

سموا بهذا الاسم نسبة إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية لشاب يُدعى «نرجس» أو «نرسيوس»

كيف تتعامل مع .. النرجسين



«إيلاف نت» : ربما يكون بوسعنا جميعا التعرف على من الأشخاص الذين يعيشون بيننا يسعى لنيل الاهتمام بشتى الطرق، وهي ظاهرة تبدو أكثر وضوحا في عالمي السياسة والثقافة الشعبية. فلدني أناس مثل هؤلاء إحساس متضخم للغاية بأهميتهم وقدراتهم، ممزجا باستخفاف نسبي بالآخرين من حولهم. ويُسمى علماء النفس أولئك الأشخاص «النرجسين»، نسبة إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية، لشاب يُدعى «نرجس» أو «نرسيوس»؛ وقّع في حب نفسه عندما رأى انعكاس وجهه في مياه إحدى النخيلات.

وعندما يقابل المرء منا شخصية على هذه الشاكلة، يمكن أن يفتنه في البداية ما تنسم به من تباه مفعم بالصلف والإدعاء، ولكن سرعان ما يتلاشى بريق ذلك تدريجيا، كلما اتضحت بشكل أكبر طبيعة سلوكهم المتفاخر، وأزدارؤهم لن حولهم. ومن المحتمل أن تكون قد علمت أن الشخصيات التي تتصف بالنرجسية، والتي تراها في مكتبك أو بين أقرائك (أو حتى أمامك على شاشة التلفيزيون)، تنسم بالغطرسة وتثير الإنزعاج، وهو أمر مفهوم في حالة حدوته.

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

في البداية، لنضع في الحسبان هذه النتيجة المبتنة، التي تشير إلى أن الكثير من النرجسين، يعانون على حقي من تدنٍ من زمن في مستوى احترامهم لأنفسهم وتقدّم فيها، وهو أمر يتوارى خلف غطرستهم ونرجسيتهم.

وقد تمت البرهنة على صحة ذلك عبر طرق عديدة ومختلفة: من بينها استخدام إحدى صيغ ما يُعرف بـ«اختبار التدايع الصونية»، والذي يقيس في هذا السياق مدى السرعة التي يربط بها البشر ما بين المفردات التي تشير إلى أنفسهم والسعيد أو الحزين.

وفي هذا الإطار، كشفت دراسة بدت نتائجها ذات دلالة أن الأشخاص شديدي النرجسية: ممن قالوا للقاتلين على الدراسة إن لديهم إحساسا عاليا باحترام الذات والنقّة في النفس، ثبت لهم أظهر مستويات نشاط المعملية أنهم يسارعون للغاية في الربط بين مفردات تعبر عن ذواتهم مثل «أنا» و«بخصني» و«نفسى»، وبين كلمات ذات سمت حزين مثل «الأم» و«العاب» و«الموت».

ومن بين الطرق المتكررة الأخرى، التي كشفت عن مدى الهشاشة الداخلية للنرجسين، وسيلة يُطلق عليها اسم «تقنية خط الأنايب الوهمي» وموجب هذا الأسلوب، يتم توصيل مجموعة من الميوتن باجهزة لقياس المؤشرات الفسيولوجية، بعدما يُقال لهم إنها ستكشف عما إذا كانوا صادقين أم كاذبين.

بينما يُبلّغ أفراد المجموعة الأخرى (الضابطة)، والذين يؤصلون بأغنى الأجهزة، بأنها ليست قيد التشغيل من الأصل.

وقد كشفت دراسة جرت باستخدام هذه التقنية وشملت 71 امرأة: أن النرجسيات من بين الميوتن قلن إنهن يبدن تقديرا أقل بكثير لأنفسهن، حينما شعرن بأن أكاذيبهن ستفضح، وذلك مقارنة بالنرجسيات من أفراد

المجموعة الضابطة. بل إن هؤلاء النسوة أبدن في واقع الأمر نقّة أقل في النفس، مقارنة بميولتهن من غير النرجسيات.

جدارية لفنان الجداريات «لوشسكس» من مدينة مليونر الاستراتيجية، وقد نفذها كرد فعل على مشاحنة دارت عبر وسائل الإعلام بين المغنية وكاتبة الأغاني تايلور سويفت ونجمة تلفيزيون الواقع كيم كارديشان

وبشكل مطرد، تعزز نتائج الدراسات التي تشمل إجراء أشعة على الدماغ، صورة النرجسي كشخص يسعى من خلال نرجسيتهم لتعويض نفسه عن إحساسه بعدم الثقة في ذاته.

فعلى سبيل المثال: شملت دراسة جرت بهذا الأسلوب مراهقين تم والذي يقيس في هذا السياق مدى حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يُطلق عليها اسم «الكرة الافتراضية» ورغم أن الميوتن النرجسين أكثر من غيرهم لم يكونوا يشكون بشكل أكبر من سواهم من شعورهم بالضيق حينما يتجاهلهم رفاقهم في الفريق خلال اللعب، فإن المسح الدماغى الذي أجري لهم أظهر مستويات نشاط مرتفعة على نحو غير معتاد في مناطق معينة في الدماغ سبق وأن رُبط بينها وبين الإحساس بالذمّ وفي الأونة الأخيرة، استخدم علماء

المخ والأعصاب بجامعة كنتاكي أسلوبا آخر لمسح الدماغ بالأشعة، وذلك بهدف التعرف على مدى كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق مختلفة من أدمغة ميوتهم. وأظهرت الدراسة التي نشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامى من قشرة الجبهى - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين المنطقة المسؤولة عن الإحساس بالمكافأة والمتعة والسعادة.

وقال الباحثون إن هذا «العجز الداخلي في الاتصال بالمنطقة ذات الصلة بمشاعر مكافأة الذات»، ربما يجعل من الصعب على النرجسين التفكير بإيجابية في ذواتهم، وقد يفسر ذلك السبب الذى يحدو بهم لأن يسعوا دوما باستماتة لنيل الاهتمام، وتعزير تقهيم بانفسهم. ولكن حقيقة كون النرجسيون يتسمون بالهشاشة الداخلية لا تشكل السبب الوحيد الذى يجعلنا نشعر بالأسف لإجلهم، فمعة نتائج بحثية أخرى تشير إلى أن انتهاجهم سويفت ونجمة تلفيزيون الواقع كيم كارديشان

ويشكل مطرد، تعزز نتائج الدراسات التي تشمل إجراء أشعة على الدماغ، صورة النرجسي كشخص يسعى من خلال نرجسيتهم لتعويض نفسه عن إحساسه بعدم الثقة في ذاته.

فعلى سبيل المثال: شملت دراسة جرت بهذا الأسلوب مراهقين تم والذي يقيس في هذا السياق مدى حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يُطلق عليها اسم «الكرة الافتراضية» ورغم أن الميوتن النرجسين أكثر من غيرهم لم يكونوا يشكون بشكل أكبر من سواهم من شعورهم بالضيق حينما يتجاهلهم رفاقهم في الفريق خلال اللعب، فإن المسح الدماغى الذي أجري لهم أظهر مستويات نشاط مرتفعة على نحو غير معتاد في مناطق معينة في الدماغ سبق وأن رُبط بينها وبين الإحساس بالذمّ وفي الأونة الأخيرة، استخدم علماء

المخ والأعصاب بجامعة كنتاكي أسلوبا آخر لمسح الدماغ بالأشعة، وذلك بهدف التعرف على مدى كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق مختلفة من أدمغة ميوتهم. وأظهرت الدراسة التي نشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامى من قشرة الجبهى - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين المنطقة المسؤولة عن الإحساس بالمكافأة والمتعة والسعادة.

وقال الباحثون إن هذا «العجز الداخلي في الاتصال بالمنطقة ذات الصلة بمشاعر مكافأة الذات»، ربما يجعل من الصعب على النرجسين التفكير بإيجابية في ذواتهم، وقد يفسر ذلك السبب الذى يحدو بهم لأن يسعوا دوما باستماتة لنيل الاهتمام، وتعزير تقهيم بانفسهم. ولكن حقيقة كون النرجسيون يتسمون بالهشاشة الداخلية لا تشكل السبب الوحيد الذى يجعلنا نشعر بالأسف لإجلهم، فمعة نتائج بحثية أخرى تشير إلى أن انتهاجهم سويفت ونجمة تلفيزيون الواقع كيم كارديشان

ويشكل مطرد، تعزز نتائج الدراسات التي تشمل إجراء أشعة على الدماغ، صورة النرجسي كشخص يسعى من خلال نرجسيتهم لتعويض نفسه عن إحساسه بعدم الثقة في ذاته.

فعلى سبيل المثال: شملت دراسة جرت بهذا الأسلوب مراهقين تم والذي يقيس في هذا السياق مدى حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يُطلق عليها اسم «الكرة الافتراضية» ورغم أن الميوتن النرجسين أكثر من غيرهم لم يكونوا يشكون بشكل أكبر من سواهم من شعورهم بالضيق حينما يتجاهلهم رفاقهم في الفريق خلال اللعب، فإن المسح الدماغى الذي أجري لهم أظهر مستويات نشاط مرتفعة على نحو غير معتاد في مناطق معينة في الدماغ سبق وأن رُبط بينها وبين الإحساس بالذمّ وفي الأونة الأخيرة، استخدم علماء

المخ والأعصاب بجامعة كنتاكي أسلوبا آخر لمسح الدماغ بالأشعة، وذلك بهدف التعرف على مدى كثافة الألياف العصبية الضامة في مناطق مختلفة من أدمغة ميوتهم. وأظهرت الدراسة التي نشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامى من قشرة الجبهى - وهي بقعة مرتبطة بتفكير المرء بشأن ذاته - وبين المنطقة المسؤولة عن الإحساس بالمكافأة والمتعة والسعادة.

المالوتى تبين أن لديهم قدرا أكبر من النرجسية مقارنة بسواهن، يظهرن مؤشرات بيولوجية أكثر مرتبطة بالنوتر، كلما ساورتهن مشاعر سلبية، وهو ما لم يحدث من جانب الطالبات الجامعيات غير النرجسيات.

وتشير هذه النتائج إلى أن النرجسين مفرطو الحساسية حيال النقد أو الإهانة، وهو أمر قد يثير الدهشة. وفي الوقت الذى نضع فيه هشاشة هؤلاء الأشخاص في الحسبان؛ يجدر بنا تذكر أن لديهم ما يمكن تسميته «خلاصا تعويضية». ففي بعض المواقف، بوسعهم أن يكونوا متماسكين على نحو غير معتاد في مواجهة الانتكاسات.

ولا شك في أن ذلك باتي في سياق 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 كذا أن هناك ما يبرهن على وجود إمكانية لحث النرجسين على إبداء قدر أكبر من التعاطف مع من حولهم، وذلك بقليل من التشجيع؛ كأن يطلب منهم النظر إلى الأمور من الزاوية التي يراها منها الآخرون.

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

إفاداً لم يعوض هؤلاء النرجسيون قدراتهم، عبر الإقدام على تصرفات عن شكوكهم عميقة الجذور في قدراتهم، بل يبدون خلالها شديدي الاعتدال بأنفسهم وكذلك من خلال سعيهم لاسئدة الأصدقاء والتحول إلى محور الاهتمام، تزيد الاحتمالات - على المدى البعيد - بالا يُبلوا بلاء حسنا من حياتها لتمضي في اتجاه مُعاكس لهم.

ووجدت شتينبرجر وزملاؤها أن نحو ثلث المراهقين الأميركيين أوضحوا أنهم جربوا على الأقل السجائر وكان هذا المعدل أعلى بالنسبة للذكور عن الإناث. ويقول الديان الجديد إنه يجب على الأطفال ألا يجربوا السجائر أو يدخنوا مطلقا.

ويجب أن يقل مؤشر كتلة أجسامهم عن الخمسة والنماتين على المقياس النموى ويجب أن يمارسوا نشاطا يتراوح بين المتوسط والقوى وهو ما لا يقل عن 60 دقيقة يوميا. ويجب أن يتبعوا حمية صحية وأن يكون إجمالي معدل الكوليسترول لديهم أقل من 170 ملغم/أ /ديسليتر وأن يكون ضغط الدم أقل من 90 ملبيترا /نقيا وأن يكون معدل السكر في الدم أقل من 100 - 140 ملغم /دسل.

بعض التمارين الرياضية المفيدة ... لشد البطن



العربية نت : من منا لا يحلم ببطن مسطح ومشود، إلا أنه غالبا ما نفضل في الحصول عليه لاعتقادنا أن الأمر يتطلب مجهودا جبارا. اليكم هنا 7 خطوات وتمارين بسيطة للحصول على بطن مشود، بحسب العديد من المختصين والمواقع الطبية:

- 1 - وقفة مستقيمة: لا تتثن أثناء الوقوف كي لا تترهل عضلات بطنك، قف مستقيما مشودا! طريقة الحصول على وقفة مستقيمة هي بوضع كل من الكتفين، الفخذين والركبتين والكاحلين على استقامة واحدة. احتفظ بكتفك مفردين كأنهما قميص معلق على علاقة، حافظ على توزيع وزنك على قدميك وكعبيك.
- 2 - مرن جسمك بالكامل: لا تحصر تفكيرك بأكملها 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 - حاول الاتفاف بجسمك: أثناء وقوفك مستقيما، باعد بين قدميك واشبك أصابع يديك لتمتنع قبضة قوية، خذ نفسا عميقا وأرخه. ثم اثنف بجسمك مع إبقاء قبضتك متشابكة، در بذراعك وتكفي إلى اليسار قليلا مع رفع الركبة اليسرى في الوقت نفسه. بعدها خذ نفسا وعد إلى وضعك الأصلي، أخرج النفس وكرر الحركة باتجاه اليمين كرر العملية عشرين مرة.
- 4 - ركلة القطة: قف وقدماك متلاصقتان والذراعان مفردتان كجناحي الطائرة. أخرج

زفيراً عميقاً وارفع ساقك اليمنى باتجاه الأمام للأعلى، في الوقت نفسه حرك ذراعك للأمام على مستوى الكتفين وقوس ظهرك كالقطة خذ نفساً عميقاً وتحصر من الوضعية وحرك ووضعتك الأصلية قم بتنفيذ نفس الحركات للرجل اليسرى ثم كرر العملية عشرين مرة.

- 5 - تمرين الضغط إلى أعلى: قف مستقيما مع الكاحلين متلاصقين، أصابع القدمين تتجه قليلا إلى الخارج. ارفع ذراعك للأعلى، بحيث تكون اليدين مجموعتين تحت الذقن، أخرج نفسا عميقا، ادفع بذراعك للأسفل محافظا على الذراعين قريبا من الجسم، في نفس الوقت ارفع كعبيك عن الأرض قليلا لتقف على أطراف أصابعك. اثبت في هذه الوضعية ثابنتين ثم خذ نفسا عميقا وعد إلى الوضعية الأصلية وكرر التمرين 20 مرة.
- 6 - اختبر طماحك: إذا قمت بتقوية عضلات البطن مع وجود كميات زائدة من الدهون على جدار البطن فإن تلك العضلات لن تبرز! لتقليل تلك الدهون تأكد من أنك تتناول الطعام الصحي وأنت تمارس الرياضة بانتظام، بمعنى آخر: كل أقل وتحرك أكثر.
- 7 - التمارين باستخدام الآلات: استخدام كرات الأثزان، الحبال وآلات النادي الرياضي قد تكون رائعة ولكنها غير ضرورية للحصول على عضلات بطن مثالية، فوقوفك معتدل القائمة مستقيما فقط أثناء ممارسة حياتك اليومية قد تسدي عضلات بطنك خدمة هائلة.

معالجة ارتفاع ضغط الدم بالموجات الصوتية



هذا يحصل كما في الحال في رد فعل «قاتل أو هرب Fight or Flight»، الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى إنقاذ حياة الإنسان. استخدمه العالم الأمريكي ولتر كانون للمرة الأولى في وصف التناغم الجسدي الروحي لدى الكائن الحي عند مواجهة المواقف الخطرة على الحياة، وهو رد فعل معروف لدى الحيوانات، ويسمى أيضا «رد فعل التوتر».

يقول نونوفاكي إن تسليط الموجات الصوتية على الأذرع أدى إلى خفض ضغط الدم، وتقليل عدد نبضات القلب، بعد فترة وجيزة، لكنهم لا يعرفون كيف حصل ذلك، وسيدرسون في الدراسات اللاحقة آلية حصول ذلك. ولكن المعتقد حتى الآن هو أن الموجات الصوتية تؤدي إلى خفض نبض القلب، وبالتالي تنظيمه بشكل أفضل، وصولا إلى انخفاض ضغط الدم.

كانت النتائج شبه متساوية في المجموعتين الأولى والثانية على الرغم من الفرق بين تردد الموجات. وتعتبر النتائج اديدة ومضمونة، لأن ضغط الدم في مجموعتي البلاسيبو إما انخفض بشكل غير مؤثر أو إنه بقي مرتفعا. كانت نسبة العقاقير، ناهيك عن ارتفاع سعر هذه الأدوية. المهم أيضا هو أن مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم تزداد عند الأطفال، بالعلاقة مع السكري والبدانة، ويمكن أن يكون العلاج بالموجات الصوتية بديلا مناسباً لأجساد الأطفال التي لا تتحمل العقاقير. وقال العلماء إن الجهاز العصبي الودي، وهو جزء مهم من تسليط الموجات الصوتية على الأذرع.

في تفسيره لتأثير ضغط الدم بالموجات الصوتية على الأذرع، رجح نونوفاكي أن تكون الموجات الصوتية قد أثرت على الأعصاب السمبثاوية (العاطفية)، وأن الأخيرة نقلت هذا الإيعاز إلى الدماغ، أو أن المستقبلات العصبية في الذراع نقلت الموجات الصوتية إلى مستقبلات أخرى في عضلات القلب.

وقال الباحث الياباني إن يعتبر ضغط الدم الناجم من داء السكري من أنواع ضغط الدم العصبية على العلاج، وهذا هو مصدر خطره على حياة المرضى. ويقول العلماء اليابانيون من مركز علاج السكري التابع لجامعة توهوكو إن تسليط الموجات الصوتية على الساعد لمدة 20 دقيقة يخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ.

أجرى الباحث كاتسونوري نونوفاكي وفريق عمله تجاربهم على 212 مريضا يعانون من ضغط دم سكري 2- من النوع الذي يقاوم العلاج. ويعاني هؤلاء المرضى كثيرا بسبب ضعف فعول الحمية وبرمجة الغذاء العاقبر على مستوى الغلوكونز في بدائهم. قسّم نونوفاكي وزملاؤه المرضى في أربع مجاميع، وهم يجرّون تجربة تأثير الموجات الصوتية على ضغط الدم. تمت معالجة المجموعة الأولى بموجات صوتية ضعيفة من تردد 880 كيلوهيرتز لمدة 20 دقيقة على ساعتين، وتمت معالجة المجموعة الثانية بموجات أضعف من تردد 500 كيلوهيرتز بالطريقة نفسها.

احتفظ الباحثون بالمجموعتين الثالثة والرابعة كمجموعتي مقارنة، وتلقى المرضى فيها علاجاً كاذباً (بلاسيبو)، بمعنى توجيه جهاز كاذب بضعة نحو سواعدهم، ولكن من دون موجات صوتية. وكانت النتيجة أن الموجات الصوتية أدت إلى خفض ضغط الدم في المجموعتين الأولين بشكل ظاهر، وعبر المرضى عن ارتياحهم للنتيجة.