



## الدائرة العصبية للمكافأة



ما هي الدائرة العصبية للمكافأة؟ وما وظيفة تلك الدائرة

العصبية؟

يوجد في الدماغ دوائر عصبية تتحكم بـ:

« العواطف.

« والانفعالات.

« والحوافز.

« والدوافع.

« واتخاذ القرارات على مستوى الإدراك اللاواعي<sup>[١]</sup>.

هذه الدوائر العصبية تؤدي وظيفتها بكفاءة عالية، ولم يتغير تركيبها

أبداً منذ بدء الخليقة<sup>[٢]</sup>. والدوبامين هو الناقل العصبي الذي يوجب الرغبة

ويعطينا الحافز كي نسعى إلى إقامة علاقة جنسية<sup>[٣]</sup>، والدوبامين ينشط

تراكيب عصبية تقع في وسط الدماغ، وتعرف بالدائرة العصبية للمكافأة،

والدائرة العصبية للمكافأة هي الجزء من الدماغ الذي يمنحنا:

« الحافز.

« والرغبة في السعي لأمر ما.



« والشعور بالتلذذ بشيء ما.

« وكذلك الإدمان على سلوك بعينه.

### ما هي النشاطات التي تتربع على قمة أولويات دائرة المكافأة؟

الدائرة العصبية للمكافأة قديمة قدم الخلق، وهدفها أن تدفعك لتعمل

ما يضمن بقاءك ويورث جيناتك، ويتربع على قمة قائمة أولويات المكافأة

لدى الإنسان:

« الغذاء<sup>[٤]</sup>.

« والجنس<sup>[٥]</sup>.

« والحب<sup>[٦]</sup>.

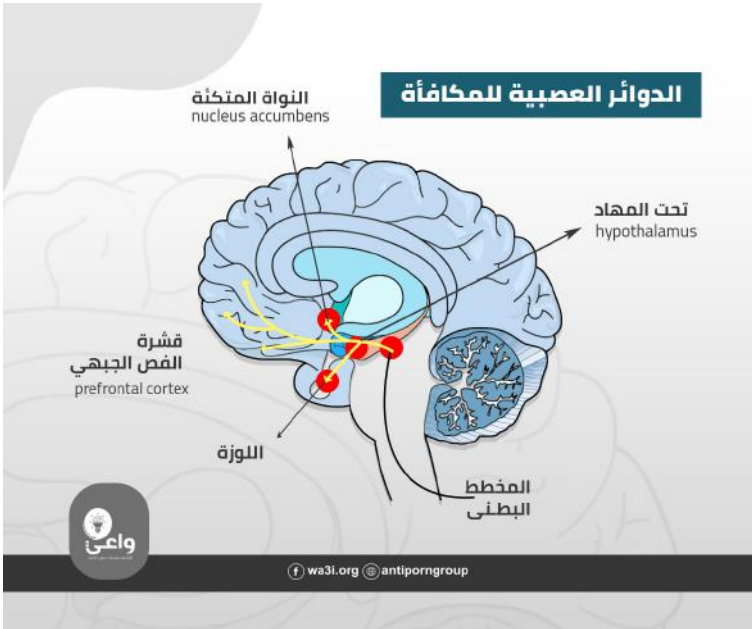
« والصدقة.

« والتجديد<sup>[٧]</sup>.

وتسمى هذه الأنشطة (المحفزات الطبيعية)، وذلك مقارنة بالعقابر

الضارة التي تسبب الإدمان، والتي بإمكانها أن تختطف هذه الدائرة العصبية

عينها، وتسيطر عليها.



### ما هو الهدف الأساسي من إفراز الدوبامين؟

الهدف الأساسي من إفراز الدوبامين هو أن يحفزك على السعي لكي تعمل ما يخدم مصلحة جيناتك<sup>[٨]</sup>، ويضمن استمرار نسلك. وكلما ازداد إفراز الدوبامين كلما :

« ازدادت رغبتك في البحث عن الشيء المرغوب والسعي للحصول عليه

« ولكن إذا لم يفرز الدوبامين فقد تتغاضى عن الأمر تمامًا.

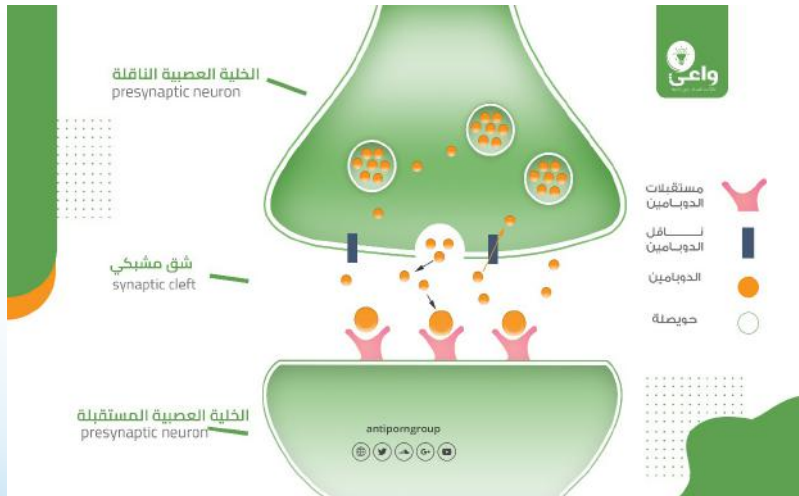
فعندما يعرض عليك طبق فيه طعام غني بالسعرات الحرارية والطاقة،



مثل حلوى الشوكولاتة مع البوظة على سبيل المثال، سوف تتولد لديك رغبة جامحة لتناوله، أما إذا عرض عليك طبق من الكرفس؟ فهذا الطعام ليس جذاباً بالضرورة.

**التغيرات في معدل إفراز الدوبامين هي المعيار الذي يساعدك في:**

- « تقدير قيمة أي تجربة تمر بك.
- « وهي التي تدلك على ما ترغب بالسعي له.
- « وما تود اجتنابه.
- « وأين تضع انتباهك واهتمامك.
- « وفوق هذا فموجات إفراز الدوبامين تحرك ما الذي يتوجب عليك أن تتذكره لاحقاً، لأنها تساعد على توثيق الروابط بين العصبونات في الدماغ.<sup>[٩]</sup>





### ما هو المحفز الطبيعي الأشد؟

التهيج الجنسي، ومن ثم الوصول إلى ذروة الشبق، يجتمعان معاً ليشكّلا المحفز الطبيعي الأشد تأثيراً على الدائرة العصبية للمكافأة في دماغك، والذي يسبب أكبر موجة من إفراز الدوبامين على الإطلاق مقارنة بأي نشاط آخر تقوم به.

### هل الدوبامين هو الذي يسبب المتعة؟

ورغم أن الدوبامين يشار إليه عادة على أنه (جزئ المتعة)، إلا أنه في الحقيقة يحفّز على السعي بحثاً<sup>[١٠]</sup> عن المتعة، ولا يسبب المتعة بذاتها، ولأجل ذلك فإن إفراز الدوبامين يزداد في حال توقع الحدث<sup>[١١]</sup>، إنه حافزك وسائقك في تعقب الملذات المرتقبة، والأهداف بعيدة المدى<sup>[١٢]</sup>.

يعمل الدوبامين في نقاط التشابك العصبي عند التقاء العصبونات، حيث ترتبط جزيئات الدوبامين التي يفرزها العصبون المرسل بالمستقبلات العصبية في العصبون المجاور، وهكذا يسري التيار العصبي من عصبون إلى الآخر كما ترى في الصورة. أما المتعة التي تشعر بها عند بلوغ قمة الإثارة فتأتي من إفراز مركبات أفيونية<sup>(١)</sup> أخرى، أنه ولذلك انظر إلى الدوبامين على

---

(١) المركبات الأفيونية لها مستقبلات خاصة بها تختلف عن مستقبلات الدوبامين.



أنه المسؤول عن الرغبة في المتعة: (أرغب بهذا)، والمركبات الأفيونية على أنها المسؤولة عن شعورك بالمتعة: (يعجبني هذا)<sup>[١٣]</sup>.

وقد وضحت أخصائية علم النفس (سوزان وينشنك)<sup>[١٤]</sup> الفرق بين الدوبامين والمركبات الأفيونية بقولها: (الدوبامين يجعلنا نريد، ونرغب، ونسعى، ونبحث)، ويعتبر (أثر عمل منظومة الدوبامين أقوى من أثر عمل منظومة المركبات الأفيونية، فنحن ننشغل بالسعي أكثر مما نشعر بالقناعة بما حصلنا عليه... فالسعي له أثر أكبر في تأمين بقائنا من الركون إلى القناعة والرضا بكل غفلة). ومن هذا المنطلق، يمكننا أن نعتبر الإدمان على أنه سعي في طلب الشهوات قد ضلّ، وعاث فساداً<sup>[١٥]</sup>.

