



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

كيف تتعامل مع .. النرجسين؟



«إيلاف نت» : ربما يكون بوسعنا جميعاً التعرف على من الأشخاص الذين يعيشون بينما يسعى لنيل الاهتمام بشتى الطرق، وهي ظاهرة تبدو أكثر وضوحاً في عالم السياسة والثقافة الشعبية.

لقدى أناس مثل هؤلاء إحساس متضخم للغاية باهميتهم وقدراتهم، ممزوجة باستخفاف نسبي بالآخرين من حولهم. ويُسمى علماء النفس أولئك الأشخاص «النرجسين»، نسبة إلى شخصية من عالم الأساطير الإغريقية، لشاب يُدعى «نرجس» أو «نرسيوس»؛ وقع في حب نفسه عندما رأى انعكاس وجهه في مياه إحدى البحيرات.

وعندما يقابل المرء من شخصياً على هذه الشاكلة، يمكن أن يفقته في البداية ما تتسم به من تباه مُعَم بالصلف والإدعاء، ولكن سرعان ما يتلاشى بريق ذلك تدريجياً، كلما اتضحت بشكل أكبر طبيعة سلوكهم المتفاخر، وإن درأؤهم من حولهم. ومن المحتمل أن تكون قد علمت أن الشخصيات التي تتصف بالنرجسية، والتي تراها في مكتبك أو بين أقرباك (أو حتى أمامك على شاشة التلفزيون)، تتسم بالغطرسية وتثير الإزعاج، 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 الرئاء لهم على الأرجح، أو قد يكون إبداء العطف عليهم.

في البداية، لنضع في الحسبان هذه النتيجة المثبتة، التي تشير إلى أن الكثير من النرجسين، يعانوا بحق من تدنٍ من زمن في مستوى احترامهم لأنفسهم وفتقهم 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 التعاطف 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 للثلاثين على الدراسة إن لديهم إحساساً عالياً باحترام الذات والثقة في النفس، ثبتت عبر الاختبارات العملية أنهم يسارعون للغاية في الربط بين مفردات تعبر عن ذواتهم مثل «أنا» و«الغضب» و«الموت».

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

بينما يبلغ 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 المجموعات قلن إنهن يبدین تقدیراً أقل بكثير لأنفسهن، حينما سُخرن بأن أكاذيبهن

ستُفصح، وذلك مقارنة بالنرجسيات من أفراد المجموعة الضابطة. بل إن هؤلاء النسوة أبدین في واقع الأمر ثقة أقل في النفس، مقارنةً بمثيلاتهن من غير النرجسيات.

جدارية لقنان الجداريات «لوشسكس» من مدينة ملبورن الأسترالية، وقد نفذها كرد فعل على مشاحنة دارت عبر وسائل الإعلام بين المغنية وكاتبة الأغاني تابلور سوفت ونجمة تليفزيون الواقع كيم كارديشان

ويشكل 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 مراقبين تم تصوير أدمغتهم بجهاز الأشعة، حينما كانوا يمارسون لعبة جماعية على الكمبيوتر، يُطلق عليها اسم «الكرة الحاسوبية» أو «الكرة الافتراضية».

ورغم أن المحوئين النرجسين أكثر من غيرهم لم يكونوا يشكون بشكل أكبر من سواهم من شعورهم بالضييق حينما كانوا يتجاهلهم رفاقهم في الفريق خلال اللعب، فإن المسح الدماغي الذي أجري لهم أظهر مستويات نشاط مرتفعة على نحو غير معتاد في مناطق معينة في الدماغ سبق وأن رُبط بينها وبين الإحساس بالم ذی دوافع عاطفية أو اجتماعية.

وفي الآونة الأخيرة، استخدم علماء المخ والأعصاب بجامعة كنتاكي أسلوباً آخر لمسح الدماغ بالأشعة، لربط بينها وبين الإحساس بالضامة مختلفة من أدمغة محوئينهم.

وأظهرت الدراسة التي نُشرت في وقت سابق من العام الجاري أنه كلما سجلت البحوث درجات أعلى في الاستبيان الهادف للكشف عن مدى نرجسيته؛ قلت الأنسجة الضامة التي تربط بين منطقة وسط القشرة المخية، التي تغطي القسم الأمامي من فصه الجبهي - 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 الذي يحذو بهم لأن يسعوا دوماً باستماتة لنيل الاهتمام، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

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

وهنا يمكن الاستعانة بنتائج دراسة سويسرية قُيِّمت 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 ثبتت أن لديهم مستويات عالية من الشعور بالنرجسية، يميل إلى أن يُخْبِر مواقف مفعمة بالتوتر بشكل أكبر خلال حياته، مثل الإصابة بالمرض، أو السقوط ضحية لحوادث، أو انهيار علاقاته العاطفية.

وبناءً على ذلك؛ خلص باحثون في جامعة برين إلى أن «النرجسية هي عدم قدرة المرء على التكيف مع البيئة المحيطة، لأن النرجسين يسيبون أحياناً مزجة لهم في حياتهم». جداريتان متجاورتان - يُقال إنهما لقنان الرسم على الجدران لوشسكس - إحداهما بصورة ذاتية «سيفي» عارية وسبحة الصبب التقطتها كيم كارديشان لنفسها، والأخرى له «دونالد ترامب».

ويشكل هذا - على وجه الخصوص - نياً سيئاً؛ بالنظر إلى أن هؤلاء الأشخاص يكونون أكثر حساسية ممن حولهم، حيال التأثيرات السلبية للضغط 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، وأخذ عينه من لعبهن، لتحديد ما إذا كانت هناك مؤشرات على حدوث أي رد فعل بيولوجي على الشعور بالضغط والتوتر (خاصةً إفران هرمون الكورتيزول أو بروتين ألفا - أميلاز).

واكتشف الباحثون أن الطالبات اللواتي تبين أن لديهن قدراً أكبر من النرجسية مقارنةً بسواهن، أظهرن مؤشرات بيولوجية أكثر مرتبطة بالتوتر، كلما ساورتتهن مشاعر سلبية، وهو ما لم يحدث من جانب الطالبات الجامعيات غير النرجسيات.

وتشير هذه النتائج إلى أن النرجسين مفرطو الحساسية حيال التقدير أو الإهانة، وهو أمر قد يثير الدهشة. وفي الوقت الذي نضع فيه هشاشة هؤلاء الأشخاص في الحسبان؛ يجدر بنا تذكّر أن لديهم ما يمكن تسميته «خصلاً تعويضية». ففي بعض المواقف، يوسعهم 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 بقدرهم فرق العمل التي تتولى مشروعات وبرامج ذات طابع إبداعي الاستفادة من وجود شخص نرجسي أو اثنين في صفوف كل منها، وذلك للمساعدة على إيجاد قدر 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 يطلب منهم النظر إلى الأمور من الزاوية التي يراها منها الآخرون.

فإذا لم يُعَوِّض هؤلاء النرجسيون أنفسهم - وبشكل مبالغ فيه - عن شكوكهم عميقة الجذور في قدراتهم، عبر الإقدام على تصرفات ربما يبدون خلالها شديدي الاعتداد بأنفسهم وكذلك من خلال سعيهم لسرقة الأضواء والتحول إلى محور الاهتمام؛ تزيد الاحتمالات - على المدى البعيد - بالأبليو بلاء حسناً في الحياة؛ خاصة إذا ما تحولت مجرياتها لتمضي في اتجاه معاكسٍ لهم.

«العربية نت» : من منا لا يحلم ببطن مسطح ومشود، إلا أنه غالباً ما نقفل في الحصول عليه لاعتقادنا أن الأمر يتطلب الأمر مجهوداً جباراً. الحك هنا 7 خطوات وتمارين بسيطة للحصول على بطن مشود، بحسب العديد من المختصين والمواقع الطبية:

1 - وقفة مستقيمة: لا نتفن أثناء الوقوف كي لا تترهل عضلات بطنك، قف مستقيماً مشوداً! طريقة الحصول على وقفة مستقيمة هي بوضع كل من الكتفين، الفخذين والركبتين والكاحلين على استقامة واحدة. احتفظ بتفكيك مفرودين كأنهما قميص معلق على علاقة، حافظ على توزيع وزنك على قدميك وكعبك.

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

3 - حاول الالتفاف بجسمك: أثناء وقوفك مستقيماً، باع يدك وبين قدمك واشبك أصابع يديك لتتصنع قبضة قوية، خذ نفساً عميقاً وأخرجه. ثم التف بجسمك مع إبقاء قبضتك متشابكة، در بذرعاك وتفتك إلى اليسار قليلاً مع رفع الركبة اليسرى في الوقت نفسه. بعدها خذ نفساً وعد إلى وضعتك الأصلي، أخرج النطق وكرر الحركة باتجاه اليمين كمر التمرين.

4 - ركعة القطة: قف وقدمك متلاصقتان والذراعان مفردتان كجناحي الطائرة. أخرج

بعض التمارين الرياضية المفيدة ... لشد البطن



ز فبراً عميقاً وارفع ساقك اليمنى باتجاه الأمام للأعلى، في الوقت نفسه حرك ذراعك للأمام على مستوى الكتفين وقوس ظهرك كالقطة خذ نفساً عميقاً ونحر من الوضعية وعد إلى وضعتك الأصلية قم بتنفيذ نفس الحركات للرجل اليسرى ثم كر العملية عشرين مرة.

5 - تمرين الضغط إلى أعلى: قف مستقيماً مع الكاحلين متلاصقين، أصابع القدمين تتجه قليلاً إلى الخارج. ارفع ذراعك للأعلى، بحيث تكون اليدين مجموعتين تحت الذقن، أخرج نفساً عميقاً، ادفع بذرعاك للأعلى لمحافظة على الذراعين قريباً من الجسم، في نفس الوقت ارفع كعبك عن الأرض قليلاً لتقف على أطراف أصابعك. أثبت في هذه الوضعية ثابنتين ثم خذ نفساً عميقاً وعد إلى الوضعية الأصلية وكرر التمرين 20 مرة.

6 - اختبر طعامك: إذا قمت بتقوية عضلات البطن مع وجود كميات زائدة من الدهون على جدار البطن فإن تلك العضلات لن تنزح؛ لتقليل تلك الدهون تأكد من أنك تتناول الطعام الصحي وأنك تمارس الرياضة بانتظام. بمعنى آخر: كل أقل وتحرك أكثر.

7 - التمارين باستخدام الآلات: استخدام كرات الأتران، الحبال والآلات النابدي الرياضي قد تكون رائعة ولكنها غير ضرورية للحصول على عضلات بطن مثالية، فبوقوفك معتدل قامه مستقيماً 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 التقاذ حياة الإنسان. وهو تحيير استخدمه العالم الأميركي 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 أيضاً «رد فعل التوتر».

اعتبر نونوغاكي نجاح معالجة ارتفاع ضغط الدم السكري بالموجات الصوتية بديلاً جيداً لكل أشكال ضغط الدم العصبية أمام العقاقير وخيارات العلاج الأخرى، حتى إنه بلا أعراض جانبية واختلاطات، كالتي تسببها العقاقير، ناهيك عن ارتفاع سحر هذه الأدوية. المهم أيضاً هو أن مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم تزداد عند الأطفال، بالعلاقة مع السكري والبدانة، ويمكن أن يكون العلاج بالموجات الصوتية بديلاً مناسباً لأجساد الأطفال التي لا تتحمل العقاقير. وقال العلماء إن الجهاز العصبي السمبتاوي يلعب دوراً مهماً في تشوء ضغط الدم العالي عند الأطفال. وكما هي الحال عند البالغين صار العلماء يعززون إصابة الأطفال بارتفاع ضغط الدم إلى العوامل نفسها التي ينسبونها إلى إصابات البالغين. وأهم هذه العوامل هي: النشاط المفرط للجهاز العصبي السمبتاوي، ومقاومة الأنسولين، والتشوهات الدموية، وأمراض الكلية وغيرها.

يقول نونوغاكي 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، وصولاً إلى انخفاض ضغط الدم.

كانت النتائج شبه متساوية في المجموعتين الأولى والثانية على الرغم من الفرق بين تردد الموجات. وتعتبر النتائج أكيدة ومضمونة، لأن ضغط الدم في مجموعتي البلاسيبو إما انخفض بشكل غير مؤثر أو إنه بقي مرتفعاً. كانت النتائج أفضل في مجموعة 500 كيلوهيرتز، وسبب هذا مجهول أيضاً. المهم أن الأطباء لم يلحظوا أية أضرار أو أعراض جانبية على أعضاء المجموعتين الأولى والثانية، وقال المرضى أنفسهم إنهم لم يشعروا بأي شيء، وإنهم في أحسن حال. ولم تظهر أية أعراض بعد أيام 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، السيمبتاوية (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

ووجدت شتينبرجر وزملاؤها أن نحو ثلث المراهقين الأميركيين أوضحوا 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 الخمسة والثمانين على المقياس المؤي ويجب أن يمارسوا نشاطاً يتراوح بين المتوسط والقوي وهو ما لا يقل عن 60 دقيقة يومياً. ويجب أن يتبعوا حمية صحية وأن يكون إجمالي مدخل الكوليسترول لديهم أقل من 170 ملليغراماً /ديسليتر وأن يكون ضغط الدم أقل من 90 ملليمترًا زئبقياً وأن يكون معدل السكر في الدم أقل من 100 - 140 ملغم / دسل.

البدني، قالت الدكتورة جوليا شتينبرجر كبيرة معدي البيان ومديرة أمراض قلب الأطفال في جامعة مينيسوتا في مينيابوليس إن «السبب الأساسي في عدم تمتع الأطفال بشرايين قلب صحية هو النظام الغذائي والنشاط البدني». وأوضحت أن نحو 91 في المئة من الأطفال الأميركيين نظامهم الغذائي سيئ «لأنهم يستهلكون أطعمة ومشروبات سكرية. بدورها لفت 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 يومياً والذي يبلغ 60 دقيقة. وقل احتمال وصول من هم بين سن 16 و19 عاما لهذا الهدف.

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 أطفالاً أميركيين كثيرين لا تتوافر لديهم المعايير السبعة الأساسية لصحة القلب الجيدة. فما هي تلك المعايير:

تتضمن مؤشرات صحيحاً لكتلة الجسم، والقيام بنشاط بدني كاف، وعدم التدخين، واتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على معدلات صحية للكوليسترول، وضغط الدم والسكر في الدم. أهمية النظام الغذائي والنشاط البدني وللتدليل على أهمية النظام الغذائي والنشاط