The Opposite of Depression
David M. Carreon MD

عَكْسُ الاكْتِئَاب

دروس من واقع
عملي مع مرضى
ذوي ميول انتحاريَّة
حول الأمل في الحياة
وكيفيَّة الازدهار

ديڤيد م. كارِيُون
طبيب نفسيّ

المحتويات

المقدِّمة		٩
١	عطيَّةُ الاكتئاب المُفاجئة	١٣
	الجزء الأول: الفِكر	
٢	المزاج: المشاعر والعواطف	٣٣
٣	اللذَّة: طريق الاستمتاع	٥٩
٤	الصدمة: مكسور، مجبور، أقوى	٧٧
٥	الضمير: ثقلُ الشعور بالذنب	١٠٥
٦	الانتباه: اختيار نقطة التركيز	١٢٥
	الجزء الثاني: الجسد	
٧	الطّعام: ماذا يوجد في صحنِكَ؟	١٤٧
٨	النوم: استراحة العقل والجسد	١٦٧
٩	الرياضة: تَحرَّكْ	١٩١
	الجزء الثالث: النَّفْس	
١٠	المعنى: هدفٌ تعيش لأجله	٢١١
١١	الحقّ: يحرِّرُكَ	٢٢٩
١٢	العلاقات: قوَّة التعاون	٢٥١
١٣	الأمل: الطائر المجنَّح	٢٦٩
١٤	الجمال: رافعُ الوعي	٢٨٩
١٥	البركة: ما وراء الازدهار	٣٠١
الحواشي		٣٠٩
نبذة عن المؤلِّف		٣٣٤

المقدِّمة

ثمَّة قصَّةٌ معروفةٌ عن زارعٍ خرج ليزرع بذورًا في حقله. وفيما كان ينثر البذور، سقط بعضٌ على الطريق، فسارعت الطيور لالتقاطها، وسقطَتْ بذور أخرى على تربة صخريَّة، فنبتت وجفَّت بسرعة تحت أشعَّة الشمس الحارقة، وسقطت بذور أخرى بين الشوك الذي ينمو قرب النباتات النضرة، فخنقَ الشوكُ البذورَ في النهاية. لكن سقطتْ بذورٌ أخرى على تربةٍ صالحةٍ خصبة، فعمَّقت جذورها في الأرض وأزهرت، وأنتجت محصولًا وفيرًا يوازي مئة ضعف ما زُرع.[1]

يتناول هذا الكتاب كيفيَّة الازدهار في الحياة، وتعميق شعورك العامِّ بالسعادة والرفاه وتعزيزه، لا سيَّما إذا كنتَ تتصارع مع شعورٍ مزعجٍ بعدم الرضا أو التعب، أو إذا كنتَ مكتئبًا. مَنْ منَّا لم يختبر هذا الشعور في مرحلةٍ ما في حياته؟ فالحياة تضعنا أمام تحدِّيات تمتحنُنا جسديًّا وعاطفيًّا ونفسيًّا وروحيًّا. وإذا لم يسبق لكَ أن اختبرتَ هذا من قبل، فثمَّة احتمال أن تختبره يومًا ما، ويُحتمل جدًّا أن يصيبَ شخصًا يهمُّك أمرُه. ولكن مهما كان وضعك، ومهما كانت ظروف حياتك، أرجو أن يكشفَ لكَ هذا الكتاب كيفيَّة اختبار ملء الحياة والصحَّة والهدف.

كانت مهنتي بمثابة نقطة المراقبة التي ساعدتني على ملاحظة الأشخاص الذين يزدهرون وأولئك الذين لا يزدهرون. بصفتي طبيبًا نفسيًّا متخصِّصًا في علاج الاكتئاب الحادِّ، شهدتُ عن كثب عذابَ مرضايَ واستمعتُ إلى معاناتهم وضيقهم. يأتي المرضى إلى عيادتي تحديدًا لأنَّهم غير مزدهرين؛ فقد سلبهم اكتئابُهم عدَّة عوامل تساهم في إضفاء السرور والهدف والقيمة على الحياة. ولكن في سياق ممارستي، رأيتُ أيضًا أنَّه من الممكن أن ينتقل شخصٌ ما من حالة البؤس والتعب وخيبة الأمل التي تشلُّه إلى حياة مزدهرة.

إنَّ الاكتئاب يُشعر الفردَ بالسّوء الشديد. ولكن في السنوات التي قضيتُها في المحاربة عن المرضى المصابين بالاكتئاب، تعلَّمتُ أنَّ هذا العامل المسبِّب للكآبة والبؤس يمكن أن يخدم هدفًا خفيًّا ونافعًا: إنّه يعطينا مفاتيح مهمَّة حول كيفيَّة الازدهار.

وكما سأشرح في الفصول القادمة، إنَّ عكسَ الاكتئاب ليس بالضرورة السعادة أو الغياب التامَّ للألم والمعاناة. فحتَّى في ظلِّ أفضل الظروف، يمكن للحياة أن تكونَ صعبة، وقد نفقد القدرة على التحكُّم في كلِّ ما يحدث لنا، لكن نستطيع اتِّخاذ قرارات وتطوير عادات جيِّدة من شأنها أن تمنحنا قدرًا أكبر من السرور والرّضا في حياتنا. ونستطيع أيضًا اكتشاف الشعور بالمعنى والهدف، واختبار كلِّ المشاعر التي يُفترض بنا أن نشعر بها، وعيش قِيَمنا العميقة باستمرار، وامتلاك الطاقة اللازمة لممارسة الأنشطة التي تفرحنا. كما نستطيع أن نقدِّمَ أفضلَ ما لدينا لعائلاتنا وأصدقائنا وزملائنا في العمل.

الفرضيَّة الأساسيَّة التي يحاول هذا الكتاب إثباتها هي أنَّ هناك عادات للسلامة النفسيَّة، تمامًا كما أنَّ هناك عادات للاكتئاب. في

أحيانٍ كثيرة، تكون عاداتُ الاكتئاب عكس عادات الازدهار تمامًا. وسوف نتأمَّل في مجموعتَيْ العادات، وسأقدِّم بعض الخطوات العمليَّة التي يمكنكَ اتِّخاذها لبدء توجيه حياتكَ في مسارٍ أكثر صحَّة ورضًى.

قد يختلف نهجُك في التعامل مع هذه الخطوات باختلاف حالتكَ في البداية، سواء كنتَ تشعر بالتعب البسيط أو كنتَ مكتئبًا بشكلٍ تامّ. (في الفصل التالي، سوف نكتشف الفرق بين عدم الرضا والاكتئاب.) إذا كنتَ تعاني اكتئابًا حادًّا، فلن تجد الطاقة الآن لتطبيق جميع عادات الازدهار التي سنناقشها، ولا بأس بذلك. فسنرى أنَّه يكفي تغيير نمطٍ صغيرٍ واحدٍ أو ممارسةٍ بسيطةٍ واحدةٍ لتوليد بعض الزخم الإيجابيِّ الذي يمكنكَ البناء عليه. وسأوضِّح لكَ كيفيَّة اختيار ممارسةٍ والبدء بتغيير حياتكَ، حتَّى لو بدأتَ بخطوة واحدة صغيرة في المرَّة الواحدة. فأيُّ خطوةٍ إيجابيَّةٍ هي تقدُّم، ويقود التقدُّمُ إلى مزيدٍ من التقدُّم. بتعبيرٍ آخر، هناك أمل.

ثمَّة فرضيَّةٌ أساسيَّةٌ أخرى هي أنَّنا، نحن البشر، نحمل قيمةً وهدفًا متأصِّلَيْن فينا. أكتب هذا بصفتي طبيبًا نفسيًّا تدرَّب في جامعة ستانفورد، ومسيحيًّا مؤمنًا أيضًا، وبالتالي أقدِّر جدًّا ازدهارَ الإنسان. وفيما تقرأ هذا الكتاب، سوف يتَّضح لكَ أنَّ إيماني يشكِّل جزءًا مهمًّا من رؤيتي الكونيَّة. وينبغي أن تعرفَ أيضًا أنَّني لا أفترض أنَّ قرَّائي (أو مرضايَ) يشاركونني إيماني أو رؤيتي الكونيَّة، ويستند أغلب ما كتبتُه إلى خبرتي السريريَّة وإلى أحدث الاكتشافات العلميَّة. ولكنَّني أشير أيضًا بين الحين والآخر إلى الحكمة الروحيَّة، بما في ذلك قصصٌ وصورٌ من الكتاب المقدَّس. فهذه القصص تشكِّل جزءًا من وعينا الجماعيِّ، وما زالت متداولة بسبب تأثيرها العميق في الناس. ففي خلال قرون عدّة حين كان الكتبةُ قلَّةً،

وأوراقُ المخطوطات باهظةَ الثمن، فُقِدَت في الغالب قصصٌ كثيرةٌ غير مهمَّة، في حين بقِيَت قصصٌ أخرى هي الواردة في كتابٍ نسمِّيه الآن "الكتاب المقدَّس". وسوف تكتشف قيمتَها وتقدِّرها حتَّى لو لم تكن تشاركني في الإيمان نفسه.

تتجلَّى رؤيتي الكونيَّة أيضًا في بُنية كتابي هذا الذي ينقسم إلى ثلاثة أقسام، حيث يتناول القسم الأوَّل الفِكر، ويستكشف دور الأفكار والمشاعر في الاكتئاب، وكيف بإمكاننا التدرُّب على هذه القدرات واستخدامها لبناء حياة أفضل وأكثر ازدهارًا. ويوضِّح القسم الثاني كيف يؤثِّر الجسد في الاكتئاب، وبالمقابل كيف يؤثِّر الاكتئاب في الجسد، وكيفيّة تحويل عادات الاكتئاب الجسديَّة إلى أنماط تساعدنا على أن نصبح أكثر صحَّة وإنتاجيَّة. ويتناول القسم الأخير قُدُرات النفس، موضِّحًا كيف نختبر جوانب تسمو فوق الواقع، وكيف نعيش حياة ذات هدف ومعنى.

وسواء أكنتَ تشاركني رؤيتي الكونيَّة أم لا، أظنّ أنَّك ستجد أنَّ تطبيق عادات الازدهار سوف يساعدك على تجاوز ما يبقيكَ عالقًا في الاكتئاب أو في عدم الرضا أو في التعب. في الفصول القادمة، ستتعلَّم كيفيَّة اكتشاف الأنماط غير الصحِّيَّة التي قد تجتذبكَ إلى أسفل، وكيفيَّة تغييرها كي تستطيع أن تتقدّم نحو سلامة نفسيَّة أكبر.

أتفهَّم أنَّ مجرَّد التفكير في بدء هذه الرحلة يبدو شاقًّا أو مرهقًا الآن، لكنِّي أريد أن أشجِّعكَ. أومن بأنَّ كلَّ إنسان خُلِق على صورة الله، وبالتالي يحمل قيمةً بالفطرة. أنتَ شخصٌ ذو قيمة وتستحقُّ الرعاية، والأكثر من ذلك، أنتَ مصمَّمٌ لتزدهر فكريًّا وجسديًّا ونفسيًّا. وإذا كنتَ مستعدًّا لرؤية حياة جديدة تزهَر في قلبِكَ وفِكرِكَ، دعنا نبدأ.

١

عطيَّةُ الاكتئاب المُفاجئة

"من ثنايا الليل الذي يغشاني،
أَسْوَد كهاوِيةٍ تتَّسع من القطب إلى القطب،
أشكر الآلهة مهما كانت
من أجل نَفْسي التي لا تُقهر."

وليم هينلي، Invictus (إنفيكتوس)

يمكن وصف حياة الازدهار بكلِّ بساطة بالقول: إنَّها عكس الاكتئاب. فمع كونِكَ تعرف شعورَ الاكتئاب وتعلم كَم هو مضنٍ ومرهق، فقد يفاجئكَ مدى شيوعه في مجتمعنا.

في العام ٢٠٢٠، قدَّر المعهدُ الوطنيُّ للصحَّة النفسيَّة أنَّ ٨,٤ في المئة من البالغين في الولايات المتَّحدة قد عانوا اضطرابًا اكتئابيًّا حادًّا في العام السابق.[١] أضِفْ إلى ذلك الأشخاص المصابين بالاكتئاب ثنائيِّ القطب، والاكتئاب دون السريريِّ، والاكتئاب المزمن - وهي أشكال أقلُّ حدَّة ولكنَّها مزمنة وتدوم فترةً طويلة - ونحن نتحدَّث عن شريحة سكانيَّة كبيرة، بمَنْ فيهم أصدقاؤنا وأفراد عائلاتنا وزملاؤنا في العمل. أنا متأكِّد من أنَّك تعرف أشخاصًا كثيرين يعانون الاكتئاب، وربَّما أنتَ واحدٌ منهم.