اشتھاء الطيبات: ليس مجرد تذوق فحسب!

Beyond the appetite of good food: addiction!

أ. د. سامر جميل رضوان* Prof. Dr. Samer J. Rudwan

هل تعاني من نوبات شديدة من الإحساس بالشهية العارمة لتناول طعام معين أو قطعة حلوى؟ هل يصبح تركيزك أفضل إذا ما دخنت سيجارة، خصوصاً إذا كنت جالساً في مكتبك تقرأ أو تفكر بمسألة ما؟ وهل تستمتع مساءً وأنت تجلس أمام التلفزيون، تقلبه من محطة لأخرى و تتناول المكسرات أو قطع الشوكولاته؟ وهل أنت ممن لا يستطيعون صباحاً البدء بأي نشاط قبل ارتشاف فنجان من القهوة أو الشاي؟ وهل أنت من الأشخاص الذين "يمرضون" إذا لم يعملوا بدأب طوال النهار، ويجدون صعوبة في التوقف عن العمل أو إرجاء ما لم يتم إنجازه للغد...؟

إذا كنت واحداً من هؤلاء، وأجبت بنعم عن واحد أو أكثر من الأسئلة المطروحة أعلاه، فقد تقف على إحدى درجات السلم الذي تسمى نهايته الإدمان. إذ ليس بالضرورة أن يتعاطى الإنسان المخدرات بأنواعه المختلفة أو يشرب الكحول حتى تطلق عليه صفة المدمن. فلإدمان أنواع. حتى ما يسمى بـ "عقاقير" الحياة اليومية، كالتدخين والشاي والقهوة والشوكولاته و المكسرات و مشاهدة التلفزيون أو استعمال الحاسب، بإسراف إلخ تعد من الأشياء التي يمكن أن تسبب الإدمان عليها، والتعود إلى درجة أن أجسادنا لا تشعر بالراحة والهدوء إلا عند تناول ما اعتدنا تناوله أو ممارسة ما اعتدنا ممارسته باستمرار. وحتى التعلق بشخص آخر، والاعتقاد بأن الحياة ستصبح جحيماً من دونه يمكن اعتباره شكلاً من أشكال الإدمان (العاطفي).

ويرى العلماء اليوم أن هذا التعود ليس مجرد اعتياد نفسي أو عادة اعتدنا ممارستها بصورة آلية إن جاز التعبير، وإنما يملك في كثير من جوانبه أساساً حيويّاً يمكن فهمه وتفسيره، أي أنه يرتبط بإفراز مواد كيميائية محددة في الدماغ تحدد سلوكنا واتجاهاتنا نحو الأشياء والأشخاص.

الإنسان مخلوق إدماني بطبيعته، بمعنى أنه يتعود أو يعوّد نفسه خلال مجرى حياته على أشياء وأمور كثيرة إلى درجة أنه يصعب عليه في النهاية أن يتخلص منها أو يخفف مما اعتاد عليه. لقد خلق الله سبحانه وتعالى الدماغ الإنساني المعقد والغامض الذي يكتشف العلماء مزيداً من أسرار الكامنة يوماً بعد الآخر. ومن الخصائص المعروفة اليوم أن الدماغ الإنساني مبرمج وفق آلية توصيل معقدة تقوم في أساسها على "برنامج" يعمل وفق مبدأ

* Prof. Dr. Samer J. Rudwan, Department of Education & Cultural Studies, College of Arts & Sciences, University of Nizwa, Oman. Email: srudwan@hotmail.com

تجنب الألم والإزعاج والبحث عن المتعة أو الراحة (أو التوازن). وعندما نتناول مادة ذات طعم لذيق أو نمارس نشاطاً ممتعاً يتم تنشيط مراكز التعزيز والمتعة في الدماغ التي ترتبط بها كل وظائف الحماية والحفاظ على الذات ووظائف الطعام والشراب إلخ.

يقول البروفيسور "ألان مارلات" مدير مركز أبحاث الإدمان في جامعة واشنطن مبرراً سبب إطلاق صفة الإدمان على مثل هذه الممارسات أو النشاطات: "بما أننا نشعر بالرضى أو الراحة المباشرة بعد تناول هذه المواد أو بعد ممارسة نشاط ممتع، وبما أنه يصعب في كثير من الأحيان التخلي عن مثل هذه الأمور بسهولة، فإن هذا يطابق المعايير العلمية للإدمان". ووفق هذا التعريف، فإن كل نشاط من أنشطة الحياة يمكن أن يصبح إدماناً. ومن هنا يفضل العلماء استخدام تسمية "السلوك الإدماني" بدلاً من مصطلح الإدمان. فمصطلح الإدمان يتضمن المرض ويوحى بإدمان المخدرات وما شابه. وهذا الشكل من الإدمان له عوامله المتشابكة والمتداخلة وبينه الجسد والنفس ويحطم الروابط الاجتماعية والأخلاقية والدينية. ولكن، كلما تمكن العلماء من فهم الآليات الحيوية والعصبية والنفسية للدماغ، أمكن تحديد العلاقة الكامنة بين اللذة والإدمان وتطوير وسائل أفضل للمساعدة عندما ينزلق المبدأ الطبيعي للذة في أسر الإدمان ويصبح عبداً لها.

ولكن، لماذا لم تحظ الحقيقة القائلة: "إن ملايين البشر يعانون من نوع من أنواع الإدمان على التدخين أو الأطعمة أو النشاطات المختلفة..." بالاهتمام الكبير من العلماء وهل تعني هذه الحقيقة أن هؤلاء "مرضى" أو "ضعفاء الإرادة"؟ الجواب عن الشق الأول يكمن في أن العواقب النفسية والجسدية والاجتماعية الوخيمة الناجمة عن إدمان المخدرات، كالحشيش والهيروين والكوكائين وما يشبه ذلك، قد جعلت اهتمام العلماء والحكومات والمؤسسات الأخرى ينصب بصورة مكثفة على هذا النوع من الإدمان ومخاطره أكثر من الاهتمام بمسألة الاهتمام "بعادات سلوكية يومية أو بعقائير الحياة اليومية". أما الإجابة عن الشق الثاني من السؤال حول الإرادة فهي بالنفي طبعاً. ويرى بعض العلماء أن الأمر ليس أكثر من مجرد عادات سيئة وضارة إلى حد ما، تهدف إلى التغلب على الضغط المتزايد الذي نعاني منه جميعاً في عصرنا هذا، وإلى مواجهة متطلبات الحياة اليومية. إنها نوع من "العكاكيز" (أو المساند) التي نستند إليها لتعيننا على اجتياز مسيرة يومنا أو حتى حياتنا كلها.

وسواء استهلك الإنسان "عقاير الحياة اليومية" هذه بشكل واعٍ أم دون وعي، فإنها قد تساعد في تخفيف الضغط النفسي وتسهم في رفع القدرة على الإنجاز والعمل والتكيف. فتناول الشكولاتة مثلاً يقود إلى تحسين المزاج نوعاً ما. ومن يشعر بالغم والحزن والانحطاط يستطيع من خلال تناولها أن يقدم لدماغه مادة منشطة سريعة التأثير.

ويرى العلماء أن خبرات اللذة (أو التعزيز) التي يقدمها الإنسان لنفسه كمكافأة ذاتية تقوم بتقوية جهاز المناعة لديه، وتعمل كموانع ضد الكثير من أنواع الضغط المحيطة بنا، كالضجيج والحرارة والمنافسة ووسائل النقل والعمل الإضافي إلخ.

ما هي الوظيفة التي تؤديها "عقائير الحياة اليومية" هذه؟

وهل تناولها بانتظام هو من العادات الصحية الخطيرة فعلاً أم أن هناك أساس حيوي لذلك؟ لنتناول بعض المواد الأكثر انتشاراً واستهلاكاً عند شعوب الأرض كافة، أي القهوة والشاي والتدخين. يرى بعض علماء النفس أن الهدف الكامن وراء الاستهلاك الكبير في الوقت الراهن لهذه المواد هو إعادة تكييف الجسد الإنساني مع طبيعة الأعمال التي يقوم بها الإنسان في هذا العصر، ألا وهي الأعمال التي أصبحت تدار جلوساً على الكراسي أمام الآلات أو أجهزة الكمبيوتر في أغلبها. فقد أصبح الدماغ الجزء الأكثر أهمية من باقي أعضاء الجسد في يومنا هذا. أما القسم المتبقي من الجسد فلم يعد يلعب دوراً كبيراً في كثير من الأعمال. غير أن الجسد الإنساني كان قد اعتاد منذ أن وجد الإنسان على هذه الأرض على أن يبذل من الطاقة أكثر بكثير مما يبذل الدماغ. وبما أن الآلية قد انعكست بشكل كبير في الوقت الراهن، فإن الجسد والدماغ يحتاجان لهذه المواد "المساعدة" من أجل تحقيق نوع من التوازن يقوم على تنشيط الدماغ من أجل أداء وظائفه بصورة أفضل، وفي الوقت نفسه التخفيض من نشاط باقي أقسام الجسد كي تتاح الفرصة للدماغ للقيام بما هو مطلوب منه. فالقهوة أو الشاي، بما يحتويانه من مادة الكافيين، يؤثران بشكل إيجابي من خلال تنشيط الدماغ، أما النيكوتين فيؤثر سلباً من خلال تهدئته (كبحه) لنشاط باقي الجسد، أي من خلال تخفيض نشاطه أو حركاته إلى الحد الأدنى، الأمر المرغوب جداً والمطلوب كثيراً في العمل العقلي. وبهذا المعنى، يشكل التدخين سلوكاً بديلاً عن النشاطات الجسدية المجبرة على أن تظل لفترة طويلة ضمن الحد الأدنى من النشاط والحركة ليتاح للدماغ تأدية وظائفه. وهذا هو السر الكامن خلف كثير من "عقائير الحياة اليومية" والمتمثل في الارتباط بين متعة التدخين أو التلذذ بالأشياء الممتعة وحل المشكلات.

ويرى "ديفيد واربورتون"، المتخصص بالأدوية النفسية ومؤسس جمعية أبحاث علوم الطيبات Associates for Research into the Science of Enjoy، بأن الضغط النفسي يضعف جهاز المناعة الجسدي والنفسي عند الإنسان، ويجعله عرضة لكثير من الأمراض - حتى الزكام البسيط. وقد توصل "واربورتون" في دراسات أجريت على 5000 موظف في 16 بلداً حول كيفية تغلبهم على الضغط وعاداتهم الاستهلاكية أن الاستهلاك - بمقدار معين لا إفراط فيه - للطيبات كالشوكولاتة والقهوة والشاي و (التدخين!) يمكن أن يقود إلى تقوية المناعة عند الإنسان. أما السبب الرئيسي للضغط النفسي فكان كثرة العمل. وكلما كانت المؤسسة أو الشركة أكبر، كان الميل إلى الضغط أكبر. أما وسائل التغلب على الضغط، فقد كانت الحديث مع الأصدقاء أو تبادل الولايم معهم (81%)، شرب القهوة والشاي (68%)، والعصير (50%) وتناول الحلويات كالشوكولاته وما شابه (27%) التدخين (27%).

وقد رأى 90% من عينة الدراسة أن هذه المواد فاعلة جداً في التغلب على الضغط، بل وتحسن الكفاءة. وأن غالبية النساء يفضلن تناول الشوكولاته كمعززات ضد الضغط الذي يعاني منه. وفي ألمانيا وبلجيكا وهولندا، يفضل الموظفون الطعام أثناء العمل للتخلص من التعب والضغط في حين أنه في اليونان وفرنسا والدنمارك يفضلون التدخين.

ولكن، كيف يمكن لأطعمة المساعدة في التغلب على الضغط؟

يرتبط تفضيلنا لنوع معين من الطعام بالجسد. فعندما نشعر بشهية لنوع محدد من الطعام، فإن ذلك يعود بالدرجة الأولى إلى أن الجسد يرسل رسائل بأنه يحتاج إلى مادة معينة من أجل أن يسير عمله بصورة صحيحة. وغالباً ما ترتبط هذه الإشارات بتغيرات في المزاج، خصوصاً إذا لم يستجب الإنسان لوقت طويل لتلك الإشارات الجسدية. وعندما نلبي نداء الجسد، فإننا سرعان ما نشعر بالراحة وتحسن المزاج وتعود طاقاتنا لوضعها الطبيعي. وقد وجد العلماء أنه عندما نمد جسدنا بالطاقة اللازمة، فإن أعصابنا تصبح أهدأ كذلك، وأن التوترات النفسية التي تعاني منها المرأة مثلاً قبل بداية الدورة الشهرية تختفي، بل حتى أن النساء يستطعن تجاوز مرحلة السن الحرجة (سن اليأس) بشكل أفضل. وللأسف، فإن غالبية النسوة لا يعرن انتباهاً لهذه التأثيرات الإيجابية للطعام، ويسعين نحو النحافة الزائدة من خلال بعض أنواع الريجيم القاسي والمرهق. وعاداتنا الاجتماعية غالباً ما تعتبر أن الرغبة في الطعام والشهية المفتوحة أمر غير طبيعي. ولكن أثبتت الدراسات أن الأمر طبيعي، بشكل خاص لدى النساء. فالشهية الكبيرة للطعام وللحلويات خصوصاً هي جزء من التكوين الوظيفي للمرأة. وهذه الحاجة هي حاجة حيوية بالدرجة الأولى، كالنوم عندما نشعر بالتعب والتدفئة عندما نشعر بالبرودة إلخ.

وهذا السر الحيوي أودعه الله سبحانه وتعالى لحكمة يريدها، ومازال العلماء لا يعرفون عن هذا السر إلا القليل. فالشهية الشديدة - بشكل خاص عند المرأة - هي حادث بيولوجي طبيعي تضمن إمداد الجسم بالمواد الغذائية الكافية، وتحافظ على الإمداد المناسب للدماغ بالسكر، وبالتالي على توازننا النفسي. وهذه الشهية تعكس ما يحتاجه جسدها، خصوصاً في فترة الوحم التي يبدأ فيها الجنين بالنشك و يحتاج إلى مواد معينة للبناء والنمو. وما زال الارتباط الكامن بين العمليات الدماغية و الشهية للطعام ميدان بحث جديد. وقد وجد العلماء أن بعض مواد النقل العصبية، كالسيروتونين والأندروفيينات، مهمة جداً بالنسبة للمعلومات الخلوية الأنثوية، أي بالنسبة للعلاقة بين التوازن النفسي والشهية لنوع محدد من الطعام. والسيروتونين هو مادة كيميائية وظيفتها النقل العصبي في المشابك العصبية (ناقل عصبي)، وغالباً ما يمتلك تأثيراً مهدئاً و يقود إلى الإحساس بالتوازن. أما الأندروفيينات (أو ما يسمى بأفيونات الدماغ) فهي مواد يطلقها الدماغ وظيفتها تنشيط مراكز الثواب والمتعة في الدماغ. وقد لاحظ العلماء ازدياد إفراز أو تحرير هذه المواد بعد تناول الدهون والسكريات (بشكل خاص الشوكولاته). فالمواد الدهنية والسكريات تساعد على الإحساس بالراحة الجسدية، أي تمد الجسد بالطاقة اللازمة للعضلات وحث الدماغ على إطلاق

السيروتونين و الأندروفينات التي تجعلنا نشعر بالراحة النفسية والإحساس بالهدوء والرضى، وكل هذه المواد تساعدنا على الشعور بالراحة والصحة والسعادة، أي تحقيق التوازن بين الجانب الجسدي والنفسي.

ومن هنا، يمكن أن يتضح لنا جانب من العلاقة المعقدة بين الجسد والنفس. وعندما تتخفف كمية السيروتونين في الدماغ، يشعر الإنسان بالإحباط والتوتر الحاجة إلى أكل النشويات (كالخبز والبطاطا أو الرز) أو للسكريات (الفاكهة أو العصير... إلخ) من أجل رفع كمية السيروتونين في الجسد. وعليه، عندما يأكل الإنسان ما يشعر بأنه يشتهي، يكون أكثر استقراراً من الناحية النفسية وأكثر سعادة. والشيء نفسه ينطبق على الأندروفينات التي يقود انخفاض محتواها إلى الشعور بالتعب والإرهاك وبالتالي إلى الحاجة الجسدية للدهون والسكريات (الشوكولاته). ويعتقد العلماء أن كمية هذه المواد تتخفف مع بعضها البعض وبالتالي يشعر الإنسان بحاجته للدهون والسكر معاً.

فقد وجدوا أن النساء غالباً ما يمتلكن شهية (طبيعية) كبيرة للطعام المركب من الدهون والسكر أكثر من الطعام المؤلف من السكر أو من الدهون كل على حدة. والشوكولاته تعد بالتحديد المادة المثالية لأنها تحتوي على 50% سكريات و 50% دهون. ومن هنا ينبع الميل الشديد للنساء نحو الشوكولاته ولكن الرجال كذلك وإن كان بدرجة أقل.

ولكن، لماذا النساء بالتحديد، أكثر من الرجال، هن اللواتي يمتلكن هذا الارتباط الحيوي الشديد بين الحاجة لنوع معين من الطعام والمزاج؟

على الرغم من أن الأمر مازال في طور التجارب والدراسة، إلا أنه يعتقد أن الأمر أبعد من مجرد شهية نحو نوع محدد من الطعام يغذي الجسد ويساعد في الإحساس بالراحة النفسية. ولعل الأمر يرجع بالدرجة الأولى إلى دافع البقاء عند الإنسان. فمنذ أن خلق الله الإنسان على وجه الأرض، تعلم هذا الإنسان أن يتحمل فترات الجوع الطويلة حيث لم يكن بالإمكان دائماً الحصول على الطعام بسهولة. وهو عندما كان يحصل على الطعام، كان يقوم جسده بتخزين أكبر كمية ممكنة منه لاستهلاكها وقت الحاجة. ولدى المرأة بشكل خاص، فإن الجسم يميل لتخزين كميات أكبر من الدهون من أجل الحفاظ على الخصوبة و التمكن من تجاوز فترة الحمل كاملة حيث يحتاج الجسد هنا إلى كميات مضاعفة من المواد الغذائية لتغذية الأم وجنينها وإرضاع الطفل بعد الولادة. أما ارتباط تناول السكريات والدهون بالسيروتونين والأندروفين فهو سر من أسرار الخالق سبحانه وتعالى. وربما لو لم يكن هذا الارتباط موجوداً لامتنع الإنسان عن الطعام لأسباب كثيرة منها رغبته في التوفير أو بسبب انشغاله بالعمل أو لأسباب أخرى متنوعة، وبالتالي أدى الأمر إلى هلاكه. ولكن عندما يصدر الدماغ إشارات كيميائية للتعبير عن حاجته لكميات من السيروتونين والأندروفين وعندما يشعر الإنسان بالهمود والتوتر والانحطاط العام، نتيجة ذلك، تجده مضطراً لتناول الطعام لتعديل مزاجه بالدرجة الأولى ولإمداد جسده بالطاقة من جهة أخرى. ولكن، ليس أي طعام وإنما يشتهي غريزياً ذلك الطعام الذي يمده بما يحتاجه جسده ودماغه دون الحاجة إلى إجراء تحاليل طبية

عما ينقص جسمه من مواد أو تحليل الأطعمة من أجل البحث فيها عن المادة التي يحتاجها الجسد. ومثل هذا السلوك نجده في عالم الحيوان كذلك. فالطيور مثلاً تبحث عن المواد التي تحتوي على الكالسيوم في موسم وضع البيض وبعض الحيوانات تأكل نوعاً معيناً من النباتات عندما تمرض أو تصاب بأذى.

والسؤال المطروح هنا ما علاقة ذلك بالسلوك الإدماني الذي أشرنا إليه آنفاً؟

بما أن النقص في هذه المواد يسبب الشعور بالانزعاج، ويقود إلى إرسال إشارات معينة من الدماغ تثير الشهية لتناول نوع محدد من المواد الغذائية – وهذا بالتحديد هو أحد معايير السلوك الإدماني – فإنه يمكن النظر إلى ذلك على أنه إدمان من نوع ما. وهو إدمان نمارسه نحن البشر منذ ملايين السنين دون أن ندري أنه كذلك، زودنا الخالق به لنستمد حاجتنا الجسدية ونحقق توازننا النفسي. ومثل أي نزعة إدمانية أخرى، فقد تتحرف الشهية نحو الإفراط الشديد في اشتهاؤ مادة معينة، الأمر الذي يمكن أن يقود في النهاية إلى مشكلات صحية أخرى، كالوزن الزائد أو السمنة إلخ، وبالتالي إلى عواقب وخيمة يصعب في كثير من الأحيان التنبؤ بنتائجها.