

اسموا بهذا الاسم نسبة إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية للشاب يُدعى «نرجس» أو «نرسيوس»

كيف تتعامل مع .. النرجسيين؟

«إيلاف نت»: ربما يكون بوسعدا جميعها لغزاً على من يتأمل الأشخاص الذين يعترفون ببنايا يسعى لنيل الاهتمام بشتى الطرق، وهي ظاهرة الغدو أكثر وضوحاً في عالمي السياسة والتجارة الشعبية.

فلدى أناس مثل هؤلاء إحساس متضخم للعالم بأهميتهم، وهم مزجوا باستخفاف نسبي بالآخرين مع أولئك الأشخاص «الرجس» أو الإغريقية، شباب يدعى «نرجس» أو «نرسيئوس» ووقع في حب نفسه راعياً أن انعكاس وجهه في مياه إحدى البحيرات.

وعندما يقابل المرء منا شخصاً على هذه الشاكلة، يمكن أن يفهمه في البداية ما تتسم به من تباين قوته بين الصلابة والادعاء، ولكن سرعان ما يتفلاشى بريق ذلك تدريجياً، كلما اتضح بشكل أكبر طبيعة سلوكهم المتناحر، وأدراكهم أن حلولهم ومن المحتمل أن تكون قد علمت أن التصرفات التي تتصف بالترجسية، والتي تراها في مكتبك أو بين أقرائك (أو حتى أمامك على شاشة التلفزيون)، تتسم بالفطرية وتثير وهو أمر مفهوم في حالة حدوثه.

لكن بعض نتائج الدراسات، التي أجريت حديثاً في هذا المضمار، تشير في واقع الأمر، إلى أن رد الفعل الأكثر ملائمة من جانبنا حيال النرجسين هو الرثاء لهم على الأرجح، أو قد يكون إبداء العطف عليهم.

في البداية، لنضع في الحسبان هذه النتيجة المثبتة، التي تشير إلى أن أكثر من النرجسيين، يعانون بحرق من تدن مزمن في مستوى احترامهم لانفسهم وقنعتهم فيها، وهو أمر يتوارى خلف غطرستهم ونرجسيتهم.

وقد تمت البرهنة على صحة ذلك عبر طرق عديدة ومختلفة، من بينها استخدام إحدى صيغ ما يعرف بـ«اختبار الدعايات الضمنية»، والذي يقيس في هذا السياق مدى السرعة التي يربط بها البشر ما بين الفعل والفرع التي تشير إلى أنفسهم.

ووفقا لنتائجهم، وبين الكلمات ذات الطابع السعدي أو الحزين.

وفي هذا الإطار، شُفِّت دراسة بدت
تنتهجها ذات دلالة أن الأشخاص
شديدي النرجسية: ممن قالوا
للقائمين على الدراسة إن لديهم
إحساساً عالياً باحترام الذات والثقة
في النفس، ثبت عبر الاختبارات
المعملية أنهم يسارعون للغاية في
الربط بين مفردات تعبير عن ذواتهم
مثل «أنا» و«بخمي» و«نفسي»
والأين كلمات ذات سمات حزين مثل
«الغضب» و«الموت».

ومن بين الطرق المبكرة الأخرى،
التي كشفت عن مدى الهشاشة
الداخلية للرجسين، وسيلة
يطلق عليها اسم "تقنية خط
الأنابيب الهومي"، وبموجب هذا
الأسلوب، يتم توصيل مجموعة من
المجوتين بأجهزة لقياس المؤشرات
الفسيولوجية، بعدما يُقال لهم
ستكشف عما إذا كانوا صادقين أم
كاذبين.

بينما يُبلغ أفراد المجموعة الأخرى (الضابطة)، والذين يُوصَلون بنفس الأجهزة، بأنها ليست قيد التشغيل من الأصل.

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة: أن النرجسيات من بين الباحثات قلن أنهن يبدین تقدیراً أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن أكاذيبهن

المعايير

ستفصح، وذلك مقارنة بالترجيسات
من أقرار المجموعة الضابطة. بل إن
هؤلاء النسوة أبدن في واقع الأمر
ثقة أقل في النفس، مقارنة بمثلياتهن
من غير الترجيسات.

حداوية لفنان الجداريات
«لوشسكس» من مدينة بلورن
الاستراتيجية، وقد نفذها كرد فعل على
مباحثات دارت عبر وسائل الإعلام
بين المغنية وكاتبة الأغاني تابلور
سويت ونجمة تليفزيون الواقع كيم
كاردشيان

وبشكل مطرد، تعزز نتائج
الدراسات التي تشمل إجراء أشعة
على الدماغ، صورة الترجيستي
التي يسعى من خلال ترجيسته
لتتوحيص نفسه عن إحساسه بعدم
الثقة في ذاته.

فعلى سبيل المثال: شملت دراسة أجرت بهذا الأسلوب مراهقين تم تصوير أدمغتهم بجهاز الأشعة، حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يطلق عليها اسم «الكرة الحاسوبية» أو «الكرة الافتراضية».

ورغم أن المبحوثين التريسين أكثر من غيرهم لم يكونوا يتكلمون بشكل أكبر من سواهم من شعورهم بالضيق حينما يتجاهلهم رفاقهم في الفريق خلال اللعب، فإن المسح الدماغى الذي أجري لهم أظهر مستويات نشاط دماغي مرتفعة على نحو غير معتاد في مناطق معينة في الدماغ سبق وأن ربط بينها وبين الإحساس بالذنب.

وأفهمنا أفعالة أو احتمالية

وفي الآونة الأخيرة، استخدم علماء المخ والأعصاب بجامعة كنتاكي أسلوباً آخر لمسح الدماغ بالأشعة، وذلك بهدف التعرف على مدى كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق مختلفة من أدمغة مبحوئهم.

وأظهرت الدراسة التي نشرت في وقتها سجل المهاجرين الجدد في الاستبيان الجاهز للكشف عن مدى تفرج جسيته؛ فقلت الأنسجة الضامة التي تربط بين نغمة القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصوص الجبهي - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - بين المنطقة المسؤولة عن الإحساس بالأكافاة والتمتع والسعادة.

الداخلي في الاتصال بالمنطقة ذات الصلة بمشاعر كفاية الذات"، ربما ليعلل من الصعب على النرجسيين التفكير بإيجابية في نواتهم، وقد يفسر ذلك السبب الذي يحدو بهم لأن يسعوا وما باستماتة لنيل الاهتمام، وتعتز بفتحهم بأنفسهم.

ولكن حقيقة كون النرجسيون يتسوسون بالهشاشة الداخلية لا تشكل السبب الوحيد الذي يجعلنا نشعر بالأسف لأجلهم. فتمتة نتائج بحثية أخرى تشير إلى أن انتهاجهم السلوكيات النرجسية التي اعتادوها لحل حاجاتهم ففعية بالتة.

وهنا يمكن الاستعانة بفنائج دراسة سويسرية قديمة فُتحت مئات الأشخاص عدة مرات على مدار فترات متعددة، يبلغ طول كل منها ستة أشهر. ويشمل التقسيم مدى نرجسيتهم وخبراتهم مع المواقف التي تنطوي على قوتها. وقد أظهرت النتائج أن من بقيت لديه مستويات عالية من الشعور بالنرجسية، يعيل إلى أن يُخضع لمواقف معقدة بالتوتر بشكل أكبر خلال حياته، مثل الإصابة بالمرض، أو السقوط في حوادث، أو انهيار علاقاته العاطفية.

وبناء على ذلك؛ خلص باحثون في جامعة برن إلى أن «التربسية هي أداة فريدة لأن على التكيف مع البيئة المحيطة، لأن التربينسين يسببون أحياناً ما معة لهم في حياتهم».

جداريات متجوزات - يُقال إنها لفنان الرسم على الجدران لوشسكين - إحداهما لصورة ذاتية «سيلي» - كريمة وسببة الصبت القظتها بعرب كارشينان لنفسها، والأخرى (سودال ترام) -

ويشكل هذا - على وجه الخصوص - ناسياً؛ بالنظر إلى أن هؤلاء الأشخاص يكونون أكثر حساسية لممن حولهم، حيال التأثيرات السلبية للظغوط والتوترات. فعلى سبيل المثال؛ طلب فريق من الباحثين في جامعة كولومبيا بقيادة الباحثة جوي تشينغ من 77 طالبة جامعية تدوين سجل يوثق المشاعر السلبية التي تتساورهن، وأخذت عينة من معاهن، لتحديد ما إذا كانت هناك مشاعر سلبية حدوث أي رد فعل بيولوجي على الشعور بالضغط والتوتر (خاصة) إفراز هرمون الكورتيزول أو بروتين ألفا - أميلان.

واكتشف الباحثون أن الطلاب اللواتي تبين أن لديهم قدراً أكبر من الترنجسية مقارنةً بسواهم، أظهرن مؤشرات بولوجية أكثر مرتبطة بالوتور، كلما ساورتهن مشاعر سلبية، وهو ما لم يحدث مع جانب الطلاب الجامعية غير الترنجسية.

وتشير هذه النتائج إلى أن الترنجسين مفرطو الحساسية حيال التقو أو الإهانة، وهو أمر قد يثير الدهشة.

وفي الوقت الذي تضع فيه هذه النتائج ضوءاً على الأشخاص في الحضانة،

يجدر بنا تذكّر أنّ لديهم ما يمكن
تسميته «خصالات تعويضية»، ففي
بعض المواقف، بوسعهم أن يكونوا
فمازاسكين على نحو غير معتاد في
مواجهة الانتكاسات.

سعيهم لتأكيد أهميتهم وقيمتهم سواء بالنسبة لأنفسهم أو بالنسبة للآخرين. وثمة أدلة تشير إلى أن بمقدور فرق العمل التي تتولى مشروعات وبرامج ذات طابع إبداعي الاستفادة من وجود شخص نرجسي أو اثنين في صفوف كل منها، وذلك للمساعدة على إحداث

قدّر من المنافسة الصحية بين أفرادها.
كما أن هناك ما يبرهن على وجود
إمكانية لحث النرجسين على إبداء
قدر أكبر من التعاطف مع من حولهم،
وذلك بقليل من التشجيع؛ كان يُطلب
منهم النظر إلى الأمور من الزاوية التي
يراهها منها الآخرون.

وفي ضوء كل هذه الاستخلاصات ونتائج الدراسات مجتمعة، يتضح أن هناك سببا وجيها يدعو المرء لمحاولة التعامل مع الأشخاص النرجسيين الموجودين حوله بمزيد من الصبر، وعلى نحو ودود أكثر؛ إذا كان ذلك مقبولا.

فإذا لم يعُوض هؤلاء التجسسون أنفسهم - وبشكل مبالغ فيه - عن سكوهم عقيدة الجذور في قناعاتهم، عبر الإقدام على تصرفات ربما يبيدون خلالها شديدي الاعتقاد بأنفسهم وكذلك من خلال سعيهم للسرقة الأضواء والتحول إلى محور الاهتمام، تزيد الاحتمالات - على المدى البعيد - بالأييلو بلاء حسناً في الحياة؛ خاصة إذا ما تحولت جفرياتنا لمقتضى في اتجاه مُعاكس لهم.

«العربية نت» : من منا لا يحلم ببطن مسطح ومشققة، لأنه غالباً ما نقفّل في الحصول عليه واستبقاؤه، لأنّ الأرض بتسطّل الأمر مجهوداً جباراً. إليك هنا 7 خطوات ونماذج بسيطة للحصول على بطن مشققة، بحسب العديد من المختصين في المواقع الطبية:

- 1 - وقفة مستقيمة: لا تتنّ أثناء الوقوف كي لا تتراهل عضلات بطنك، فقف مستقيماً مشدوداً إلى أعلى. طريقة الحصول على وقفة مستقيمة هي بوضع يديك في الكفّين، الخدين والركبتين والأكالين، على استقامة واحدة. احتفظ بتكديف مفرودين في وقفة مستقيمة على علاقة، حافظ على توزيع وزنك وقصص قلبك على قدمك وعقبك.

2- مرن جسمك بالكامل: لا تنحصر تفكيرك بأكمله في عضلات البطن، العضلات التي يجب أن يشملها التمرين أيضا هي عضلات المؤخرة والظهر. لذا مارس اليوجا التي تساعدك كذلك على تمرين عضلات الذراعين والساقين.

3- حِالُ الْإِنْتِفَاحِ بِجِسْمِهِ: أَتَى وَقَفًا مُسْتَقِيمًا، أَدْبَارُ عَيْنِ قَدَمَيْهِ وَتَشَبَّهَ أَصَابِعُ يَدَيْهِ بِتَشْتَعِلِ قَبْضَةِ قَوْيَةٍ، حَذَّ نَفْسًا عَصَا، وَأَخْرَجَ، ثُمَّ نَفَثَ بِجِسْمِهِ مَعَ إِهْقَافِ قَبْضَتِكَ مُتَشَابِهَةً، كَمَا يُبْزِزُ رَاغِبٌ وَتَنْكُفُ إِلَى الْبِسَاسِ قَبْلَهُ مَعَ رَفْعِ الرِّكْبَةِ الْيُسْرَى فِي الْوَقْتِ نَفْسِهِ. بَعْدَهَا حَذَّ نَفْسًا وَعَدَّ نَفْسًا، وَضَعُ الرِّكْبَةِ الْيُسْرَى، أَخْرَجَ النَّفْسَ وَكَّرَ الْحَرَكَةَ بِأَجْزَائِهَا الْمَبِينِ كَرَّ الْعِلْفَةِ عَشْرِينَ مَرَّةً.

4- رَكْعَةُ الْقَبْلَةِ: حَذَّ الْقَدَمَ وَمَكَ تَلَاقِضًا

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

معالجة اربط بالموجات

يقول نونو
المجاث الص
أدى إلى خف
وتقليل عد
بعد فترة
يعرفون عي
وسيدرسو
اللاحقة الب
ولكن المعق
المجاث الص
خفض نض
تنظمه بض
إلى أخصا
كانت التنا
في الجمو
والثانية ع
بين ترد
التناجج
لأن ضغط
والسايبرو
غير مؤثر أ
كانت التنا
مجموعة ع
وسبب هذا
المهم أن الأ
أية أضرار
على أعضاء
الأولى والث
انقسامهم
بأي شيء،
حال. ولم
بعد أيام
الضوضاء ع

يعتبر ضغط الدم الناجم من
إساءة السكري من أنواع ضغط
العصبية على العلاج،
وهذا هو مصدر خطره على
حياة المرضى. ويقول العلماء
النازيون من مركز علاج
السكري التابع لجامعة
توهو أن تسليط الموجات
الصوتية على الساعد لمدة
20 دقيقة بخفض ضغط الدم
بشكل ملحوظ.

أجرى الباحث كاتسونوري
نونو غاكي وفريقه عليه
تجاربهم على 212 مريضاً
يعانون من ضغط دم
سكري - من النوع الذي
يقام العلاج. يعاني هؤلاء
المرضى كثيراً بسبب ضعف
مفعول الحمية وبرجة
والغذاء والمقاير على مستوى
الغلوكوز في مائهم.

تقسم نونو غاكي وزملاؤه
المرضى في أربع مجاميع، وهم
يجرون تجربة تأثير الموجات
الصوتية على ضغط الدم.
تتم معالجة المجموعة الأولى
بموجات صوتية ضعيفة من
تردد 880 كيلو هيرتز لمدة 20
دقيقة على الساعدين، وتمت
معالجة المجموعة الثانية
بموجات أضعف من تردد
500 كيلو هيرتز بالطريقة
نفسها.

احتفظ الباحثون بالمجموعتين الثالثة والرابعة وتلقى المرضى فيها علاجاً كاذباً (بلاسيبو)، بمعنى توجيه جهاز كاذب يصنع دواء وسأدهم، ولكن من دون موجات صوتية. وكانت النتيجة أن الموجات الصوتية أدت إلى خفض ضغط الدم لدى المجموعتين الأولى بشكل ظاهر، وعبر المرضى عن انزعاجهم للنتيجة.

بعض التمارين الرياضية المفيدة ... لشد البطن



زفيراً عميقاً وأرفع ساقه اليمنى باتجاه اليمين
لأعلى، في الوقت نفسه حرّك ذراعه للأمام
على مستوى الكتفين وقوس ظهره كالمعلم
على ذنفسا عميقاً وتحرّرت من الوضعية وحركت
وضعية الأصابع ثم بتبديف ذراع الحركات
للرجل اليسرى ثم كرر العملية عشرين مرة.

5 - تمرين الضفط إلى الأعلى: قف مستقيماً
مع الكتفين متلاصقين، أرفع القدمين تحتك
قليلاً إلى الخارِج. أرفع راحة اليد لأعلى، بحيث
تكون اليدين مجموعتي تحت الذقن، خذ
نفساً عميقاً، أدفع بذراعيك للأسفل محافظاً
على الذراعين قريب من الجسم، في نفس الوقت
أرفع عبيك عن أرضاً قليلاً لتلق على أطراف
أصابعك. أتبّث في هذه الوضعية ثابنتين ثم خذ
نفساً عميقاً وأدع إلى الوضعية الأصلية وكرّر
التمرين 20 مرة.

البطن مع وجود كميات زائدة من الدهون على جدار البطن فإن تلك العضلات لن تنبر! لتقليل تلك الدهون تأكد من أنك تتناول الطعام الصحي وأنك تمارس الرياضة بانتظام، بمعنى آخر: كل أقل وتحرك أكثر.

كرات الاتزان، الحبال وآلات النادي الرياضي قد تكون رائعة ولكنها غير ضرورية للحصول على عضلات بطن مثالية، فبفوقك معتدل القائمة مستقيماً فقط أثناء ممارسة حياتك اليومية قد تسدي عضلات بطنك خدمة هائلة.

معالجة ارتفاع ضغط الدم بالموجات الصوتية



هذا يحصل كما هي الحال في Fight «فلايت» أو الهرب Fight «فلأيت» الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى إيقاظ حسية الإنسان. وهو تعبير استخدمه العالم الأمريكي وولتر كانون للمرة الأولى في وصف التكاثر الجسدي الروحي لدى الكائن الحي عند مواجهة المواقف الخطرة على الحياة. وهو رفل معروف لدى الحيوانات، ويسمى أيضاً «رفل التوتر».

اعتبر نونوغاكي نجاح معالجة ارتفاع ضغط الدم السكري بالموجات الصوتية دليلا جيدا لكل أشكال ضغط الدم العصبية أمام العقاقير وخيارات العلاج الأخرى. حتى إنه يلا أعراض جانبية، والتي تسببها العقاقير، ناهيك عن ارتفاع ضغط الدم الأوعية، المهم أيضا هو أن مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم تزداد عند الأطفال، والعلاقة مع السكري، والبدانة، ويمكن أن يكون العلاج بالموجات الصوتية دليلا مناسباً لأجساد الأطفال التي لا تتحمل العقاقير. وقال العلماء إن الجهاز العصبي الودي يلعب دوراً مهماً في نشوء ضغط الدم العالي عند الأطفال، وكما في الحال عند البالغين. فقال كبار العلماء عنون إصابة الأطفال بارتفاع ضغط الدم إلى العوامل نفسها التي ينسبونها إلى إصابات البالغين، وأهم هذه العوامل هي: النشاط المفرط للجهاز العصبي العاطفي (السمبثاوي)، ومقاومة الأنسولين، والتشوهات في بنية ووظيفة الأوعية الدموية. أمراض الكلى وغيرها.