء وقت طويل في هذا المكان". إنه بالضبط ما نحتاج إليه جميعًا. *****

سوف أخبرك ببعض الطرق التي أتحكم بها في المدخلات التي تصل إلى عقلي. إنني أنتبه إلى تأثيرات ما أقرؤه، وأشاهده، وأستمع إليه على سبيل الترفيه على حالتي المزاجية؛ فأنا لا أشاهد التلفاز إلا عندما أكون على الطريق، وعندما أكون في حجرة فندق وأقلب في عدد القنوات التي تتزايد باستمرار، ويرعبني كم أن هناك عددًا قليلًا من الخيارات المقبولة. لست مهتمًا بالعروض التليفزيونية التي تدور

حول الشرطة والمجرمين، ولا ألقى بالألغاز والمسلسلات الكوميدية القصيرة التي بلا تفكير وبرامج الألعاب، ولا أستمع إلى الأخبار. إنما أشاهد الأفلام الوثائقية: برامج السيرة الذاتية، والطبيعة، والتاريخ، والعلم؛ وأشاهد قنوات الطعام من وقت لآخر، ولا أقرأ صحف الأخبار ولا مجلات الأخبار لكنني ربما أتصفح العناوين الرئيسية على شبكة الإنترنت أو أستمع من حين لآخر لإذاعة ناشيونال بليك راديو. لا يقلقني أن أكون غير مطلع، وإن حدث شيء مهم، فهناك شخص يطلعني عليه. عندما أشعر بأنني معرض إلى تدهور في الحالة المزاجية، فإنني أزيد انتباهي لأنعش عقلي جيدًا.

لست حكمًا في الذوق، وليس من سلطتي أن أملي عليك ما تقرؤه، أو تستمع إليه، أو تشاهده، إنما أريدك أن تعي أن القرارات التي تتخذها حيال كل هذا تؤثر على حالتك المزاجية وعواطفك للأفضل والأسوأ، وإنني أحثك على اتخاذها بانتباه.

تحديد المقدار الزائد من المعلومات

الصوم عن الأخبار هو إحدى طرق التحكم في مقدار المعلومات ونوعها، تلك التي تدخل حياتك. لسوء الحظ لنا جميعًا، أن لها - بصعوبة - تأثيرًا على المشكلات الكبرى التي لها أصل حديث تمامًا، والتي يكون لها آثار خطيرة بالنسبة للصحة العقلية والصحة العاطفية. يقال لنا إننا نعيش في عصر المعلومات، وأن الثورة في جمع المعلومات ونشرها - التي حققتها الحاسبات الآلية، والإنترنت، والبريد الإلكتروني، والهواتف النقالة، والإعلام الرقمي - هي السمة الفارقة في عصورنا والقوة الأساسية التي تشكل حاليًا تطور المجتمع الإنساني، وإنني أتفق مع هذا. تكمن المشكلة في أن قدرًا كبيرًا من تلك المعلومات غير مفيد أو مشكوك فيه، والكمية المطلقة

منها تفرقنا. بالإضافة إلى ذلك، فإن وسائل الإعلام التي تقدمها لنا تغير وظيفة المخ، ليس بالضرورة إلى الأفضل. كتبت في الفصل الثاني أنه من بين كل النواحي التي فيها فرق شاسع بين البيئة الحديثة وعواملنا الوراثية، سأسشهد بالثورة في الاتصالات وتقديم المعلومات باعتبارها الناحية التي تسهم أكثر في الاكتئاب الوبائي.

تنشر الكثير من المقالات العلمية عن المقدار المفرط من المعلومات وعواقبها البدنية، والنفسية، والاجتماعية. "فرانسيس هيليجين" - خبير في علم التحكم الذاتي ***** في جامعة بروكسل الحرة، كتب في مقال نشر عام 2002 بعنوان "التعقيد ومقدار المعلومات الزائد في المجتمع: لماذا تؤدي زيادة الكفاءة إلى تقليل التحكم؟" يقول:

نحصل على قدر كبير من المعلومات أكثر مما نرغب فيه 19 ، حينما يغمرنا مقدار دائم الزيادة من رسائل البريد الإلكتروني، والتقارير الداخلية، والفاكسات، والمكالمات الهاتفية، ومقالات المجلات، وصفحات المواقع الإلكترونية، والنشرات على التلفاز، وبرامج الإذاعة.... استعادة، وإنتاج، وتوزيع المعلومات (هي) أسهل بشكل غير متناه عما كان في فترات سابقة؛ مما يلغي عملياً تكلفة الدعاية. لقد خفض هذا الأمر عمليات الانتقاء الطبيعي، التي كانت ستمنع خلاف ذلك كل المعلومات من البث ما عدا المعلومات التي لها أهمية قصوى.... والنتيجة انفجار في أجزاء البيانات غير المفيدة، وغير الواضحة، والخاطئة ببساطة. وقد أطلق على هذه الوفرة الزائدة في المعلومات رديئة الجودة (الضباب الدخاني من البيانات).... ينطبق الشيء نفسه على المقدار دائم الزيادة من المعلومات التي تصل إلينا عبر وسائل الإعلام.... تكمن المشكلة في أن الناس لديهم حدود واضحة لمقدار المعلومات التي يمكنهم معالجتها.

وعندما تتجاوز كمية المعلومات التي تصل إليهم تلك الحدود، يشعر الناس بالمعاناة، فيحتمل أن يتجاهلوا أو ينسوا المعلومات التي يحتاجون إليها، ويفرطون في الثقة على أساس معلومات خاطئة أو ناقصة، ونتيجة لذلك يقل تحكهم في حياتهم. على المدى الطويل، يزيد مقدار المعلومات الزائد الإجهاد، بكل عواقبه المتوقعة بالنسبة للصحة الجسدية والعاطفية.

أستطيع أن ألاحظ بسهولة كيف تغيرت حياتي وحياة أصدقائي وعائلتي بقدوم عصر المعلومات. عندما كنت أترعرع، كان والداي يعملان، ويعملان بجد، لكن عندما تنتهي ساعات العمل اليومية، فإنها تكون قد انتهت، ونستطيع أن نكون في البيت عائلة نعد الطعام ونأكله معًا، وبعد تنظيف المائدة، نقرأ كتابًا أو نشاهد برنامجًا مفضلًا على التلفاز. كان لدي عادة فرض منزلي عليّ أن أنجزه للمدرسة، وأمي ربما تحيك أو تضع اللمسات الأخيرة على القبعات لمتجر صنع القبعات النسائية وبيعها الذي كانت تملكه هي وأبي، لكن أمسياتنا كانت هادئة بشكل كبير. مع قدوم آلات الفاكس، والهواتف النقالة، وأجهزة الحاسب الآلي، وفوق كل ذلك، البريد الإلكتروني، وجدت أن ساعات العمل اليومية لا تنتهي أبدًا؛ وبدأ الاتصال والمعلومات المتعلقة بالعمل في اجتياح جميع ساعات صحتي. ثم عند ابتكار الإنترنت الذي صرت كفتًا في استخدامه، لم أعد أحتاج إلى الذهاب إلى المكتبات أو استشارة المراجع؛ فالיום أستطيع الحصول تقريبًا على أي نوع من البيانات التي أحتاج إليها أو أريدها خلال دقائق - وأحيانًا خلال ثوان - على الحاسب الآلي المنزلي الخاص بي: حقائق تاريخية، ومراجع طبية، وكلمات أغاني، ووصفات - حول أي شيء تقريبًا. وأستطيع التواصل تقريبًا في الحال مع أشخاص حول العالم وأقوم بمقابلات تليفزيونية دون مغادرة مكتبي. كثير من هذا رائع.

فلا يمكنني تخيل العودة إلى الموسوعات والبريد التقليدي، لكن للأسف، ألاحظ أيضًا تغيرات لا تروق لي على الإطلاق.

بسبب شيء واحد، أشعر بأن الوقت يمر بسرعة أكثر، يبدو كما لو أن إجازات الأعياد تأتي أسرع فأسرع، على سبيل المثال. أعلم أن غالبية الناس يرون أن الوقت يتسارع بينما هم يكبرون في السن، ***** لكنني فوجئت تمامًا منذ بضع سنوات عندما قالت لي ابنتي، التي كانت في الثانية عشرة حينئذ، إنها لديها الشعور نفسه هي وأصدقائها، وإني أتذكر أن الوقت كان يمر ببطء شديد جدًا عندما كنت في عمرها؛ كانت العطلات الصيفية تبدو طويلة للغاية، ولا يأتي العيد قبل أن أكون مستعدًا له. أعتقد أن المقدار الزائد من المعلومات هو الذي غير إحساسنا الذاتي بالوقت عن طريق إعطائنا المزيد من البيانات لكي نعالجها لحظة بلحظة، وساعة بساعة، ويومًا بيوم، هناك الكثير من الأحداث في كل وحدة من الوقت، الكثير مما ينتبه إليه. بقدر ما أرى أن تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات الجديدة مريحة ومفيدة، إلا أنني ألومها على أنها تشعرني كما لو أنني لا أملك الوقت الكافي للحاق بكل شيء؛ فغالبًا ما أنشغل بالرسائل الإلكترونية والمكالمات والرسائل التي يجب أن أرد عليها وأشعر بالانفعال عند منتصف الظهيرة. أرى أنني لا أملك - أو آخذ - وقتًا للقراءة بالقدر الذي كان في الماضي وأنتي يجب أن أرغم نفسي على التوقف عن التفكير حول الاتصالات ومعالجة البيانات عندما أخلد إلى النوم في الليل إذا أردت أن أحظى بنوم مدعم للصحة.

من الواضح أن المقدار الزائد من المعلومات معادٍ لتركيز الانتباه، فكما كتبت في بداية هذا الفصل، أن تركيز الانتباه هو جوهر اليقظة وهو الدليل لإتقان أي نشاط، كما أنه مهارة عقلية تستحق التنمية حتى يصبح المرء أكثر سعادة. والمعلومات الكثيرة التي ترد إلينا

عبر العديد من القنوات تجبرنا على الاهتمام بأكثر من شيء واحد في وقت واحد - القيام بمهام متعددة. تشير الكثير من الأبحاث النفسية إلى أن الأداء يتأثر عندما يحاول الأشخاص مجرد القيام بمهام بسيطة جدًا في الوقت نفسه، أما المهام الأكثر تعقيدًا - مثل القيادة في أثناء التحدث على الهاتف النقال - فالمخاطر واضحة فيها. الحقيقة أن المخ البشري لا يستطيع الاهتمام بمهمتين أو أكثر في آن واحد؛ وأفضل شيء يمكنه القيام به هو التحول السريع جيئة وذهابًا من شيء إلى آخر. من الممكن أن يصير الناس أكفاء في هذا النوع من التحول وأن ينمي الأطفال الذين تتم تربيتهم على ألعاب الفيديو والوسائط المتعددة - مهارات عقلية لا يستطيع الكبار في السن (مثلي) تنميتها. بل إن أطفال عصر المعلومات ربما تكون وظيفة المخ عندهم أفضل للقيام بمهام معينة، مثل التنسيق بين اليد والعين المطلوب للفوز في ألعاب الفيديو. رغم ذلك، ألاحظ انخفاضًا شاملًا في مدة الانتباه في مجتمعنا، وأرى أنها تأثير خطير آخر للمقدار المفرط من المعلومات. على سبيل المثال، عندما أشاهد الدراما التليفزيونية أو الأفلام الحديثة، تذهلني مدة المشاهد القصيرة جدًا مقارنة بالمشاهد في الماضي، ولا يسعني إلا أن أشعر أن الارتفاع في حدوث ADHD (اضطراب فرط النشاط ونقص الانتباه) عند الشباب هو أحد مظاهر المشكلة ذاتها.

تؤثر التكنولوجيا الجديدة على نشاط المخ بطرق أخرى، وتسبب عواقب طويلة المدى مجهولة حتى الآن؛ فلقد تغيرت الطريقة التي أكتب بها نظرًا لأنني تكيفت مع معالجة الكلمات على الحاسب الآلي بدلًا من التأليف على الآلة الكاتبة، وكثير من العمل الخاص بالصناعة اليدوية للكلمات ومراجعتها التي تعودت القيام بها في عقلي (لتجنب الاضطرار إلى تصحيح أو إعادة كتابة الصفحات المكتوبة على الآلة

الكاتبة) أقوم به الآن على شاشة الحاسب الآلي. لا يمكنني تخيل العودة إلى الطريقة القديمة والمرهقة لكتابة المقالات والكتب الكاملة على الآلة الكاتبة، لكنني أتساءل إذا ما كنت فقدت قدرة عقلية مفيدة نتيجة لهذا التغيير. أرفض استخدام أجهزة تحديد المواقع الجغرافية والملاحة العالمية في السيارات؛ لأنني أحب الاعتماد على غريزتي وإحساسي بالاتجاه للوصول إلى المكان الذي أنشده ولا أريد فقدان تلك الأشياء. يقول لي زميل يقوم بتدريس الفيزياء للطلبة الجامعيين في جامعة كبيرة في ولاية مجاورة إنه يضطر إلى "تجاهل" الدورات الدراسية التي يقوم بها في السنوات الأخيرة، وهو يعتقد أن الحاسبات الآلية والآلات الحاسبة قضت على المهارات الفكرية لدى الطلاب؛ فلا يعرف أي واحد منهم كيفية استخدام المسطرة الحاسبة لحل المسائل، وبعضهم لا يستطيع إضافة أعمدة الأرقام.

ذكرت آنفًا أن عدم القدرة على معالجة المعلومات المفرطة يمكن أن يشعر الأشخاص بقلّة التحكم في حياتهم، وذلك الشعور والإحساس بقلّة الحيلة المرتبط به يرتبطان بقوة بالاضطرابات العاطفية، وبكل من الاكتئاب والقلق. ولو أعرت معظم انتباهك للجوانب المخيفة في بيئتك وفي العالم، وشعرت بعدم القدرة على تغييرها، فليس هناك احتمال أن تستمتع بالسكينة والرضا والراحة العاطفية، خاصة إذا كنت تشعر بالانشغال والاجتياح بسبب الاندفاع المتسارع للوقت.

وأخيرًا، أخشى أنه قد يطلق أيضًا على عصر المعلومات عصر العزلة الاجتماعية؛ حيث إننا نقضي الكثير والكثير من الوقت نتعامل مع أشخاص آخرين افتراضيًا أو لا نتعامل معهم على الإطلاق عند تصفحنا للشبكة العنكبوتية ونغمس في الأشكال العديدة للخيال المتاح، وهدفه الهروب من الواقع للتسلية والمرح من خلال الوسائط

المتعددة. العزلة الاجتماعية تقوض الصحة العاطفية وتجعلنا مستعدين للاكتئاب، ويجب علينا أن نكون مفعمين بالحيوية حتى نتجنبها.

لقد تعلمت أن ذلك هو الطريق الصعب. بعد فترة قصيرة من شراء أول حاسب منزلي لي، عرفني صديق لي على لعبة تحدُّ تحتوي على عناصر الغموض، والبحث، واصطياد الكنز في عالم الخيال. انجذبت بسرعة ووجدت نفسي أسهر حتى الساعات الأولى بعد منتصف الليل لثلاث ليالٍ متتالية، وأنا ملتصق بالشاشة، وفي الصباح التالي قمت بمسح البرنامج وقررت ألا أفعل شيئًا مماثلًا مرة أخرى. ومع ذلك، بعد سنوات كان عليّ أن أعمل بجد لكي أتوقف عن عادة تصفح شبكة الإنترنت لساعات، موقع جذاب يقودني إلى آخر وإلى غيره؛ مما يضيف إلى إضاعة مماثلة للوقت. ولقد وجدت أن راحتي في ظل البريد الإلكتروني أصبحت عبارة عن تحدٍّ نظرًا لأنه صار طريقي المفضلة للتواصل والبقاء على اتصال مع الأصدقاء والزملاء، وإنني أكتب رسائل البريد الإلكتروني حاليًا على وجه الحصر تقريبًا على الحاسوب المكتبي الخاص بي، ولا أقوم بذلك أبدًا تقريبًا على الهاتف الخليوي أو محرر النصوص على الحاسب. يبقى الحاسوب في مكتبي، وعندما أغادر المكتب طوال اليوم - عادة في الظهيرة - فإنني أتركه هو والبريد الإلكتروني غير منتبه لهما حتى الصباح، وأوصيك بأن تتخذ قواعد مماثلة لنفسك؛ لئلا يستولي البريد الإلكتروني على حياتك.

كان وقتي أسهل مع الهواتف الخلوية لسبب بسيط هو أنها عندما دخلت حياتي، كنت أعيش في منطقة ليس فيها استقبال (على سفح سلسلة جبال جنوب شرق توكسون)، ورغم أنني انتقلت من هناك مؤخرًا، بقيت معي عادة استخدام الهاتف الخليوي فقط عندما أكون

بعيدًا عن المنزل ثم تطورت باعتدال. علمتني ابنتي كتابة الرسائل منذ بضع سنوات، لكنني لا أواجه مشكلة في ادخار ذلك للمواقف الاستثنائية، ولا تغريني التطبيقات العديدة التي أستطيع تركيبها على هاتفي الذكي، والتي يعتبرها كثير من الناس رائعة ويستخدمونها بصور تذكرني بتصفحني الجنوني لشبكة الإنترنت، ولقد عملت عن وعي على تغيير علاقتي بالهواتف عامة. نتيجة لتدربي في مستشفيات، لوقت طويل كنت أرى من الصعب ألا أنتبه لرنين تليفون؛ وكنت أشعر بأنني مجبر على الرد، حتى عندما أكون قد انتهيت من الاعتناء بالمرضى، وظللت لسنوات أركض نحو التليفون كلما رن - من غرفة أخرى أو حتى من الخارج، مرات كثيرة لا أتمكن من الرد؛ لأن المتصل يكون قد أغلق الخط لتوه، وأشعر نتيجة لذلك بالإحباط والغضب. عند ظهور أجهزة الرد الآلي، اعتقدت أنها ستساعدني، لكنني أفاجا عند عودتي للبيت بسلسلة طويلة من الرسائل المسجلة. في هذه الأيام لا أدع رنين الهواتف يسيطر على انتباهي أو يأخذني بعيدًا عما أفعله، وإني مرتاح لترك كثير من المكالمات في البريد الصوتي، ويروق لي تفقد الرسائل التي تأتي كمرفقات مع البريد الإلكتروني، ويمكنني القول إنني استغرقت ثلاثين سنة من عمري لكي أتوافق مع الهواتف.

تساعد الأبحاث على شرح سبب الصعوبة الشديدة التي نواجهها لتجاهل الأجهزة الرقمية التي تزيد أهميتها في حياتنا باستمرار، على سبيل المثال، لماذا يتطلب الأمر الكثير جدًا من الوقت لمقاومة تفقد البريد الإلكتروني قبل الذهاب إلى النوم، أو عدم الاكتراث إلى الصفارة التي تنبهك إلى وصول رسالة نصية جديدة لك على هاتفك الخليوي، إن تجارب "بي. إف. سكينير" على الفئران والحمام مفيدة جدًا في هذا الأمر. عندما تحصل الحيوانات المحبوسة في قفص

على إمداد بطاولة طعام استجابة لضغطها على قضيب أو زر، فإن مدى الجد الذي سيعملون به للحصول على المكافأة يتوقف على الطريقة التي تقدم بها: بعد فترة ثابتة أو متغيرة من الوقت أو بعد عدد متغير من الضغوطات. تتحكم جداول النسب المتغيرة من الإمداد - حيث تأتي طاولات الطعام بعد عدد معين من الضغوطات؛ لكن هذا العدد يختلف بشكل لا يمكن التنبؤ به من مكافأة إلى تاليتها - في السلوك بصورة قوية للغاية؛ حيث إن الحيوانات ترهق نفسها عندما ترى أن الضغط على القضبان يأتي بالإمداد بهذه الطريقة، وهذه هي بالضبط الطريقة التي تؤتي بها ماكينات القمار الخادعة ثمارها، ويعمل البشر بلا هوادة على الحصول على المال منها. إنني أخشى أن يكون الاضطرار إلى تفقد البريد الإلكتروني أمرًا نسبيًا، عندما تحصل على مكافأة - قد تكون أخبار عن نجاح تجاري أو رسالة حب أو فيديو يضحكك للغاية - لكن رسائل البريد الإلكتروني المباشرة تأتي بناء على جداول ذات نسب متغيرة استجابة لسلوكك؛ مما يفسر سبب الصعوبة الشديدة المتعلقة بالتوقف عن تفقد الرسائل التي ترد إلى صندوق الوارد الخاص بك.

فضلاً عن ذلك، ربما تحفز الأصوات التي تصدرها أجهزتنا الرقمية إفراز الدوبامين في المخ. تذكر أن الدوبامين هو عنصر أساسي في جهاز الجزاء في المخ ولشعورنا بالمتعة. بقدر ما أجد الأصوات الإلكترونية التي في الكازينوهات مزعجة، يراها آخرون محفزة بشكل ممتع. يبدو أن كثيرًا من الناس حاليًا يعتمدون على تحفيز الدوبامين الذي توفره المساعدات الرقمية الشخصية، والهواتف المحمولة، وألعاب الفيديو، وغيرها من الأجهزة؛ التي يشعرون بالملل بدونها.

لقد جعلت تحديد المقدار الزائد من المعلومات أحد العناصر الرئيسية

المكونة للبرنامج الذي أقدمه في القسم الأخير من هذا الكتاب، وسأقترح إستراتيجيات أخرى لتقوم بتجربتها. ليس هناك طريق مستقيم للقيام بالأمر، لكن لكي تحمي صحتك العاطفية من الآثار الضارة للضباب الدخاني من البيانات والإعلام الجديد، أعتقد أن عليك أن تقرر الطريقة التي تود التواصل بها والمقدار من الوقت، والتزم بحدود معقولة.

الحماية من العزلة الاجتماعية

لقد قلت لك إنه عندما كنت محاطًا بالاككتاب الجزئي، تجنبت الاتصال الاجتماعي، وبرت هذا التصرف عن طريق إخبار نفسي بأنني لست لائقًا للخروج، وأخبرتها عن أنني لا أريد أن يراني الآخرون غير مستقر ولا أريد أن أعرضهم لكآبتي. بالرجوع إلى الماضي أرى العزلة الاجتماعية على أنها أحد الأعراض الأساسية لحالات الاككتاب عندي وعامل مُسهّم رئيسي فيها كذلك. عندما عزلت نفسي عن الاتصال الاجتماعي، انزلت في حالة افتراضية من التأمل الاككتابي: التأمل الباطني، والتركيز على أفكارني، والتفكر في الأفكار السلبية نفسها مرارًا وتكرارًا.

التواصل الاجتماعي يدعم الصحة العاطفية، ويحظى الأشخاص على الكثير منه إذا كانوا يعيشون في قبائل ومجتمعات حقيقية؛ ويوجد القليل منه في عالمنا الحديث. في بداية القرن العشرين، كانت العائلات عادة أكبر وأكثر استقرارًا، وكان الطلاق أقل شيوعًا، وكان عدد قليل نسبيًا من الناس يعيشون بمفردهم. في عام 1900، كان حوالي 5% فقط من الأسر الأمريكية أسرًا ذات عائل واحد 20؛ وبحلول عام 1995، كان 10% من الأمريكيين يعيشون بمفردهم، وارتفع هذا الرقم الآن إلى 11%، أو تقريبًا 31 مليونًا، وهذا ليس

مفاجئاً؛ لأن هذه النزعة ترتبط بزيادة سيطرة الوحدة.

اكتشفت دراسة أجريت عام 2006 في (ذا أمريكيان سوسولوجيكال ريفيو) أن لدى كل أمريكي في المتوسط صديقين مقربين يثق بهما، منخفض عن متوسط ثلاثة في 1985. 21 وارتفعت نسبة الأشخاص الذين يفيدون بعدم وجود صديق واحد يثقون به من 10% إلى 25% تقريباً، وهناك تقدير بأن 20% من شعب الولايات المتحدة. حوالي 60 مليوناً - يشعرون بالوحدة. الوحدة أمر شائع في المدن؛ فرغم أنهم محاطون بملايين من الأشخاص الآخرين، فإن سكان المدن يشعرون بغياب مجتمع يمكن التعرف عليه، بالطبع يمكن أن يشعر أولئك الذين يعيشون في المدن الصغيرة والقرى بالوحدة، أيضاً، لكن عدد الأشخاص المطلق الذين يتعامل معهم المرء كل يوم في المدينة الكبيرة يبدو أنه يعمل لغير صالح النشاط الاجتماعي الهادف ويزيد الإحساس بالانعزال والوحدة.

ترتبط العزلة والوحدة الاجتماعية بقوة بالاكتئاب 22. في عمله الكلاسيكي، Suicide، كتب "إيميلي دوركهيم" (1858-1917) - مؤسس علم النفس الحديث - قائلاً: 23 "لا يستطيع المرء أن يحيا بدون الارتباط بشيء ما يتفوق عليه ويساعده على البقاء.... (لو) لم يكن لدينا شيء آخر إلا أنفسنا، فلا نستطيع تجنب فكرة أن كل جهودنا ستؤول في النهاية إلى العدم، بما أننا أنفسنا سنختفي." يعد الفناء بالطبع جزءاً لا مفر منه من الطبيعة البشرية، لكنك تملك الكثير جداً من الوقت لتطيل التفكير فيه إذا كنت تعيش في عزلة، مركزاً على نفسك. نسب "دوركهيم" الاكتئاب إلى العزلة الاجتماعية ويجادل بأنه أحد الأسباب الشائعة للانتحار. تشير أبحاث حديثة عن الآثار النفسية للحبس الانفرادي للسجناء، للتعبير بصراحة، إلا أن الأشخاص يفقدون عقولهم عندما يتم حرمانهم تمامًا من الاتصال؛

وربما ينهي الوعي المتنامي بهذه الحقيقة يومًا ما وضع السجناء "في الحفرة" كعقوبة قاسية وغير معتادة.

ولقد تأكد باحثون من الارتباط بين استخدام الإنترنت والعزلة الاجتماعية وكذلك الاكتئاب بين المراهقين 24 . (ليس واضحًا ما إذا كان الاستخدام الكثير للإنترنت يضعف الروابط الاجتماعية أو ما إذا كان الأشخاص الذين لديهم روابط اجتماعية ضعيفة ينجذبون لنشاط الإنترنت؛ أشك أن كلا الأمرين صحيح). يهرع الأشخاص الوحيدون من جميع الأعمار بشكل متزايد إلى مواقع الإنترنت ينشدون المساعدة أو يبحثون عن تقليل لألمهم العاطفي. ضع "أنا وحيد" في محرك البحث، وستجد الكثير من المواقع التي تعرض التواصل الافتراضي مع الأنفس الوحيدة الأخرى، ربما توفر هذه المساحة الإلكترونية بعض الراحة، لكنني أشك أنها توفر الحماية العاطفية للشيء الحقيقي.

لقد عشت لفترة كبيرة من حياتي بعد البلوغ في أماكن نائية إلى حد ما، غالبًا على حدود البرية، واستمتعت بمزايا العيش بالقرب من الطبيعة، بعيدًا عن الضوضاء، والمرور، والتلوث، لكن كان ذلك على حساب الاستمتاع بالكثير من الصحبة؛ فقليل هم الأشخاص الذين تحملوا القيادة لمسافات بعيدة على طرق وعرة لزيارتي، وكنت أبذل الكثير من الجهد لأقنع نفسي بالذهاب إلى المدينة لقضاء بعض الوقت مع الآخرين. كنت أعتقد أنني أحببت الأمر بهذه الطريقة؛ لأنني غالبًا عندما أكون على الطريق أقوم بالتدريس، وأتحدث إلى عدد كبير من الحاضرين، وأظهر على التليفزيون أو في الإذاعة، وعندما أعود من هذه الرحلات، فإنني أريد الاختباء. لكنني أدركت أن تفضيلي للعيش بعيدًا عن الناس ليس مفيدًا لي، والكتابة مهنة تبعث على الوحدة ولا ينبغي أن أبدأ بها، والانعزال الجسدي سهل

عليّ فقط التأمّل في الأفكار التي كانت تشعرني بالتعاسة، بغض النظر عن مدى جمال المناظر الطبيعية. وأخيرًا، في نهاية الستينيات من عمري، أقررت لنفسي أنني أحتاج إلى تكريس وقت أكثر للناس، فما عدت أستطيع تجاهل حقيقة أن حالتي المزاجية تتأثر بشكل كبير نحو الأسوأ بالعزلة الاجتماعية، وأنها ترتفع بشكل كبير بسبب التواصل الاجتماعي.

في عام 2010، عرضت أملاكي في الريف للبيع، وانتقلت لمنزل مريح في توكسون، وهي المرة الأولى التي أعيش فيها في المدينة خلال خمسين سنة تقريبًا، لقد كان انتزاع الجذور والانتقال أمرًا صعبًا، لكن خلال بضعة أسابيع بدأت أشعر بالراحة في مكاني الجديد وبالسرور الشديد لأنني لن أحتاج إلى القيادة لمسافة طويلة إذا أردت مقابلة أشخاص لتناول وجبة أو للتنزه، كما أن دعوة الأصدقاء إلى منزلي صارت أسهل أيضًا.

العزلة الاجتماعية تعزز الكثير من أوجه الحياة العصرية؛ حيث إننا نعيش في عائلات نموذجية، وليس قبائل، ونتعلم الارتياح من الغرباء، والاحتراس لأنفسنا. لقد ترعرعنا ونحن معتادون على الطبيعة المجردة للعديد من أنشطتنا الاجتماعية، ونتعرض للإغراء من قبل الحقيقة الافتراضية، والوسائط المتعددة، وأشكال التواصل التي تحاكي فقط الاتصال الحقيقي. إذا كنت تريد أن تحظى بصحة عاطفية مثلي، فعليك أن تدرك أن العزلة الاجتماعية تحول بينك وبينها، تواصل مع الآخرين، وانضم إلى مجموعات - عزف إيقاعي، وتأمّل، وغناء، وخياطة، وقراءة، وما إلى ذلك، اعثر على مجتمعات - زراعة الحدائق، والقيام بالعمل الخدمي، والسفر، وغير ذلك. نحن البشر مخلوقات اجتماعية، والسعادة التلقائية لا تتوافق مع العزلة الاجتماعية. نقطة انتهاء الجملة.

ملخص مناهج الصحة العاطفية

الموجهة إلى العقل

• التأمل الاكتئابي هو سمة مميزة للاكتئاب والأفكار هي المصدر الرئيسي للحزن. والقلق والعواطف السلبية الأخرى يجب أن تدفعك إلى معالجتها.

• اقرأ عن علم النفس الإيجابي وانتقِ بضعة تدخلات ساعدت أشخاصًا على أن يكونوا أكثر تفاؤلاً وسعادة، وجربها.

• عود نفسك على نظرية علم النفس الإدراكي وطرقه، وفكر في العمل مع ممارس للأسلوب السلوكي الإدراكي الذي يعد أكثر أشكال المعالجة النفسية توفيرًا للوقت والجهد فيما يتعلق بالاكئاب والقلق.

• إن كان ما كتبته عن تكرار أداة التفكير mantram repetition كوسيلة لمقاطعة التفكير السلبي يثير انتباهك، فانتقِ كلمة أو عبارة ملائمة وجربها لترى إن كان لها فائدة.

• قم بتجربة التخيل العقلي كتركيز بديل لانتباهك. استخدم صورة معينة لمكان تربطك به عواطف إيجابية وركز عليها متى شعرت بالحزن، أو القلق، أو الإجهاد، أو شعرت بأسر التفكير السلبي لك.

• في كل مرة تتذكر القيام بذلك، اجعل تنفسك أعمق، وأبطأ، وأهدأ، وأكثر انتظامًا. تدرب على وضع انتباهك على النفس عندما ترى أنك غارق في الأفكار المزعجة، وتدرب أيضًا على أسلوب التنفس 4-7-8 واستخدمه للتحكم في القلق.

- قم بتنمية قوى الانتباه والتركيز لديك، وحاول تركيز مزيد من الوعي على اللحظة الحالية، وتدريب اليقظة هو وسيلة ممتازة للقيام بهذا.

- فكر في شكل من أشكال الممارسة اليومية للتأمل.
- تعرف على الأصوات الموجودة في بيئتك التي تؤثر عليك نحو الأسوأ، وقم بإيجاد طرق لإبطالها أو إخفائها، وعرض نفسك لأصوات الطبيعة واستمع إلى الموسيقى التي تشعرك بالسعادة.
- قم ببذل مزيد من التحكم الواعي فيما تسمح بدخوله إلى عقلك، خاصة من الإعلام، وحاول أن تأخذ راحة من الأخبار.
- ضع حدودًا لمقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت، مع البريد الإلكتروني، وعلى الهاتف، وأمام التلفاز، إلخ. إن لم تتخذ خطوات لحماية نفسك، فإن الكم المفرط من المعلومات سيتمكن منك.
- اجعل التواصل الاجتماعي من الأولويات؛ فهو حماية قوية للصحة العاطفية.

* تعرف هذه الحالة بـ Samadhi في اليوجا، و satori في الفلسفة الهندية.

** تترجم الكلمة السينسكريتية بصور مختلفة إلى "أداة الفكر"، أو "أداة العقل".

*** تسمى هذه التصميمات yantra في الهندية واليوجا، و mandala في المناطق الأخرى من شرق آسيا.

**** www.newseum.org/todaysfrontpages/flash/

***** ظهر مؤخرًا عدد من مواقع "الأخبار الجيدة" على الشبكة العنكبوتية، مثل www.happynews.com

وأفضل موقع هو ، www.goodnewsnetwork.org ،

لا أوصي بأن تحصل على كل الأخبار التي . www.odewire.com

تريدها من مثل هذه المواقع، لكن ربما يستحق الأمر أن تضيف

واحدًا منها إلى قائمة المفضلات الخاصة بك كترياق للسلبية التي

تسود معظم نوافذ الأخبار.

***** الشخص الذي يدرس الاتصال وأنظمة التحكم الذاتي.

***** ربما السبب في هذا أنه مع مرور كل عام ينقضي جزء من

عمر المرء حتى يصير أقل فأقل.

الروحانية الدنيوية والصحة العاطفية

يعتقد غالبية الأطباء المتخصصين في الصحة العقلية التكاملية أن هناك صلة بين الحياة الروحية والعواطف، بل إن بعضهم يجادل بأن الاكتئاب هو في الأساس اضطراب روحي، يؤثر على العقل ويرتبط بالتغيرات الفرعية في المخ والجسم. باعتباري مؤسسًا ومؤيدًا للطب التكاملية، فلقد قضيت فترة طويلة أقوم بتعليم أن البشر مخلوقات عقلية/عاطفية وكيانات روحية بالإضافة إلى أنهم أجسام مادية، وأن الطب يجب أن يتعامل مع كل جوانب المرضى لكي يكون أكثر فاعلية.

رغم ذلك، غالبًا ما أجد مناقشة الروحانية أمرًا مربكًا لسببين. أولاً، يخلط الكثير من الناس بين الروحانية والدين، ورغم تداخل الاثنين مع بعضهما، غير أن الدين يطالب عادة بالتمسك القطعي بالعقائد التي لا تقبل الشك في النهاية، والاختلافات في تلك العقائد هي أسباب شائعة للشك والصراع في عالمنا. ثانيًا، تتعلق الحقيقة الروحية بالجانب غير المادي من وجودنا، ويتمسك العلم والطب الغربي بالفلسفة المادية، التي تقضي بأن ما يمكن إدراكه، ولمسه، وقياسه بشكل مباشر هو فقط ما يعتبر حقيقيًا؛ وبالنسبة لأتباع المذهب المادي، يعتبر مصطلح الحقيقة غير المادية تناقضًا لفظيًا.

دعني أوضح ما أعنيه بكلمة روحانية فيما يتعلق بالصحة العاطفية،

إنني لا أعني أي نوع من الطقوس أو الممارسات العرفية، إنما أعني الاعتراف بالذات غير المادية الجوهرية والاهتمام بها كجزء من الرعاية الذاتية الشاملة. يتعلم الأطباء الذين يتدربون في مركز أريزونا للطب التكاملية تضمين "استبيان روحي" كجزء من سجل طبي كامل؛ فهي تشمل أسئلة مثل: "ما مصادر القوة الأساسية لديك؟" إن كنت تعاني مرضًا يهدد حياتك، ما المكان الذي ستلجأ إليه طلبًا للمساندة؟" ما الذي يعطي لحياتك معنى وهدفًا؟".

عليك تجاهل خلط الأرواح بالأشباح، وفكر بدلاً من ذلك فيما يعنيه الناس عندما يتحدثون عن زوح شيء ما أو الدخول إلى روح نشاط ما، لماذا ترادف كلمة مثبت الهمة كلمة "مكتئب"؟ ماذا عن عبارة تلك هي الروح! عند الثناء على عمل صائب؟

عندما كتبت عن عمل النفس في الفصل السابق، وعدتك أن أخبرك بالمزيد عنه في هذا الفصل، من العصور القديمة وفي كثير من الثقافات، الشرقية والغربية، عرف الناس النفس بالروح؛ وفي العديد من اللغات - بشكل غريب ليس الإنجليزية - نفس الكلمة تعني كلاً من "نفس"، و "روح". * النَّفس هو جوهر الحياة - أكثر وظيفة حيوية وأساسية لدينا؛ فعندما يتوقف التنفس، تتوقف الحياة، بالطبع يوجد التنفس في الجسم المادي، تحرك الهواء إلى داخل الرئتين وخارجها حقيقة مادية، لكن التنفس أيضًا إيقاع خيالي غامض يؤيد جانبي الوعي الشعوري واللا شعوري، ويربط الجسم والعقل، ويربطنا بكل الأشياء الحية الأخرى التي تتنفس.

الهواء الذي تستنشقه في كل نفس استنشقه وزفره كثير من الآخرين، في الماضي والحاضر. بدون الاستناد إلى العقلانية والطريقة العلمية، أستطيع القول إنني مرتاح لفكرة أن النفس يمثل

حركة الروح في الجسد، وأنا نستطيع أن نصير أكثر وعيًا بالذات الروحية من خلال الانتباه إلى النَّفْسِ وملاحظته والتأمل فيه.

لقد منحني إدراك أن الجوهر والقوة يوجدان في العالم المادي بنسبة أقل من العالم غير المادي فهمًا أعمق لذاتي وللعالم من حولي، فرغم أنني لدي جسم فريد وعقل فريد (إن كان فقط بسبب تصوراتي وذكرياتي الشخصية)، فإنني أشعر بأن الجوهر الروحي لوجودي هو الجوهر الروحي نفسه لجميع الموجودات، وكلما ازددت حفاظًا على وعيي بهذا الشعور، زاد اتصالي بالآخرين، وزاد تعاطفي وشفقتي - وهي صفات أعتبرها جوهرية للصحة العاطفية.

وقد اخترت مصطلح الروحانية الدنيوية في عنوان هذا الفصل للتأكيد على أنه لا يمت بصلة إلى أي تفسيرات أو تعليقات خارقة للطبيعة؛ لأنه بدون الإيمان بما وراء الطبيعة، يستطيع المرء تمييز جوانب التجربة الإنسانية التي ليس لها تفسير في وجهة النظر المادية. في الصفحات التالية، سوف أطلعك على الإستراتيجيات التي تحدد معالم الروحانية الدنيوية التي رأيت أنها مكتملة للمناهج الموجهة إلى الجسم والعقل التي أنصح بها. بعض هذه الطرق، مثل أن يكون لديك زهور في بيتك وأن تتواصل مع رفقاءك من الحيوانات، ربما تذهلك باعتبارها دنيوية أكثر منها روحية بكثير، وأخرى، مثل العلاج بالضحك، ربما يكون أيضًا بالضبط مثل ما هو مذكور في الفصل السابق. إن كنت لا تزال غير مرتاح لمصطلح الروحانية، حتى عند تقييدها بسلوكيات دنيوية، فلديك حرية التفكير في جميع الإستراتيجيات المذكورة أدناه كمناهج إضافية موجهة إلى العقل للحصول على صحة عاطفية أفضل. من الناحية الأخرى، إذا كنت تتصل بالروح بشكل أساسي من خلال الإيمان والممارسة الروحية، فانظر إلى الاقتراحات الموجودة في هذا الفصل

على أنها إضافات لإثراء تلك التجربة.

لقد أعاقت قيود نموذج الطب الحيوي الأبحاث الخاصة بتفاعلات العقل/الجسم وفائدتها الممكنة في الطب العلاجي. تصر الفلسفة المادية على أن التغييرات في الأنظمة المادية يجب أن يكون لها أسباب مادية؛ وهي لا تسمح بوجود سبب غير مادي للحوادث المادية، ويعوق هذا التحيز التقبل بشكل أكبر لعلاجات مثل التنويم المغناطيسي، والتصور الموجه التفاعلي، ولقد صرف نظر الأطباء عن قيمة رد فعل العقار المزيف (التي اعتبرتها لفترة طويلة الحليف الأكبر للطبيب). كل هذا يتغير حاليًا نتيجة للأبحاث العلمية العصبية الجديدة التي كتبتها في الفصل الرابع؛ حيث إن طب العقل/الجسم يعود إلى ذاته، ومزيد من الأطباء يأخذون ردود فعل العقار المزيف على محمل الجد 1، لكن إذا طال الأمر بالنسبة لإجازة تحقيق علمي في تأثيرات العقل على الجسم والصحة، فتخيل العقبات التي ستكون أمام جمع الأدلة الخاصة بتفاعل الروحانية والصحة. لقد تم عمل أبحاث عن الآثار العلاجية للصلاة وعن الروابط بين الانتماء الروحي والصحة الفضلى، لكنها لم تلق الضوء على قوة الروحانية الدنيوية، كما أن النتائج ليست في صميم موضوع هذا الكتاب. سوف أستشهد - متى استطعت - بدراسات تدعم التوصيات التي على وشك أن أقدمها لك؛ خلاف ذلك، سادعها بخبرتي الشخصية والمهنية.

أستدعي كلمات عالم الاجتماع "إيميلي دوركهيم": "لا يستطيع المرء أن يحيا بدون الارتباط بشيء يتفوق عليه ويساعده على البقاء". لقد اقترحت أدناه طرقًا لمساعدتك على التعرف عن كثب على جوهرك غير المادي، ولتجربة الاتصال الأعمق بالآخرين، وأن تربط نفسك بـ "أشياء" تتفوق عليك.

الاتصال بالطبيعة

رغم أننا جزء من الطبيعة، فإن الطبيعة أكبر منا: فهي غير متناهية في تنوعها، وساحرة في إبداعها، وقادرة على الإيحاء بالرهبة، والوقار، والرعب. ونحن لا يمكننا التمتع بصحة جسدية أو عاطفية مثلى إن كان اتصالنا بالطبيعة قليلاً جداً. ابتكر عالم الأحياء "إي. أو. ويلسون" مصطلح biophilia بيوفيليا، الذي يعني "حب الحياة، أو الأنظمة الحية"، لوصف هذا الاحتياج البشري الفطري، وأعتقد أنه حقيقي بقدر احتياجنا إلى الطعام، والعلاقة الحميمة، والحب، والمجتمع.

منذ بضعة أعوام، كان علي القيام بجولة في واحدة من غواصاتنا النووية. من بين الأسباب العديدة لعدم قدرتي على تحمل الحياة على واحدة من تلك السفن - حتى ليوم أو اثنين، ناهيك عن أشهرٍ في مرة واحدة. الانفصال التام عن الطبيعة. لم أر شيئاً طبيعياً على الغواصة، ولا حتى نباتاً واحداً حياً، باستثناء الطاقم (في الغالب فتيان، يتم اختيارهم للخدمة بعد اختبارات نفسية شاملة).

المحزن أن ذلك لا يختلف كثيراً عن الأجزاء الداخلية الباردة العقيمة لكثير من المباني الإدارية والسكنية، يستطيع البشر البقاء في هذه الأماكن، لكننا لا نستطيع الازدهار فيها.

لقد كنت محظوظاً للعيش بالقرب من البرية، وقضاء وقت وافر في أماكن طبيعية نقية لفترة كبيرة من حياتي، لكن حتى لو كنت تعيش في وسط نيويورك أو طوكيو أو لندن، فيمكنك إيجاد سبل للتواصل مع الطبيعة لكي تغذي ذاتك الروحية. أحد هذه السبل هو الذهاب إلى المتنزه، فمتنزه سنترال بارك في نيويورك رائع؛ وبدونه لا يمكن

تحمل المدينة إلا قليلاً. ولأني ترعرعت في منزل موجود في صف من المنازل في فيلادلفيا، فقد كنت منجذبًا إلى قضاء الكثير من الوقت في متنزه على الدرجة نفسها من الروعة وهو متنزه فيرماونت. معظم المدن بها متنزهات، وحدائق عامة، ومناطق مشجرة، وأحزمة خضراء، كل ما عليك فعله هو الذهاب إليها والانفتاح على مناظر، وأصوات، وروائح الطبيعة التي تقدمها.

يمكنك أيضًا أن تأتي بأشياء من الطبيعة إلى المكان الذي تعيش فيه، حتى إن كانت شقة صغيرة جدًا. تحتاج النباتات المنزلية إلى بعض الاهتمام لكنها تعطي الكثير في المقابل، احصل على نصائح بخصوص الأنواع التي ستحمل ظروف بيتك وانتقِ الأنواع التي تراها جذابة، وحاول أن تقتني زهورًا حديثة في منزلك. بالنسبة لاستثمار ضئيل، فإنك سوف يكون لديك جمال طبيعي في متناول يدك سيرفع من معنوياتك.

إحدى هواياتي هي جلب ** بصيالات الزهور للأزهار داخل المنزل، وفي أكتوبر، أقوم بتبريد بصيالات زهرة الزنبق، والنرجس، ونبات المكحلة (البلاب) في الثلاجة، بعد ذلك أضعها في الأضيض في أواخر ديسمبر، وأضع الأضيض في مكان محمي على سور خارجي، وأرويها بالماء باستمرار. معظم الناس ليس لديهم فكرة أن هذه البصيالات تحتوي بداخلها على أوراق وأزهار "جنينية" تامة التشكيل، وعند حصولها على الماء وقليل من الدفء، تخرج من سكونها، وتبرعم، وتستخدم طاقة ضوء الشمس لكي تنمو. وعندما يظهر قلب الثمرة المزهر عبر الأوراق، أقوم بإدخال الأوعية إلى البيت، وأعرضها تدريجيًا إلى مزيد من الضوء والدفء، وأحاول ألا أكون متلهفًا على ظهور قلب الثمرة. إنني أعتقد أن البصيالات المزهرة كالألعاب النارية بالحركة كلمة مهيبة: تكون البصيالات سعيدة تمامًا

لنموها بهذه الطريقة، ورغم ما تذكره الكتب، فإنها يمكن زراعتها في الخلاء بعد إزهارها، وفي الغالب أنها ستزهر ثانية في سنوات تالية.

البطيئة. (أحب الألعاب النارية). ليس من المهم عدد المرات التي أرى فيها هذه النباتات تقوم بسحرها، فإنني دائماً ما بأسرني جمال البراعم ويسكرني عبيرها، وتراني أتمتع بالربيع في بيتي في حين لا يزال الشتاء بالخارج، وتحلق السعادة من حولي نتيجة لذلك، وإني لأحظى بالمزيد من السرور عندما أشارك هذه الهبة الآخرين بأن أعطيهم أوعية من البصيلات التي على وشك التفتح.

"سوزان"، تبلغ من العمر ثمانية وستين عامًا، من بوينتون بيتش، فلوريدا، تصف طريققتها في الاتصال بالطبيعة:

أرى أنني عندما أشعر بالاكئاب، فإن زيارة إلى المستنقعات القريبة في المنطقة التي أعيش فيها في جنوب فلوريدا تخفف حالي المزاجية ككل وترفع معنوياتي. وبمجرد أن تخطو قدمي على الممر الذي بين الأشجار الذي يتخلل هذه الأماكن، يصير تنفسي أبطأ وترتسم ابتسامة على وجهي، وتنزاح عني المخاوف بينما أمشي. أحب مشاهدة النباتات البرية التي تعيش على بعد أقدام من الممرات الشجرية، وأجد أن الخروج والبقاء في الطبيعة هو الدواء الأفضل لي.

من أجل صالح الصحة العاطفية، أنصحك بالاحتراس من اضطراب نقص الطبيعة من خلال السماح للطبيعة بالتغلغل في أعماق وعيك كلما أمكنك، وبأية طريقة تستطيع شاهد أشكال السحاب دائمة التغير، وعبر عن إعجابك بالأشجار، واستمع إلى الريح، وانظر إلى القمر والطيور والجبال. وعندما تقوم بذلك، عليك أن تعي أنك جزء من الطبيعة ويجب أن تتفاعل معها.

الارتباط بالرفقاء من الحيوانات

كانت عائلتي تمتلك الكثير من الكلاب في صغري، وكنت مرتبطة بشكل كبير بكلبة من فصيلة جيرمان شيبرد، كانت لدينا لبضع سنوات عندما كنت في المدرسة الأساسية العليا وتحطمت عندما اضطررنا لإرسالها بعيدًا؛ كانت تحتاج إلى مساحة وحرية أكثر من التي وفرناها لها. لم ألاحظ برفيق آخر من الحيوانات حتى بلغت الأربعين، حينما كانت مشتتًا تمامًا وفي خضم أزمة منتصف العمر التي شملت نوبة قاسية من الاكتئاب الجزئي. أعطتني صديقة لي كلبة من فصيلة رودهيسيان ريدج باك عمرها شهران كهدية عيد ميلاد، ورغم أنني أخبرتها بأنني لا أستطيع الاعتناء بجرو؛ فحياتي غير مستقرة تمامًا، فإنها ألقت بالكلبة بين ذراعي وقالت لي إنها ستساعدني على الاستقرار، وقد فعلت ذلك وأكثر، وصارت الكلاب رفقائي منذ ذلك الحين. وأنا الآن أعنتني بالجيل الثالث من كلاب ريدج باك، وكلها أربيها عندما تكون صغيرة، وكلها أصدقاء حقيقيون ساندوني لتجاوز أسوأ حالاتي المزاجية، وكانوا يخرجونني منها غالبًا، وكثيرًا ما يدخلون السعادة إلى حياتي.

تؤكد كثير من الأبحاث العلمية فوائد العيش مع رفقاء من الحيوانات للصحة عامة والصحة العاطفية على وجه الخصوص 2 - ليس الكلاب فقط، لكن أيضًا القطط، والطيور، حتى الزواحف والسماك. تكتب "لينيت إيه. هارت" - الحاصلة على الدكتوراه، وأستاذة الطب البيطري في جامعة كاليفورنيا، دافيز، قائلة 3: "الراحة والرضا اللذان توفرهما الحيوانات تم توثيقهما في عدد كبير من الدراسات التي أجريت على أشخاص ضعفاء، يشملون: أطفالاً، وكبار سن، وعاجزين، ومرضى، وأشخاصًا يعيشون في وحدة". هل تتذكر

يستطيع الرفقاء من الحيوانات إدخال المزيد من كليهما إلى حياتك. يقول كاتب آخر عن العلاج بالحيوانات الأليفة (أو العلاج بمساعدة الحيوانات الأليفة) وهو علاج معترف به للاكتئاب واضطرابات المزاج الأخرى: "يبدو أن وجود المرء حول الحيوانات الأليفة يغذي الروح، ويعزز الإحساس بالترابط العاطفي والصحة العامة 4".

دعني أخبرك عن بعض الهدايا التي تلقيتها من رفقائي الكلاب. هم يذكرونني كثيرًا بأن السعادة التلقائية هي إمكانية حقيقية، متاحة دائمًا - عن طريق إظهارها أمامي مباشرة. على سبيل المثال، قد يقومون بالتقاط عظم أو عصا ويتسابقون في الجوار بوحشية أو يرقصون بابتهاج، ويعبرون عن فرحهم الشديد عند عودتي بعد غياب، بغض النظر أكان أسبوعيًا أم ساعة. هم يفقدون علي الحب، حتى لو كنت أشعر بالحزن أو شرود الذهن، ويشجعونني على الخروج إلى الخلاء وأن أتنشط بدنيًا، ويعتمدون علي للاعتناء باحتياجاتهم وحماية صحتهم، وذلك يمنعني من التركيز المفرط على نفسي، وإن كنت منعزلًا اجتماعيًا أكثر مما ينبغي، فإنهم يبعدونني عن الشعور بالوحدة، إنني أعتبرهم عائلتي، وهم يلمسون قلبي، وروحي، وغالبًا ما أشكرهم على كل هذا، بالكلمات والعاطفة الجسدية معًا.

يعد امتلاك رفيق من الحيوانات مسئولية، ولا بد أن يتخذ قرار الحصول على أحدها بتفكير عميق، وكذلك ينبغي أن تفكر في الاختيار المناسب منها لك؛ لأن الحيوان غير المناسب يمكن أن يكون مصدر إزعاج على الأقل أو - الأسوأ - أن يكون مصدرًا رئيسيًا للضغط والمتاعب. إذا كنت مكتئبًا نتيجة للوحدة، أو غارقًا في التأمل

الاكتئابي لأنك تفرط في التركيز على نفسك، أو تشعر بأنك مثبت الهمة بسبب الافتقار إلى الاتصال - فكر في مرافقة الحيوانات فإنها يمكن أن تثري حياتك للغاية.

تقدير الفن والجمال

يمكن أن يكون الجمال الذي يبتكره أشخاص له تأثير الجمال الطبيعي نفسه على إبعادنا عن الأفكار السلبية ورفع معنوياتنا. منذ بضع سنوات، تشاورت مع جمعية يابانية للمعالجين بالطاقة الذين كانوا يريدون توثيق تأثيرات طريقتهم من خلال العمل مع العلماء. تقوم الطريقة، التي تسمى Johrei، على إرسال الطاقة من خلال اليد إلى مستقبل بدون الاتصال الجسدي، وقد روج لها المعلم الروحاني "موكيتشي أوكادا" (1882-1955)، الذي أسس واحدًا من المبادئ الفلسفية الجديدة الكثيرة في اليابان الحديثة. تركز تعاليمه على وجود عالم روحي يتعايش مع العالم المادي وعلى الحاجة إلى تلقي تأثيره دون تدخل، كما أيد تقدير الفن والجمال كواحد من أفضل السبل للقيام بذلك. جمع "أوكادا" فنًا عظيمًا، وأنشأ متحف فنون مشهورًا عالميًا في الجبال التي فوق مدينة أتامي الساحلية؛ كما طور مدرسة سانجيتسو لترتيب باقات الزهور. ومن أقواله: "من المهم تنمية الوعي الإنساني وترقيته من خلال الجمال 5"،

و "من أجل ذلك الغرض، أود تشجيع الناس على وضع الزهور في كل مكان، باعتبارها أفضل وسيلة للترويج لحب الجمال". كما شجع الناس على التواجد بالقرب من الأعمال الفنية.

لقد قمت بزيارة متحف "أوكادا" ورأيت الكثير من معروضات "سانجيتسو" وتمتعت بترقية الوعي نتيجة لذلك.

وأشعر بالإحساس نفسه عندما أذهب إلى المتاحف وأقف أمام الأعمال الفنية والمنحوتات التي تحرك مشاعري أو أكتشف فنونًا وحرَفًا شعبية جذابة في معارض الشوارع، ولقد عدت بقطع فخار ومنسوجات أبهرتني خلال سفرياتتي ووضعتها حول منزلي. فأنا أمتلك بعضًا من المنسوجات البوليفية القديمة معلقة على جدران منزلي؛ وأشرب الشاي في سلطانية شاي مصنوعة من الخزف الياباني الفريد والتي تشعرني بالسرور كلما أمسكها، وأكتب على مكثبي وتعلوني ابتسامة رقيقة من لوحة رائعة لفيل، وقد حصلت عليه عند زيارتي لـ "راجاستهان" منذ بضع سنوات، وكلما أنظر إليه أشعر بالسعادة.

"ماري"، تبلغ من العمر واحدًا وخمسين عامًا، ربة منزل من فورت ميل، كارولينا الجنوبية، تكتب:

انتقلنا أنا وزوجي من ماساتشوسيتس إلى كارولينا الجنوبية عام 2004. قبل ذلك بشهر، وضعت أُمِّي في دار للمسنين لأنها كانت تعاني مرض الزهايمر، وغني عن القول إنني شعرت بأنني ارتكبت أمرًا فظيئًا وذنبيًا بالارتحال. كنت أذهب إلى ماساتشوسيس كل ستة أو ثمانية أسابيع لزيارة والدتي، وكان يصعب عليّ تركها أكثر وأكثر وكنت أشعر بالاكئاب وأبكي طوال طريق العودة. بعد حوالي سنة على هذا المنوال، قررت أن أقضي فترات ما بعد الظهر قبل أن أنوي أن أترك أُمِّي في إما متحف الفنون الجميلة أو أحد المتاحف الأخرى في بوسطن. الفترة التي قضيتها في النظر إلى فنون الجمال المعروضة هدأتني على الفور، لكنني رغم ذلك كنت لا أزال أشعر بالحزن عند المغادرة، ومع التجول حول كل ذلك الفن العتيق تغيرت وجهة نظري وتوقفت عن الشعور بالاكئاب.

الجمال أمر يتوقف على الذوق الشخصي طبقًا (حتى عندما يتعلق الأمر بالزهور). وأنا لن أفرض عليك نوع الفن أو الحرف التي ينبغي أن تقدرها، لكن كجزء من المنهج الروحاني الدنيوي للصحة العاطفية، أقترح عليك أن تقضي بعض الوقت في مشاهدة الفن والجمال بمختلف أشكاله وتعبيراته وأن تحتفظ بالأشياء التي تراها جميلة في المكان الذي تعيش فيه.

حاول وضع الآخرين في المقام الأول

إذا كنت تعيش مع كلب أو قطة، يكون عليك أحيانًا وضع اهتماماته واحتياجاته قبل اهتماماتك واحتياجاتك الشخصية، وإن كنت تعيش مع زوجة وأطفال، أو كان أحد والديك مسنًا، فغالبًا ما يتوجب عليك أن تجعل احتياجاتهم أبدى من احتياجاتك. عندما يجبرنا موقف على فعل ذلك، من السهل أن نستاء من المتطلبات التي تأخذ انتباهنا ووقتنا، لكن وضع الآخرين في المقام الأول هو تدريب ينصح به عادة لتحفيز التنمية الذاتية والنمو الروحي، كما يتضح أنه إستراتيجية فعالة لتعزيز الصحة العاطفية. وبالإضافة إلى تقليل العزلة الاجتماعية، فهو يساعد على تقليل التركيز على الذات الذي يحدث التأمل الاكتئابي، ويمكنه أن يؤدي إلى مزيد من التعاطف والشفقة.

لقد قيل لنا إن الخير هو مكافأة في حد ذاته، في الحقيقة، وفعل الخير للآخرين هو مكافأة ملموسة للغاية على هيئة فوائد للصحة الجسدية والعقلية. في كتابه الصادر عام 2001 بعنوان The Healing Power of Doing Good "الآن لكس" المتطوع السابق في برنامج فيلق السلام ومحام في مؤسسة لخدمة المجتمع "نشمة المساعد 7" له صف اندفاع المشاعر الجيدة التي

يشعر بها الأشخاص عندما يساعدون الآخرين 8 ، واقترح أنها حالة يحدثها هرمون الإيندورفين مشابهة للحالة المعروفة "شمق (النشاط وجنون المرح) العداء". منذ ذلك الحين، أظهر علماء الأعصاب أن مساعدة الآخرين تنشط المراكز نفسها المسؤولة عن استجابات الاستمتاع بالطعام والعلاقة الحميمة التي يحدثها الدوبامين في المخ 9 . وفي إحدى الدراسات، كانت مراكز الاستمتاع هذه تستثار عندما يفكر المشاركون فقط في إعطاء المال لمؤسسة خيرية 10 .

ومن خلال دراسة ضمت أكثر من ثلاثة آلاف متطوع، استنتج "لكس" أن المساعدين المنتظمين تزيد احتمالية شعورهم بصحة جيدة بعشرة أضعاف عن الأشخاص الذين لا يتطوعون 11 . وتكتب "كريستين إل. كارتر" - حاصلة على الدكتوراه، وعالمة اجتماع وخبيرة في السعادة قائلة إن: "مساعدة الآخرين تحمي الصحة العامة بمقدار ضعف الحماية التي يوفرها الأسبرين من مرض القلب 12"، وتستطرد قائلة:

الأشخاص البالغون من العمر خمسة وخمسين فأكثر الذين يتطوعون لمؤسستين أو أكثر تقل احتمالية موتهم بنسبة مذهشة 44%، وذلك بعد تصفية كل العوامل المُسَهِّمة الأخرى؛ شاملة الصحة البدنية، والتمارين، والنوع، وعادات مثل التدخين، والحالة الاجتماعية، وكثيرًا من ذلك. وهذا تأثير أقوى من ممارسة التمارين أربع مرات في الأسبوع أو الذهاب إلى دار العبادة؛ مما يعني أن التطوع فائدته الصحية لنا تقارب الإقلاع عن التدخين!

كما تقل احتمالية شعور المساعدين بالاكئاب وتزيد احتمالية شعورهم بالسعادة؛ حيث أظهرت إحدى نتائج استطلاع للرأي أجرته مؤسسة (ذا لاندمارك سوشال كابيتال كوميونيتي بينتشارك)

بمشاركة ثلاثين ألف أمريكي تقريبًا 13 ، ونشر في عام 2000، أن الذين يسهمون بوقتهم أو مالهم يزيد احتمال شعورهم بالسعادة بنسبة 42% أكثر ممن لا يسهمون، وهذا هو السبب الذي دفعني لأن أنصحك بأن تحاول وضع الآخرين في المقام الأول. هناك الكثير من الطرق لفعل هذا، بالتفكير والتدبير معًا، تستطيع الانضمام إلى برنامج التطوع فيلق السلام أو التطوع في أعمال الإغاثة في المناطق المنكوبة، لكنني أعتقد أنك تستطيع الحصول على فوائد عاطفية مماثلة من خلال فقط التحلي بمزيد من الوعي بمعاونة الآخرين ومنح جزء من وقتك وطاقتك لتخفيفها. يمكنك القيام بأعمال الإيثار، وهي شيء عادي يشبه حالة التهذيب التي تكون فيها عندما تصلح عجلة سيارتك، وتستطيع أن تقرر أن تكون أكثر لطفًا في تعاملاتك مع الآخرين، كل هذا ينجح، واللطف والكرم مع الآخرين يمكن أن يشعرك بالسعادة حقًا.

لو كنت تتصرف بإيثار لكي تحصل على نشوة المساعد، أو لتحسين صحتك، أو لكي تكون سعيدًا، فهل أنت حقًا مؤثر؟ هل عمل الخير "هو حقًا مصلحة ذاتية متخفية في هيئة إيثار 14"، وفقًا لتعبير "أنثوني دي ميللو"؟ وهل هذا يهم؟ يستخدم "الدالي لاما" مصطلح الإيثار الأناني بدون أي معنى تحقيري 15، ويوصي معظم المفكرين والعلماء والحكماء ببذل العطاء، مما يدل في نظري على أن البذل هو سبب للسعادة أيضًا في جميع جوانب الحياة، وبسببه يصبح الجميع فائزين.

عندما أفكر في الطرق التي جربتها لإعطاء الآخرين وما تلقيته في المقابل، فإنني أرى أن بعض أشكال العطاء جعلتني أسعد من الآخرين، وإنني لا أحظى بكثير من نشوة المساعد من خلال كتابة صكوك نهاية العام للمؤسسات الخيرية والمؤسسات المستحقة لذلك،

لكنني أحظى بكثير منها من مساعدة الناس وجهاً لوجه، خاصة من خلال التعليم ومشاركة علمي، فإنني أمنح ذلك دون مقابل بنفس قدر ما أعطيه بأجر، والعطاء دون مقابل يشعرني بإحساس رائع للغاية. في عام 2005، تمكنت من إنشاء مؤسسة خاصة تمول في الغالب عن طريق التبرع بكل أرباحي الصافية من الضرائب من حقوق الملكية الفكرية عن مبيعات منتجات التجزئة التي تحمل ترخيص (ويل لايف، إل إل سي)، وحتى هذا التاريخ، حصلت منها على أكثر من 2 مليون دولار تتوجه في هيئة منح إلى المؤسسات غير الربحية المتخصصة في العلوم الطبية من أجل تقدم مجال الطب التكاملي. وبصفتي عضوًا في مجلس الإدارة، فإنني في غاية السرور لتقديم هذه المنح وتتبع الآثار النافعة التي تحدثها. على مر السنوات، كان بعض الأصدقاء المشتركين في المؤسسات الأسرية يخبرونني عن السعادة التي يتمتعون بها لكونهم خيريين، الآن أفهم ذلك.

"تيري"، تبلغ من العمر سبعة وستين عامًا، من مونرو، واشنطن لديها ما تقوله في هذا الشأن:

سألت عن "نشوة المساعد". أنا لم أفكر فيها بتلك الطريقة من قبل، لكن يجب أن أقول إنني أشعر بها حاليًا على أساس منتظم! وأنا لست جدة لثلاثة أحفاد توائم في الثانية من العمر أساعدهم كل يوم فحسب، إنما أنا أيضًا متطوعة كمحامية خاصة معينة من قبل محكمة، أتولى خمس قضايا في مرة واحدة. العطاء هو حقًا هبة مني وإلي؛ فالمساعدة في تربية أحفادي هي نعمة كبيرة، ودفاعي عن الأطفال المنتهكين/ المنبوذين يملأ قلبي كل يوم بمزيد من السرور الذي يفوق الوصف. إن بذل نفسي لهم هو حقًا أفضل نشوة أحصل عليها منهم جميعًا!!

الأوقات الوحيدة التي لا أشعر فيها بالسعادة عند مساعدة الآخرين هي عندما أصبح غير مبال بالمساعدة، أو أفعل الكثير منها، أو أفعلها من باب الشعور بالالتزام وليس الكرم. من المهم أن تتذكر الاعتناء بنفسك؛ لأن المساعدين يمكن أن يتحملوا التزامات مفرطة ترهقهم، ويصيروا مستنزفين من جراء ذلك، ويهلكوا من التعب، ويتورط بعض الناس في هذا المأزق لأنهم يعتبرون أنه من الأنانية الاهتمام باحتياجاتهم الخاصة في حين أن احتياجات الذين يعتنون بهم كبيرة جدًا. إن رأيت أنك تفكر بتلك الطريقة، فلتتلقَ درسًا من قلبك؛ حيث إن أول شيء يفعله القلب بالدم الغني بالأكسجين الذي يستقبله من الرئتين أن يغذي نفسه من خلال الشرايين التاجية، وهو يقوم بذلك قبل أن يرسل أيًا منه إلى باقي الجسم؛ لأنه إن لم يعتن بنفسه، فلن يكون قادرًا على منحك عمرًا من العيش، هل هذا إيثار أناني؟ أيًا كان ما تطلقه عليه، فإن وضع الآخرين في المقام الأول - سواء بمساعدتهم، وزيادة سعادتك، أو كليهما - لا يعني أن تتجاهل احتياجاتك الشخصية.

تعلم التعاطف والشفقة

التعاطف هو القدرة على الإحساس بما يشعر به الآخرون، ومعرفة شعور شخص آخر من خلال ربطه بما تشعر به. والشفقة هي فهم ما يشعر به الآخرون واستخدام هذا الفهم للاستجابة نحوهم بالحب والعطف. نحن نفكر في التعاطف والشفقة على أنهما فضيلتان، لكنهما أيضًا مهارتان مكتسبتان بالتعلم يمكنهما إدخال الكثير من السعادة إلى حياتك وتحسين جميع علاقاتك. وتستطيع الاشتراك الآن في أشكال مختلفة من التدريب على التعاطف، ليس فقط فصول التأمل لكن الدورات التجارية الدنيوية التي تهدف إلى جعلك

مفاوضًا أو مديرًا أفضل؛ حيث إنه في عالم التجارة، هناك تقدير كبير للتعاطف لسبب بسيط هو أن الأشخاص الأكثر تعاطفًا يميلون إلى أن يصيروا أكثر نجاحًا.

يفضل التعاطف والشفقة التواصل والترابط الاجتماعي، وهما يقويان المجتمع ويخففان الخلاف والعنف بين الأشخاص. لكي يؤذي المرء إنسانًا آخر أو يقتله، يجب عليه أن يعرف ذلك الشخص على أنه "آخر" - مختلفًا عنه بصورة جوهرية. التعاطف يمنع ذلك.

تأملُ الشفقة هو تدريب يتضمن التفكير في معاناة الآخرين وتوليد مشاعر إيجابية، أولاً تجاه الأحاباب، وفي النهاية تجاه جميع الناس، وتمني الخير والسعادة لهم، والراحة من المعاناة. والقيام بهذا فيه خير لنا كما فيه خير للآخرين. قال "الدالي لاما" إن:

الشفقة والود يساعدان المخ على العمل بسلاسة أكثر. والأهمية الفرعية للشفقة أنها تمنحنا قوة داخلية؛ وتمنحنا ثقة بالنفس وذلك يقلل الخوف - الذي بدوره يحافظ على هدوء عقلنا. وبالتالي، هناك وظيفتان للشفقة: تعمل إحداها على تحسين عمل المخ، وتحدث الأخرى قوة داخلية، وبذلك تكون هذه هي أسباب السعادة.

في دراسات تصوير المخ التي أجراها "ريتشارد دافيدسون" وزملاؤه قاموا بتسجيل تغيرات في أجهزة مخ كل من رجال الدين والأشخاص العاديين الذين تدرّبوا على تأمل الشفقة 16 ، ووجدوا نشاطًا مهمًا في الجزيرة، وهي منطقة في المخ مسئولة عن التعبيرات الجسدية عن العواطف، وكذلك في التقاطع الصدغي الجداري الأيمن، الذي يبدو أنه يتدخل في اكتشاف الحالات العاطفية للآخرين وفي معالجة التعاطف. وفي دراسة مبتكرة، تم وضع الخاضعين للدراسة (كلهم متأملون مدربون) في جهاز اختبار

التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (FMRI) وطلب منهم البدء في تأمل الشفقة أو الامتناع عنه، بعد ذلك تم تعريضهم إلى أصوات بشرية سلبية، وإيجابية، ومحايدة . امرأة تصرخ من الألم، وطفل يضحك، وضجيج في خلفية مطعم. عندما كان الخاضعون للدراسة يظهرون الشفقة، كانت استجاباتهم التعاطفية تجاه التحدث الإيجابي والسلبي أكبر بكثير، كما يتضح من خلال النشاط المتزايد لمنطقتي المخ. فضلًا عن ذلك، كانت ضخامة التنشيط ترتبط بقوة التأمل كما أفاد الخاضعون للدراسة.

في كتابه الرائع The Compassionate Mind ، يشير إحصائي علم النفس "باول جيلبيرت 17" - الذي يرأس وحدة أبحاث الصحة العقلية في جامعة ديربي (المملكة المتحدة)، إلى أن اليقظة والشفقة يرتبطان ببعضهما بشكل وثيق؛ ويكتب أن جوهر الشفقة هو أن تكون في هذا المكان، الآن، مع آخر - وليس هناك - في وقت آخر - مع أفكارك. ويقدم عددًا من التمارين لتنمية هذه المهارات، التي تتمثل إحداها في ابتكار صورة عقلية شفوقة تستخدم كجسم للتدريب التأملي أو للتركيز عليه كلما شعرت بالضغط أو الحزن. ويوصي "جيلبيرت" بأن يبتكر المرء صورته الخاصة من العدم، وتشكيل الفكر حول ما إذا كنت تريد لها كبيرة في السن أو صغيرة، ذكرًا أو أنثى، إنسانية أو غير إنسانية، ومهما كان الشكل الذي تختاره، ينبغي أن يكون حكيماً، وقويًا، وعطوفًا، ودافئًا، ومشجعًا، وغير حكيم، وراغبًا في صحتك وسعادتك.

يسهم تعلم التعاطف والشفقة في الصحة العاطفية من خلال تعزيز النمو الروحي. وتتيح لك هذه المهارات التعرف على الآخرين على مستوى عميق، وتقلل العزلة والوحدة، وتوفر الحماية من الاكتئاب وتزيد من إمكانات الشعور بالسعادة التلقائية.

تدرب على الغفران

يعلم الفلاسفة ورجال الدين بشكل عام أن الغفران هو أحد أدلة السعادة، ويقولون إن السبب يرجع إلى أنه يهدئ العقل والروح ويقضي على تأثير الامتعاظ؛ حيث إن الامتعاظ يغذي أحد أكثر أشكال التأمل الاكتئابي ضررًا: لا يتوقف الفكر عن التأمل في جراح الماضي: "لقد سرقني"، و "أحببتها، وهي خانتني"، و "لماذا يعاملني بتلك الطريقة؟"، و "سرقوا فكرتي". الصياغات التي من هذا النوع تقوض الصحة العاطفية، فلتخلص منها إذا كنت تريد المزيد من السعادة التلقائية في حياتك.

أن تغفر يعني "أن تتخلى عن شيء أو تترك شيئًا" - بمعنى دقيق الرغبة في عقاب أو الانتقام ممن آذاك أو ظلمك، وأنت تفعله لنفسك، وليس لشخص آخر. (لا تهتم بنصيحة "أوسكار وايلد" التي تقول إن "تغفر دائمًا لأعدائك". فلا يوجد شيء يزعجهم بهذا القدر 18). في ممارسة الغفران، أنت تقر بصلتك وتماثلك مع الموجودات الأخرى، وبقيامك بذلك فأنت تحسن الصحة الروحية وتقلل الوحدة. تعلم التعاطف والشفقة يجعل الغفران أسهل؛ لأن تلك المهارات تتيح لك رؤية الأشياء من وجهة نظر الآخرين، والشعور بما يشعرون، وفهم سبب ظلمهم لك.

تظهر الأبحاث أن الذين يغفرون يتمتعون بنشاطات اجتماعية أفضل في العموم ويصبحون أكثر إيثارًا مع مرور الوقت 19. أفعال الغفران يتبعها تحسنات في الصحة البدنية والعاطفية على السواء، وتؤكد دراسة نشرت في عام 2009 بالأدلة على الارتباط العكسي بين الغفران والاكتئاب 20. إن مجرد تذكر المواقف التي غفرت فيها

يمكن أن يقربك من الآخرين. بل إننا نعرف شيئًا عن الآليات العصبية المتدخلة في الأمر، مثل تنشيط التقاطع الصدغي الجداري الأيمن، وهي منطقة المخ نفسها التي ترتبط بالتعاطف والقدرة على فهم معتقدات ووجهات نظرات الآخرين.

لو كان الغفران مفيدًا جدًا لنا، لماذا إذن يصعب فعله للغاية؟ عندما أرى أن الغفران صعب عليّ، يكون في الغالب لأنني لا أريد تبرئة الشخص الآخر، ولا أريد أن أبرر أفعاله أو أفعالها المسيئة. إن صادفك الشعور ذاته، فربما يفيدك أن تعرف أن التعريفات العلمية للغفران تحدد غالبًا أنه لا يتقاضى عن التصرف المسيء، أو يقلل من خطورته، أو يلمح إلى أن مرتكب الإساءة لم يكن مسئولًا عن التصرف. أحاول أن أذكر نفسي أن الغفران يعني لي أن من أخطئوا في حقي لا بد أن يتحملوا عواقب أفعالهم بأنفسهم، بصرف النظر عن ردود فعلي تجاههم، وعندما أكون صادقًا تمامًا مع نفسي، يكون عليّ أن أقر بأن امتناعي عن الغفران ربما يكون سببه أيضًا عنصر الرضا بالاعتناء بالأذى العاطفي، بالضبط كما أن العناية المفرطة بالجرح الجسدي يمكن أن تكون مرضية، وإن عرض ذلك على الوعي الكامل يساعدني على ترك الأمر يمضي.

أنصحك بالتدرب على الغفران؛ لأنها عملية تتطلب جهدًا واعيًا والتزامًا متواصلًا، وإن كنت تشعر بالحاجة إلى المساعدة، تستطيع تجربة تدخلات مختلفة، مثل: "حلقة نقاشية حول الغفران الموجه إلى التعاطف"، تستمر لست ساعات 21، سيطلب منك فيها أن تصف الحوادث الماضية التي ظلمت أو أوذيت فيها، ثم تنظر إلى الإستراتيجيات المختلفة للتعامل مع مشاعرك. ويتم تشجيع المشاركين أيضًا على أن يحاولوا تفهم أفكار ومشاعر الأشخاص الذين تصرفوا تصرفًا مسيئًا، وكذلك التفكير في المشاعر التي أحسوا

بها عند غفران شخص آخر لهم.

قام د. "فريدريك لوسكين"، الذي يرأس مشروع الغفران في ستانفورد في جامعة ستانفورد، بتوثيق فاعلية مثل هذا التدريب، والتي قدمها في كتب، وبرامج صوتية ومرئية، ودورات على شبكة الإنترنت (www.LearningtoForgive.com). ولقد عمل مع المتأملين وآخرين من المهتمين بتسوية الصراعات، ويستخدم بعض المتدربين عنده طرقه للمساعدة على إحلال السلام في المناطق التي تمزقها الصراعات في العالم. كان موضوع رسالة الدكتوراه الخاصة بـ"لوسكين" عن سمة الغفران الروحية. وكتب قائلاً: "لقد كان تقييداً في نظري أننا كنا ممنوعين للغاية من وصل العالم المادي الملموس الذي يمكن قياسه بالمسائل والمساعي الروحية 22".

إنني أتفق مع هذا، ولذلك وضعت هذه المعلومات التي تتعلق بالمكافآت العاطفية للغفران تحت عنوان الروحانية الدنيوية.

فيما يلي تقرير عن تأثير الغفران من "مارسيا"، تبلغ من العمر ثلاثة وخمسين عامًا، مساعدة إدارية في كاتي، تكساس:

تزوجت أمي مرة ثانية عندما كنت في الثانية من العمر، وظلت هي وزوجها متزوجين لمدة ثماني سنوات. كان هذا الرجل مسيئاً، بالقول والفعل، وتلقيت الكثير من إساءته. ورغم أنهما انفصلا بالطلاق عندما كان عمري عشر سنوات، فإن الغضب لازمني لعقود؛ فقد أثرت الإساءة على كل جانب من حياتي، بل إنني تزوجت عندما كنت في الواحدة والعشرين رجلاً يشبه كثيراً زوج أمي لكنني طَلَّقْتُ بعدها بسنة. كنت أقضي ليالي من الأرق وأنا أتمنى موت زوج أمي وألومه على كل شيء سيئ في حياتي.

عندما بلغت الخامسة والأربعين، رأيتُه مرة ثانية، في منزل أمي؛ حيث إنه جاء إلى المدينة للحصول على علاجات كيميائية من السرطان وقد تمت دعوته إلى اجتماع عائلي، لكنه حتى لم يتعرف عليّ! كنت غاضبة بشكل غير معقول من جراء ما عرضني إليه، وكيف أنه دمر حياتي، والآن لا يتذكر حتى كل ما فعله بل إنه لم يعرف من أكون. هذا غير معقول! تأملت هذا الموقف لبضع ساعات في الاجتماع العائلي الذي تقيمه أمي، وتناولت مشروبًا أو اثنين، ثم مشيت إليه، وقبلته على خده، وقلت له: "أتدري، لقد أحببتك حقًا في وقت من الأوقات"، وغفرت له من قلبي كل سنوات الإيذاء.

استيقظت في اليوم التالي متحررة من كل الغضب، ومتحررة من الذنب، ومتحررة من الخزي، ولم أعان لحظة من الحزن من أفعال ذلك الرجل مرة أخرى، وأشعر بأنني أكثر بهجة، وقوة، وثقة. لا أصدق أنني أهدرت جزءًا كبيرًا من حياتي في العيش تحت غمامة مظلمة في حين أن كل ما كان يتوجب عليّ فعله أن أغفر، وتنقشع الغمامة.

النتيجة النهائية: لدينا حاليًا أدلة علمية تدعم فكرة - تطورت عبر القرون - أن الغفران يمكن أن يشعر المرء بحال أفضل.

الابتسام والضحك

عندما يتعلق الأمر بالتعبير عن عاطفة إيجابية، فإن هناك اعتقادًا أن السبب والمسبب يسيران في الاتجاه نفسه؛ ففي البداية يحدث الشعور السعيد، يتبعه ابتسامة أو ربما ضحكة، ثم عندما يسير الشعور في مجراه الطبيعي، يتوقف التعبير الخلجي؛ حيث تنتهي رحلة الاتجاه الواحد من الشعور إلى التعبير.

تعد نظرية رد فعل الوجه تجاه التعبير العاطفي تفسيرًا بديلًا، فهي

تنص على أن التعبير الجسدي للعاطفة يرسل إشارة كيميائية حيوية من عضلات الوجه "تدور" عائدة إلى المخ، بالطريقة نفسها التي يلتقط فيها الصوت الصادر من المتحدث عبر الميكروفون ويتم إصداره مرة أخرى من خلال المتحدث على هيئة صوت مرتد مكبر. كان "تشارلز داروين" من بين العلماء الأوائل الذين قدموا هذه الفكرة، وهو يقول إن: "التعبير الحر تدعمه علامات خارجية لعاطفة تقويه. على الناحية الأخرى، فإن كبت كل العلامات الخارجية، بقدر ما كان هذا ممكناً، يخفف عواطفنا.... بل إن تحفيز العاطفة يميل إلى إثارتها في عقولنا 23".

أفضل طريقة لاختبار هذه النظرية هي تحفيز التقلص العضلي لتعبيرات الوجه وملاحظة إن كان هذا يغير الحالة العاطفية للشخص الخاضع للتجربة. وقد حدث ذلك بالضبط في دراسة أجراها باحثون في جامعة مانهيم، بجمهورية ألمانيا الاتحادية عام 1988؛ حيث طلب من المشاركين أن يمسكوا بقلم في فمهم بوحدة من طريقتين 24 - إما بشفاهم، التي نشطت العضلة الدويرية الفموية، التي تستخدم في التجهم؛ أو بأسنانهم، التي وظفت العضلة الوجنية الكبيرة أو العضلة المضحكة، المستخدمة في الابتسام. وأمسكت مجموعة التحكم فقط القلم بأيديهم، ثم عرض على المجموعات الثلاث فيلم كارتوني وطلب منهم تقييم إلى أي درجة هو مضحك لهم.

أفاد أعضاء مجموعة "الأسنان" أنهم يرون أن الفيلم الكارتوني مسلماً بشكل كبير أكثر مما وجدته الذين في مجموعة "الشفاه" أو التحكم. إضافة إلى ذلك، صممت الدراسة بعناية لمنع أي "تفسير إدراكي لتصرف الوجه" - بمعنى آخر، على عكس الدراسات السابقة التي لقت المشاركين اصطناع ابتسامه أو تجهم، فإن هذه الدراسة لم

تمنحهم أية إشارات فيما يتعلق بأنواع العواطف التي يتوقع شعورهم بها.

وتوضح هذه الدراسة ودراسات مماثلة أن العواطف تحفز التعبيرات الجسدية، والتعبيرات الجسدية تحفز العواطف 25 ، وذلك يمنح دعمًا علميًا لكلمات الأغاني العاطفية مثل: "ابتسم وسيبتسم معك العالم كله!" بل إن ذلك يجعلني أكثر قلقًا أيضًا من انتشار استعمال حقن الأونابوتولينوموتوكسين إليه (بوتوكس) لإزالة التجاعيد عن طريق شل onabotulinumtoxinA Botox حركة عضلات الوجه؛ هذا العلاج ربما يعوق حقًا القدرة على الشعور بالعاطفة.

آلية رد فعل الوجه التي تعمل بشكل منفرد يمكن أن تعمل على مستوى الجماعة؛ فعندما نرى أو نسمع أشخاصًا يضحكون، نميل نحن أنفسنا إلى الضحك؛ مما يجعلهم يضحكون أكثر، وما إلى ذلك. هذا يعني أن مجموعة من الأشخاص الضاحكين تشكل مجموعة قوية من حلقات رد الفعل الداخلي والخارجي للعاطفة الإيجابية، وهذا يجعل ضحك الأشخاص معًا واحدة من أكبر متع الحياة. تعد مشاهدة الأفلام المضحكة مع الأصدقاء وحضور العروض الكوميديّة طرقًا غير رسمية للاستمتاع بشبكات الشعور الجيد الاجتماعيّة المعقدة الرائعة هذه، لكنّ هناك تدريبًا جديدًا نوعًا ما يعرف بيوجا الضحك (أو العلاج بالضحك) يخلق مثل هذه المواقف بشكل دقيق وعن قصد. وانهقد أول نادٍ للضحك، أنشأه د. "مادان كاتاريا" - طبيب من مومباي، الهند، في مارس عام 1995 بمجموعة قليلة من الناس 26 ، أما حاليًا، فوفقًا لموقع يوجا الضحك الرسمي، هناك أكثر من ستة آلاف نادٍ اجتماعي للضحك في ستين دولة. لقد التقيت د. "كاتاريا" واستمتعت بالضحك معه. كان يعلم أن الضحك هو الدواء

الأفضل وتساءل عن كيفية إقناع الناس بفعل المزيد منه، وكان أعظم اكتشافاته هو عندما يلتقي الناس في جماعات يحفظون الضحك، فسرعان ما يصبح حقيقيًا.

ويتضمن الضحك الحقيقي نشاط الجهاز العصبي اللا إرادي: دموع العينين، وتشنجات الحجاب الحاجز، وتورد الوجه من حمرة الخجل، وهو يخرج عن السيطرة ويمكن أن يطرحك على الأرض، وله شعور رائع جدًا في اللحظة نفسها وبعدها، وهو في ضخامة وفورية التأثير الرافع للحالة المزاجية، لا يعادله أقوى العقاقير المضادة للاكتئاب.

الطريقة المستخدمة في أندية الضحك هي طريقة مستقيمة؛ فبعد التمارين البدنية وتمارين التنفس تحت إشراف قائد مدرب، يقوم الأشخاص بتحفيز الضحك بتعبيرات قوية مثل (هاها)، و (هوهو)، وسرعان ما يصير هذا الضحك المصطنع ضحكًا حقيقيًا ومعديًا وقد يستمر لنصف ساعة أو أكثر في مكان المجموعة، والنتيجة النهائية هي السرور والصحة الرائعة، ويطيل السرور المقام؛ وقد تبين أن المشاركة المنتظمة في نوادي الضحك تحسن الصحة العاطفية والبدنية على المدى الطويل بطرق متنوعة 27، منها الانخفاض المهم في هرمون الكورتيزول المسبب للإجهاد.

إذا أردت الاشتراك في أحد أندية الضحك، فالأخبار الجيدة هي أن هذه المجموعات مجانية وسهلة مثل الضحك نفسه: ليس هناك رسوم للعضوية، ولا استثمارات تملؤها، ولا تعقيدات. يدير النوادي متطوعون مدربون، ونوادي الضحك ليست سياسية، ولا متشددة، وغير ربحية، يشرف عليها الاتحاد الدولي لنوادي الضحك في الهند، واتحاد يوجا الضحك الدولي في بلدان أخرى. للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع

إن كان تدريب يوجا الضحك المضفي عليه الصفة الرسمية لا يروق لك، عليك أن تفهم ببساطة - كما ذكر "داروين" - أن التعبير عن العاطفة هو مكون رئيسي للشعور بها. كثير من الناس يضحكون فقط قليلاً، أو بهدوء، كما لو أنهم يشعرون بأن الضحك الطويل أو بصوت عال سلوك يقلل من الاحترام، وغير مقبول، ربما يكون هذا ناتجاً عن الثقافة؛ فاليابانيون يغطون أفواههم غالباً عندما يضحكون، كما لو أنهم يريدون إخفاءه. على العكس من ذلك، أعرف برازيليين يرخون رءوسهم عادة إلى الخلف ويبدوون بالضحك، بل إنهم أحياناً يسقطون كمجموعة من القهقهة والإرهاق. وأنا أحترم كلتا الثقافتين، لكن في هذا الأمر أعتقد أن البرازيليين لديهم الفكرة الفضلى.

لو سمحت لنفسك فقط بأنصاف ابتسامات وقهقهات عابرة، حاول الانفتاح والانطلاق في المرة القادمة عندما تشعر بالرغبة الشديدة، فربما تعثر على ذاتك الحقيقية، وتنشئ نادياً للضحك بشكل تلقائي تاركاً كل شخص في عالمك. بمن فيهم أنت. أكثر سعادة لقيامه بذلك.

اغرس الصمت

توجه إلينا المقالات التي تدور حول قيمة الصمت، والأقوال المأثورة مثل: "الصمت من ذهب" - النصح بالألا نتحدث كثيراً. قليلاً ما أصبر على الأشخاص الذين لا يستطيعون التزام الهدوء، ولقد اكتشفت الطريقة التي أكتسب بها المعرفة والمعلومات المفيدة بشكل أفضل وهي الإنصات بدلاً من التحدث. لكن من خلال نصحي لك بغرس الصمت، أطلب منك الحد مما تسمعه أكثر مما تقوله، ولقد ناقشت

بالفعل الأثر المعاكس لضوضاء الحياة الحديثة على حالتنا المزاجية، وأعتقد أن بذل الجهد لتجربة الصمت بانتظام، حتى ولو لبرهة قصيرة، يساعد على عكس ذلك الأثر ودعم صحتنا - البدنية، والعقلية، والروحية.

ربما يتطلب الأمر جهدًا كبيرًا. في الواقع، من الصعب والصعب جدًا العثور على أوقات وأماكن هادئة، لدرجة أنني أتساءل إن كنا نخاف من الصمت. تسأل الكاتبة والناقدة الأدبية الإنجليزية "سوزان هيل": "لماذا نخاف مما سنكتشفه عندما نواجه أنفسنا هناك 28؟ ربما لن نجد شيئًا بامتثناء فراغ كبير، ولا يوجد شيء بداخلنا، ولا شيء خارجنا أيضًا، ويا له من أمر مريع. دعونا نفرق مخاوفنا ببعض الضوضاء بسرعة". جلست ذات مرة في حجرة عديمة الصدى، معزولة عن كل الأصوات، تستخدم في أبحاث جودة الصوت؛ كان الصمت غير الطبيعي واضحًا تقريبًا فيها، وبعد دقائق قليلة وجدت أنه كابت. لكنني أرحب بالصمت الطبيعي، خاصة عندما أنتقل من بيئة ضوضائية إلى بيئة هادئة؛ التناقض ينعشني كليًا، كثيرًا مثل كوب كبير بارد من الماء أشربه عندما أشعر بالحر والعطش. إن كان الصمت يخيفك، انغمس فيه لفترة وجيزة لكن لمرات كثيرة حتى تتحملة وتفقد أي خوف قد ينتابك منه.

أتفق مع "سوزان هيل" على أن "الصمت بيئة غنية وخصبة تنمو وتزدهر فيها كثير من الأشياء 29، وهو ليس أقل ما يكون وعيًا بكل شيء خارج الذات ومنفصلًا عن الذات، إنما هو أيضًا، على نحو يثير المفارقة، وعي بكل شيء داخل الذات. ولذلك قمت بوضع الصمت تحت عنوان الروحانية الدنيوية؛ حيث إنه يعزز اليقظة وجميع الفوائد العقلية والعاطفية لاستحضار الوعي الشعوري الكامل باللحظة الحالية.

وآخرين يشعرونك بالإحباط. نحن نمتلك الآن أدلة علمية على العدوى العاطفية 30 التي لا تصف وتحدد طرق انتشار الحالات المزاجية المعدية عبر الشبكات الاجتماعية فحسب، بل تشدد أيضًا بقوة على اختيار صحبة ملائمة. على سبيل المثال، لو كان لديك صديق سعيد يعيش على بعد ميل منك، فإن فرصتك في السعادة ستزداد 31 بنسبة 25%.

تلك هي إحدى نتائج دراسة نشرت في مجلة (ذا بريتش ميديكال جورنال 32) في عام 2008 والتي قامت بتحليل البيانات الخاصة بـ 4,739 شخص تم تتبعهم من 1983 إلى 2003 في دراسة لمرض القلب في مدينة فرامينجهام، وتشير نتائج أخرى إلى أن الشركاء الذين يقيمون في مكان العمل الذين يصيرون سعداء يزيدون من احتمال شعور شركائهم بالسعادة بنسبة 8%، وأن الإخوة والأخوات الذين يعيشون بالقرب من بعضهم يمكنهم زيادة سعادة بعضهم بنسبة 14%، والجيران بنسبة 34%. التقارب الوثيق يسهل انتشار السعادة المعدية؛ فلديك فرصة أكبر - أكبر بنسبة 42% - للشعور بالسعادة إن كان صديق لك يعيش على بعد أقل من نصف ميل سعيدًا، ثم يتضاءل ذلك التأثير مع بعد المسافة، إلى أن يصير في النهاية غير ملحوظ. واستنتج مبتكر هذه الدراسة - عالم اجتماعي من كلية طب هارفارد وعالم سياسي في جامعة كاليفورنيا، "سان ديجو" - أن: "التغيرات في السعادة الفردية يمكن أن تنتقل عبر الشبكات الاجتماعية وتنشئ تنظيمًا هيكليًا واسع النطاق في الشبكة؛ مما يزيد مجموعات الأشخاص ... السعداء".

وتظهر تحليلات أخرى للبيانات نفسها أن العواطف السلبية لديها قابلية الانتشار بقدر العواطف الإيجابية نفسها، كلما زاد احتكاكك بالأشخاص المستاءين، زاد احتمال أن تصير مستاء. وينطبق الشيء

نفسه على الاكتئاب 33 ؛ فقد نشر إحصائي العلاج النفسي "مايكل يابكو" كتابًا في عام 2009 يحمل عنوان Depression Is Contagious: How the Most Common Mood Disorder Is Spreading Around the World and How to Stop It ، يعرف فيه العلاقات السيئة على أنها المشكلة الأساسية ويحث القراء على تنمية المهارات الاجتماعية الضرورية لبناء العلاقات الحسنة.

أحب الاعتقاد بأن البشر "يرددون الصدى" مع بعضهم في البعد الروحي، قياسًا على الطريقة التي تثير بها أداة قياس مهتزة للأدوات الموسيقية أداة أخرى قربها لكي تهتز بالمعدل نفسه. أيًا كانت الآلية، ليس هناك جدال في أن الأشخاص الذين يختارون الارتباط بهم يمكنهم رفع معنوياتك أو خفضها، ويشعرونك بالسعادة أو الحزن، بالهدوء أو التوتر، بالراحة أو عدم الراحة. وبالتالي اطلب من نفسك الحرص على اختيار الصحبة الملائمة.

الشعور بالامتنان والتعبير عنه

لدينا دليل قوي على تأثير الامتنان على تعزيز الحالة المزاجية. يمكنك أن تقرأ عن الدراسات الموجودة في كتاب حديث 34 بعنوان: Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier لـ "روبرت إيه. إيمونز" - أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا، دافيز، ورئيس تحرير مجلة (ذا جورنال أف بوزيتيف سيكولوجي)، "ما ممارسة الامتنان؟" من المحتمل أنك لم تسمع عنها أبدًا؛ لأنها جديدة. تشير أهم النتائج حتى الآن إلى أن الممارسة المنتظمة للتفكير الامتناني يمكن أن يحرك نقطة الضبط العاطفي لديك تجاه السعادة بنسبة تصل إلى 25% في الاتجاه الصحيح 35. وتلك أخبار مهمة؛ لأنها تتحدى الافتراض التقليدي أن نقطة الضبط العاطفي

لدينا تحدد لمدى الحياة. إلى أن تم الوصول إلى ممارسة الامتنان، كان الإخصائيون النفسيون يعتقدون أن قدرة الفرد على تجربة السعادة تم تحديدها عند مولده. وهي نتاج للعوامل الوراثية وتركيب المخ الذي لا يمكن أن يتأثر بالتجربة، أو البيئة، أو المجهود الإدراكي. أما الآن فيتضح - كما هي الحال مع كثير من السمات الإنسانية - أن تفاعل العوامل الوراثية وغير الوراثية يتحكم في المكان الذي نميل إلى قضاء معظم الوقت فيه في طيف العواطف.

من خلال المعطيات البحثية التي استعرضتها، فإنني أعتبر الامتنان واحدًا من أفضل إستراتيجيات تعزيز الصحة العاطفية، تمامًا مثل الإستراتيجيات المذكورة أعلاه مثل زيت السمك، والنشاط البدني، والتعامل مع الأفكار السلبية. ويمكن غرس الامتنان في النفس مثل الصبح والتسامح.

أن تكون ممتنًا يعني أن تعترف بأنك تلقيت شيئًا ذا قيمة. هدية، أو معروفًا، أو نعمة. وأن تشعر بالشكر عليها والاستعداد لرد المعروف. وتأتي كلمة الامتنان Gratitude من الكلمة اللاتينية *gratus*، بمعنى "ممتن" وأن تحصل على شيء مجانًا *gratis*، المأخوذة من الكلمة اللاتينية *gratia*، بمعنى "معروف"، يعني أن تحصل عليه دون مقابل، دون انتظار المقابل المالي. وهناك كلمة أخرى تأتي من المصدر نفسه وهي *grace* بمعنى فضل، ويتم تعريفها في العموم على أنها "معروف غير مستحق، يعطى بلا مقابل" وأحيانًا تضم على مضمض مع كلمة أخرى وثيقة الارتباط بها أيضًا في عبارة بمعنى فضل يمنحه الله بلا مقابل لأشخاص، *gratuitous grace*، معينين بصرف النظر عن أخلاقهم أو سلوكهم.

غالبيتنا معتاد على قول كلمة فضل قبل الوجبات كتعبير عن الشكر

على الطعام الممنوح. لم تكن أسرتي تفعل ذلك في فترة نشأتي، وكنت غير مرتاح عندما تشاركت وجبات لأول مرة مع أشخاص يفعلون ذلك؛ لأن هذا التصرف كان يبدو أنه أحد الطقوس الخاصة بهم. في أسفاري عبر طراز الحياة المخالفة للمألوف في أمريكا في أواخر الستينيات ومطلع السبعينيات من القرن الماضي، اكتسبت عادة الإمساك بأيدي الأشخاص حول موائد الطعام، وأحياناً تشارك بضع لحظات من الامتنان الصامت على الطعام والصحة، وأحياناً إنشاد أداة التفكير الهندية العظمى التي يرمز لها بالصوت aum أو غناء أغنية.

بعد ذلك، وعند قيامي برحلات متكررة إلى اليابان صرت معتاداً عادة بدء الوجبات بوضع الكفين معاً أمام القلب والترديد بصوت عال التي تترجم غالباً إلى "شهية طيبة"، لكن المعنى ، itadakimasu الحقيقي لها هو "ألقى بتواضع"، وقد تبينتها كشكل دنيوي من ترديد كلمة فضل تعبيراً عن الامتنان للطعام على المائدة.

يتصور "إيمون" أن الامتنان له مرحلتان:

أولاً، الامتنان هو اعتراف بالخير الموجود في حياة المرء 36 ، وبالامتنان نقول نعم للحياة، ونؤكد على أن كل الأشياء تؤخذ جملة واحدة، وأن الحياة رائعة وبها أشياء تجعلها تستحق العيش فيها، والاعتراف بأننا تلقينا شيئاً يسرنا، إما بوجوده أو بالجهد الذي بذله المعطي في اختياره. ثانيًا، الامتنان هو إدراك أن مصدر (مصادر) هذا الخير يكمن على الأقل خارج الذات، وهدف الإمتنان موجه إلى الآخر؛ فالمرء يمكن أن يكون ممتنًا لله، وللآخرين، لكن ليس لنفسه.... فكلما شكرًا تتوجه إلى الخارج إلى معطي الهبات.

ويمكن أن أضيف أن الشعور بالامتنان والتعبير عنه مختلفان، ومن

أجل الحصول على المكافأة العاطفية عليك أن ترغب في القيام بالاثنين، وتستطيع أن تذكر نفسك بالشعور بالامتنان؛ ربما عليك أن تتعلم وأن تجرب طرقًا مختلفة للتعبير عنه، فمن السهل كثيرًا أن تحسن نفسك في هذا أكثر من الغفران؛ لأنه ليس هناك مشاعر سيئة تعترضك كما أنه لا يوجد ما تتغلب عليه أو تتنازل عنه، أما العقبة الوحيدة فهي النزعة الشائعة إلى عدم تقدير الهبات والنعم التي نلقاها.

ما الذي يجب أن تكون ممتنًا له؟ ماذا عن العيش على المقبلات؟ أو التمتع بالصحة الجيدة؟ أو القدرة على وضع الطعام على مائدتك، طعام ذو جودة أفضل وتنوع أكبر مما يجده الناس؟ هو وقت هدوء نسبي. فليك المأوى والدفء في الشتاء ووسائل الراحة المادية التي تفوق خيالات أسلافنا، والشمس تمنحك الضوء والدفء والطاقة التي تصنع طعامك بلا مقابل، ولو صادفت مشاهدة شروق الشمس، فتلك فرصة جيدة تشعر فيها بالامتنان. وإني أرى أنه إن لم أخلق مثل هذه الفرص فإنني أنسى أن أكون ممتنًا، من السهل ألا تقدر هذا كله، والحصول على مائدة عيد الشكر مرة كل عام لا يعني أنك ستحرك نقطة الضبط العاطفي لديك نحو السعادة.

الطريقة الأكثر استخدامًا في الأبحاث الخاصة بتأثيرات ممارسة الامتنان هي دفتر يوميات الامتنان 37؛ حيث يطلب من الخاضعين للدراسة تخصيص دفتر ملاحظات لهذا الغرض، وعمل ملاحظات عقلية طوال اليوم عن الأشياء التي يكونون ممتنين لها وتسجيلها في الدفتر في أوقات منتظمة مثل وقت النوم.

هناك إفادة من "جنيفر"، تبلغ من العمر واحدًا وأربعين عامًا، من بلانو، تكساس، تعاني التصلب المتعدد، تقول فيها:

لقد غير دفتر يوميات الامتحان الطريقة التي أفكر بها والطريقة التي أتفاعل بها مع الأشياء، أبحث عن الإيجابيات وأجد من السهل طرد الأفكار السلبية. إنني أتبع حاليًا علاج أي في ستيرويد الذي مدته خمسة أيام لعلاج التصلب المتعدد الذي أعانيه وكتبت للتو في دفتر اليوميات أنني ممتنة للدواء، وممتنة للممرضة التي تأتي كل يوم، وممتنة لأنني أستطيع العمل بينما أتناول هذا العلاج الذي يشعرني بأنني أقوى وأكثر إنتاجًا. وتفوق تلك الأفكار حقيقة أن أشعر بألم في الذراع لأنني لم أنم جيدًا وأنني أحيانًا أشعر بالقلق، ويضع دفتر اليوميات الأشياء في منظور يقول إن انغماسي في الأفكار السلبية كان يمكن أن يفضي بي إلى الضياع، وقد كنت بارعة جدًا في الانغماس، وأعتقد أنه جعلني أسعد، وسهّل عليّ التواجد في كل مكان.

وهناك طريقة أخرى هي زيارة الامتحان، التي قمت بوصفها في الفصل السادس كواحدة من التدخلات الخاصة بعلم النفس الإيجابي: كتابة رسالة تقدير لشخص كان له تأثير نافع عليك، ثم مقابلة ذلك الشخص وقراءة الرسالة له أو لها وجهًا لوجه، ورغم أنني لم أستخدم أيًا من هذه الأساليب فإنني أحاول استقطاع بضع لحظات من تأملي الصباحي لأشعر بالشكر وأمنحه 'بهدهوء لكل ما عليّ الامتحان من أجله، ونتيجة للقيام بذلك لعدد من السنوات، أجد نفسي في كثير من الأحيان أقوم بكتابة ملاحظات عقلية عن الأشياء التي يجب أن أكون ممتنًا لها طوال اليوم: الأزهار التي قد تفتحت داخل بيتي أو حوله، والحب غير المشروط الذي أشعر به من كلابي، وغروب الشمس المهيّب، والمطر في الصحراء، ونعمة الصداقة، ومرونة جسدي.

الهدف من ممارسة كل من الشعور بالامتحان والتعبير عنه هو تغيير

منظورك، ورغم أن جملة "الامتنان موقف" ربما تكون ملاحظة تافهة إلا أنه يصادف أنها حقيقة: عن طريق الوعي بما يجب عليك الامتنان له، سوف تجد الكثير والكثير مما يستحق أن تكون ممتنًا له، وستصبح أقل تشاؤمًا وأكثر تفاؤلًا، وتتعلم أن تنظر إلى نصف الكوب الممتلئ بدلًا من النظر إلى النصف الفارغ. (يقول لي صديق إن أمه القلقة والمتشائمة للغاية لا تنظر إلى النصف الفارغ من الكوب فحسب بل إنها تعتقد "أنها يمكن أن تفيض في أي لحظة وتنسكب على الأرض وتنكسر"). أعتقد أن هذا التغيير في الموقف والمنظور لا يسبب جمودًا لنقطة الضبط العاطفي ويجعلنا متقبلين لسعادة أكبر.

على مر السنوات، كتب كثير من الكتاب والشعراء والفلاسفة والمعلمين كلمات عن الامتنان، والموضع المفضل الذي أستشهد به - قصير وفي صلب الموضوع - هو من الشاعر والرسام والطباع الإنجليزي "وليام بلايك" (1757-1827): "المتلقي الشاكر يجني حصادًا غزيرًا 38"، والسعادة التلقائية يمكن أن تكون جزءًا رئيسيًا من الحصاد.

ملخص المناهج الروحية الدنيوية للصحة العاطفية

• الاتصال غير الكافي بالطبيعة يجعلنا مستعدين للشعور بالاكئاب؛ فعليك أن تجد سبلاً للاتصال بالطبيعة، وقم باستغلال متنزهات المدينة، واجلب الجمال الطبيعي إلى المكان الذي تعيش فيه.

• لو كنت حزينًا نتيجة الشعور بالوحدة أو قلة التواصل الاجتماعي، فكر في إدخال رفيق من الحيوانات إلى حياتك، وتأكد من التفكير أولاً في مسؤولية الاعتناء بحيوان وأهمية اختيار واحد

يكون مناسبًا لك ولموقفك؛ فالمكافآت العاطفية الناتجة عن مرافقة الحيوان رائعة.

• عرض نفسك للفن والجمال؛ فقيامك بهذا يمكن أن يخرجك من الحالات المزاجية السلبية ويرفع معنوياتك، وحافظ على وجود زهور جديدة في منزلك وأحط نفسك بالأشياء الجميلة.

• حاول أن تضع الآخرين في المقام الأول في كثير من الوقت بدون إهمال احتياجاتك الشخصية، وقدم يد المساعدة - عن طريق التطوع، أو القيام بالعمل الخدمي، أو حتى إسداء معروف إلى الآخرين - فإنك ستحصل في المقابل على نشوة المساعد وتصير إنسانًا أسعد طوال الوقت.

• تعلم أن تكون أكثر تعاطفًا وشفقة، فمن خلال الشعور بما يشعر به الآخرون وتفهمه ستبني علاقات أفضل وتزيد صحتك العاطفية.

• مارس الغفران كطريقة للتخلص من الأفكار والعواطف السلبية التي ربما تمنعك من التمتع بصحة عاطفية مثلى، وتذكر أن الغفران هو لصالحك وليس لأي أحد آخر.

• اضحك! اقض مزيدًا من الوقت مع أشخاص تستطيع الضحك معهم، وجرب الذهاب إلى مجموعة ضحك.

• تحرّ أماكن وأوقاتًا يتوافر فيها الصمت؛ لأن الصمت ينعش الروح، ويقلل القلق، ويجعل من السهل أن يكون المرء يقظًا.

• اقض مزيدًا من الوقت مع أشخاص متفائلين إيجابيين وسعداء، واقض وقتًا أقل مع الأشخاص المتشائمين أو القلقين أو المكتئبين؛ لأن العواطف معدية.

• ذكر نفسك بالشعور بالامتنان لكل ما لديك وتعلم التعبير عنه بشكل متواتر؛ فهذه هي الطريقة الأسهل والأفضل لتحريك نقطة الضبط العاطفي لديك باتجاه مزيد من السعادة والإيجابية.

* باللغة السينسكريتية prana ، وبالعبرية ruach ، وباليونانية spiritus وباللاتينية ,, pneuma .

** كلمة رائعة: تكون البصيلات سعيدة تمامًا لنموها بهذه الطريقة، ورغم ما تذكره الكتب، فإنها يمكن زراعتها في الخلاء بعد إزهارها، وفي الغالب أنها ستزهر ثانية في سنوات تالية.

الجزء الثالث

تجميع الأمور
كلها معًا

برنامج للصحة العاطفية المثلى مدته ثمانية أسابيع

أنت تعلم الآن أن أساس الصحة العاطفية هو الرضا والسكينة والراحة، ومن الطبيعي أن تتباين الحالات المزاجية، ومن الطبيعي أن نجرب كلاً من العواطف السلبية والإيجابية كاستجابات ملائمة لأحداث الحياة، لكن تقلبات الحياة وصروفها ينبغي أن توازن بعضها بعضاً، وينبغي أن تكون لديك المرونة للعودة إلى مركزك، وينبغي ألا تصاب بالالتصاق العاطفي، كما ينبغي ألا تدع حالتك المزاجية تقوض صحتك البدنية، أو تتداخل مع نومك وعملك، وإن كنت تشعر بأنك تمتلك قليلاً جداً من السعادة التلقائية، فاعلم أنك تستطيع القيام بتغييرات لتحصل على مزيد منها.

تنبثق الاقتراحات والإستراتيجيات - التي قدمتها لك من أجل توخي الصحة العاطفية المثلى - من نموذج تكاملي للصحة العقلية، وهي تتعامل مع كل العوامل التي تؤثر على حالتك المزاجية، وإن اختيار الاقتراحات والإستراتيجيات التي تناسب احتياجاتك الشخصية بشكل أفضل والعمل بها بمثابرة سوف يكون أكثر فاعلية من مجرد الاعتماد على الأدوية التي تستهدف كيمياء المخ، ولقد شرحت التعليل لهذه التوصيات والبيانات العلمية التي تدعمها، أما تنفيذها فهو الآن يرجع إليك.

ولكي أساعدك في هذا الأمر، قمت بتنظيم التعليمات التوجيهية الموجودة في الفصول رقم 5، و 6، و 7 في برنامج مدته ثمانية أسابيع، وسوف أعطيك في كل أسبوع مهمة أو أكثر. (في بعض الحالات، سوف أطلب منك تجربة عدة خيارات لإيجاد الأكثر نفعًا بالنسبة لك). وتستكشف بعض المهام بالطبع - مثل تغيير نظامك الغذائي، والعلاج السلوكي الإدراكي، والتعبير عن الامتنان بانتظام - وهذا يتطلب التزامًا طويل الأمد، لكنك تستطيع اتخاذ الخطوات الأولى في غضون أسبوع، وأعدك أنه بعد شهرين، عندما "تتخرج"، سوف تستمتع بتعزيز الصحة العاطفية.

خذ راحتك في مواصلة البرنامج بالإيقاع الذي تراه مناسبًا، واستغرق ما تحتاج إليه من الوقت في مهامك، فإن أردت أن تقضي أسبوعين في كل قسم بدلًا من أسبوع، فافعل ذلك بكل السبل، واصبر على نفسك: ففي تجربتي، يتطلب الأمر ثمانية أسابيع لإدراك آثار تغييرات أسلوب الحياة على الصحة البدنية والعاطفية على حد سواء.

الأسبوع رقم 1: البداية

لكي تبدأ أي رحلة، يجب أن تعرف المكان الذي تقف فيه والمكان الذي تريد الذهاب إليه، ومهامك في هذا الأسبوع تتعلق بتقييم حالتك الصحية الحالية، ومراجعة أسلوب الحياة الخاصة بك، وتحديد الأهداف. وسوف أطرح عليك سلسلة من الأسئلة، وعليك أن تقوم بتدوين الأجوبة، وأنا سوف أراجعها معك من أجل تحديد أكثر

أسئلة حول صحتك العامة

- هل تعاني أي مرض؟
- هل لديك أي أعراض تقلقك؟
- هل تتناول أدوية موصوفة من قبل الطبيب أو أدوية بدون وصفة طبية؟
- هل تتناول بانتظام أي مكملات غذائية أو علاجات عشبية؟
- متى كانت آخر مرة خضعت فيها لفحص طبي كامل مع تحليل الدم؟ هل كان هناك أي شيء غير طبيعي؟
- هل يوجد أي مرض منتشر في عائلتك؟
- قم بتصنيف حالتك الصحية الحالية على مقياس من 1 إلى 10، على أن يرمز 1 إلى أن تكون "بصحة سيئة للغاية"، و10 أن تكون "متمتعًا بصحة جيدة للغاية".

أسئلة عن صحتك العاطفية

- هل تم تشخيصك من قبل بأنك مصاب باضطراب مزاجي؟
- هل استشرت من قبل متخصصًا في الصحة العقلية؟
- هل عانيت في أي وقت الاكتئاب أو القلق؟
- هل تنتشر مشكلات الصحة العقلية في عائلتك؟
- هل تميل إلى التشاؤم أم التفاؤل؟
- أين تقع نقطة الضبط العاطفي لديك في العموم على مقياس من 1 إلى 10؟ على أن يرمز رقم 1 إلى أنك تشعر "بالحزن الشديد"،

- ورقم 10 إلى شعورك "بالسعادة الشديدة".
- - ما الذي تعتقد أنه سيجعلك أكثر سعادة؟
 - - هل تتعافى سريعًا من النكسات العاطفية؟
 - - هل تشعر بالسكينة في حياتك؟ كم من الوقت تشعر بالرضا؟ وبالراحة؟

أسئلة عن أسلوب حياتك

- - هل تظن أنك تأكل طعامًا صحيًا؟
- - هل تستمتع بالأكل؟
- - كم مقدار الطعام المصفى والمعالج والمصنع الذي تتناوله؟
- - كم مقدار الكافيين الذي تستهلكه؟ وبأي شكل؟
- - هل كنت مدخنًا في وقت من الأوقات؟ أو استعملت أشكالًا أخرى من التبغ؟
- - هل تشرب الكحول؟
- - هل تتعاطى أي عقاقير مخدرة؟
- - هل تمارس نشاطًا بدنيًا منتظمًا؟ ما نوعه؟ وكم مقداره وما عدد المرات؟ ما الذي يمنعك من أن تكون أكثر نشاطًا؟
- - ما مدى جودة نومك؟
- - صنف مستوى الإجهاد عندك على مقياس من 1 إلى 5، على أن يرمز 1 إلى "عدم وجود إجهاد مطلقًا" و5 إلى كونك "مجهدًا للغاية"، وكيف يؤثر الإجهاد عليك؟ وما الطريقة التي تعالجه بها؟
- - ما المصدر الرئيسي للإجهاد في حياتك؟
- - ما الذي تفعله لكي تسترخي؟
- - ما الذي تفعله للتسلية؟

• هل تستمتع بعملك؟

أسئلة شخصية

- هل علاقاتك مرضية؟
- هل تشعر بأنك تحصل على دعم عاطفي من التواصل الاجتماعي؟ أو مساندة اجتماعية كافية؟
- هل لديك أصدقاء جيدون؟
- هل تلتصق بأنماط التفكير التي تشعرك بالاكئاب أو القلق؟
- كيف تتخلص من الحالة المزاجية السيئة؟
- ما مدى صعوبة تقليل الوقت الذي تقضيه على الإنترنت، والبريد الإلكتروني، والمكالمات الهاتفية بالنسبة لك؟
- كم عدد الأصدقاء والأقارب السعداء الذين تعرفهم؟ هل يعيشون بالقرب منك؟ هل تراهم كثيرًا؟ هل من يعيشون معك بالمنزل وجيرانك سعداء؟
- هل أنت ملتزم دينيًا؟ هل تمارس الشعائر الدينية؟ وهل تحضر جميع الصلوات؟
- هل أنت مهتم بالروحانية؟ ما المكان الذي تشعر فيه بالروحانية في حياتك؟
- كم عدد المرات التي تتواصل فيها مع الطبيعة؟
- هل لديك رفيق من الحيوانات؟
- هل أنت شخص مسامح؟
- هل أنت ممتن؟ هل تعبر عن الامتنان؟
- ما مدى سهولة الضحك بالنسبة لك وكم عدد المرات التي تضحك فيها؟

هيا بنا نفحص إجاباتك.

إذا كانت لديك مخاوف صحية أو أي أعراض قد تشير إلى مرض كامن، فأرجو أن تجري فحصًا طبيًا شاملًا قبل البدء في هذا البرنامج، وتأكد على وجه الخصوص من أنك لا تعاني اختلالات هرمونية أو اضطرابات مناعية قد تؤثر على حالتك المزاجية.

وإن كنت تشعر بأنك لست في صحة مثلى، فإنني أريدك أن تعلم أن التوصيات التي سأقدمها لك، مثل النظام الغذائي المضاد للالتهاب (انظر ملحق أ) والنشاط البدني المنتظم، هي عناصر رئيسية لأسلوب الحياة الذي يؤيد الصحة العامة وطول العمر، وإن اتبعتها فستشعر بالتحسن البدني والعاطفي كذلك.

وإن كنت لديك تاريخ مرضي من الاكتئاب الكبير أو الاضطراب ثنائي الأقطاب، فلا تستخدم هذا البرنامج كبديل عن الدواء أو الرعاية الصحية العقلية المتخصصة، لكنه يمكن أن يساعدك كثيرًا مع العلاج التقليدي، وأقترح أن تناقشه مع من يتولى رعاية صحتك العقلية، واطلب منه أو منها مراقبة تقدمك.

بعد ذلك تفحص إجاباتك عن الأسئلة الخاصة بأسلوب حياتك، أين تكمن قوتك؟ وأين يوجد ضعفك؟ ربما تأكل جيدًا لكنك لا تتمرن، ويمكن أن يكون الإجهاد هو مشكلتك الرئيسية أو قلة النوم، وربما أنت وحيد أو منعزل، أو ربما تتمتع بصحة بدنية جيدة ولديك عادات أكل ونشاط جيدة لكنك تخضع للأفكار السلبية التي تشعرك بالحزن أو القلق، أو ربما لم تفكر ألبتة في الروحانية وتأثيرها على حالتك المزاجية ونظرتك الفكرية.

قم بتدوين النواحي التي تشعر فيها بأنك في أضعف حالاتك في

أسلوب الحياة الخاص بك، وخلال تقدمك في البرنامج في الأيام والأسابيع المقبلة ركز انتباهك خصيصًا على العناصر التي تعالجها، وعد نفسك أنك بحلول نهاية الأسبوع الثامن سوف تكون قد قمت بتحسينات في جميعها.

والآن فكر في أكثر ما تحتاج إليه من هذا البرنامج، هل تريد مساعدة على التخلص من الاكتئاب؟ إن كان هذا صحيحًا، فينبغي عليك أن تعطي أولوية للتوصيات المتعلقة بالنظام الغذائي، والمكملات الغذائية، والنشاط البدني، والتغذية العقلية، والنشاط الاجتماعي. وهل تحتاج إلى السيطرة على القلق؟ إن كان الأمر كذلك، فعليك أن تولي اهتمامًا خاصًا باقتراحاتي الخاصة بالكافيين، والنشاط البدني، والنوم، وطريقة النفس 4-7-8، والضوضاء، والمقدار الزائد من المعلومات، وسوف أطلب منك في الأسبوع الرابع البدء في تجربة الأدوية الطبيعية التي أوصي بها لعلاج الاكتئاب والقلق.

هل تريد مزيدًا من المرونة والتوازن العاطفي؟ إن كنت كذلك، فعليك استخدام البرنامج لابتكار أسلوب حياة أكثر توازنًا من خلال الأكل الجيد كل يوم، وقضاء بعض الوقت في الطبيعة، والاهتمام بالعمل واللعب بالتساوي، وتحسين النوم، وأن تكون نشيطًا بدنيًا. واعثر على شكل يناسبك من أشكال التأمل ومارسه، هل تريد مزيدًا من الرضا والراحة والسكينة؟ ممارسة التأمل يمكن أن توفر تلك الأشياء، بالإضافة إلى كل التوصيات الأسبوعية التي تحت عنوان "الاعتناء بروحك".

هل أنت عمومًا خال من الاكتئاب لكن رغم ذلك تريد تحريك نقطة الضبط العاطفي لديك باتجاه مزيد من الإيجابية؟ إن كان الأمر كذلك، فقم بممارسة تمارين علم النفس الإيجابي التي تبدأ في

الأسبوع الرابع وأول اهتمامًا خاصًا للشعور بالامتنان والتعبير عنه.

هل تريد المزيد من السعادة التلقائية في حياتك؟ عليك أن تهين نفسك لتقبلها من خلال استكمال جميع المهام الأسبوعية، وبقيامك بذلك سوف تعدل أسلوب حياتك بشكل دقيق لتحقيق صحة عاطفية مثلى.

وأخيرًا، قم بتدوين هدفك الأساسي من هذه الرحلة، واكتب أيضًا الأهداف الفرعية، واقرأ هذا بعناية عند البدء في كل أسبوع من البرنامج، وفي نهاية الأسبوع الثامن سوف أطلب منك تقييم تقدمك نحو هذه الأهداف والتفكير في العمل الذي تحتاج إلى القيام به في الأسابيع التالية لترسيخ التغييرات التي قمت بها والمضي إلى أبعد من ذلك.

الأسبوع رقم 2: البدء بالأشياء الأولى

في هذا الأسبوع سوف تخطو خطواتك الكبيرة الأولى تجاه هدفك بالتعامل مع أي مشكلات صحية بارزة، بداية بتعديل نظامك الغذائي، واستعمال المكملات الموصى بها، والاهتمام بنشاطك البدني، وتعويد نفسك على أسلوب التنفس الذي سيصير أداة قوية على مدار الأسابيع القليلة القادمة.

الاعتناء بجسدك

• إن لم تكن قد أجريت فحصًا طبيًا شاملًا خلال السنوات الخمس الماضية، فقم بترتيب موعد لإجراء فحص، واكتشف إذا كان يلزمك إجراء أي اختبارات تشخيصية أو اختبارات تحزُّ، وقدم عينات دم للاختبارات الشاملة؛ وتأكد من أنها تشمل تحديد وظيفة الدرقية وفيتامين د الهيدروكسي 25. (إذا كنت لم تقم بقياس مستوى فيتامين د لديك، فقم بذلك حتى إذا كنت لا تحتاج إلى فحص جسدي كامل).

• قم بمراجعة التعليمات المتعلقة بالتأثيرات المفيرة للحالة المزاجية للأدوية التي تصرف بوصفة طبية والتي تصرف من غير وصفة طبية والأدوية العشبية؛ فإن كنت تتناول أيًا من هذه وتشعر بالاكتئاب أو القلق أو تعاني أي مشكلات أخرى تتعلق بالحالة المزاجية، فربما تكون هذه الأدوية هي السبب فيها، وعليك الاستفسار من طبيبك عن البدائل، وجرب التوقف عن استعمال المنتجات الأخرى لترى إن كان هناك تحسن في حالتك المزاجية.

• إن كنت تشرب القهوة أو تستعمل أشكالًا أخرى من الكافيين كل يوم، فحاول الاستمرار بدونه لترى إن كنت ستعاني رد فعل الامتناع، فإن كنت كذلك فابتعد عن الكافيين إلى أن تحدد مدى تأثيره - إن كان مطلقًا - على طاقتك ونومك وحالتك المزاجية، ثم يمكنك أن تجربته لتعلم المقدار الذي تستطيع تحمله والشكل الذي يتوافق معك، فربما تستطيع تناول كوب عابر من الشاي بدلًا من فنجان معتاد من القهوة، على سبيل المثال، وإن كنت تعاني اضطراب القلق فتجنب الكافيين بكل أشكاله، وعليك فقط أن تقلع عنه، وَتَحْمَلِ الأيام القليلة التي ستعاني فيها أعراض الامتناع إن كنت مضطربًا.

• تعرف على تفاصيل النظام الغذائي المضاد للالتهاب في ملحق أ، وتذكر: أن أهم شيء هو تقليل استهلاكك للطعام المصفى والمعالج والمصنع، ابحث في ثلاجتك والمبرد ومخزن الطعام لتحديد هذه

المنتجات وإصدار قرار بالتخلص منها وإخراجها من حياتك، ولديك الكثير من الوقت في الأسابيع المقبلة لتحريك عادات الأكل لديك في الاتجاه الصحيح.

• - قم بإعداد قائمة من الأصدقاء والمعارف الذين لديهم عادات أكل جيدة، وقرر قضاء مزيد من الوقت معهم.

• - ابدأ تناول زيت السمك: من 2 إلى 4 جرامات يوميًا من منتج يحتوي على كل من حمض EICOSAPENTAENOIC EPA وحمض Docosahexaenoic DHA، (مع نسبة أكثر من الأول)، والملصقات بعناية للتأكد من حصولك على نسبة من 2 إلى 4 جرامات من أحماض أوميغا 3 الدهنية الإجمالية (EPA و DHA)، وليس من الزيت. واستغن عن المنتجات التي تحتوي على أحماض أوميغا 6 أو أوميغا 9 الدهنية؛ فأنت لا تحتاج إلى استخدامها كمكملات، واشتر فقط منتجات زيت السمك "المقطرة جزيئيًا" أو خلاف ذلك بأن يكون خلوها من الملوثات السامة مضمونًا، ويجب أن تتناول ثلاث أو أربع كبسولات مرتين يوميًا للحصول على الجرعة الموصى بها، وتناولها حين تكون معدتك ممتلئة، وإن حدث لك تجشؤ بنكهة السمك، فحاول الاحتفاظ بالمنتج في المبرد وقم ببلع الكبسولات المجمدة.

• - ابدأ أيضًا بتناول 2.000 وحدة دولية من فيتامين د يوميًا، ويمكنك استخدام د2، أو د3، ولاحظ إن كان مستوى فيتامين د الهيدروكسي 25 لديك منخفضًا جدًا؛ فربما تحتاج إلى جرعات أعلى بكثير لبضعة أسابيع لكي تعيده إلى المعدل الطبيعي؛ ويمكن لطبيبك أن ينصحك بشأن هذا.

• - إن كنت تتناول مكملًا يوميًا متعدد الفيتامينات/ متعدد المعادن، فتأكد من أنه يحتوي على 400 مايكروجرام (مكج) من حمض الفوليك، و50 ملليجرام على الأقل من فيتامين ب 6 (بيريدوكسين)،

و50 مكج من فيتامين ب 12 (سيانو كوبولامين)، وإن كنت لا تتناول مكملًا يوميًا متعدد الفيتامينات/ متعدد المعادن فابدأ بفعل ذلك، ولضمان الامتصاص وتجنب عسر الهضم، تناوله بعد وجبة دسمة.

- إن كنت لا تمارس بعض النشاط البدني كل يوم، فاسأل نفسك ما الذي يمنعك من القيام بذلك، وحاول أن تخرج في تمشية سريعة كل يوم هذا الأسبوع - خاصة إذا لم تكن تمارس تمارين أخرى.

- قم بإعداد قائمة من الأصدقاء والمعارف الذين لديهم عادات نشاط بدني جيدة، وابدأ قضاء مزيد من الوقت معهم، وبادر بالاتصال بأحدهم هذا الأسبوع وازهبا للتمشية معًا.

الاعتناء بعقلك

- ابدأ بممارسة طريقة نفس 4-7-8 التي وصفتها في صفحتي 152 و 153، و قم بممارستها مرتين يوميًا من الآن فصاعدًا، دون إخفاق! و قم بتجربتها في الصباح وفي المساء عندما تخلد إلى النوم، وتستطيع ممارستها في أغلب الأحيان، باستثناء الأسابيع الأربعة التالية؛ حيث تقصر نفسك على أربع دورات من النفس في المرة الواحدة.

الاعتناء بروحك

- أحضر زهورًا جديدة إلى بيتك واستمتع بجمالها.

الأسبوع رقم 3: تخطيط إستراتيجيات طويلة المدى

في هذا الأسبوع أريدك أن تفكر في خياراتك الخاصة بمعالجة القلق والاكئاب، كما أريدك أن تركز على نومك وأحلامك، ولقد حان الوقت لمجابهة تحدي معالجة الأفكار السلبية.

الاعتناء بجسدك

٠- إذا كنت تتناول دواء مضادًا للقلق، فأخبر طبيبك الذي وصفه لك بأنك تريد التوقف عنه، وأخبره أو أخبرها بأنك تتبع توصيات لحفظ توازن الحالة المزاجية وتحسينها والتي تشمل إجراءات محددة مضادة للقلق، واطلب الحصول على جدول مكتوب للتخفيض التدريجي للجرعة وتكرار الدواء؛ حيث إنك لن تبدأ في تقليله حتى تصل إلى الأسبوع الخامس من هذا البرنامج (سوف أعطيك تعليمات إضافية في ذلك الأسبوع)، ويجب عليك أيضًا الالتزام بالمتابعة الدورية مع الطبيب عندما تتوقف عن تناول العقار (العقاقير).

٠- إن كنت تتناول دواء مضادًا للاكتئاب، فكر فيما إذا كنت بحاجة إليه، وإن كنت تتناوله منذ أكثر من عام فاستفسر من الطبيب الذي وصفه لك عما إذا كان قد حان الوقت لمحاولة التخلص منه واستخدام طرق أخرى لحفظ توازن حالتك المزاجية وتحسينها، وأخبره أو أخبرها عن البرنامج الذي تتبعه، وإن اتفق كلاكما على أنه لا بأس من التوقف عن تناول الدواء فاطلب تحديد جدول يمكن أن تتبعه لتخفيض جرعة العقار بشكل آمن بمجرد أن تكمل جميع الأسابيع الثمانية.

• تذكر أن أقوى دليل لدينا عن العلاجات غير الدوائية للاكتئاب هو التكميل الغذائي بأحماض أوميغا3 الدهنية والتمارين، ولقد بدأت في تناول الجرعة المناسبة من زيت السمك وأتمنى زيادة نشاطك البدني اليومي في هذا الأسبوع أكثر من السابق، ويجب عليك الحفاظ على النشاط البدني المنتظم ليس طوال هذا البرنامج فحسب وإنما طوال الحياة.

• تأكد من الحصول على نوم مريح بشكل كاف، وقم باختبار صحة نومك على موقع http://psychologytoday.tests.psychtests.com/take_test.php?idRegTest=1329

• إذا لم تكن تحظى بنوم مريح كاف، فحاول التعرف على الأسباب، ومن ضمن الأسباب الشائعة: المقدار الزائد من الكافيين، والأوجاع والآلام البدنية، والفراش غير المناسب، والضوضاء، والإجهاد، والقلق، وعدم القدرة على الانفصال عن الأفكار التي تصيبك بالتوتر. ومن المحتمل أنك تحتاج إلى مساعدة فيما يتعلق بالسبب الأخير من هذه الأسباب، وسوف أخبرك في لحظة عما تقوم به. من السهل إصلاح الأسباب الأخرى إلى حد ما، فتأكد من أن غرفة نومك مظلمة تمامًا عندما تكون مستعدًا للنوم، واحصل على مولد الضوضاء البيضاء إذا احتجت إلى إخفاء الأصوات المزعجة، وللمزيد من الأفكار استخدم مصطلح البحث "نوم" على موقع www.Dreil.com

• حاول عدم استعمال أدوية النوم الموصوفة طبيًا والتي بغير وصفة طبية إلا في أحيان نادرة.

• إذا كنت تريد وسيلة مساعدة على النوم، جرب المنوم العشبي فالريان، وتناول كبسولتين أو 500 ملليجرام من مستخلص موحد قبل عشرين دقيقة من إقبالك على النوم، أو جرب تناول 2.5

ملليجرام من عقار الميلاتونين على هيئة قرص يتم وضعه تحت اللسان (يذوب تحت اللسان)، وكلاهما آمن للاستعمال المنتظم.

• إن كنت لا تستطيع تحسين نومك باستخدام هذه الطرق، ففكر في استشارة متخصص في النوم، وسوف تستطيع العثور على أحدهم عبر مؤسسة ناشيونال سليب فاؤندايشن على موقع www.sleepfoundation.org.

•• جرب تسجيل أحلامك، واحتفظ بدفتر ملاحظات بجانب سريرك وحاول تدوين كل شيء تتذكره منها عند استيقاظك في الحال، (أو أخبر شريكك في السرير عنها أو سجلها على جهاز تسجيل)، وإن كانت الأحلام السلبية تسبب إزعاجًا لنومك أو حالتك المزاجية فإن هذه مشكلة أخرى تتطلب استشارة متخصص في النوم.

•• جرب الحصول على قيلولة قصيرة خلال النهار، من عشر إلى عشرين دقيقة خلال الظهيرة، وأفضل طريقة للقيام بها بالاستلقاء في غرفة مظلمة، وانظر إلى مدى تأثير القيلولة على نومك وعواطفك.

الاعتناء بعقلك

•• حان الوقت لمواجهة التحدي الخاص بمعالجة الأفكار، فإذا كنت تنغمس في التأمل الاكثابي، فلتحاول أولاً نقل انتباهك إلى نفسك، وجرب تكرار أداة التفكير إن كان ذلك يثير اهتمامك، واقرأ كتيب وانتق عبارة تعجبك وجرب ، [The Mantram Handbook](#)، استخدامها.

•• حاول أيضًا استخدام صورة عقلية إيجابية باعتبارها مركزًا بديلًا للانتباه، واقرأ بعناية القسم الخاص بالتخيل في الفصل

السادس، واستخدام المصادر التي تدور حول التخيل في ملحق ب إن كنت بحاجة إلى المساعدة.

• إن كنت لا تستطيع التخلص من أنماط التفكير المتكررة التي تصيبك بالاكئاب والقلق، ففكر في استشارة طبيب ممارس للعلاج السلوكي الإدراكي؛ فالعلاج السلوكي الإدراكي طريقة ناجحة موفرة للوقت والتكلفة.

• يعد إتقان طريقة النفس 4-7-8 أفضل حماية لك من القلق، فلتواظب عليها!

الاعتناء بروحك

اقض بعض الوقت في الطبيعة هذا الأسبوع، ولا تفعل شيئاً سوى التشبع من مناظرها وأصواتها وروائحها، ولو استطعت الوصول إلى رقعة من البرية فهذا رائع؛ لكنك تستطيع الحصول على فائدة مماثلة عن طريق التمشية في متنزه أو حديقة، أو مشاهدة غروب الشمس، أو النظر إلى سماء الليل. وحاول القيام بذلك معظم أيام الأسبوع، خاصة إذا كنت تشعر بالحزن أو الإجهاد.

الأسبوع رقم 4: خطوات إضافية

بنهاية هذا الأسبوع ستكون قد أكملت منتصف الطريق في هذا البرنامج وشيدت أساساً لأسلوب حياة صحي من الناحية العاطفية، وسوف تستمر في التقدم تجاه تحقيق هدفك من خلال تعلم الاعتناء بعقلك وروحك بشكل أفضل.

الاعتناء بجسدك

- - حاول ممارسة ثلاثين دقيقة على الأقل من النشاط البدني لمدة ستة أيام على الأقل من هذا الأسبوع، شاملة بضع دفعات من النشاط مجهدة بشكل كاف حتى ينقطع نَفْسُكَ.
- - قم بمراجعة الأدوية الطبيعية الموصوفة في الفصل الخامس واختر واحدًا تود تجربته، وابدأ في استعماله هذا الأسبوع.

الاعتناء بعقلك

- - ابحث في علم النفس الإيجابي مستخدمًا المصادر الموجودة في ملحق ب.
- - استعرض هذين التمرينين لعلم النفس الإيجابي - اللذين أظهر كلُّ منهما أنهما يعززان السعادة - ومارس التمرين الذي يروق لك أكثر: زيارة الامتنان ، التي تقوم فيها بكتابة مقال امتنان لشخص قد ساعدك، ثم قم بزيارة ذلك الشخص وأقرئه بصوت مرتفع؛ أو أدخل الأشياء الثلاثة الجيدة ، التي تقوم فيها بتدوين ثلاثة أشياء كانت تسير بصورة حسنة، ولماذا، كل يوم لمدة أسبوع.
- - ما مدى نجاحك في تكرار أداة التفكير، أو التركيز على نفسك، أو استخدام صورة عقلية لمقاطعة الأفكار السلبية التي تصيبك بالحزن والقلق؟ إذا كانت الإجابة: ليس للغاية، فاعثر على طبيب ممارس للعلاج السلوكي الإدراكي عن طريق تصفح موقع www.nacbt.org و قم بتحديد موعد مبدئي.
- - حاول الاستراحة من الأخبار. على سبيل المثال من خلال عدم

الاستماع إلى أي برامج أخبار في الإذاعة أو مشاهدتها على التلفاز لمدة يومين أو ثلاثة من هذا الأسبوع، ولاحظ أي اختلافات في شعورك.

الاعتناء بروحك

• - قم بإعداد قائمة بالأشخاص الموجودين في حياتك الذين تشعر - وأنت بصحبتهم - بمزيد من التفاؤل والإيجابية والابتهاج، وقليل من القلق، وقرر قضاء وقت أكثر معهم، وحدد موعدًا مع أحدهم هذا الأسبوع.

• - استمع إلى الموسيقى التي ترفع حالتك المزاجية وتنعش روحك.

الأسبوع رقم 5: تقييم التقدم

تهانينا! لقد بلغت منتصف الطريق، وهذا هو الوقت الذي تضع فيه اعتبارك فيه المكان الذي أنت فيه والمكان الذي أتيت منه.

• - ما مقدار التغيير الذي قمت به في نظامك الغذائي في الأسابيع الأربعة الماضية؟ هل خفضت الكمية التي تتناولها من الطعام المصفى والمعالج والمصنع؟ كم عدد عناصر النظام الغذائي المضاد للالتهاب التي دمجتها في حياتك؟ ما الشيء الذي أحدث لك التحلي

عنه مشكلة كبيرة؟ أو إضافته؟ هل تتحلى بمزيد من الحرص في اختيارات الطعام الخاصة بك عندما تتسوق وعندما تأكل خارج البيت؟

• - هل تتناول بانتظام المكمل اليومي المتعدد الفيتامينات / المتعدد المعادن، وفيتامين د، وزيت السمك؟

• - ما المرحلة التي وصلت إليها مع الكافيين؟ هل تظن أنه كان يؤثر على حالتك المزاجية؟ هل حاولت المضي بدونه؟

• - هل تمارس نشاطًا بدنيًا يوميًا الآن أكثر من الوقت الذي بدأت فيه البرنامج؟ هل استطعت التعرف على العقبات التي كانت تمنعك من أن تكون أكثر نشاطًا من الناحية البدنية وتخلصت منها؟ وهل وجدت أصدقاء تتمشى معهم؟

• - هل تمارس طريقة التنفس 4-7-8 مرتين على الأقل يوميًا في كل يوم؟ ينبغي أن تقوم بذلك، هل بدأت في ملاحظة أي تأثيرات ناتجة عنها؟ وهل تساعدك على الاسترخاء أو النوم؟

• - ماذا عن نومك؟ هل لاحظت أي شيء يمنعك من الحصول على نوم كافٍ ذي جودة مناسبة؟ ما الإجراء الإصلاحي الذي اتخذته؟

• - هل تذكرت أي أحلام؟

• - هل عندك حافظ لإبقاء زهور في بيتك لكثير من الوقت؟

• - هل قضيت وقتًا أكثر في الطبيعة؟

• - كيف كانت تجربتك في التعامل مع أفكارك؟

• - هل فكرت في تجربة العلاج السلوكي الإدراكي؟ وهل عثرت

على معالج؟ وهل حجزت موعدًا مبدئيًا؟

• - هل وجدت تمرين علم النفس الإيجابي مفيدًا؟ وهل ستجرب

واحدًا آخر؟

• - هل أمضيت وقتًا مع شخص أكثر تفاؤلًا وإيجابية منك؟

• - هل تستخدم واحدًا من الأدوية الطبيعية التي اقترحتها لك؟

أتمنى أن تشعر بأنك حققت تقدمًا تجاه تحقيق هدفك بعد اتباع البرنامج لمدة شهر. ما المهام التي كانت الأسهل بالنسبة لك؟ وما التي كانت الأصعب؟ هل تلاحظ أي تغييرات في حياتك العاطفية؟ وهل أنت مستعد للمضي قدمًا؟

الاعتناء بجسدك

• إن كنت تتناول دواء مضادًا للقلق، ولديك جدول لتقليل الجرعة بالتدريج تنوي اتباعه، فيمكنك البدء في ذلك هذا الأسبوع، وإن أصابك القلق عند قيامك بهذا، فجرب تناول فاليريان أو كافا.
• احرص على الخروج في الضوء الساطع أكثر ما يمكنك من الأيام.

• ادع نفسك إلى جلسة تدليك هذا الأسبوع.

الاعتناء بعقلك

• حان الوقت للارتفاع إلى ثماني دورات نفس عند ممارستك طريقة النفس 8-7-4، وذلك سيكون أكبر عدد تقوم به في جلسة واحدة. الممارسة الآن تمتد لثماني دورات مرتين يوميًا دون إخفاق، ويمكنك ممارسة التمرين بقدر ما تريد، وينبغي أن تكون مرتاحًا معه الآن ويمكنك أن تحاول أن تبطن العد، وأريدك أن تبدأ في استخدام طريقة النفس 8-7-4 كلما تشعر بالقلق أو الإجهاد.

• كم مقدار الضوضاء الذي تتعرض له؟ وما مدي تأثيره عليك؟ وما الخطوات التي تستطيع اتخاذها لتقليله أو حماية نفسك منه؟

ابحث في المصادر الموجودة في ملحق ب للعثور على منتجات
يمكن أن تساعدك.

• - ما مدى استجابتك للاستراحة من الأخبار؟ استمر في التجربة
لكي تتحكم بشكل أفضل في المقدار الذي تريده من تلك المعلومات
في حياتك.

• - انتبه إلى اختياراتك لوسائل الإعلام، ما الذي ترغب في قراءته
ومشاهدته والاستماع إليه على سبيل التسلية والترفيه؟ وهل يتسق
المحتوى مع الأهداف التي وضعتها لنفسك في هذا البرنامج؟ إن لم
يكن الأمر كذلك، فابدأ القيام بتغييرات ملائمة.

الاعتناء بروحك

• - احتفظ بدفتر يوميات للامتنان هذا الأسبوع، (ربما قمت بذلك
الأسبوع الماضي كتمرين خاص بك من تمارين علم النفس الإيجابي:
إن كان هذا صحيحًا، فلتحتفظ به لهذا الأسبوع، أيضًا) وخصص
دفتر ملاحظات لهذه المهمة واحتفظ به بجانب سريرك، وسجل
ملاحظات عقلية طوال اليوم عن أشياء ينبغي أن تكون ممتنًا لها، ثم
سجلها بإيجاز في دفتر يومياتك عند حلول موعد النوم، وخصص
لحظة تشعر فيها بالامتنان.

• - هل لديك رفيق من الحيوانات؟ إن كنت كذلك، فاقض مزيدًا من
الوقت معه هذا الأسبوع وعبر عن امتنانك لوجوده في حياتك، وإن
لم يكن لديك ففكر جديًا هذا الأسبوع في إدخال واحد في حياتك.

الأسبوع رقم 6: اكتساب العزم

ستكون قد أنهيت هذا البرنامج قبل أن تعرف ذلك، وأنت تعلم أنه سيتوجب عليك مواصلة الممارسات التي عرفتك عليها لكي تدرك فوائدها على المدى الطويل، ومع ذلك ينبغي أن يكون لديك حاليًا إحساس بالطرق العديدة التي تستطيع من خلالها التأثير على عواطفك التي لديها الكثير لتوفره لك. وابدأ التفكير في كيفية الالتزام بها فيما بعد الأسبوع الثامن، واستعد لمعالجة مشكلة المقدار الزائد من المعلومات.

الاعتناء بجسدك

• - إذا كنت استبعدت أو تعاملت مع أي مشكلات طبية ربما كانت مسئولة عن عدم تحقيق صحة عاطفية مثلى؛ إذا تخلصت من الطعام المصفى والمعالج والمصنع وتقوم باتباع النظام الغذائي المضاد للالتهاب بأفضل ما يمكنك؛ وإن كنت تتناول زيت السمك وغيره من المكملات الغذائية؛ وإن كنت تمارس نشاطًا بدنيًا جيدًا معظم أيام الأسبوع؛ وإن كنت تحظى بنوم كافٍ مريح؛ وإذا كنت أحدثت أي تغييرات ضرورية في استخداماتك للعقاقير المخدرة المغيرة للحالة المزاجية؛ وإن كنت تمارس طريقة النفس 4-7-8 كما قد علمتك، فأنت تقوم بكل شيء ينبغي عليك القيام به على المستوى البدني لبلوغ صحة عاطفية مثلى.

• - استمر فيه! وإن احتجت إلى مساعدة في تحسين عادات أكلك أو الممارسة المنتظمة للتمارين، فاقض مزيدًا من الوقت بصحبة الأشخاص الذين يتبعون العادات التي تريد تنميتها.

- • حاول إعطاء مزيد من المعانقات وتلقيها أيضًا هذا الأسبوع.

الاعتناء بعقلك

- • كيف تصنف نفسك فيما يتعلق بالتعاطف والشفقة؟ فكر في اتباع دورة تدريبية في التعاطف، وفكر أيضًا في تجربة تأمل الشفقة (هناك قائمة بالمصادر التي تتحدث عن كليهما في ملحق ب).
- • حان الوقت للبدء في الحد من المقدار الزائد من المعلومات، وابدأ هذا الأسبوع بمتابعة مقدار الوقت الذي تقضيه على الهاتف، والإنترنت، والبريد الإلكتروني، وإرسال الرسائل النصية، إلخ. (ابحث في جوجل عن "مؤقت الإنترنت" الذي سيوجهك إلى برنامج يقوم بقياس الوقت الذي تقضيه وأنت متصل بالإنترنت تلقائيًا). ما عدد المرات التي تتفقد فيها بريدك الإلكتروني يوميًا؟ وانتبه إلى عدد المرات التي تحاول القيام فيها بمهام متعددة، وفي نهاية هذا الأسبوع، قم بمراجعة السجل الذي احتفظت به، وفكر في مدى سهولة أو صعوبة تقليل هذه الأنشطة بالنسبة لك.

الاعتناء بروحك

- • قم بزيارة متحف للفنون هذا الأسبوع وَأَمْضِ بعض الوقت في مشاهدة واحد أو أكثر من الأعمال الفنية التي تراها جميلة ومثيرة للإلهام.

- • ابحث في محيط بيتك عن أشياء جميلة واستغرق وقتًا في الاستمتاع بها، وإن كان المكان الذي تعيش فيه ينقصه الجمال فابحث عن قطعة فنية أو قطعة مصنوعة يدويًا تجدها باعثة للبهجة

ورخيصة الثمن وأحضرها إلى بيتك، وتذكر ملاحظتها والاستمتاع
بها والامتنان لوجودها.

الأسبوع رقم 7: التركيز على الهدف

ها أنت تقترب من خط النهاية، وأمامك عمل مهم عليك إنجازه هذا
الأسبوع، يشمل وضع حدود للوقت على الإنترنت والبريد الإلكتروني
واستخدام الهاتف النقال، واختيار أسلوب تأمل لممارسته.

الاعتناء بجسدك

• - إذا استمتعت بالتدليك ووجدت أنه أفاد حالتك المزاجية، فرتب
للحصول على جلسة على أساس منتظم، وإذا لم يوافق توقعاتك
فجرب شكلاً آخر من عمل الجسم؛ فعلى سبيل المثال، الذين يجدون
تدليك الأنسجة العميقة منشطاً للغاية ربما يفضلون طريقة تدليك
(ترييجر) بحركاتها اللطيفة الهزازة، أو تدليك (واتسو) الذي يتم في
حمام سباحة ساخن.

الاعتناء بعقلك

• - اقرأ بعناية المعلومات الخاصة بالتأمل في صفحتي 156 و 157،
وابحث في المصادر التي تتعلق بالتأمل في ملحق ب واختر واحداً

أو أكثر تستخدمه - كتابًا، أو برنامجًا صوتيًا، أو موقعًا إلكترونيًا، أو فصلًا دراسيًا أو مجموعة يمكنك الانضمام لها.

• - جرب ممارسة التأمل حتى ولو لدقائق قليلة يوميًا، واجلس بأريحية، واسترخ، ومارس طريقة النفس 4-7-8، ثم جرب طريقة تروق لك، ويمكن أن يكون الأمر بسيطًا بقدر متابعة نفسك وتركيز انتباهك على نفسك مرة أخرى كلما أدركت أنه قد تشتت.

• - حاول تقليل الوقت الذي تقضيه على الإنترنت هذا الأسبوع، وقلل الساعات التي قضيتها على الإنترنت الأسبوع الماضي بنسبة 25%، واستغل الوقت الذي تكون متفرغًا فيه للخروج في نزهات في الطبيعة، أو ممارسة التمارين، أو ممارسة أنشطة مع الأصدقاء الذين يشعرونك بمزيد من الإيجابية.

• - خفض عدد المرات التي تتفقد فيها البريد الإلكتروني يوميًا؛ فعلى سبيل المثال، يمكن أن تقرر ألا تفعل ذلك بعد ساعة معينة من اليوم.

• - حاول أيضًا تخفيض كتابة الرسائل النصية والتحدث على الهاتف النقال.

الاعتناء بروحك

• - اضحك! من الذي تعرفه يميل إلى الضحك معك؟ قم بدعوة شخص من تلك الفئة لمشاهدة فيلم مضحك معك.

• - حدد مكان مجموعة ضحك تقع في منطقتك وحاول الذهاب إليها هذا الأسبوع.

الأسبوع رقم 8: جولة السباق النهائية

في الأسبوع الأخير من هذا البرنامج، سوف تقوم باتخاذ مزيد من الخطوات المهمة تجاه تحقيق هدفك (أهدافك) - خاصة في مجال الاعتناء بروحك.

الاعتناء بجسدك

• - إذا كنت تستخدم واحدًا أو أكثر من الأدوية الطبيعية المقترحة في الأسابيع الأربعة الماضية، فينبغي أن يكون لديك إحساس بمدى فاعليتها معك، هل يمكنك ملاحظة أي فوائد لحالتك المزاجية أو صحتك؟ إن كان الأمر كذلك، فاستمر في استعمالها لشهر آخر، ثم قرر إذا ما كنت تريد الاستمرار في تناولها، أو توقف عنها لترى إن كانت الفوائد ستستمر، أو استعمالها على نحو متقطع أو عندما تشعر فقط بالاحتياج إليها، أو تحول إلى علاج آخر.

• - إذا كنت تمنع نفسك من تناول الأدوية المضادة للقلق، فينبغي أن تكون قد تقدمت جيدًا في هذه العملية، وإذا كنت تواجه صعوبة فعليك بالصبر، واستخدم طريقة النفس 4-7-8 حينما يبدأ لديك الشعور بالقلق.

• - إذا كنت تتناول أدوية مضادة للاكتئاب موصوفة من قبل الطبيب وقررت بعد استشارة طبيبك أنه من الأفضل أن تحاول التخلص منها، فابحث عن الجدول الزمني الخاص بتقليل الجرعة تدريجيًا وفكر فيما إذا كنت تشعر بثقة كافية في تقدمك طوال الأسابيع الماضية تجاه تحقيق استقرار عاطفي أكبر لكي تبدأ

التخفيض. ويمكنك أن تأخذ الوقت الذي تحتاج إليه في هذا الأمر، وتستطيع أيضًا الاستمرار في تناول الدواء إن رأيت أنك بحاجة إليه.

الاعتناء بعقلك

• - لقد عرفت على طرق للتعامل مع الأفكار السلبية وإخراج نفسك من دورات التأمل الاكتئابي، فرجاء عليك الاستمرار في ممارسة الطرق الأكثر إفادة لك، سواء كانت أداة التفكير، أو التخيل، أو التأمل في النفس، أو تمارين علم النفس الإيجابي، أو العلاج السلوكي الإدراكي. وكلما عملت بها أكثر، زادت فاعليتها.

• - يعتبر التأمل إستراتيجية طويلة المدى لإعادة تشكيل العقل وتغيير وظيفة المخ، وقد أعطيتك فقط لمحة منه في هذا البرنامج ولا أتوقع أنك قد جربت ما يستطيع تقديمه لك، وإني أحثك على تجربة أشكال وأساليب التأمل المختلفة إلى أن تجد ما يناسبك، وتواظب عليه كممارسة يومية.

• - لقد أعطيتك نصائح لحماية نفسك من التأثيرات الضارة للمقدار الزائد من المعلومات، ويتطلب تطبيق هذه النصائح جهدًا وإخلاصًا. ستواصل تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات توسعها وتأثيرها على حياتنا وعقولنا، فعليك أن تجد سبلاً لتقليل الوقت الذي تقضيه مع الأجهزة ووسائل الإعلام الجديدة.

• - ينبغي أن تكون طريقة النفس 4-7-8 الآن جزءًا من حياتك اليومية؛ فابدأ استخدامها بهدف - على سبيل المثال: للتخلص من الشهوات التي تجتاح عقلك، أو لمعاودة النوم إن استيقظت في منتصف الليل، أو لإحباط ردود الفعل الغاضبة تجاه المضايقات

- 0 أتمنى أن تكون أكثر وعيًا بالتغذية العقلية واختيار ما تقرؤه، وتشاهده، وتستمع إليه مع الوضع في الاعتبار التأثيرات المحتملة له على نظرتك الفكرية وحالتك المزاجية.

الاعتناء بروحك

- 0 حان الوقت الآن لممارسة الغفران، هل ما زلت على غضبك واستيائك من أشخاص آذوك أو أساءوا إليك؟ إن كنت كذلك، فقم باختيار شخص لهذا التمرين، وحاول في كل يوم من أيام هذا الأسبوع أن تضع نفسك مكان ذلك الشخص، هل تستطيع فهم سبب قيامهم بهذا التصرف تجاهك؟ وفكر أيضًا في مدى إعاقة المشاعر السلبية التي ما زلت متمسكًا بها تجاههم لبلوغك هدفك بتحقيق صحة عاطفية مثلى.

- 0 حاول قبل نهاية الأسبوع التخلص من تلك المشاعر عن طريق كتابة رسالة غفران للشخص الذي كان سببًا فيها، ولست مضطرًا لإرسال الرسالة - حاليًا أو في أي وقت - إلا إذا صممت على القيام بذلك، فأنت تفعل ذلك من أجل نفسك. نَحِّ الرسالة جانبًا، واقرأها بعناية في اليوم التالي، وقم بأي تغييرات تشعر أنها ضرورية، ولاحظ كيفية شعورك نتيجة لقيامك بذلك.

- 0 لو أدركت القيمة العاطفية للغفران، فابحث عن فرص أخرى لممارسته.

- 0 حاول الحصول على نشوة المساعد هذا الأسبوع، مد يد المساعدة، واصنع معروفًا، وحاول القيام بعمل تطوعي أو خدمي. (انظر المصادر في ملحق ب).

• عرض نفسك للصمت حينما تستطيع هذا الأسبوع، كيف يبدو الشعور الناتج عنه؟ وهل يمكنك إيجاد سبل لتجربته في أحيان متكررة؟

• كيف تبلي مع التواصل الاجتماعي؟ إن كنت تحتاج إلى المزيد منه، فابحث عن مجموعات اهتمام يمكنك الانضمام إليها، وحضور فصول تعليمية، وأنشطة تمارسها مع الآخرين وتستمع بها.

• هل تقضي مزيدًا من الوقت مع أشخاص متمتعين بصحة وإيجابية عاطفية؟ ومع أشخاص يشيرون فيك الضحك؟

• هل تشعر بالامتنان وتعبر عنه. لست مضطرًا إلى الاحتفاظ بدفتر يوميات امتنان - ليس كل يوم على الأقل - إلا إذا كنت تجده مفيدًا، لكن حاول الشعور بالامتنان بسبب الطعام الموجود على مائدتك عندما تجلس لتناول الوجبات، وبسبب استمتاعك بصحة جيدة، وبسبب وجود ما يدعمك ويسهم في صحتك وسعادتك. وربما توجه الشكر لصديق حميم لوجوده في حياتك، وتذكر أن تدريب نفسك على الشعور بالامتنان والتعبير عنه سوف يحرك نقطة الضبط العاطفي لديك الخاصة بالسعادة في الاتجاه الصحيح.

مهمة نهائية

عد إلى الأسئلة التي طرحتها في الأسبوع الأول عن صحتك العاطفية، وأسلوب حياتك، وسماتك الشخصية، وأجب عنها مرة ثانية، ولاحظ مدى تغير إجاباتك نتيجة لاستكمالك هذا البرنامج.

الأسبوع رقم 9 وما بعده

خلال هذا الأسبوع . والأسابيع التي تليه . قم باستخدام الدروس التي تعلمتها عن نفسك على مدار برنامج الأسابيع الثمانية من أجل ترقية أسلوب حياتك وتعزيزه.

وضع نصب عينيك أننا نشبه بعضنا كثيرًا عندما يتعلق الأمر بالاحتياجات الجسدية. والتوصيات "الجسدية" في البرنامج تعد - في اعتقادي - مناسبة لكل شخص تقريبًا؛ حيث إن اتباع نظام غذائي مضاد للالتهاب يتكون من أطعمة غير معالجة، وممارسة تمارين منتظمة معتدلة، والتدريب على تخفيض الإجهاد، واستخدام المكملات الغذائية بحرص كلها أشياء معقولة بالنسبة لنا جميعًا.

بل إننا ما زال لدينا هنا متسع كبير لتجربة معقولة؛ حيث أدرك أحد أصدقائي - في منتصف الستينيات من العمر ويصارع حالته المزاجية المنخفضة - أن التمرين مهم للصحة العاطفية، لكنه كان غير قادر ببساطة على المواظبة على أي نظام تمارين معين، وبالمصادفة طلب منه أحد أقاربه في أحد الأيام أن يسدد بعض الكرات في ملعب للتنس، وهو شيء لم يفعله أبدًا في حياته، وأصبح التنس طريقه لذات جديدة، وأسهم في صحته وسعادته بصورة لم يصل إليها الركض، والأيروبيك، ورفع الأثقال. وبالإضافة إلى إشباع حاجته من التمرين، فقد وفر له التنس ضوء الشمس والهواء المنعش والصدقة وفرص السفر حتى إنه اكتسب شعبية وتقديرًا، وصار بطلًا في اللعبة بين أقرانه من الكبار، محررًا لمحة من الإنجاز الذي افتقده منذ تقاعده عن العمل التنافسي. باختصار، رفع التنس حالته المزاجية بشكل هائل، وحدث كل ذلك لأنه كانت عنده الرغبة - في إحدى فترات الظهيرة - في تجربة شيء جديد.

وفي مناطق العقل والروح، يعد التنوع الهائل للاحتياجات الفردية أكبر بكثير، ويجدر بنا أن نذكر كلمات " رالف والدو إيميرسون": "الحياة كلها تجربة، وكلما كانت تجاربك أكثر، صنعت منك شخصًا أفضل". في إطار استكشاف مدى المساعي العقلية والروحية التي يمكن أن تقود البشر إلى السعادة والكمال، سوف يرى بعضكم أن الأفضل العمل في إطار مناهج نفسية وروحية راسخة تملي عليك ما تفعله وما لا تفعله، في حين أنه سيفضل آخرون مبادئ تنظيمية أكثر انسيابية تشجعهم على تأسيس قواعدهم الخاصة وأن يكونوا مرتاحين مع مبدأ الشك.

وأعتقد اعتقادًا راسخًا، أنه أيًا كان أسلوبك الشخصي، فإن البرنامج الذي قمت بتلخيصه هنا يغطي الضروريات - الجوانب الضرورية لغذاء الإنسان الجسدي والعقلي والروحي الذي - إذا تم الاهتمام به - يمكنه تحسين حالتك المزاجية وصحتك العاطفية بشكل ضخم، فما إن تصل إلى نقطة توازن جديدة فضلى، سوف يرجع الأمر إليك في إيجاد تفاصيل الطريقة الفضلى للحفاظ عليها والتعبير عنها وتحسينها.

فَتَجَرِّأُ، واستمر في الطريق، وقم بالتجربة لاكتشاف ما هو الأكثر نفعًا لك، وَمُدَّ يَدَيْكَ إِلَى الْآخَرِينَ الَّذِينَ قَدْ تَصَادَفَهُمْ عَلَى الطَّرِيقِ، وَأَتَمْنَى لَكَ كُلَّ التَّوْفِيقِ فِي الرَّحْلَةِ.

شكر وتقدير

"براد ليملي" - مدير تحرير (ويل لايف ستايل، إل إل سي) حوّل انتباهي إلى حقيقة أن الاكتئاب هو الموضوع الذي يحظى بغالبية كبيرة من الأسئلة الموجهة إلي على موقع www.DrWeil.com، وعندما ذكرت ذلك لوكيل أعمال "ريتشارد باين"، شجعني على تأليف كتاب عن الموضوع وساعدني على العثور على مكان له في ليتل، براون آند كامباني. وأنا مدين بالشكر والعرفان للمحرر الخاص بي هناك "تريسي بيهار"، و"فريق ليتل، براون" بأكمله، و"ريتشارد باين"، و"براد ليملي"، فلقد صرت سعيدًا كثيرًا نتيجة لكتابتي هذا الكتاب، وأنا ممتن لكل من أوحى بالمشروع ودعمه.

ويعد "براد" أيضًا كاتبًا متخصصًا في العلوم وله باع طويل في الاهتمام بأبحاث المخ وعلم النفس، وقد قدم مساعدة لا تقدر بثمن في العثور على المعلومات التي كنت أحتاج إليها وإمدادي بالمادة التي استخدمتها، ولقد كان من دواعي سروري أن أعفل معه.

"سوزان بيلزوني ليفينبيرج" - زميلة "براد" في (ويل لايف ستايل) التي تدير موقع التواصل الاجتماعي الخاص بي، طالبت بتقارير المتحدثين عن تجاربهم مع العلاجات والإستراتيجيات التي أوصيت بها، وبحثت من بين الإجابات العديدة، لتنتقي أكثرها إفادة، وإني أشكرها على تلك المساعدة وأنا ممتن، بالطبع، لكل الأشخاص الذين سمحوا لي برواية قصصهم في هذا الكتاب.

وقد قدم لي عدد من الأصدقاء والزملاء أفكارًا واقتراحات: د. " فيكتوريا مايزيز " ، و د. " بيرنارد بيتمان " ، و د. " جيم نيكولاي " ، و د. " راسل جرينفيلد " ،

و د. " أولكا أجاروال " ، و د. " روبين نايمان " ، و د. " تيرا أونالو دوج " ، و " ينيفريد روزين " ، و " كاريس فورد " ، و " بيتي آن سارفر " ، و " ريتشارد باين " . وخصص د. " براين بيكر " جزءًا كبيرًا من وقته لمساعدتي على جمع إشارات المراجع، كما قام بمراجعة النسخة الأصلية، وإني أشكره على كل جهوده.

وأوجه بشكر خاص لشريكي في العمل " ريتشارد باكستير " ، الذي أدار جدول أعماله لإيجاد وقت للكتابة، وساعد على التخطيط للترويج للكتاب، وإلى مساعدتي التنفيذية المخلصة " نانسي أولمستيد " ، كما أشكر " أياكس " ، و " أشا " - رفيقي من الكلاب اللذين بقيا بجانبني في أثناء الكتابة - على إخلاصهما الدائم.

ملحق أ

النظام الغذائي المضاد للالتهاب

يتضح بشكل متزايد أن الالتهاب المزمن هو السبب الأصلي للعديد من الأمراض الخطيرة - تشمل مرض القلب، وكثيرًا من السرطانات، ومرض الزهايمر، وجميعنا نعرف الالتهاب الذي يوجد على سطح الجسم مثل الاحمرار، والحرارة، والتورم، والألم الموضعي، والالتهاب هو حجر الزاوية للاستجابة العلاجية للجسم، ويوفر غذاء ونشاطًا مناعيًا أكثر لموضع الإصابة أو العدوى، لكن عندما يستمر أو يكون ليس له فائدة فإنه يضر الجسم ويسبب المرض. الإجهاد، وقلة التمارين، والاستعداد الوراثي، والتعرض للمواد السمية (دخان التبغ بطريقة غير مباشرة) يمكن أن تسهم جميعها في الالتهاب المزمن، كما أن الاختيارات الغذائية تلعب دورًا كبيرًا كذلك، وإن معرفة مدى تأثير بعض الأطعمة على عملية الالتهاب هي أفضل إستراتيجية لاحتوائه وتقليل المخاطر طويلة المدى للإصابة بالأمراض.

النظام الغذائي المضاد للالتهاب ليس نظامًا غذائيًا بالمعنى المعتاد. ليس الهدف منه أن يكون برنامجًا لفقدان الوزن (رغم قدرة الأشخاص على فقدان الوزن وهم يفقدون الوزن عند اتباعه)، ولا هو خطة أكل تتبعها لفترة محدودة من الزمن، وإنما هو طريقة لانتقاء أطعمة وإعدادها بناء على معرفة علمية بكيفية مساعدتها لجسمك على الحفاظ على صحة مثلى. وسوف يوفر هذا النظام الغذائي - مع

الالتهاب المؤثر - طاقة ثابتة وفيتامينات كافية، ومعادن، وأحماضاً دهنية ضرورية، وأليافاً غذائية، ومغذيات نباتية وقائية.

كما يمكنك تعديل وصفاتك الحالية وفق المبادئ النظام الغذائي المضاد للالتهاب هذه :

نصائح عامة بشأن الأنظمة الغذائية

- - ينبغي أن تهدف إلى التنوع.
- - يجب أن يشتمل نظامك على طعام طازج قدر الإمكان.
- - قلل استهلاكك للأطعمة المعالجة والطعام السريع الجاهز.
- - تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات.
- - قلل الحلويات بجميع أنواعها.

مقدار السعرات الحرارية

- - يحتاج معظم البالغين إلى استهلاك ما يتراوح بين 2.000 إلى 3.000 سعر حراري يوميًا.
- - يحتاج النساء والصغار والأشخاص الأقل نشاطًا إلى سعرات حرارية أقل.
- - يحتاج الرجال والكبار والأشخاص الأكثر نشاطًا إلى سعرات حرارية أكثر.
- - إذا كنت تتناول عدد السعرات الحرارية الذي يلائم مستوى نشاطك، فإن وزنك لن يتغير بشكل كبير.
- - ينبغي أن يكون توزيع السعرات الحرارية التي تمتصها كالتالي:

من 40 إلى 50% كربوهيدرات، و30% دهون، ومن 20 إلى 30% بروتين.

•• حاول أن تشتمل كل وجبة على الكربوهيدرات، والدهون، والبروتين.

الكربوهيدرات

•• بشأن النظام الغذائي الذي يحتوي على 2.000 سعر يوميًا، ينبغي أن تتناول النساء فيما بين 160 و200 جرام من الكربوهيدرات يوميًا.

•• ينبغي أن يتناول الرجال ما بين 240 و300 جرام من الكربوهيدرات يوميًا.

•• ينبغي أن تكون غالبية الكربوهيدرات المستهلكة على هيئة أطعمة أقل تصفية، وأقل معالجة تحتوي على نسبة قليلة من سكر الدم.

•• قلل استهلاكك من الأطعمة التي تتكون من الدقيق والسكر، خاصة المخبوزات ومعظم أطعمة الوجبات الخفيفة المعبأة (تشمل الرقائق وقطع البسكويت المملحة).

•• تناول المزيد من الحبوب غير المطحونة، مثل الأرز البني وقمح البرغل، التي تكون فيها الحبة سليمة أو تكون عبارة عن قطع كبيرة قليلة، وهذه مفضلة على منتجات الدقيق غير المنخول، التي تحتوي تقريبًا على نسبة السكر نفسها التي تحتوي عليها منتجات الدقيق الأبيض.

•• تناول مزيدًا من الفول، وقرع الشتاء، والبطاطا الحلوة.

•• قم بطهي المكرونة حتى درجة ما قبل الاستواء الكامل وتناولها

باعتدال.

• تجنب المنتجات التي تحتوي على عصير الذرة عالي الفركتوز.

الدهون

• فيما يتعلق بالنظام الغذائي الذي يحتوي على 2.000 سعر يوميًا، فإن 600 سعر حراري يمكن أن تأتي من الدهون - أي، حوالي 67 جرامًا، وينبغي أن يكون هذا بنسبة 1:2:1 من الدهون المشبعة إلى أحادية اللا إشباع إلى متعددة اللا تشبع.

• قلل المقدار الذي تمتصه من الدهون المشبعة من خلال تناول كمية أقل من الزبدة، والقشدة، والجبن عالي الدسم، والدجاج منزوع الجلد واللحوم الدسمة، والمنتجات التي تحتوي على زيت بذرة النخيل.

• استعمل زيت الزيتون الصافي للغاية كزيت الطبخ الرئيسي عندك، وإن كنت تريد زيتًا ذا مذاق محايد، فاستعمل زيت الكانولا (لفت الشلجم) العضوي المضغوط بماكينة الطرد الآلي، كما أن أنواع زيت عباد الشمس وزيت نبات العصفرة العضوية التي تحتوي على نسبة عالية من الزيت المضغوطة بماكينة الطرد تعد أيضًا مقبولة.

• تجنب الاستعمال المنتظم لزيت العصفرة وعباد الشمس، وزيت الذرة، وزيت بذرة القطن، والزيوت النباتية المختلطة.

• تجنب بشكل صارم السمن النباتي الصناعي (مرجرين)، وزيت أو سمن الطبخ النباتي، وكل المنتجات التي تضعها في مكوناتها، وتجنب بشكل قاطع جميع المنتجات التي تصنع من الزيوت المهدرجة جزئيًا بكل أنواعها.

• احرص على أن يشتمل نظامك الغذائي على الأفوكادو

والمكسرات - خاصة الجوز، والكاشيو، واللوز، وزبدة الفستق السوداني المصنوعة من هذه المكسرات.

• - للحصول على أحماض أوميغا3 الدهنية، تناول سمك السلمون (يفضل السلمون الأحمر طازجًا أو مجمدًا أو معبأ)، وأسماك السردين المعبأة بالماء أو زيت الزيتون، وسمك الرنجة، وسمك القد الأسود (سمك السلوري، وسمك عروسة البحر)؛ البيض المركز الغني بالأوميغا3؛ وبذور القنب وبذور الكتان (يفضل المطحونة حديثًا).

البروتين

• - فيما يتعلق بالنظام الغذائي الذي يحتوي على 2.000 سعر حراري يوميًا، ينبغي أن يكون المقدار الذي تمتصه من البروتين من 80 إلى 120 جرام، وتناول نسبة أقل من البروتين إن كنت تعاني مشكلات في الكبد أو الكلية، أو تعاني الحساسية، أو داء المناعة الذاتية.

• - خفض استهلاكك من البروتين الحيواني فيما عدا السمك والجبن والزبادي الطبيعي عالي الجودة.

• - تناول المزيد من البروتين النباتي، خاصة من الفول بشكل عام، وفول الصويا بشكل خاص، وتعود على مجموعة الأطعمة المتاحة التي تحتوي على فول الصويا الكامل، وابتح عما تحبه منها.

الألياف

• - حاول تناول 40 جرامًا من الألياف في اليوم، وتستطيع تحقيق ذلك من خلال زيادة استهلاكك من الفواكه (خاصة التوت)،

والخضراوات (خاصة الفول)، والحبوب الكاملة.
• - يمكن أن تكون حبوب الإفطار الجاهزة مصادر جيدة للألياف،
لكن ينبغي عليك قراءة الملصقات للتأكد من أنها تمنحك 4 ويفضل 5
جرامات من الألياف على الأقل في كل كمية طعام تحتوي على
أونصة واحدة.

المغذيات النباتية

• - للحصول على وقاية طبيعية قصوى من الأمراض المرتبطة
بالسن (تشمل مرض القلب والأوعية الدموية، والسرطان، والداء
التنكسي العصبي) ومن السموم البيئية أيضًا، عليك بتناول كمية
متنوعة من الفواكه، والخضراوات، وعيش الغراب.

• - قم باختيار الفاكهة والخضراوات بجميع أنواعها وألوانها، خاصة
التوت، والطماطم، والفاكهة البرتقالية والصفراء، والخضراوات
غامقة اللون.

• - اختر المنتج العضوي كلما أمكن، واعرف ما المحاصيل المزروعة
بالطريقة التقليدية التي تزيد احتمالية حملها لبقايا مبيدات حشرية
وتجنبها (تصفح موقع <http://www.ewg.org>، وهو موقع
مجموعة العمل البيئي، للحصول على القوائم التي تضم الاثنتي
عشرة القدرة والخمس عشرة النظيفة - أكثر وأقل المحاصيل تلوثًا).
• - تناول الخضراوات الصليبية (من فصيلة الملفوف) بشكل
منتظم.

• - احرص على أن يشتمل نظامك الغذائي على أطعمة تحتوي على
فول صويا كامل.

• - اشرب الشاي بدلًا من القهوة، خاصة الشاي الأبيض أو الأخضر أو

الشاي الصيني الأسود عالي الجودة.

• - إن كنت تشرب الكحول فاستعمل النبيذ الأحمر على وجه التفضيل.

• - استمتع بشيكولاتة الطبخ السادة باعتدال (وابحث عن التي تحتوي على حد أدنى 70% من الكاكاو).

الفيتامينات والمعادن

إن أفضل طريقة للحصول على الفيتامينات، والمعادن، والمغذيات الدقيقة التي تمتصها يوميًا هي عن طريق تناول وجبة غذائية غنية بالأطعمة الطازجة تحتوي على كثير من الفاكهة والخضراوات.

بالإضافة إلى ذلك، كمل نظامك الغذائي بتشكيلة المغذيات المضادة للأكسدة التالية:

• - فيتامين سي، 200 ملليجرام يوميًا.

• - فيتامين إي، 400 وحدة دولية من مركبات توكوفيرول الغذائية الطبيعية المختلطة (توكوفيرول دي-ألفا مع غيره من مركبات التوكوفيرول أو - الأفضل من ذلك - 80% ملليجرام، كحد أدنى من مركبات توكوفيرول وتوكوترينول الغذائية الطبيعية المختلطة).

• - عنصر السيلينيوم، 200 مايكروجرام في شكل عضوي (مقصورة على الخميرة).

• - الكاروتينات المختلطة، 10.000 - 15.000 وحدة دولية يوميًا.

• - المركبات الغذائية المضادة للأكسدة يمكن أن يتم تناولها بشكل ملائم أكثر كجزء من المكمل اليومي المتعدد الفيتامينات/ المتعدد المعادن الذي يحتوي أيضًا على 400 مايكروجرام من حمض الفوليك

و2.000 وحدة دولية من فيتامين د، وينبغي ألا يحتوي على أي حديد (إلا بالنسبة للأنثى التي تأتيها دورات شهرية منتظمة) ولا فيتامين أ المكون مسبقًا (ريتينول)، وتناول هذه المكملات مع وجباتك الأكثر دسامة.

مكملات غذائية أخرى

• - إذا كنت لا تتناول السمك الذي يحتوي على الزيوت مرتين على الأقل أسبوعيًا، فتناول زيت السمك المكمل على هيئة كبسولة أو في شكل سائل (2-3 جرامات من منتج يحتوي على كل من حمض وابتحث عن منتجات مقطرة جزئيًا معتمدة، (DHA وحمض EPA بخلوها من المعادن الثقيلة والملوثات الأخرى.

• - تحدث إلى طبيبك بشأن اتباع علاج يحتوي على جرعة منخفضة من الأسبرين، قرصين صغيرين من الأسبرين يوميًا (162 ملليجرام).

• - وإذا كنت لا تتناول الزنجبيل والكركم بانتظام، ففكر في تناولهما على هيئة مكمل غذائي.

• - أضف مركبات CoQ10 الغذائية لنظامك الغذائي اليومي: 60-100 ملليجرام في شكل كبسولة سوفتجيل تتناولها مع وجبة دسمة جدًا.

• - إن كنت عرضة للإصابة بمتلازمة الأيض، فتناول حمض ألفا ليبويك، 200-400 ملليجرام يوميًا.

الماء

• - اشرب ماء نقيًا أو مشروبات نقية تتكون في الغالب من الماء (شاي، أو عصير فاكهة مخفف جدًا، أو ماء فوار بالليمون) طوال اليوم.

• - استعمل المياه المعبأة أو احصل على جهاز تنقية منزلي للمياه إذا كان ماء صنورك له مذاق الكلور أو غيره من الملوثات، أو إذا كنت تعيش في منطقة معروفة بتلوث مياهها أو يشتبه في تلوثها.

2001.

Andrew Weil and Rubin Naiman, "Healthy Sleep: Wake Up Refreshed and Energized with Proven Practices for Optimum Sleep," Sounds True audio edition, 2007.

لقد تم عقد مؤتمر الطب التكاملية للصحة العقلية الأول في فوينكس بأريزونا في الفترة من 22-24 مارس من عام 2010، وتميز بحضور الرواد في هذا المجال. وتتاح الأقراص المدمجة وأقراص دي في دي الخاصة به على الموقع الإلكتروني www.conferencerecording.com. اكتب عبارة "integrative mental health" في مربع البحث.

كما أنني أنصح بالأقراص المدمجة والمواد الصوتية لأخصائية الصحة النفسية "بيليروث نابارستيك" وخاصة تلك المواد التي تحمل عناوين "Depression" و "Relief Stress" و "Healthful Sleep". وهذه المواد والمصادر الأخرى متاحة من خلال موقعها الإلكتروني www.healthjourneys.com.

المكملات الغذائية

إنني أنصح وأستخدم الفيتامينات والأملاح المعدنية والمكملات الغذائية التي تنتمي للعلامة التجارية Weil Nutritional Supplements والمتاحة من خلال الموقع الإلكتروني DrWeil.com. وقد طورت هذه التركيبة العلمية وأشرف بنفسني .. www.drweil.com ، وانقر على رابط "Marketplace" أو "Vitamin Advisor". كما أن هذه

المنتجات متاحة بالعديد من متاجر المنتجات الصحية المتخصصة.

وتشمل المنتجات التي توافق التوصيات الواردة في هذا الكتاب:

Antioxidant & Multivitamin

Mood Support

Omega- 3 Support

(إن جميع الأرباح الخالية من الضرائب وحقوق الملكية والناجحة عن مبيعات تلك المنتجات يتم توجيهها لمؤسسة ويل، وهي مؤسسة غير ربحية تدعم، [www .WeilFoundation.org](http://www.WeilFoundation.org) ، تطوير الطب التكامل من خلال التعليم والبحث وإصلاح السياسة العامة).

المنتجات الأخرى التي تتفق مع توصياتي:

مستخرجات مطابقة للمعايير من أعشاب "أشواجاندا" و "روديولا روزيا" و "عشبة القديس جون" و "فالارين":

Nature' s Way Products, Inc.

3051 West Maple Loop Dr., Suite 125

Lehi, UT 84043

www.naturesway.com

كبسولات وسوائل زيت السمك:

Nordic Naturals, Inc.

37: Alvaro Fernandez, "Enhance Happiness and Health by Cultivating Gratitude: Interview with Robert Emmons," SharpBrains, November 29, 2007, www.sharpbrains.com/blog/2007/11/29/_/robert-emmons-on_the-positive-psychology-of-gratitude/.

38: The Complete Poetry 6- Prose of William Blake, edited by David V. Erdman et al. (New York: Anchor; rev. ed., 1997), 37.

نبذة عن المؤلف

الدكتور أندرو ويل هو قائد ورائد مشهور على مستوى العالم في مجال الطب التكاملي وأسلوب العلاج الموجه نحو الرعاية الصحية التي تشمل الجسم والعقل والروح.

والدكتور ويل هو مؤسس ومدير مركز أريزونا للطب التكاملي بمركز العلوم الصحية بجامعة أريزونا حيث يعمل أستاذًا جامعيًا للطب السريري وأستاذًا للصحة العامة وأستاذًا بقسم لوفيل-جونز للروماتيزم. وقد تلقى الدكتور ويل كلاً من درجته الطبية وشهادة تخرجه في علم الأحياء (البيولوجي) من جامعة هارفارد.

والدكتور ويل أيضًا خبير مشهود له على مستوى العالم في دعم أسلوب الحياة الصحية والتقدم في العمر بشكل صحي وكذلك مستقبل الطب والرعاية الصحية. وقد بيع حوالي 10 ملايين نسخة

من كتبه التي تشمل *Spontaneous Healing* و 8 أسابيع للوصول إلى صحة مثالية و *The Healthy Kitchen* و *Healthy Aging* .

وهو مدير التحرير لموقع www.drweil.com ، وهو الموقع الإلكتروني الرائد والمرجع للحياة الصحية القائمة على فلسفة الطب التكاملي. كما أنه مؤلف الإصدارات الخاصة التي بعنوان *Self-Healing* ومدير مركز الصحة والعلاج التكاملي بمنتجع ميرفال في توكسون بولاية أريزونا. وبصفته كاتب عمود في مجلة بريفينشن وضيّفًا دائمًا بالعديد من البرامج الحوارية على المستوى الوطني، يقدم الدكتور ويل رؤى ومعلومات قيمة حول دمج ممارسات الطب التكاملي والفعال في حياة المرء للوصول إلى أفضل حالة علاجية طبيعية للجسم.



من هذا الكتاب

"إنني ألاحظ أن العديد من الناس يبحثون عن السعادة "في الخارج" - إنهم يتخيلون أنها ستأتي لهم إذا حصلوا على زيادة في الراتب، أو سيارة جديدة، أو حبيب جديد، أو كوب عصير منعش أو شيء آخر يريدونه لكنهم لا يملكونه. تنص تجربتي الشخصية - التي تكررت مرات عديدة - على أن المكافأة المعنوية

الحقيقية من الحصول على شيء وامتلاكه تكون أحياناً أقل بكثير من التي يتم تخيلها. وجميع الوصايا في هذا الكتاب ستساعدك على خلق حالة داخلية من السعادة لا تتأثر نوعاً ما بتقلبات الحياة وصروفها غير المستقرة وتكون مستقلة عما تملكه أو لا تملكه".

— د. أندرو ويل

"مما لا شك فيه أن الدكتور "ويل" قد أصبح أشهر طبيب في الولايات المتحدة".

— نيويورك تايمز ماجازين

"إنه صوت العقل في عالم مشتبك للغاية".

— سان فرانسيسكو إكزامينر

"إن الدكتور ويل ظاهرة استثنائية".

— واشنطن بوست