نصائح لاستدامة تحفيز نظام المكافأة في الدماغ



1- رفع سقف الطموح في الحياة

عندما يُكرِّر الإنسان فعل الأشياء مرارًا وتكرارًا، فإنَّ اندفاع الدوبامين في الجهاز العصبي يتراجع رويدًا رويدًا، ولإبقاء الدوبامين في قمّة مستوياته باستمرار، حاوِل أن تُنجِز أشياء أكبر مِمّا اعتدتَ عليه، والقيام بأعباء تُمثِّل تحديًا بالنسبة لك في العمل، أو لو كُنتَ رياضيًا فما إن تجري لمسافة مُعيّنة، إلّا وتُتبِع ذلك بمحاولة الجري لمسافةٍ أكبر، وهكذا في حركة دائبة لا تتوقّف يتعزَّز نشاط نظام المكافأة في الدماغ، ويستمر شعورك بالمُتعة في وظيفتك، أو عملك، أو هوايتك.

2- تجنُّب التوتر

يصحب التوتر عادةً التهابات مزمنة قد تشتعل في كافة أنحاء الجسم، ما يُضعِف الحافز أو يُؤدِّي إلى خفوت بريقه عمّا كان عليه، كما أنّ التفاعلات الكيميائية الناجمة عن التوتر قد تُفضِي إلى نقص الدوبامين في الدماغ، ما يجعل الإنسان فاقدًا للشغف، غير آبه بالمكافأة التي قد تكون في متناول يديه؛ لذلك ينبغي تجنُّب التوتر قدر المُستطاع لاستدامة نشاط نظام المكافأة والدوبامين في الدماغ.

3- إعادة تأطير التحديات

كثيرٌ منّا ينظرون إلى تحدّيات العمل على أنّها عقبات أو أشياء لا يرغبون في فعلها، لكن هناك آخرين ينظرون إليها على أنّها فرصة لتحقيق نمو وظيفي واكتساب مهارات مختلفة، وعندما نمتلك هذه النظرة تجاه التحديات، فإنّنا نتطلّع إلى مواجهتها لا الانزواء بعيداً عنها، وهذا بحد ذاته قد يُنشِّط نظام المكافأة في الدماغ استعداداً لتخطّي هذه العقبات التي تُعدّ مكافأة تمدّ الدماغ بالدوبامين ما أُنجِزت.