

«خداع القلق» إنذار خاطئ يوهم بأن المخاوف أمر واقع

اكتشاف مدى دقة الخوف من الفشل يقلل الضغط النفسي المصاحب له



الوقوع فريسة المخاوف أفضع من الفشل في حد ذاته

يؤكد الدكتور سيث جيبيلهان -أستاذ مساعد في علم النفس في قسم الطب النفسي بجامعة بنسلفانيا الأميركية- في تعليقه على هذه النتائج أن محدودية عينة هذه الدراسة بواقع 29 مشاركاً ومشاركة جميعهم طلاب جامعيون، مع تفوق عدد الإناث (90 بالمئة) من أفراد العينة، إضافة إلى عدم وجود تنوع في ما يتعلق ببيانات المشاركين الشخصية مثل العمر والجنس والعرق والمستوى الثقافي والاجتماعي، قد تفرغ النتائج من جديتها حتى في حدود ضيقة.

لكن هذا الأمر لا يمنع من كونها دراسة مهمة وربما تكون الأولى من نوعها في هذا المجال، ستتقود بدورها إلى المزيد من الدراسات في مناطق أخرى وعينات أكبر وبيانات أكثر تنوعاً.

باكتشاف التهديدات المحتملة ومنع حدوثها سواء أكانت حوادث أم مواقف مزعجة يمكن أن يتعرضوا لها. وقد يساعدهم الإطلاع على بيانات فعلية عن مخاوفهم، في تغيير معتقداتهم التي تدور حول فوائد مخاوفهم المحتملة حيث أن تتبع مخاوف الشخص يمكن أن يكون وسيلة لاكتشاف مدى دقتها وفعاليتها، في محاولة للتقليل من الضغط النفسي والضيق المصاحب له وتجنب تحويله إلى قلق مزمن يصعب التعامل معه.

في حين، لا يمكن أن ينجح هذا الأمر مع من تأكدت مخاوفهم وأصبحت واقعا بالفعل، وعلى العكس تماماً، يمكن أن يؤدي تتبع جذور هذه المخاوف إلى زيادة الضغوط النفسية.

افرينير- أن الإنسان أحياناً يتعرض لـ"خداع القلق"، وهو في عمومه إنذار خاطئ لا يمكن أن نعول عليه على الرغم من أن مؤشرات التي يرسلها ضمناً تحاول أن توهم الأشخاص بأن التهديد والمخاوف أمران واقعا.

بالطبع، فإن الأشخاص الذين لم تتحقق مخاوفهم بنسبة كبيرة أكثر استجابة للعلاج النفسي -حتى في مستوياته البسيطة- من الأشخاص الذين أصبحت مخاوفهم أمراً واقعا فعززت مكان القلق في نفوسهم.

ويشير مؤلفو الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يتعرضون للقلق بصورة أكثر من غيرهم، ينظرون إلى القلق باعتباره وسيلة مهمة وذات فائدة للتكيف؛ خاصة فيما يتعلق

بمرض السرطان في المستقبل وهو نوع من المخاوف التي لا يمكن اختبارها بالمراجعة اليومية لقائمتنا الخاصة.

توصلت نتائج الدراسة إلى أن نسبة 91 بالمئة من المخاوف التي تم تدوينها، ما هي إلا إنذارات كاذبة بحسب تعبير المشرفين على الدراسة. وفيما يتعلق بنسبة 9 بالمئة الباقية من المخاوف التي تحققت في مدة الدراسة

بالفعل خلال هذه الفترة الزمنية. بالطبع، فقد ركز الباحثون على تلك المخاوف التي كانت من الممكن معرفة نتائجها الآنية في مدة قصيرة نسبياً، مثلاً عندما يقلق أحدهم بسبب امتحان قريب كان يقول لنفسه "سأفشل في المقبل"، حيث يصبح من السهل تقييم واختبار نتائج هذا النوع من المخاوف في فترة زمنية قياسية.

عند ذلك، فإن القلق الناتج عن مخاوفنا الخاصة بتوقع ما نخشاه من أمور قد تحدث في المدى البعيد لا يمكن قياسه بهذا النوع من الاختبارات. على سبيل المثال؛ يتوقع بعض الأشخاص، من ضمن جملة مخاوفهم التي قد تكون بلا أساس من الصحة، أنهم سيصابون

بولد الخوف من الفشل سواء بشكل مباشر أو غير مباشر أداء ضعيفا في تجربة شخصية أو مهنية أو حتى مجرد تنظيم مناسبة أو احتفال ما، ويسفر هذا الأداء المتواضع في النهاية عن تحقق التنبؤ بالفشل، بحسب ما يراه باحثون في مجال علم النفس والذين يؤكدون أن تلك النتيجة تعكس التأثيرات العميقة لحالة الخوف التي تخرج عن السيطرة.

الفشل، وهكذا تمضي الأيام وتتحقق نبوءتنا.

باحثون في جامعة بنسلفانيا الأميركية، أسهموا شخصياً في دراسة لقياس مدى تأثير القلق في تقدير المخاوف التي نخشى وقوعها. قام المشاركون بتدوين مخاوفهم الشخصية في اللحظات التي تتفاقم فيها مشاعر القلق وعلى مدى عشرة أيام، حيث عانوا من اضطراب القلق العام الذي لا يمكن السيطرة عليه وما يصاحبه من أعراض مزعجة تؤثر في الحياة اليومية، مثل قلة التركيز واضطرابات النوم.

كان المشرفون على الدراسة يطلبون من المشاركين في أربعة أوقات في اليوم، بواسطة رسالة نصية، أن يدوّنوا أي نوع من المخاوف التي طرأت على بالهم في الساعتين الأخيرتين، لضمان النقاط أكبر عدد ممكن من المواضيع التي تقلقهم.

كتطبيق عملي للدراسة، قام الباحثون المشاركون بمراجعة قائمة المخاوف الخاصة بهم مساء كل يوم على مدار ثلاثين يوماً من تدوينها، لمعرفة ما إذا كان أي منها قد تحقق بالفعل خلال هذه الفترة الزمنية.

بالطبع، فقد ركز الباحثون على تلك المخاوف التي كانت من الممكن معرفة نتائجها الآنية في مدة قصيرة نسبياً، مثلاً عندما يقلق أحدهم بسبب امتحان قريب كان يقول لنفسه "سأفشل في المقبل"، حيث يصبح من السهل تقييم واختبار نتائج هذا النوع من المخاوف في فترة زمنية قياسية.

عند ذلك، فإن القلق الناتج عن مخاوفنا الخاصة بتوقع ما نخشاه من أمور قد تحدث في المدى البعيد لا يمكن قياسه بهذا النوع من الاختبارات. على سبيل المثال؛ يتوقع بعض الأشخاص، من ضمن جملة مخاوفهم التي قد تكون بلا أساس من الصحة، أنهم سيصابون

نهمى الصراف
كاتبة عراقية

في تطبيق حرفي للمثل الشعبي المتداول بكثرة "اللي يخاف من الجن يطلع له"، وعلى العكس تماماً مما يؤمن به أغلب الناس من أن الأشياء التي تقلقنا ونخافها نادراً ما تحدث في الواقع.. فإنه من الممكن أن يحدث أمر ما، أمر نخشى وقوعه، مهما كانت الإجراءات الوقائية والتحضيرات التي نتكدها كي تأخذ الأمور شكلها الطبيعي.

وبين قلق وخشية أن يحدث ما لم يكن في الحسبان، فإنه يأتي بالفعل مثل كابوس نتجنب أن يزورنا ليلاً فنفتعل الأرق ونهرب إلى القفظة، لكن حالما

الأشخاص الذين لم تتحقق مخاوفهم أكثر استجابة للعلاج النفسي من الأشخاص الذين أصبحت مخاوفهم أمراً واقعا

تطبق أجفاننا في إغفاءة قصيرة نجده هناك حاضراً، مخيفاً وغير متوقع.

بصورة مبسطة، يمكن أن ينشغل أحدنا مثلاً بالإعداد لحفلة أو مناسبة بالتحضير والاستعدادات المبالغ فيها، ثم محاولة إشراك الآخرين وطلب مساعدة من يستطيع تقديمها.. والتهيب لهذا الحدث قبل فترة زمنية كافية والتحقق من كافة التفاصيل، مع ما يرافق هذه التحضيرات من قلق لا يمكن تجنبه خشية أن يحدث أمر ما في النهاية، لم يكن في الحسبان، ويفسد كل شيء وهو ما يتحقق بالفعل.

نتقدم إلى وخيفة وقبل أيام من إجراء المقابلة يتملكنا القلق خشية

كعكة لكل مناسبة

عن الحفلات وايضا الاحتفال بيزوغ أول سن وهكذا!

الأم لم تستح من نشر صور حفل تخلي صغيرتها عن الرضاعة الطبيعية على "غروب" فيسبوكي، لاسيما وأنها اختارت أن تزين كعكة المرطبات بصورة لندبين.

نعم هو غروب نسائي، لكننا في زمن لا مامن فيه من استراق النظرات لصفحات الزوجات أو الصديقات أو الأخوات.

أما الحفل الآخر فإن كعكة المرطبات اتخذت شكل حفاظات، لكن أن تنشر إحدى "الفاشنستات" على إنستغرام مقاطع فيديو من حفل توديع عروبية جمعتها بأقرب صديقاتها بملابس نوم مع حركات تحمل الكثير من الإبهاءات المتعلقة بليلة الدخلة، ففيه مغالاة في توثيق الأحداث الهامة في حياتنا.

وغالباً ما لا توفق هذه الصور كل عبقنا الطفولي البريء وهو ما يكشف عن نماذج من أولياء أمور تربوا على الحشمة ولا زالوا يعيشون في جلابيب أبائهم. لكن الأجيال قطعت بفضل التكنولوجيا مسافات وسعت الهوة بين عصريين غير متباعدين، لتمدني بالعائلة إلى كتابة فصل جديد في التاريخ المعاصر.

الأمر لم يعد مرتبط فقط بصورة عفوية بتيمة توفق اللحظة، بل أصبح بروتوكولاً يحدد جملة من القواعد فرضتها مواقع التواصل الاجتماعي، حيث صار كل حدث، سعيداً كان أو حزيباً، مرتبطاً بحفلة توزع صورها بين الصفحات وأحياناً "الغروبيات" عبر موقع فيسبوك!

ومن بين هذه الحفلات التي تتخذ من نوع الحدث المحتفل به تسمياتها، حفل فطام وآخر نجاح طفل في التخلي

شيماء رحومة
كاتبة تونسية

تكم أهمية التوثيق في التعريف بمدى التطور الذي حصل في مجتمع ما في جميع تفاصيله في الزمن الماضي، وبما أن لكل عصر أحواله فإن حركة التوثيق تنعش ذاكرة الأمة بمستجدات لا تبلى مع الوقت. ومع تغير الأزمان الكثير من التفاصيل تسقط لتصبح فصلاً من فصول حقبة ما، وتستبدل بمجريات جديدة توابك التطور، وإذا ما حاول أي شخص، باستثناء الجيل الجديد، العودة إلى الماضي لاستحضار بعض اللحظات من طفولته فلن يجد غير مجموعة من الصور التي تقاوم ألوانها الأوفول إن لم تكن بالأساس بالأبيض والأسود.



المتعة الحقيقية في نقل اللحظة

جمال

ماسكات تحارب الرؤوس السوداء



انه يمكن محاربة الرؤوس السوداء بواسطة ماسكات الوجه المحتوية على أحماض الفاكهة، مثل حمض الساليسيليك وحمض الجليكوليك وحمض الماندليك.

وتعمل هذه الأحماض على تقشير البشرة وتخلصها من الإفرازات الدهنية المترسبة من ناحية، وتساعد على تجديد الخلايا من ناحية أخرى، ما يمنح البشرة مظهراً نقياً ونضراً يشع نضارة وحيوية.

ولتحقيق نتائج إيجابية ملموسة ينبغي تطبيق هذه الماسكات بشكل منتظم بمعدل مرة أو مرتين أسبوعياً على أقصى تقدير.

تعد الرؤوس السوداء بمثابة العدو اللدود للبشرة؛ إذ أنها تسلب البشرة نقاءها وتحرمها من إطلالتها المشرقة.

فما أسباب ظهورها؟ وكيف يمكن مواجهتها؟
للإجابة عن هذين السؤالين، أوضحت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية أن الرؤوس السوداء تنشأ بسبب زيادة الإفرازات الدهنية في البشرة، والتي تترسب في المسام مسببة انسدادها، وبالتالي تظهر رؤوس سوداء صغيرة، خاصة على جانبي الأنف والوجنات، ما يفسد جمال البشرة ويحرمها من نضارتها. وأضافت "هاوت.دي" الصور.