

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 نتعرف 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»: وقَع 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 الإنعاج، 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 المثبتة، التي تشير إلى أن الكثير من النرجسين، يعانون على قدر من زمن في مستوى احترامهم لأنفسهم وتقتهم 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 الضمنية»، والذي يقيس في هذا السياق مدى السرعة التي يربط بها البشر ما بين المفردات التي تشير إلى أنفسهم وذواتهم، وبين الكلمات ذات الطابع السعيد أو الحزين.

وفي هذا الإطار، كشفت دراسة بدت نتائجها ذات دلالة أن الأشخاص شديدي النرجسية: ممن قالوا للقاتمين على الدراسة إن لديهم إحساسا عاليا باحترام الذات والنقة 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 يُبلغ أفراد المجموعة الأخرى (الضابطة)، والذي يُوصون بنفس 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 نقة 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 نرجسيته لتعويض نفسه عن إحساسه بعدم الثقة في ذاته.

فعلى سبيل المثال: شملت دراسة جرت بهذا الأسلوب مراهقين تم والذي لهم أظهر مستويات نشاط حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يُطلق عليها اسم «الكرة الحاسوبية» أو «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 بالذم في دوافع عاطفية أو اجتماعية.

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 ميوتنهم.

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 لهذا الهدف.

يجعل من الصعب على النرجسين التفكير بإيجابية في ذواتهم، وقد يفسر ذلك السبب الذي يحدو بهم لأن يسعوا دوما باستماتة لنيل الاهتمام، وتعزيز تقفهم بانفسهم.

ولكن حقيقة كون النرجسيون يتسمون بالهشاشة الداخلية لا تشكل السبب الوحيد الذي يجعلنا نشعر بالأسف لإجلهم، ففئة نتائج بحثية أخرى تشير إلى أن انتهاجهم للسلوكيات النرجسية التي اعتادواها يجعل حياتهم مفعمة بالتوتر.

وهنا يمكن الاستعانة بنتائج دراسة سويسرية قيّمت مئات الأشخاص عدة مرات على مدار فترات متعددة، بلغ طول كل منها ستة أشهر. وشمل التقييم مدى نرجسيتهم وخبراتهم مع المواقف التي تنطوي على توترات.

وقد أظهرت النتائج أن من يخبت أن لديه مستويات عالية من الشعور بالنرجسية، يميل إلى أن نخبر مواقف مفعمة بالتوتر بشكل أكبر خلال حياته، مثل الإصابة بالمرض، أو السقوط ضحية لحوادث، أو انهيار علاقاته العاطفية.

وبنأه على ذلك: خلص باحثون في جامعة برن إلى أن «النرجسية هي عدم قدرة المرء على التكيف مع البيئة المحيطة»، لأن النرجسين يسبون أحيانا مزجة لهم في حياتهم.

جداريتان متجاورتان - يُقال إنهما لفنان الرسم على الجدران «سليلى» عربية وسيتية الصيت التقطتها كيم كارديشان لنفسها، والأخرى لـ«دونالد ترامب».

ويشكل هذا - على وجه الخصوص - نيا سينا: بالنظر إلى أن هؤلاء الأشخاص يكونون أكثر حساسية ممن حولهم، حيال التأثيرات السلبية للضغوط 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 تساورهن، وأخذ عينة من لعابهن، لتحديد ما إذا كانت هناك مؤشرات على حدوث أي رد فعل بيولوجي على الشعور بالضغف والتوتر (خاصة إفراز هرمون الكورتيزول أو بروتين ألفا - أميلان).

وكتشف الباحثون أن الطالبات وجدن 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 الأيجربوا السجائر أو يخذوا مطلقا.

المواتي تبين أن لديهم قدرا أكبر من النرجسية مقارنة بسواهن، أظهرن مؤشرات بيولوجية أكثر مرتبطة بالتوتر، 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 الذي نضع فيه هشاشة هؤلاء الأشخاص في الحسبان: يجدر بنا تذكر أن لديهم ما يمكن تسميته «حصلا تعويضية». ففي بعض المواقف، بوسعهم أن يكونوا متماسكين على نحو غير معتاد في مواجهة الانتكاسات.

ولا شك في أن ذلك يأتي 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 وبنأه على ذلك: خلص باحثون في جامعة برن إلى أن «النرجسية هي عدم قدرة المرء على التكيف مع البيئة المحيطة»، لأن النرجسين يسبون أحيانا مزجة لهم في حياتهم.

جداريتان متجاورتان - يُقال إنهما لفنان الرسم على الجدران «سليلى» عربية وسيتية الصيت التقطتها كيم كارديشان لنفسها، والأخرى لـ«دونالد ترامب».

ويشكل هذا - على وجه الخصوص - نيا سينا: بالنظر إلى أن هؤلاء الأشخاص يكونون أكثر حساسية ممن حولهم، حيال التأثيرات السلبية للضغوط 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 تساورهن، وأخذ عينة من لعابهن، لتحديد ما إذا كانت هناك مؤشرات على حدوث أي رد فعل بيولوجي على الشعور بالضغف والتوتر (خاصة إفراز هرمون الكورتيزول أو بروتين ألفا - أميلان).

وكتشف الباحثون أن الطالبات وجدن 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 الأيجربوا السجائر أو يخذوا مطلقا.

ويجب أن يقل مؤشر كتلة أجسامهم عن الخمسة والنماتين على المقياس المنطوي ويجب أن يمارسوا نشاطا يتراوح بين المتوسط والقوي 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 ملبمترًا زئيقيا وأن يكون معدل السكر في الدم أقل من 100 - 140 ملغم / دسل.

«العربية نت»: من منا لا يحلم ببطن مسطح ومشود، إلا أنه غالبا ما نفضل في الحصول عليه لاعتقادنا أن الأمر يتطلب مجهودا جبارا. إليكم 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 اثن بجمسمك مع إبقاء قبضتك متشابكة، در بزاوية 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 وقدمك متلاصقتان والذراعان مفردتان كجناحي الطائر. أخرج

بعض التمارين الرياضية المفيدة ... لشد البطن



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

5 - تمرين الضغف 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، ففوقوق 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. وهو تعبير استخدمه العالم الأمريكي وولتر 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».

اعتبر نونوغاكي نجاح معالجة ارتفاع ضغط الدم السكري بالموجات الصوتية بديلا جيدا لكل أشكال ضغط الدم العصبية أمام العقاقير. والعمليات العلاج الأخرى، حتى إنه بلا أعراض جانبية واختلاطات، كالتي تسببها 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 النزاع، رجح نونوغاكي أن تكون الموجات الصوتية قد أثرت على الأعصاب السمبثاوية (العاطفية)، وأن الأخيرة نقلت هذا الإيعاز إلى الدماغ، أو أن المستقبلات العصبية في النزاع 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 يخفف ضغط الدم بشكل ملحوظ.

أجرى الباحث كاتسونوري نونوغاكي 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 الكوليوكز في بدائهم. قسّم نونوغاكي وزملاؤه المرضى في أربع مجاميع، وهم يجرون تجربة تأثير الموجات الصوتية على ضغط الدم. تمت 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 بضء 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.