

## الفراغ بعد النجاح: كيف يفسّره علم الأعصاب؟

### المقدمة

**هل شعرت يوماً بفراغ غريب بعد أن حققت ما كنت تحلمين به؟** عملت لأشهر، درست، سعيت، ثم حين وصلت... لم تشعرني بما توقعت. صمتت، تعب، ولا أثر لتلك الفرحة التي تخيلتها.

هذا الشعور ليس نادراً، ولا يعني أنك غير ممتنة أو غير سعيدة. إنه ببساطة ما يسميه العلماء **اليوم الفراغ بعد الإنجاز**، وهو حالة نفسية وعصبية يمرّ بها الكثير من الناس بعد تحقيق هدف كانوا يطارّدونه طويلاً. ولفهمها بعمق، لا بدّ أن ننظر إلى ما يحدث داخل الدماغ نفسه.

### ١. الدماغ يحبّ السعي أكثر من الوصول

حين نعمل نحو هدف ما، ينشط في دماغنا نظام الدوبامين، وهو النظام المسؤول عن التحفيز والرغبة والتوقع. الدوبامين لا يُفرز عندما نصل إلى النتيجة فقط، بل بالأخصّ عندما نتوقع التقدّم أو نقترّب من الهدف. وقد أثبتت دراسات علم الأعصاب أنّ إفراز الدوبامين يبلغ ذروته قبل الإنجاز، ثمّ يهبط بعده مباشرة. وهذا يعني أنّ أكثر لحظات المتعة تأتي أثناء الطريق، لا في النهاية. لذلك، عندما نصل إلى الهدف، ينخفض الدوبامين فجأة، فنشعر بالفراغ والهدوء الذي قد يبدو محبطاً بعد كلّ ذلك الحماس.

### ٢. التكيف اللّذي: لماذا يزول شعور الفرح بسرعة؟

يشرح العلماء هذا الأمر بمفهوم يُعرف بـ **التكيف اللّذي**، أي أنّ الدماغ يتعوّد بسرعة على أيّ وضعٍ جديد، حتى النجاح الكبير. في البداية نشعر بسعادةٍ عالية، لكن بعد فترةٍ قصيرة يعود مستوى الفرح إلى طبيعته. وهذا ما يسمّيه الباحثون **عجلة اللذة**، حيث نستمرّ في الجري وراء هدفٍ بعد آخر من دون أن نشعر بالاكتهاء الحقيقي.

### ٣. خرافة الوصول: وهم السعادة الدائمة بعد النجاح

كثيرون يعتقدون أنهم سيكونون سعداء حين "يصلون"،  
لكن الأبحاث تُظهر أننا نخطئ في توقُّع مشاعرنا المستقبلية.  
فالدماع يبالغ في تقدير كمِّ السعادة التي سنشعر بها بعد الإنجاز،  
ويقلل من سرعة زوالها.  
وهذا ما يُعرف بخرافة الوصول —  
الاعتقاد بأن الوصول إلى الهدف يعني الوصول إلى السعادة،  
بينما الحقيقة أن السعادة تكمن في الطريق نفسه

#### ٤. فراغ الهوية: ماذا بعد؟

حين نركِّز على هدفٍ لفترةٍ طويلة،  
يعيد الدماغ تنظيم طاقاته واهتمامه حول هذا الهدف.  
القشرة الجبهية الأمامية هي المسؤولة عن التخطيط والتركيز،  
لكن بعد تحقيق الهدف، تفقد هذه البنية المؤقتة دورها.  
فتنشط مناطق أخرى في الدماغ،  
مثل القشرة الحزامية الأمامية وشبكة الوضع الافتراضي،  
التي تجعلنا نفكر بعمق ونطرح سؤالاً:  
وماذا بعد؟ من أكون الآن؟

هذا ليس اكتئاباً، بل مرحلة انتقالية طبيعية  
يعيد فيها الدماغ ترتيب نفسه وبحثه عن معنى جديد

#### الخاتمة

الفراغ بعد النجاح ليس ضعفاً فيك،  
بل إشارة من دماغك أن المرحلة السابقة انتهت.  
لقد تغيرت، وتحتاجين الآن إلى معنى جديد،  
وليس بالضرورة إلى هدفٍ جديد فوراً.

امنحي نفسك وقتاً للهدوء،  
استمتعي بما حققتِ،  
ودعي دماغك يعيد بناء توازنه قبل أن تنطلقي من جديد

ليس غياب الهدف ما يؤلم،  
بل غياب المعنى بعده