

اسموا بهذا الاسم نسبة إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية لشاب يُدعى «نرجس» أو «نرسيسوس»

كيف تتعامل مع .. النرجسيين

«إيلاف نت» : ربما يكون بوسعنا جميعا التعرف على نوايا الأشخاص الذين يعيشون بيننا، يسعى لنيل الاهتمام بشتى الطرق، وهي ظاهرة تبدو أكثر وضوحا في عالمي السياسة والثقافة الشعبية. فلدني أناسٌ مثل هؤلاء إحساس متضخم للغاية بأهميتهم وقدراتهم، يمزجوا باستخفاف نسيب الآخرين في من حولهم. ويسمي علماء النفس أولئك الأشخاص «الزرجسين»، نسبة إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية، لشباب يُدعى «زرجس»، أو «غريسوس»؛ وقع في حب نفسه عندما رأى انعكاس وجهه في مياه البحيرات.

فيما بإحدى المرات شخصبةٌ وعندما يقابل المرء منا شخصبةً على هذه الشاكلة، يمكن أن يفتنه في البداية ما تتسم به من تباة مفعم بالصلاف والإدعاء، ولكن سرعان ما يتلاشى بريق ذلك تدريجيا، كلما تصحت بشكل أكبر طبيعة سلوكهم المتفاخر، وأدروهم لن حولهم.

ومن المحتمل أن تكون قد علمت أن الشخصيات التي تتصف بالزرجسية، والتي تراها في مكتب أو بين أقبالك (أو حتى أمامك على شاشة التلفزيون)، تتسم بالخطرة وتثير الأزعاج، وهو أمر يفهم في حالة حدوة.

المجموعة الضابطة. بل إن هؤلاء النفسوا بدين في واقع الأمر أقل من النفس، مقارنة بمغتالتهن من غير النرجسيات.

جدارية لفنان الدورات «لوشسكس» من مدينة بلبرون الاسترالية، وقد نفاها كرد فعل على منفاحة دارت عبر وسائل الإعلام بين المغتة والأغاني تابلور سوفيت ونجمة تليفزيون الواقع كيم كارديشان

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

فعلى سبيل المثال؛ شملت دراسة أجرت بهذا الأسلوب مراهقين ثم نصرت ادعتهم بجهاز استماعة حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يطلق عليها اسم «الكرة الحاسوبية» أو «الكرة الافتراضية».

يجعل من الصعب على النرجسيين التفكير بإيجابية في ذواتهم، وقد يفسر ذلك السبب الذي يجدون لأن يسيئوا دوماً باستماتة لنيل الاهتمام، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

ولكن حقيقة كون النرجسيون يتسوسون بالهشاشة الداخلية لا تجعلنا نتشكك السبب الوحيد الذي يجعلنا نشعر بالأسف لأجلهم، ففئة نتائج بحثية أخرى تشير إلى أن انتهاجهم للسلوكيات النرجسية التي اعتادوها يجعلهم أفعلة مفعمة بالتوتر.

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

وقد أظهرت النتائج أن من ثبت لديه مستويات عالية من الشعور بالنرجسية، يميل إلى أن يُخبر مواقف مفعمة بالتوتر بشكل أكبر خلال حياته، مثل الإصابة بالمرض، أو السقوط ضحية لحادث، أو انهيار علاقته العاطفية.

وبناء على ذلك؛ صاغ باحثون في جامعة برن إلى أن «النرجسية هي عدم قدرة المرء على التكيف مع البيئة المحيطة، لأن النرجسين يسيئون أحياناً من عجة لهم في حياتهم».

جداريتان متجاورتان - يُقال لهنما لقنان الرسم على الجدران - وشكس - إحداهما صورة ذاتية «سيليقي» عربية وسيدة الصيت، القطنتها كيم كارديشان لنفسها، والأخرى - لودولف ترايم - ويشكل هذا - على وجه الخصوص - نبأ سيئاً؛ بالنظر إلى أن هؤلاء الأشخاص يكونون أكثر حساسية ممن حولهم، حيال التأثيرات السلبية للضغوط والتوترات.

ففعلي سبيل المثال؛ طلب فريق من الباحثين في جامعة كولومبيا بقيادة الباحثة جوي تشينغ من 77 طالبة جامعة تدوين سجل يوثق المشاعر السلبية التي تساورهن، وأخذ عينه من لعابهن، لتحديد ما إذا كانت هناك مؤشرات على حدوث اضطراب التوتر (خاصة إفراز هرمون الكورتيزول أو بروتين ألفا - ميلان).

اكتشف الباحثون أن الطالبات

لللواتي تبين أن لديهن قدر أكبر من الترجسية مقارنة بسواهن، أظهرن مؤشرات بيولوجية أكثر مرتبطة بالوتر، كلما ساورتهن مشاعر سلبية، وهو ما لم يحدث من جانب الطالبات الجامعيات غير الترجسيات.

وتشير هذه النتائج إلى أن الترجسيين مفرطو الحساسية حيال النقد أو الإهانة، وهو أمر قد يتغير مع البلوغ.

وفي الوقت الذي نضع فيه هشاشة هؤلاء الطلاب في الحسبان: يجدر بنا تذكر أن لديهم ما يمكن تسميته "خصالاً ترويضية"، ففي بعض المواقف، يوسعهم أن يكونوا مفتاسكين على نحو غير معتاد في مواجهة الانكسارات.

ولاشك في أن ذلك يأتي في سياق سعيم تلاكيد أزميتهم وقيمتهم سواء بالنسبة لأنفسهم أو بالنسبة للآخرين. وثمة أداة تشير إلى أن هؤلاء يقدرون فرق العمل التي تتولى مشروعات وبرامج ذات طابع إبداعي الاستفادة من وجود شخص ترجمسي أو اثنين في صفوف كل منها، وذلك للمساعدة على إيجاد قدر من المنافسة الصحية بين أفرادها.

كما أن هناك ما يبرهن على وجود إمكانية لحت الترجسيين في أوج قدر أكبر من التعاطف مع من حولهم، وذلك بقليل من التشجيع: كأن يطلب منهم النظر إلى الأمور من الزاوية التي يراها منها الآخرون.

في ضوء كل هذه الاستخلاصات ونتائج الدراسات مجتمعة، يتضح أن هناك سبباً وجيهاً يدعو المرء لمحاولة التعامل مع الأشخاص الترجسيين المتواجدين حوله بمنزلة من الصبر، وعلى نحو ودود أكثر: كما كان ذلك بمقدوره.

فإذا لم يؤخذ هؤلاء ترجسيون أنفسهم - وبشكل مبالغ فيه - قدر شكوهم عميقة الخنور في اعتراجه، عبر الإقدام على تصرفات ربما يبدون خلالها شديد الاعتدال بأنفسهم وكذلك من خلال سعيمهم للسرقة للأصوات والتحولات إلى محور الاهتمام: تزيد الاختلالات - على المدى البعيد - بلأى بلاء حسنة الحياة: خاصة إذا ما تحولت مخرجاتها لتمضي في اتجاه معاكس لهم.

العربية: تت 7: من هنا إلى حلم بطن مسطح ومشو، إلا أنه غالبا ما تفشل في الحصول عليه للاقتران إلا أن يطلب المرء مجهودا جبارا. الحكم هنا 7 خطوات وثمانين بسطة للحصول على بطن مشو، بحسب العديد من المختصين والواقع الطبي:

- 1 - وقفة مستقيمة: لا تتنأ أثناء الوقوف على التمر بل عضلات بطنك، في نفس مستقيما مشو 10 دقائق
- 2 - طريقة الحصول على وقفة مستقيمة هي وضع كل من الكتفين، الخدين والركبتين والكتلين والخصر على استقامة واحدة. استخدم كتفك مفر من انكماشها قميص معلق على علاقة، حافظ على توزيع وزنك على قدميك وتعبك.
- 3 - من حين إلى حين، قم بتمارين التفكير بأحدهما في عضلات البطن، العضلات التي يجب يشملها التحرين أيضا هي عضلات المؤخرة والظهر. لذا مارس الجوانبي تساعدك التحرين على عضلات الذراعين والساقين.
- 3 - تمرين الالتفاف بجسمك: أثناء وقوفك مستقيما، باعدي يديك واشبك أصابع يديك لتضع قبضة فوق قبضة، فخذ نفس عميق وأرخه. ثم ارفع النصف من إبطك قم بإبقاء قبضتك متشابكة، وبذراعك وكنتيك إلى اليسار قليلا مع رفع الركبة اليسرى في الوقت نفسه. بعد ذلك فخذ نفسا وعد إلى وضعت الأصلي، كرر النصف وكر الحركة باتجاه اليمين كرر العملية عشرين مرة.
- 4 - ركعة القطعة: قف وقدامك متباعدة، أخرج الذراعين أفورا من فوق راسك المطاة، أخرج

زفيرا عقيقا وارفع سافك اليميني باتجاه الالم
الاعلى، في وقت نفسه حرّك ذراعك الالام
في مستوى الكتفين فوق سطر ظهرك كالمخاطف
خذ نفسا عميقا وتحرك من الوضعية و عد إلى
وضعيته الأصلية كم تنفيذ نفس الحركات
للرجل اليسرى ثم كرر العملية عشرين مرة.

5 - تمرين الضغط على أعلى: قم مستقيما
من المكالحة متناصلا في أصابع القدمين تحت
قبلا إلى الخارج. ارفع ذراعك لاعلى، بحيث
تكون اليدين جوعين تحت الذقن، حرّك
نفسا عميقا، ارفع زراعك للأسفل محافظا
على الذراعين قريبا من الجسم، في نفس الوقت
عكسك على الأرض ضلقت لقف على طرف
أصابعك، أثبت في هذه الوضعية ثانيتن ثم اذ
نفسا عميقا و عد إلى الوضعية الأصلية و كرر
التمرين 20 مرة.

6 - اختبر طمك: إذا قمت بتقوية عضلات
البطن كم وجود عضلات زائدة من الدهون على
جدار البطن فإن تلك العضلات لن تبرز! لتقليل
شد الدهون تأكد من أنك تتناول الطعام الصحي
وألا تمارس الرياضة بانتظام، بمعنى آخر: كل
أول وقت تمارس أكثر.

7 - التمارين باستخدام الآلات: استخدام كرات
الانزاتن، الأوزان والآلات الذاتية الرياضية قد تكون
أربعة ولكنها غير ضرورية للحصول على
عضلات بطن مثالية، فبفوقك بمعدل القائمة
مستقيما فأنك مارسة حركات اليوم قد
تسدي ضغط أثناء مدة مائة.

معالجة ارتفاع ضغط الدم بالموجات الصوتية



يقول نونو غاكي إن تسليط
الموجات الصوتية على الأذرع
أدى إلى خفض ضغط الدم
وتقليل عدد نبضات القلب،
وبعد فترة وجيزة، لكنهم لا
يعرفون كيف حصل ذلك،
وسيدرسون في الدراسات
اللاحقة لآلية الحصول ذلك.
وكن يعتقد حتى الآن هو أن
الموجات الصوتية تؤدي إلى
خفض نبض القلب، وبالتالي
تنظمه بشكل أفضل، وصولاً
إلى انخفاض ضغط الدم.
كانت النتائج شبيهة منسوبة
في مجموعتين الأولى والثانية
على الرغم من الفرق بين الترتيب
الموجات. وتعتبر النتائج
أكيدة ومضمونة، لأن
الدراسات في مجموعتي الأذرع
إما انخفض بشكل كبير مؤثر
أو إنه بقي مرتفعاً. كانت
النتائج أفضل في مجموعة
500 كولويريتز. وسبب
هذا مجهول أيضاً.
المهم أن الأطباء لم يلحقوا
أي أضرار أو أعراض جانبية
على أعضاء المجموعتين
الأولى والثانية، وقالوا
أنفسهم أنهم لم يشعروا بأي
شيء، وإنهم في أحسن حال.
ولم تظهر أي أعراض بعد أيام
من تسليط الموجات الصوتية
على الأذرع.
في تفسيره لتأثير ضغط
الدم بالموجات الصوتية على
الأذرع، رجح نونو غاكي
أن تكون الموجات الصوتية
قد أثرت على الأوعية
السميائية (العاطفية)،
وأن الأخيرة نقلت ذلك الإيعاز
إلى الدماغ، وأن المستقبيلات
العصبية في الأذرع نقلت
الموجات الصوتية إلى
مستقبيلات أخرى في عضلات
القلب.

وقال الباحث الياباني إن

هذا يحصل كما هي الحال في
رد فعل «قاتل أو هرب Fight
or flight» الذي يؤدي في
كثير من الأحيان إلى إفراط
حياة الإنسان. وهو تعبير
استخدمه العالم الأميركي
ولتر كانون للتأثير الأولي
في وصف التمرغ الجسدي
بروحه لدى الكائن الحي عند
مواجهة المواقف الخطرة أو
الحيادية. وهو رد فعل معروف
لدى الحيوانات، ويسمى أيضاً
«رد فعل التوتر».

اعتبر نوتوغاكي نجاح
معالجة ارتفاع ضغط الدم
السكري بالوجات الصوتية
بديلاً جيداً لكل أشكال ضغط
الدم العصبية أمام العقاقير.
وخبرات العلاج الأخرى
حتى هنا لا أعرض جانبية
واختلافاته، كالتي تسببها
العقاقير، ناهيك عن ارتفاع
سعر هذه الأدوية. المهم
أيضاً هو أن مخاطر الإصابة
بارتفاع ضغط الدم تزداد عند
الأطفال، بالاعتماد على السكري
والبدانة. ويمكن أن يكون
العلاج بالوجات الصوتية
بديلاً مناسباً لأجساد الأطفال
التي لا تتحمل العقاقير. وقال
المعلمان في الجاه الوطني
السيمبائي ليجب دوراً هائلاً
في شقء ضغط الدم العالي
عند الأطفال. وكما هي الحال
عند البالغين، فإن ارتفاع
ضغط الدم يضر أيضاً بالأعضاء
نفسها التي يتسببها في
إصابات البالغين. وأهم هدف
الوجات في: النشاط المفرط
للجهاز العصبي العاطفي
(السيمبائي)، ومقاومة
التشنجات، والتشنجات العصبية
في بنية وظيفية الأوعية
الدوية، أمراض الكلية
وغیرها.

يعتبر ضغط الدم الناجم من أداء السكري من أنواع ضغط الدم العصبية على العلاج. وهذا هو مصدر خطره على اليابانيون من مركز علاج السكري التابع لجامعة توهوكو التي تسليط الموجات صوتية على الساعد لمدة 20 دقيقة يخفف ضغط الدم بشكل ملحوظ.

أجرى الباحث كاتسونوري توجاوكي وفريق عمله تجاربهم على 212 مريض يعانون من ضغط دم سيئ - من النوع الذي يعانيه هؤلاء المرضى كثيرا بسبب ضعف المناعة - فتمتعوا بدرجة عالية من الفعالية والغذاء والمقاومة على مستوى الغلوكوز في دمائهم.

قسم توجاوكي وزملاؤه المرضى في أربع مجموعات. وهم يجرون تجربة تأثير الموجات الصوتية على ضغط الدم. وتمت معالجة المجموعة الأولى بموجات صوتية ضعيفة من 880 كيلوهرتز لمدة 20 دقيقة على الساعدين، وعملت على معالجة المجموعة الثانية بموجات أصعب من تردد 5000 كيلوهرتز بالطريقة نفسها.

احتفظ الباحثون بالمجموعة الثالثة والرابعة كمجموعتي مقارنة، وتلقى المرضى فيها علاجا كاذبا (لاسيبو)، بمعنى نواجه جهاز كاذب يضيء نحو سواعدهم، ولكن من دون موجات صوتية. وكانت النتيجة أن الموجات الصوتية أدت إلى خفض ضغط الدم في المجموعتين الأولى بشكل مثير، وعبر المرضى عن ارتياحهم للنتيجة.

المعايير السبعة لقلب طفل .. سليم ومعافى

«العربية نت»: أكدت جمعية القلب الأمريكية أن الأطفال يولدون بصفة عامة بقلوب سليمة لا بد من رعايتها خلال فترة الطفولة لضمان تمتع الإنسان بصحة جيدة خلال حياته فيما بعد. ومع ذلك تقول الجمعية في بيان عبر الإنترنت في دورية «الدورة الدموية» إن الأطفال أميركيين كثيرين لا يتوافر لديهم المعايير السبعة الأساسية لصحة القلب الجيدة. فما هي تلك المعايير:

بدورها افقت الجمعية إلى أن نحو نصف الذكور وثلث الإناث فيما بين السادسة والحادية عشرة هم فقط الذين يلبون الحد الأدنى الموصى به من حجم النشاط البدني يوميا والذي يبلغ 60 دقيقة. وقل احتمال وصول من هم بين سن 16 و 19 عاما لهذا الهدف.

ووجدت شنتينبرجر وزملاؤها أن نحو ثلثي المراهقين الأميركيين أو أضحو أنهم جربوا على الأقل السجائر وكان هذا المعدل أعلى بالنسبة للذكور عن الإناث. ويقول البيان الجديد إنه يجب على الأطفال ألا يجربوا السجائر أو يدخنوا مطلقاً. ويجب أن يقل مؤشر كتلة أجسامهم عن خمسة والعشرين على مؤشر النمو ويجب أن يمارسوا نشاطاً يتراوح بين المتوسط والقوي وهو لا يقل عن 60 دقيقة يومياً. ويجب أن يتبعوا حمية صحية وأن يكون إجمالي معدل الكوليسترول لديهم أقل من 170 مليغراماً/ديسليتر وأن يكون ضغط الدم أقل من 90 مليمترياً/ثقيفاً وأن يكون معدل السكر في الدم أقل من 100 – 140 ملغم/دسل.

بدورها لفتت الجمعية
وثلاث الإناث فيما بين ال
هم فقط الذين يلبنون ال
حجم النشاط البدني يو
وقل احتمال وصول من
لهذا الهدف.