

الفصل 13

المزاج والجنون والطاقة الإبداعية

ما الذي يجعل بعض الناس نشيطين ويجعل آخرين مُرهقين بصورة دائمة؟ لماذا نكون أحياناً في كامل طاقتنا الإبداعية، ولماذا يكون آخرون في حالة من الاكتئاب والقلق؟ هل الإبداع مشابه للجنون؟ هل يُولدُ الناسُ النشيطون أم يُصنعون؟ هل يستطيع مجتمع أن يزيد طاقة أعضائه؟ ما هي الحياة الشيطنة؟ سيحاول هذا الفصل أن يجد أجوبة لهذه الأسئلة الصعبة.

المزاج والصحة

تقع مملكة أخرى عميقاً تحت الحياة اليومية، العالم المظلم للاكتئاب، حيث كل شيء منعزل وصامت بلا حدود، ومنغلق على نفسه. ليس هنالك مشهد فاتن أو إطلالة أو أمل. ليس هنالك فكرة عن أي شيء غير فكرة النفس المنهارة، التائهة في ألمٍ لحياةٍ لا معنى

لها. آل ألفاريز Al Alvarez الشاعر والناقد، وصف ذلك في كتابه «المعتقد البدائي» (1972):

«بعد كل ذلك، عَلَيَّ أن أعترف أنني أخفقت في محاولة للانتحار... لقد هيأت ذلك بالتدريج لأقوم بالانتحار بعناية، ولمدة طويلة، وبنوع من العناد المطلق... كل جهد متقطع من العمل، كل نجاح صغير وخيبة أمل، كل لحظة من الهدوء والاسترخاء، بدا مجرد توقف مؤقت لسقوطي المستمر عبر طبقة بعد طبقة من الاكتئاب، كمصعد يتوقف لمدة لحظة في طريقه إلى القبو... شعرت أن حياتي مملوءة بأشياء موزعة بغير انتظام ومسدودة المنافذ، ولا أستطيع أن أتنفس. إنني أقمت في عالم مغلق كثيف السكان بلا هواء أو مخرج للنجاة. إنني أشك في أن أحداً من المجتمع قد لاحظ ذلك. لقد كنت أكثر توتراً وأكثر عصبية من المعتاد، وشربت أكثر وأكثر، ولكن في أعماقي، أصابني شيء من الجنون».

الاكتئاب والمس على طرفي نقيض من طيف الطاقة العقلية. يتميز الاكتئاب بمزاج منخفض، وعدم وجود اهتمام أو متعة في الحياة، اضطراب في التفكير والشهية والنوم، شعور بتفاهة الأشياء، أفكار عن الانتحار، إرهاق وانعدام النشاط. ويختلف عن الحزن العادي في أن هذه الأعراض تحدث في معظم الأوقات من اليوم وتستمر لأكثر من ثلاثة شهور. إن الاكتئاب منتشر بصورة ملحوظة

ويبدو أنه يزداد يوماً بعد يوم. وإن اثنين في المئة تقريباً من السكان مكتئبان سريريّاً. وتشابه هذه المعدلات في جميع أنحاء العالم. والمكتئبات من النساء ضعف المكتئبين من الرجال. ويُظهر إحصاء أن نسبة 5٪ إلى 12٪ من الرجال، و10٪ إلى 20٪ من النساء في أمريكا سوف يعانون على الأقل من حالة اكتئاب رئيسية في قَت ما من حياتهم. وسوف يعاني 10٪ من هؤلاء الأفراد من شكل من أشكال المسّ، إضافة إلى حالتهم من الاكتئاب. وذلك بنسبة واحد إلى واحد. وسوف يعاني نصف في المئة من الأمريكيين من مَرَضٍ مَسّي انقباضي أو اضطراب ثنائي القطب. وفي أمريكا سنة 1992 قُدِّرَت نفقات الاكتئاب بـ43 بليون دولار، وغالباً بسبب انخفاض الإنتاج. ولكننا إذا وضعنا النفقات جانباً، نجد أن الاكتئاب عبارة عن جحيم بالنسبة للحياة التي يعيشها المكتئب. ولذلك ينتحر 15٪ من المصابين بالاكتئاب كل سنة.

يبدو أن الاكتئاب ينشأ عن انخفاض نشاط جهازَي توليد الطاقة في الدماغ: أي النورأدرينالين، والسيروتونين. وتقوم هذه الفرضية على نتائج أبحاث مختلفة تجعل الفرضية جذابة ولكن ليست حاسمة. لقد اكتُشِفَ أن مستويات السيروتونين منخفضة في أدمغة محاولي الانتحار الذين يعانون من الاكتئاب. إن العقاقير التي تؤدي إلى نضوب السيروتونين والنورأدرينالين في الدماغ تسبّب الاكتئاب في البشر. وإن الأصناف الثلاثة من العقاقير التي استخدمت بنجاح

لمعالجة الاكتئاب يعزّز كل صنف منها جهازَي السيروتونين والنورأدرينالين بطرائق مختلفة. وعلى كل حال، من المحتمل أن تكون أسباب الاكتئاب أكثر تعقيداً من ذلك. وتبين دلائل معاصرة أن الاكتئاب متعلق بالاضطراب في استجابة التوتر لمحور الهايبوتلامس - والغدة النخامية - والكظر، وبشكل خاص إطلاق هرمون الكورتيكوتروبين CRH من قبل الهايبوتلامس.

إن مركز القيادة الرئيسي الخاص بتنظيم الطاقة في الجسم والعقل هو الهايبوتلامس. ولكنه يُنظّم مراكز الإثارة في الجسم والعقل بصورة كبيرة من خلال هرمون واحد رئيسي أو المرسل العصبي: CRH. إن CRH مرسل عصبي يُطلَق من قبل عصبونات الهايبوتلامس لتنبيه مراكز الإثارة في الدماغ والجهاز العصبي الودي. إن إطلاق CRH من الهايبوتلامس ما هو إلا إشارة تسبّب في النهاية إطلاق هرمون التوتر، الكورتيزول، من الغدة الكظرية، مرة أخرى، إن CRH الذي يُطلَق من قبل الهايبوتلامس هو الذي ينبّه إطلاق الأندروفين الذي بدوره ينظم المزاج والألم.

هنالك دلائل متزايدة، ولكن لا تزال غير نهائية، تربط الطاقة والمزاج والاضطرابات الالتهابية بقصور استجابة توتر الهايبوتلامس. يفتقر الاكتئاب الشاذ إلى أعراض متعلقة بقلق الاكتئاب العام، ولكن له أعراض اللامبالاة والإرهاق والنوم المتزايد والأكل المتزايد. يرتبط هذا النوع من الاكتئاب باستجابة توتر غير حادة ومهمة لـ CRH

ضعيفة. إن شخصاً مصاباً بمجموعة أعراض الإرهاق المزمن، أو ما يسمى ME، يظهر عليه كلاسيكياً أعراض اللامبالاة والإرهاق وتستمر الأعراض لمدة أطول من ستة أشهر. ولكن عادة ما يصاب بالاكئاب والحمى وآلام المفاصل والعضلات وأعراض تحسّس ومستويات عالية من الأجسام المضادة للفيروسات (مثل فايروس إبستين - بار)، وهنالك من يقول إن نقصاً في هرمون CRH أو قصوراً في الهايبوتلامس يمكن أن يسبب سباتاً لمجموعة أعراض الإرهاق المزمن، لأن CRH ينظم طاقة الجسم والعقل من خلال تنبيه الجهاز العصبي الودي ومراكز الإثارة في الدماغ. كما أن الاختلال الوظيفي للهايبوتلامس أو الغدة النخامية يمكن أن يفسر النشاط الزائد لجهاز المناعة لدى المرضى المصابين بمجموعة أعراض الإرهاق المزمن. يُؤيّد هذا الاحتمال اكتشافٌ يقول إن حقن CRH في المرضى المصابين بإرهاق مزمن يسبب استجابة مؤجلة وضعيفة. وتُشاهد هذه الاستجابة الناقصة نفسها لدى المرضى الذين يعانون من إصابة في الهايبوتلامس. وهذا يوحي، ولكن لا يبرهن، أن الذين يعانون من الإرهاق المزمن لديهم خلل في تنظيم الهايبوتلامس لاستجابة التوتر.

خلافًا للاكتئاب الشاذ، إن الاكتئاب العام، وهو الأكثر انتشاراً، يتميز ببعض الأعراض التي يمكن أن توصف بحالة من الإثارة المفرطة ومشتعلة على قلق مزمن وأرق. وواحد من التغيرات البيولوجية المعروفة على نطاق واسع والذي يمكن تكاثره لدى

المرضى المصابين باكتئاب عام هو المستوى العالي للكورتيزول الموجود في الدم بسبب المستوى العالي لـ CRH الذي يُطْلَقُ من قبل الهايبوتلامس. تزداد مستويات CRH في الدماغ وتنخفض لدى المرضى المكتئبين عند استخدام علاج مضاد للاكتئاب أو علاج التشنج بالكهرباء ECT. إن إدخال CRH في أدمغة حيوانات المخبر يصيبهم بأنماط سلوكية خاصة بالمرضى الذين يعانون من الاكتئاب العام: وتشتمل على الأرق وشهية متناقصة وليبدو متناقص وقلق زائد. على كل حال، لا تستطيع الجرذان أن تخبرنا فيما إذا شعرت بالاكتئاب أم لا. وليس من الأخلاق الحميدة أن نحقن هرموناً يسبب الاكتئاب في أدمغة البشر. ولذلك لا نستطيع أن نجزم بأن CRH يسبب اكتئاباً للناس. وتقول الفرضية غير النهائية، على كل حال، إن الاكتئاب العام يمكن أن يكون نتيجة النشاط الزائد لاستجابة التوتر، أي عصبونات الهايبوتلامس التي تطلق CRH. وقد يسبب ذلك قلقاً وأرقاً ومستويات كورتيزول زائدة وهي الميزة الخاصة بالاكتئاب.

إذا كان الاكتئاب ينشأ عن النشاط الزائد لخلايا استجابة التوتر الموجودة في الهايبوتلامس، فماذا يسبب النشاط الزائد أصلاً؟ يقول تشارلز نيميروف Charles Nemeroff من جامعة إموري؛ إن توتر الطفولة، الذي يتضاعف مع نزعة إلى الاكتئاب، يمكن أن يسبب نشاطاً زائداً لعصبونات استجابة التوتر الموجودة في الهايبوتلامس. وقد يستمر هذا النشاط الزائد حتى سن الرشد، مسبباً مستويات عالية من CRH الذي بدوره يُحدِث الصفات السلوكية للاكتئاب. وهكذا

نجد أن الفرضية تقول إن توتر الطفولة، إذا أسيء إليه أو أهمل، يُحدث تغيرات دائمة لاستجابة التوتر في الدماغ، الذي يُطلقُ عندئذ الاكتئاب في سن الرشد. وقد جُرِّبَت الفرضية على الجرذان، وذلك بفصل صغار الجرذان عن أماتها مراراً وتكراراً لوضع الصغار في حالة من التوتر. وعندما كبر الصغار وُجِدَ مستويات عالية من CRH في أدمغتها واستجابة توتر زائدة. وهذا يؤيد الفرضية. ومع ذلك، ليست الجرذان من البشر. أما كيف تنسجم قصة CRH مع نظرية السيروتونين والنورأدرينالين عن الاكتئاب فلا يزال السبب مجهولاً. وإن كل ما لدينا عبارة عن بعض القطع من أحجية الصور المقطعة، ينسجم بعضها ولا ينسجم بعضها الآخر.

إن جهاز الهايوتلامس لاستجابة التوتر يُنظَّم من قبل المراكز العاطفية في الدماغ التي تنبه مباشرة الهايوتلامس في مواقف الإنذار والخوف والتوتر. ومعظم أفعال الجهاز عموماً مصممة لمكافحة التوتر. ومع ذلك هنالك استثناء مفاجئ نوعاً ما. يَكْبَحُ الكورتيزول جهازَ المناعة. يدافع جهاز المناعة عن الجسم ضد الغزاة المؤذنين كالباكتيريا. ويمنع بذلك الأمراض. من الصعب أن نرى الفائدة الناجحة عن كبح جهاز المناعة خلال التوتر. ولكن هذا ما يجري في الواقع. يسبب التوتر إطلاق الكورتيزول في الدم، الأمر الذي يكبح عملياً كل الخلايا المشتركة في جهاز المناعة، مما يؤدي إلى قابلية الإصابة بالتهاب أو مرض. كما وُجِدَ أن المصابين بالتوتر سرعان ما يتأثرون بالرشح والإنفلونزا. أما فيروسات إبستين - بار وهيريس التي

تُكَبَّحُ بصورة طبيعية من قِبل الجهاز المناعي والتي تبقى كامنة في الجسم، فإنها تصبح نشيطة خلال الفترات العصبية كالامتحانات أو مشاكل الزواج. ويساعد التوتر المزمن على ظهور سلسلة كاملة من الأمراض كارتفاع الضغط الشرياني والأمراض القلبية وقرحة المعدة والأنبوب الهضمي وداء الربو.

إذا كان كبح الكورتيزول لجهاز المناعة مؤذياً للجسم، فلماذا يحدث يا ترى؟ ويبدو أن الجواب كما يلي: إن جهاز المناعة نفسه غير المقيّد يمكن أن يكون أكثر ضرراً للجسم. فعندما ينشط جهاز المناعة فإنه يتسلح بأسلحة قوية للغاية مميتة ليس فقط للكائنات الممرضة التي تتوجه إليها الأسلحة، ولكن أيضاً للخلايا الخاصة بالجسم والتي تقع وسط النيران المتقاطعة. وتظهر هذه المسألة في الأمراض الالتهابية، كالتهاب المفاصل والقرحة وداء الربو. ويسبّب جهاز المناعة الزائد النشاط بعض الالتهابات. وإذا لم تكافح هذه الالتهابات فإنها تسبّب أذى للأنسجة. ويصف الأطباء الكورتيكوستيرويدات، مثل الكورتيزول، لمكافحة الالتهاب المستمر، لأن الالتهاب المزمن يمكن أن يسبّب أضراراً للجسم. وقد يقتل جهاز المناعة الخارج عن السيطرة المريض، كما يحدث في مجموعة أعراض الصدمة المسببة للعفن والصدمة المسببة للتسمم.

يمكن للعقل والدماغ أن يتحدثا إلى جهاز المناعة، وبذلك يؤثّران على المرض من خلال تنبيه الهايبوتلامس واستجابة التوتر. ولكن يستطيع جهاز المناعة في حالة المرض أن يتحدث كذلك إلى

الدماغ ويؤثر على مستوى طاقتنا. وعندما تنشط خلايا المناعة (وخصوصاً خلايا الدم البيضاء) بسبب التهاب فإنها تطلق هرمونات اسمها يعني «بين خلايا الدم البيضاء». وتؤثر الهرمونات على الهايبوتلامس ليُحدث ما يسمى «سلوك مرض» الذي يشتمل على الكسل والنعاس الزائد والتجنب الحذر وحدة الطبع وفقدان الشهية وفقدان الاهتمام في المسائل الخارجية. وهذا جانب من السبب الذي من أجله نفتقر إلى الطاقة عندما نكون مرضى. وقد يفيد هذا السلوك الإنسان المريض أو الحيوان المريض، وذلك بإرغامهما على التراجع عن نشاطهما وعلى النوم حتى تتحسن صحة كل منهما. ولكن بالنسبة للمرضى المصابين بعزل مزمنة، فإن نقص الطاقة بحد ذاته يمكن أن يكون مرضاً من الأمراض الأكثر تثبيطاً للعزيمة.

أحدثت التفاعلات المتعددة بين المزاج والمرض أو بين العقل وجهاز المناعة علماً جديداً كاملاً يدعى «المناعة النفسية». ويعمل التفاعل باتجاهين: يمكن للمرض أن يؤثر على المزاج، ويمكن للمزاج أن يؤثر على المرض. وفي دراسة حول تأثير المزاج على جهاز المناعة، جمّع الباحثون في جامعة الولاية في نيويورك لعاب طلاب الطب خلال فترة ثمانية أسابيع، وذلك لقياس نشاط جهازهم المناعي. وبمقارنة استجابة المناعة مع المزاج كل يوم، وجد الباحثون أن استجابة المناعة كانت منخفضة في الأيام التي يكون فيها المزاج في حالة سلبية قوية. كما وجدوا أن العكس صحيح كذلك. فقد كانت الاستجابة أعلى في أيام المزاج الإيجابي القوي. وبما أن

استجابة المناعة تحدد درجة مقاومتنا تجاه الالتهاب والمرض، فقد بدا من المحتمل أن الطلاب الذين في حالة مزاج سلبي كانوا أكثر عرضة للمرض. كما أظهرت عدة دراسات أن المزاج السلبي يمكن أن يُحدِث قابلية تجاه الالتهاب والمرض. وقد أبرزت التفاعلات بين المزاج والطاقة والمرض جانباً من العلم من أكثر الجوانب سحراً وصعوبة، لأن ذلك يبين الحواجز صعبة الفهم الموجودة بين الجسم والدماغ والعقل. ولا يزال علم المناعة النفسية صغيراً ولا يزال الكثير من نتائج أبحاثه غير نهائية، ولكن من أجل خاطر الكثير الكثير من الذين يعانون من أمراض متعلقة بالمزاج والطاقة، فإننا نأمل أن ينضج هذا العلم سريعاً.

الطاقة الإبداعية والمس

من أين تأتي القدرة على العمل الخلاق؟ لماذا تظهر الأفكار العظيمة والفنون العظيمة والأفعال العظيمة عندما تظهر كأنها آتية من لا مكان؟ ما الذي يميز الشخص المبدع عن الشخص الكسول والشخص العادي عن الخبير؟ إننا نحتاج بعض الإبداع في حياتنا وعملنا، نحتاج شيئاً يُبَعِّدُنَا عن كل ما هو عادي. ولكن ماذا نستطيع أن نفعل عندما تتخلى عنا الطاقة الإبداعية؟ كان الإغريق يعتقدون أن الإلهام هبة إلهية تُنفَخُ في الإنسان المخلوق: وترتبط جذور كلمة إلهام بكلمة نفخ أو تنفس. وغالباً ما كان يوصف الإبداع بأنه جنون موهوب. وقد بين بحث معاصر أن كبار الفنانين والموسيقين والروائيين وحتى السياسيين يمكن أن يعانون فعلاً من نوع معين من الجنون. ويلقي هذا الأمر ضوءاً

ساحراً على العلاقة بين الإبداع والطاقة داخل الدماغ. إن العبقرية والجنون غالباً ما يرتبطان في الخيال الشعبي بعبارة «عبقريّة مجنونة»، وكَتَبَ إدغار آلان بو Edgar Allan Poe ما يلي :

«لقد وصفني الناس بكلمة مجنون، ولكن المسألة غير مبثوت فيها بعد، فيما إذا كان الجنون أسمى درجات الذكاء أم لا - فيما إذا كانت وفرة الأشياء هي الشيء الرائع - فيما إذا كان كل شيء يصعب فهمه - أمور لا تنبثق من اعتلال الفكر - وإنما من مزاج العقل الذي يقوى على حساب الذكاء العام».

قد يظن الناس وإدغار آلان بو أن المسألة هي هكذا، ولكن هل نستطيع أن نجد حلقة متينة بين الإبداع والجنون؟ خلافاً للتوقعات، ليس هنالك علاقة بين الفنانين والمرضى العقلي العام. وإنما هنالك حلقة محددة قوية بين الفنانين والاكْتَتَاب الممسوس والاكْتَتَاب العام. وهنالك أيضاً خطر انتحار متزايد. إن الاكْتَتَاب العام هي الصيغة السريرية الرئيسية. وكل واحد منا مصاب بشكل من الاكْتَتَاب. ولكن يتميز الاكْتَتَاب العام عن الكآبة العادية باستمراره على الأقل لمدة أسبوعين أو أربعة أسابيع كما أنه عميق بصورة كافية بحيث يتدخل بالوظائف اليومية للشخص. إن الاكْتَتَاب اضطراب عام: يعاني خمسة في المئة من الناس من الاكْتَتَاب العام خلال حياتهم. هنالك حالة معتدلة من المسّ لها أعراض معاكسة تماماً للاكْتَتَاب: معنويات مرتفعة وثقة وتقدير للذات، وطاقة وإنتاجية زائدة ونوم أقل، وتمكيز وكلام أسرع. ولكن في حالة المسّ المرهق، نجد هذه الأعراض متضخمة وتؤدي إلى سرعة غضب زائدة وجنون الاضطهاد وثقة

مفرطة وسرعة احتياج وسلوك منقّر - وفي بعض الحالات - إثارة وأوهام وهلوسة. إن الاكتئاب الممسوس اضطراب مزاجي واضح المعالم ويشتمل على أطوار متناوبة من الاكتئاب والمسّ. ويعاني واحد في المئة تقريباً من السكان من اكتئاب ممسوس، بينما يعاني ثلاثة في المئة من شكل ألطف يُعرف باسم المزاج الدوري.

إن شيئاً لا يبدو جذاباً إذا كنت تفكر بمهنة ذات حياة خلاقة. ربما كانت والدتك على صواب، على كل حال، عندما نصحتك أن تمتن المحاسبة. ولكن هل تسبب الحياة الفنية اضطراباً للمزاج كالإكتئاب مثلاً، على العكس تماماً، هل يسبب اضطراب المزاج إبداعاً؟ السؤال ليس سهلاً كي نجد له جواباً. ولكن على الأقل في حالة الاكتئاب الممسوس، لدينا بعض المؤشرات. لقد أظهرت دراسة توأمين متماثلين أنه إذا أصاب أحد التوأمين مرضُ الاكتئاب الممسوس فقد يُصابُ التوأمُ الآخر بالمرض بنسبة ستين إلى مئة في المئة. إن الاكتئاب الممسوس اضطراب وراثي بصورة عامة ورثناه من الوالدين، وبالرغم من أنه ليس هنالك مكون وراثي، فهذا يوحي أن ظهوره لا ينبثق عن الذي يكابد المرض سواء كان مُبدعاً أم غير مبدع. للكثير من الكتاب والفنانين بيان لماضي أسرهم الطبي عن اضطرابات المزاج. فإذا أخذنا ألفريد تينيسون Alfred Tennyson كمثال نكتشف أنه كان يعاني ليس فقط من الاكتئاب والمسّ المعتدل، ولكن تبين كذلك أن مرضاً اكتئابياً ظهر كذلك في بيان الماضي الطبي لأسرته. فقد عانى والده وأربعة من أقربائه كذلك من الاكتئاب أو

الاكتئاب الممسوس . وكان له أخ حبيس مأوى الأمراض العقلية لمدة ستين سنة . وكان يشكو من السوداوية بصورة حادة . وأخيراً مات من الإرهاق الممسوس . وهكذا نجد أنه إذا كان هنالك علاقة بين الاكتئاب الممسوس والإبداع ، فإن الاكتئاب الممسوس ، كما يبدو ، لا بد أنه ، بطريقة ما ، يساعد على الحياة الإبداعية . ويدعم هذا الاحتمال دراسة قامت بها روث ريتشاردز Roth Richards وزملاؤها في جامعة هارفارد الذين حاولوا أن يقيموا إبداع مرضى الاكتئاب الممسوس . فقدمت لهم مجموعة من المهام الإبداعية التي قُدِّرَتْ على أساس أصالة التفكير . ووجدت أن أولئك الذين كانوا يعانون من اكتئاب ممسوس معتدل أو خطير أظهروا مستوى أصالة وإبداع أعلى من أولئك الذين لم يكن لديهم اضطرابات نفسية أو عقلية في ماضيهم المرضي .

ولكن كيف يمكن لاضطراب المزاج أن يساعد على الإبداع؟ يبدو الأمر بعيد الاحتمال أن يساعد الاكتئاب على الإبداع ، لأن الاكتئاب العام يتميز بفتور الشعور واللامبالاة واليأس واضطراب في النوم وحركات بدنية بطيئة ، وتركيز ضعيف وعدم وجود متعة في الأحداث السارة حقاً . ومن جهة أخرى ، وخلال فترات المسّ والمسّ المعتدل تكون الأعراض من نواح مختلفة معاكسة لأعراض الاكتئاب . فترتفع المعنويات ويزداد تقدير الذات ويناام الذين يعانون من المرض حدة أقل ويتمتعون بطاقة أكبر وتزداد قدرتهم على الإنتاج . وتزداد سرعة التفكير وأصالته ويظهر لنا مرضى المسّ

المعتدل البسيط أنهم أذكىاء وجذابون. كما أنهم يُظهرون ثقة ذاتية كبيرة، و طاقة بلا حدود، وقدرة على إنجاز مقادير كبيرة من العمل بسهولة، وغالباً ما تكون نتائج أعمالهم جيدة. وهنالك من يقول إن معظم الأفراد الأكثر إنتاجاً كانوا في بعض الأوقات يعانون من المسّ المعتدل. وعلى سبيل المثال، تشرشل Churchill ولنكولن Lincoln وروزفلت Roosevelt وفرانكلين Franklin. ويمكن للمسّ المعتدل أن يكون مبدعاً ومثمراً، ولكن غالباً ما يصبح الممسوسون مصابين بالشك والارتياب الشديدين في الآخرين إضافة لسرعة الغضب. وتنتقل أفكارهم من موضوع إلى موضوع آخر بسرعة وسلاسة أكثر من اللازم. وغالباً ما يكون كلامهم سريعاً وسريع الاحتياج وتطفلياً. ويؤمن الممسوسون إيماناً راسخاً بصحة وأهمية وجهات نظرهم وأفكارهم. وتؤدي هذه المبالغة الحمقاء إلى اتخاذ قرارات ضعيفة وسلوك منقّر، يشتمل على تهور مفرط وضار واتصالات جنسية غير شرعية وإسراف في الشراب. وقد تسهم هذه الأعراض في العملية الإبداعية. ويقول كاي جاميسون Kay Jamison، إن العملية الإبداعية قد تَفيد من القدرة على اختبار عمق وتنوع العواطف التي يصعب فهمها.

«ليس الاكتئاب بمعنى من المعاني إلاّ مشاهدة العالم من خلال زجاج مظلم. أما المسّ فمشاهدة العالم من خلال منظار المشكال «براقاً ومختلف الألوان ولكنه مشعور». قد يساعد التباين الواضح والتغيرات المؤذية للدورة الواقعة بين الحالتين أن يضع حداً للفكرة

الراسخة والمستمرة عن العالم، ويخلق وجهة نظر مليئة بالغموض الضروري للفن والفنانين.

إن المنشأ الجزيئي للاكتئاب الممسوس لا يزال مجهولاً. مع العلم أنه يتوفر علاج فعال يتألف من الليثيوم، العنصر الفلزّي فضي البياض. ولكن أعراض المسّ المعتدل مشابهة للأعراض التي تحدثها المنبهات مثل الكوكائين والأمفيتامين، وهذا يشير إلى أن العملية الأساسية تقوم على تنبيه جهاز النورأدرينالين في الدماغ.

للكثير منا في حياتنا الشخصية والمهنية حالات من النشاط نقود فيها حياتنا بسرعة أعظم. وفجأة تظهر أمامنا مملكة جديدة من الحياة. ويعمل عقلك بسرعة، فتنهض قبل فوضى الحياة اليومية. وفجأة يمتد أمامك كل شيء بوضوح صافٍ للغاية. ولكن هذه اللحظات قصيرة وأقل مما ينبغي. وتعود إلى الفوضى ثانية وتتوق إلى هذه اللحظات القصيرة من الوضوح. ويبدو أن هنالك مملكتين متوازيتين في الحياة: واحدة على الأرض في حياتنا العادية نكون فيها منهمكين في شؤوننا الذاتية، وأخرى فوقنا وتكون بالغة الارتفاع في الطبقة الجوية العليا التي تنتمي إلى كلّ القدرة والسلطة العليا والعالم بكل شيء. وكان اليونان القدماء يعتقدون بوجود مستويين في الهواء. الهواء العادي الذي يستنشق الإنسان المخلوق والهواء الألبّي الإغريقي لمثوى الآلهة الذي يتنفسه فقط الآلهة أو الذين يلمسهم فقط الكهنة ولا يُعطى لِرثاء مخلوقات غير سماوية. وهذه النظرية لم تُشرَح فقط على نحو بارع لماذا يحدث الدوار عند الأماكن المرتفعة، ولكنها شرحت كذلك

أن قوة الإلهام السماوية غيرت آراء وطموحات الوسطاء الروحيين والعرفانين. وأطلعتهم على مملكة العقل والروح أكثر من استجابة توتر زائد للبالغين والذي يمكن أن يسبب إثارة. وما هو واضح كذلك أن العباقرة المبدعين غالباً ما يعملون بجهد كبير وأعمالهم كثيرة. أبداع بيكاسو Picasso 20000 عمل فني. وكان لإديسون Edison 1093 براءة اختراع. وكان لفرويد Freud 330 من المنشورات. ووجد دين كيث سايمونتون Dean Keith Simonton، عالمٌ نفسيّ آخر، أن معظم المبدعين الناجحين في الثقافة الغربية، كانوا من أكثر الناس تخلفاً عن القيام بما هو واجب أو مطلوب. وهذا أمر مناقض للعقل ويمكن أن يكون صحيحاً أحياناً. ومما يجعلهم مختلفين عن غيرهم أنهم غزروا الإنتاج ويرفضون أن تُنقَرهم أخطاؤهم.

إذاً، لماذا هنالك أناس مبدعون غزروا الإنتاج ونشيطون أكثر من غيرهم؟ لماذا يتمكن أناس من تحقيق الكثير في عملهم وفي حياتهم الإبداعية والعاطفية أكثر من غيرهم؟ لماذا يبدو لنا بعض الناس أنهم غير قادرين على إنتاج أو فعل أي شيء في حياتهم؟ ومن الواضح أن جزءاً من الجواب هو المهارة: يُتاح لبعض الناس إحراز بعض المهارات ويتمتع آخرون بقدرة فطرية. لا يمكنك أن تكون لاعب كرة قدم رفيع المستوى أو موسيقياً غزير الإنتاج أو روائياً أو سياسياً أو عالماً بدون إحراز مهارة أو بدون مهارة فطرية. إلا أن المهارات غير كافية. إننا نحتاج كذلك إلى دافع أو طاقة لإحراز تلك المهارات أولاً ثم استخدامها مراراً وتكراراً. وكما رأينا هنالك دوافع أساسية،

كالدافع للطعام والدافع للجنس. كما أن هنالك بعض الدوافع المكتسبة، كالدافع للحصول على المال أو المركز أو إطراء أو استحسان الزملاء أو المجتمع. وتُحدث هذه الدوافع توتراً يشعر به المرء قوة دافعة أو قلقاً حسب الدافع وقدرة الفرد لتحقيق الدافع. وبدون هذه الدوافع، والتوتر والسرور اللذين يرافقان الدوافع، لا يكون لدينا أي مُحَرِّض يدفعنا لفعل أي أمر. ويستجيب أناس مختلفون للتوتر على نحو مختلف. يسعى بعض الناس وراء الضغط النفسي كي يحصلوا على المتعة التي تنشأ عن تحقيق هدف الدافع. قد يسعون مثلاً وراء التوتر الجنسي وبعد ذلك يأتي البديل الذي يحل محل التوتر وهو النشاط الجنسي. بينما يتجنب آخرون التوتر لأنه يسبب قلقاً لا يُحتمل. ويعاني بعضنا من شيء من القلق عند التعرف على أناس جدد في ظروف لا يمكن السيطرة عليها أو التنبؤ بها. ولكن يعاني الكثير من الناس من مستويات لا تحتمل في مثل هذه الظروف ويتجنبون مثل هذه الأحداث بصورة حثيثة، أما السبب الذي من أجله يشعر شخص ما بهذا التوتر كقلق، وليس كقوة دافعة، فهو افتقارهم إلى المهارات (الفطرية أو المكتسبة) لتحقيق هذا الدافع. لو أن شخصاً مثلاً يعاني من توتر جنسي ولا يعرف كيف يشترك بنجاح في نشاط جنسي، عندئذ يُصاب بقلق بسبب عجزه التفرّج عن هذا التوتر أو السيطرة عليه. وإن شخصاً في موقف اجتماعي بدون مهارات اجتماعية ناجحة، من المحتمل أن يصبح قلقاً أو يغادر المكان. ومع ذلك، وبغض النظر عن التمتع ببعض المهارات، يبدو أن بعض الناس يفضلون أو يحتاجون مستوى عالٍ من التوتر، بينما

يفضل آخرون أو يحتاجون مستوى منخفضاً. ووصف علماء النفس والأطباء على نحو جديد الشخصية من نوع A كشخص طموح مُدْفِع ينشد الخطر، وفي النهاية يعاني من اضطرابات متعلقة بالضغط النفسي وناشئة من جُمْل زائد من الأدرينالين. وتكون هذه الشخصيات عموماً من أكثر الناس نشاطاً وأكثرهم إنجازاً للأعمال. بينما لا يُنْجِز الكثير أولئك الذين يتجنبون التوتر، أو الذين يتصفون بمستويات من التوتر منخفضة فطرياً. ومما لا شك فيه أن ما يُنْظَرُ إليه كإنجاز رفيع المستوى أو نشيط يتعلق بك أو بوجهة نظر المجتمع. فقد تظن أن ممارسة الجنس مع كثير من الناس إنجاز كبير، ولكن قد يعتقد المجتمع عكس ذلك.

ولكن هل يُولَدُ الناسُ النشيطون أم يُصَنَّعون؟ تُظهرُ البيانات المتراكمة باستمرار أن البنية الوراثية هي التي تحدد الشخصية والطاقة. وقد بيَّنَ جيروم كاغان Jerome Kagan أن المزاج المكبوت المتعلق بالخجل والقلق والانطوائية موجود منذ الولادة وربما يحدد شكله من قبل فزيولوجيا الدماغ. لقد بحث مارفن زاكارمان Marvin Zuckerman في المزاج من النوع المضاد لدى الراشدين، الساعين وراء الاهتياج، الباحثين عن الإثارة والخبرات الجديدة الذين لا ينهاتهم شيء ولهم بداية سأم منخفضة. فوجد أن هذا المزاج موروث، كما يبدو، ووثيق الصلة بظهور مستويات منخفضة من أنزيم (أوكسيديس أحادي الأمين) يُحَلِّلُ النورأدرينالين والمرسلات العصبية الأخرى في الدماغ. إن اضطرابات مزاج القلق أو الاكتئاب المتعلقة بطاقة عقلية عالية أو

منخفضة، وأنشطة عالية ومنخفضة بجهاز الإثارة في الدماغ، تبدو أنها موروثية كذلك. ومن المحتمل أن يعاني التوأمين المتماثلان من درجة متشابهة من الاكتئاب أو القلق العام بنسبة خمسة أضعاف التوأمين غير المتماثلين. وهكذا نجد أن هنالك مكوناً وراثياً رئيسياً للاكتئاب والقلق. إلا أن العوامل غير الوراثية تقوم بدور كذلك.

ولكن ما هي هذه العوامل غير الوراثية؟ وسواء عانينا من التوتر كطاقة أو قلق فإن الاستجابة اكتسبناها من خبرات سابقة. وإذا كانت المواقف المتوترة أدت إلى الفشل والقلق في الماضي عندئذ نتعلم أن نربط الموقف أو التوتر بالقلق. ولكن إذا شجع آخرون محاولتنا خلال التقدم الاجتماعي والجنسي والفكري ولم يرفضها أحد، عندئذ يُفرغ التوتر كمتعة وسوف نربط التوتر بالطاقة وليس بالقلق. إنه ربط فعال وكلاسيكي والمبدأ الأساسي للنظرية التربوية. وصلة هذه المسألة بالطاقة تبين أن الناس النشيطين يقومون بأفعال أكثر من غيرهم لأنهم، على نحو ما، أحرزوا تقوية من قيامهم بتلك الأفعال في الماضي، ولذلك يربطونها بالمتعة وليس بالقلق. بينما لا يقوم أناس طاقاتهم منخفضة بالكثير من الأفعال لأن التقوية السلبية، على نحو ما، جعلتهم يربطون فعل الأشياء بالقلق وليس بالمتعة.

إذاً من الواضح أنه يمكن للناس الذين حولنا، والمجتمع عموماً، أن يكون لهم أثر طويل الأمد على مستوى طاقتنا حسب الدوافع التي بُنيت داخلنا أو لا، وإذا كان هنالك من يرفع ويقوي هذه الدوافع.

إن صداقاتنا وزيجاتنا وأعمالنا وأنشطتنا الأخرى تُضْعِفُ طاقتنا عندما تفشل بتقديم تقوية إيجابية. يُعطي بعضُ الناس طاقةً والبعض يسلبها. ينبغي عليك أن تكون قريباً من أولئك الذين يقدمون تقوية إيجابية لأنهم يقدمون لك الطاقة. بينما عليك أن تتجنب أولئك الذين يقدمون تقوية سلبية لأنهم يسلبونها. ويستطيع مجتمع أو ثقافة عموماً أن يقدم الطاقة لأعضائهما وذلك بتحقيق كل الدوافع (من أجل الطعام والجنس والإثارة والمركز)، أو غرس الدوافع في النفس بالتدريج التي يمكن أن تُقَوِّ بصورة إيجابية. ولذلك ينبغي على المجتمع الرأسمالي الذي يَغْرُسُ دافعاً من أجل المال في مواطنيه أن يقدم الوسيلة لتحقيق ذلك الدافع لجميع المواطنين، وإلا سيؤدي الدافع قبل كل شيء إلى انتشار الإحباط والقلق.

إذا وصفنا مجتمعاً أو ثقافة أنه يتمتع بالطاقة أو يفتقر إليها فهذا قول مشكوك فيه. لقد وَصَفَ بعضُ الدخلاء الأقطار الجنوبية والاسوائية كأقطارٍ سكانها كسالى وثقافتهم ليس لها مستقبل محدد، يلتفتون لمتع الحاضر ولا يلتفتون للعمل والإنجازات. بينما وُصِفَ المنتمون للثقافات الشمالية (من قبل الشماليين طبعاً) بأنهم يتمتعون بالدافع والطاقة بسبب الطقس البارد أو أخلاق العمل البروتستانتية. ويبدو من الواضح أن الاختلافات في الإنجازات بين الجنوب والشمال وبين الأقطار عموماً تنشأ عن الاقتصاد والتكنولوجيا والتربية والتاريخ. وقد أشار مؤرخوا الاقتصاد كذلك إلى الدور الهام الذي

يمكن أن تقوم به ثقافة قطر من أجل تقديم الأهداف والدوافع والمكافأة والمساعدة والتشجيع إلى المواطن. بينما قد تَكْبَحُ ثقافاتُ أُخرى الطاقة الخاصة بها، وذلك بتقصيرها في تقديم المكافأة أو إعاقة المشاريع بصورة حثيثة وتعطيل الإبداع وحرية إبداء الرأي.