

ماهر رزوق

ربيع
العقل

مقالات وترجمات

يتضمن هذا الكتاب بعض المقالات التي كتبتها و الترجمات التي قمت بها , و نشرتها على مواقع التواصل الاجتماعي . بعض هذه المقالات ذات طابع فلسفي و بعضها الآخر علمي (بيولوجيا أو علم نفس) , حاولت قدر المستطاع أن تكون متنوعة و شاملة للعديد من المجالات , بهدف أن تعم الفائدة للجميع ...

الإهداء : لجميع العقول المتعطشة للمعرفة ...



ماهر رزوق - كاتب سوري , مهتم بالعلوم والفلسفة والأدب

المؤلفات :

- رواية (صوت الغريب) عن دار الحلاج في العراق

- رواية (شهوة نووية)

- تأملات فكرية في الحياة اليومية (كتاب صغير)

المحتوى :

<u>علم النفس التطوري</u>	<u>لماذا عليك أن تهتم بعلم النفس التطوري</u>
<u>التوتر يضعف جهاز المناعة</u>	<u>تأثير الأبراج الفلكية على الشخصية</u>
<u>الحظ LUCK</u>	<u>لماذا نسعد عندما يفشل الآخرون</u>
<u>عن تحديات الكلام في المحظور</u>	<u>التحيز العرقي والديني</u>
<u>لماذا لسنا سعداء دائما ؟</u>	<u>الثقافة في خدمة الجينات</u>
<u>النسبية الثقافية</u>	<u>الدين كنظام اجتماعي</u>
<u>هل قدوم الحضارة يجعلنا</u>	
<u>أكثر عرضة للمرض ؟</u>	
<u>لماذا يبغض الفلاسفة الحب ؟؟</u>	<u>الضحك و السعادة</u>
<u>الجنس والزواج</u>	<u>لماذا يخاطر الرجال أكثر من النساء؟</u>
<u>ما هو الدين ؟؟</u>	<u>تصنيع السعادة</u>
<u>قلق الموت</u>	<u>النرجسيون</u>
<u>آلية الدفاع النفسي ضد العار</u>	<u>ما الغاية من لعبة الحياة</u>
<u>لماذا يخون الناس السعداء بعلاقاتهم ؟</u>	
<u>البقاء هادئا في عالم مشتعل</u>	<u>هل مازال البشر يتطورون ؟</u>
<u>كيف أصبح البشر مسالمين ؟</u>	<u>المنافسة أم التعاون ؟</u>
<u>الفلسفة التاوية</u>	<u>إغراء الغايات الكاذبة</u>
<u>هل يوجد حياة خارج الأرض؟</u>	<u>التكلفة الباهظة لتجاهل العلم</u>
<u>دور الوعي في التحكم بحياتنا</u>	<u>الأخلاقي وغير الأخلاقي</u>
<u>بعض شذرات إميل سيوران</u>	<u>جهاز المناعة البشري</u>
<u>العواطف والسلوك</u>	<u>التوتر يضعف جهاز المناعة</u>

علاج الهستيريا بالاستمناء - أحلام وخيالات عن القتل

تحول القيمة الوجودية إلى قيمة للتباهي

ما الذي يحدث للجسم عندما نكذب؟؟

عن أهمية الكسل - لماذا تحتاج أجسامنا للفيتامينات

كيف تشوه الأخبار السلبية تفكيرنا - العواقب النفسية للإيمان بعالم عادل

إدمان التكنولوجيا - علامات عقدة النقص

رعشة الجماع عند الإناث غير مهمة !!

ما الذي يدفع الأنثى للخيانة - أنا ألتقط سيلفي إذا أنا موجود

اعترافات الجسد - كيف تتكون المشاعر؟

العقل الأخلاقي - العقلية القبلية

الجسد المستباح - السادومازوشية

الذكاء الاصطناعي والمستقبل - نشأة اللغة

لماذا نستمتع بالموسيقى الحزينة

هل الشخص الأعزب بائس بالضرورة؟

لماذا نستمر في علاقة فاشلة؟

لماذا يتجاهل الناس الحقائق؟

هل حقا نرغب بالعيش إلى الأبد؟

لماذا نخاف من المستقبل؟

الاختيار الخاطئ للشريك

تغيير الميول الجنسي - الحياة القبلية VS الحياة الحديثة

آليات الدفاع النفسية - الآثار الإيجابية للحرب

هل ستكون أكثر سعادة إذا كنت أكثر ثراءً؟

خرافة الطعام الطبيعي - الأديان التقنية الجديدة

علم النفس التطوري

هو علم يجمع بين دراسة الدوافع الجينية التطورية للإنسان و دوافعه النفسية أو أحيانا النتائج النفسية للعملية التطورية ... لذلك يكون إلى حد ما ، علما شيقا و مثيرا و غنيا بالأبحاث و المعلومات...

(ديفيد باس) هو أحد الرواد الأبرز لذلك العلم ، و كتابيه المترجمين للعربية (علم النفس التطوري_ ترجمة مصطفى حجازي) و (النساء: الوقوف على الدوافع الجنسية _ ترجمة أحمد الصالح) يعدان كنزا معرفيا في هذا المجال...

في الكتاب الثاني (النساء : الوقوف على الدوافع الجنسية) ، يتحدث ديفيد باس عن القيمة العالية الممنوحة للجنس مع النساء من قبل الرجال ، مما جعل للأمر قيمة اقتصادية بالإضافة إلى قيمته الفيزيولوجية و النفسية ، أو على حد تعبيره (امتلاك المرأة اليد العليا في ميدان الجنس ، أي لماذا تكون جنسانية النساء عالية القيمة بحيث أن الرجال في جميع أنحاء العالم مستعدين للدفع مقابلها)...

أتذكر هنا المسلسل الأميركي (Big little lies) حيث تعرض فتاة يافعة (عذريتها) للبيع على الانترنت لتتبرع بذلك المبلغ إلى جمعية خيرية ، و تحصل مقابل ذلك على عروض مالية هائلة تصل إلى المليون دولار أو أكثر!!

و يقول (ديفيد باس) في محاولة لتفسير الأمر ، أن الاختلافات البيولوجية بين الذكر و الأنثى ساعدت في تطور سيكولوجية مختلفة بين الجنسين بما يخص الجنس...

فالمرأة تستثمر بشكل كبير في عملية الحمل (لمدة تسعة أشهر) مما يجعل الرغبة لديها ، بالحصول على شركاء عديدين ، معدومة...

أما الرجل فيسعى دائما إلى نشر جيناته (مورثاته) بأكبر قدر ممكن ، مما يدفعه إلى السعي بشكل دائم للحصول على شريكات متعددة (و هذا ما يفسر كذلك الخيالات الجنونية التي تراود أكثر الرجال ، بأنهم يمارسون الجنس مع كل نساء الأرض)...

و كذلك تولد النساء بعدد محدد من البيوض (حيث لا يجري إنتاج بيوض جديدة بدلا من المستهلكة ، بينما ينتج الرجل 85 مليون حيمن جديد كل يوم) ، و هذا يفسر وصول المرأة إلى ما يسمى (سن اليأس) ، أي العمر الذي لا تعود بعده قدرة على الانجاب ... و هذا ما يجعل قيمة الموارد النسائية (البيوض) أكبر قيمة و أهمية من الموارد الرجالية (النطاف)...

و هذه العوامل مجتمعة أدت إلى نشوء سيكولوجية مختلفة بين الجنسين ، فالرجال يبالغون في إعطاء قيمة هائلة للجنس لأنهم يسعون دائما للحصول على شريكات متعددة ، مما يجعل عدد النساء في نظرهم دائما قليل (نادر) ، بينما تسعى المرأة إلى شريك واحد يلتزم بالعلاقة مما يجعلها تمنح الجنس أهمية أقل!! فالرجال يعتبرون معظم النساء جذابات جنسيا ، بينما أغلب النساء يرون معظم الرجال غير جذابين جنسيا ... و هذا ما يدفع الرجال إلى تفسير أي حركة تبدر من النساء (كالاتسامة أو مجرد النظر إليهم لفترة قصيرة في مكان عام) ، تفسيراً جنسياً ، أي دعوة إلى علاقة حميمة!!

و هذا أيضا ما ساعد النساء على استغلال الرجال جنسيا و تحقيق الفوائد على كافة الأصعدة (الاقتصادية و السياسية و الاجتماعية) ، و كذلك من ناحية أخرى ، سهّل ذلك وقوع الرجل كضحية للاستغلال و حتى قبوله بذلك الاستغلال رغم إدراكه له في مقابل الحصول على المادة الثمينة (الجنس)!!!

لماذا عليك أن تهتم بعلم النفس التطوري ؟؟

يقول عالم النفس (كريستوفر ريان) في كتابه المهم: (Sex At Dawn)

تم تطبيق النظرية التطورية على الجسم إلى حد كبير منذ نشر داروين لكتاب "أصل الأنواع". لقد أخفى نظريته لعقود خوفاً من الجدل المؤكد الذي سيتبع نشرها. إذا كنت تريد أن تعرف لماذا يكون للبشر آذان على جانبي رؤوسهم وأعينهم في المقدمة ، فإن النظرية التطورية يمكن أن تخبرك ، تمامًا كما يمكن أن تخبرك لماذا تكون عيون الطيور على جوانب رؤوسها . وبعبارة أخرى ، تقدم النظرية التطورية تفسيرات لكيفية ظهور الأجسام كما هي. في عام [1975](#) ، قدم E. O. Wilson اقتراحًا جذريًا. في كتاب قصير مفجر بعنوان (علم الاجتماع) ، جادل ويلسون أن النظرية التطورية يمكن ، بل يجب ، تطبيقها على السلوك - وليس فقط الأجسام. في وقت لاحق ، لتجنب التراكم السريع للدلالات السلبية - بعضها مرتبط بعلم تحسين النسل (أسسه ابن عم داروين ، فرانسيس غالتون) - تم تغيير المنهج إلى "علم النفس التطوري". (EP) اقترح ويلسون أن يجمع النظرية التطورية لطرح عدد قليل من "الأسئلة المركزية ، ذات الأهمية التي لا توصف : كيف يعمل العقل ، وبعد ذلك لماذا يعمل بطريقة ما وليس بطريقة أخرى ، ومن هذين الاعتبارين معا ، ما هو الإنسان؟ وقال إن النظرية التطورية هي "الفرضية الأولى الأساسية لأي اعتبار جدي للحالة الإنسانية" ، وأن "العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية بدونها هي المحددات المحدودة للظواهر السطحية ، مثل علم الفلك بدون فيزياء ، وعلم الأحياء بدون الكيمياء والرياضيات بدون الجبر

بدءاً بعلم الاجتماع ، وفي كتاب "الطبيعة البشرية" ، وهو مجلد نشره (ويلسون) بعد ثلاث سنوات ، بدأ المنظرون التطوريون في تحويل تركيزهم من العينين والأذنين والريش والفراء إلى قضايا أقل واقعية وأكثر إثارة للجدل مثل الحب والغيرة ، اختيار رفيقة ، والحرب ، والقتل ، والاغتصاب ، والإيثار. أصبح الموضوع الذي تم رفعه من المسلسلات وأوبرا عرضة للدراسة والنقاش في الجامعات الأمريكية المحترمة.

ولد علم النفس التطوري ، و كانت ولادته صعبة. استاء الكثيرون من أن أفكارنا ومشاعرنا القوية مكتوبة في كودنا الوراثي مثل شكل رؤوسنا أو طول أصابعنا وبالتالي يفترض أنها لا مفر منها ولا يمكن تغييرها. سرعان ما ركزت الأبحاث في البرنامج على الاختلافات بين الرجال والنساء ، والتي شكلتها جداول أعمالهم التناسلية المفترض أنها متعارضة. سمع النقاد نغمات من الحتمية العنصرية والتمييز الجنسي المتعجرف الذي برر قرون من الغزو والعبودية والتمييز.

يحتوي السرد المعياري لعلم النفس التطوري على العديد من التناقضات ، ولكن أحد أكثر الخلافات إثارة هو الرغبة الجنسية للإناث.

الإناث ، كما قيل لنا مرارًا وتكرارًا ، هم الجنس الناعم. يقضي الرجال طاقاتهم في محاولة لإثارة إعجاب النساء بالساعات الباهظة الثمن ، و شراء سيارات رياضية لامعة جديدة ، يمشون في طريقهم إلى مواقع الشهرة والمكانة والقوة – جميعهم لإقناع الإناث بالتخلي عن الحراسة المشددة على الخدمات الجنسية. بالنسبة للسيدات ، يروي السرد أن الجنس يدور حول الأمان العاطفي والمادي للعلاقة وليس للمتعة البدنية. وافق داروين على هذا الرأي. إن الأنثى "الخجولة" التي "تستلزم المغازلة" هي جزء لا يتجزأ من نظريته حول الاختيار الجنسي.

قيل لنا ، إذا كانت المرأة تشتهي الجنس مثل الرجل ، فإن المجتمع نفسه سينهار. كان اللورد (أكتون) يكرر فقط ما عرفه الجميع في عام [1875](#) عندما أعلن أن "غالبية النساء ، لحسن حظهن وللمجتمع ، لا يعانين كثيرًا من الشعور الجنسي من

أي نوع".

ومع ذلك ، على الرغم من التأكيدات المتكررة بأن المرأة لا تتعرض للشهوة الجنسية ، فإن الرجال في كل الثقافات في جميع أنحاء العالم ، ذهبوا إلى أبعد الحدود للسيطرة على الغريزة الجنسية للإناث: تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية ، الجلابيب من الرأس إلى أخمص القدمين ، وحرق الساحرات في العصور الوسطى ، وأحزمة العفة ، والشتائم المتخفية حول الشهوة "غير المشبعة" ، التشخيص المرضي والتشخيصات الطبية للهستيريا ، والازدراء المنهك الذي انتاب أي امرأة اختارت أن تكون سخية بحياتها الجنسية ... الحملة التي قامت في جميع أنحاء العالم للحفاظ على الغريزة الجنسية الأنثوية المفترض أنها تحت السيطرة!! لماذا سياج الأسلاك الشائكة العالي المكهرب ، لاحتواء شيء غير موجود أصلاً؟ لماذا أي من هذا التاريخ يهتم؟ لماذا من المهم أن نصح المفاهيم الخاطئة الشائعة حول تطور الجنس البشري؟

اسأل نفسك ما الذي يمكن أن يتغير إذا عرف الجميع أن النساء (أو ، على الأقل ، في ظروف مناسبة) يمكن أن يستمتعن بالجنس مثل الرجل ، ناهيك عن تسع مرات أكثر ، كما ادعى تيريسياس؟ ماذا لو كان داروين مخطئاً في الحياة الجنسية للإناث البشرية - ضل طريقه بسبب انحيازه الفيكتوري؟ ماذا لو كان سر العصر الفيكتوري الأكبر هو أن الرجال والنساء كلاهما ضحية للدعاية الكاذبة حول طبيعتنا الجنسية الحقيقية ، وأن الحرب بين الجنسين - التي ما زالت تشن حتى اليوم - هي مجرد علم زائف ، و تزوير من عدونا المشترك؟

التوتر يضعف جهاز المناعة !!

يقول عالم البيولوجيا الأمريكي (روبرت سابولسكي) في كتابه المهم Why

Zebras Don't Get Ulcers :

يعود الدليل على تأثير الدماغ على الجهاز المناعي إلى ما لا يقل عن قرن من الزمان ، ويعود إلى أول دليل و الذي هو : إذا قمت بالتلويح بوردة اصطناعية أمام شخص يعاني من حساسية شديدة من الورود (والذي لم يكن يعرف أنها مزيفة) ، سيحصل الشخص على رد فعل تحسسي. إليك عرضًا ساحرًا وحديثًا لأثر الدماغ على جهاز المناعة : خذ بعض الممثلين المحترفين واجعلهم يقضون يومًا كاملاً في القيام بمشهد سلبي محبط ، أو مشهد مبهج . أظهر أولئك الذين قاموا بالمشهد المحبط انخفاض الاستجابة المناعية ، بينما أظهر أولئك الذين قاموا بالمشهد المبهج زيادة الاستجابة. (وأين تم إجراء مثل هذه الدراسة؟ في لوس أنجلوس ، بالطبع ، في جامعة كاليفورنيا).

الوظيفة الأساسية للجهاز المناعي هي الدفاع عن الجسم ضد العوامل المعدية مثل الفيروسات والبكتيريا والفطريات والطفيليات. إن العملية معقدة للغاية. لسبب واحد : يجب على الجهاز المناعي أن يميز الفرق بين الخلايا التي هي أجزاء طبيعية من الجسم والخلايا الغازية - في المصطلحات المناعية نغني التمييز بين "الذاتية" و "غير الذاتية". بطريقة ما ، يمكن لجهاز المناعة أن يتذكر كيف تبدو كل خلية في جسمك ، وأي خلايا تفتقر إلى توقيعك الخلوي المميز (على سبيل المثال ، البكتيريا) تتعرض للهجوم. علاوة على ذلك ، عندما يواجه جهاز المناعة الخاص بك غازيًا جديدًا ، يمكن أن يشكل حتى ذاكرة مناعية لما يبدو عليه العامل المعدي ، للاستعداد بشكل أفضل للغزو التالي - وهي عملية يتم استغلالها عندما يتم تطعيمك بنسخة خفيفة من عامل معدي من أجل تحفيز جهاز المناعة الخاص

بك لهجوم حقيقي!!

عادة ما تعمل عملية الفرز الذاتي وغير الذاتي للجهاز المناعي بشكل جيد (على الرغم من أن الطفيليات الاستوائية الخبيثة حقًا مثل تلك التي تسبب داء البلهارسيا قد تطورت لتهرب من جهاز المناعة عن طريق قرصنة توقيع الخلايا الخاصة بك). يقضي جهازك المناعي بسعادة وقته في فرز الذات من غير الذات : خلايا الدم الحمراء : جزء منا . الحاجبين : جانبنا . فيروس : ليس جيد ، هاجم . خلية العضلات : خلية جيدة ماذا لو حدث خطأ ما في تصنيف جهاز المناعة؟ يمكن أن يكون أحد أنواع الأخطاء الواضحة أن الجهاز المناعي يفتقد الغزو المعدي . من الواضح أن الأخبار هنا تصبح سيئة . بنفس السوء هو نوع الخطأ الذي يقرر فيه الجهاز المناعي أن شيئًا ما هو غازي خطير ، مع أنه ليس كذلك . في نسخة واحدة من هذا ، يؤدي بعض المركب غير الضار في العالم من حولك إلى حدوث رد فعل (إنذار). ربما يكون شيئًا تتناوله عادةً ، مثل الفول السوداني أو المحار ، أو شيئًا محمودا وغير ضار . لكن جهازك المناعي قرر أن هذا ليس غريبًا فحسب ، بل خطير أيضًا ، ويستعد و يهاجم ، وهذه تسمى : الحساسية.

لقد مر ما يقرب من ستين عامًا منذ أن اكتشف Selye أول دليل على كبت جهاز المناعة الناتج عن الإجهاد ، مشيرًا إلى أن الأنسجة المناعية مثل الغدة الصعترية ضمرت عند الفئران التي تعرضت لإزعاج غير محدد. لقد تعلم العلماء المزيد عن التفاصيل الدقيقة للجهاز المناعي منذ ذلك الحين ، وتبين أن فترة من التوتر ستعطل مجموعة متنوعة من وظائف المناعة. الإجهاد سيثبط تكوين الخلايا الليمفاوية الجديدة و إطلاقاتها في الدورة الدموية . سوف يمنع تصنيع الأجسام المضادة الجديدة كاستجابة لعامل معدي ، ويعطل التواصل بين الخلايا الليمفاوية من خلال إطلاق الرسائل ذات الصلة. وسوف تمنع الاستجابة المناعية الفطرية ، وقمع الالتهاب. كل أنواع الضغوطات تفعل ذلك - جسدية ، نفسية ، في الرئيسيات ، والفئران ، والطيور ، حتى في الأسماك. وبالطبع عند البشر أيضًا.

أفضل طريقة موثقة يحدث بها مثل هذا التنشيط للمناعة عن طريق الهرمونات

السكرية (جليكوكورتيكويد) ، على سبيل المثال ، يمكن أن يسبب تقلص الغدة الصعترية. هذا تأثير موثوق به أنه في الأيام الخوالي (حوالي عام 1960)، قبل أن يكون من الممكن قياس كمية (الجلوكوكورتيكويد) في مجرى الدم مباشرة ، كانت إحدى الطرق غير المباشرة للقيام بذلك هي معرفة مدى تقلص الغدة الصعترية في الحيوان. كلما صغر حجم الغدة الصعترية ، زادت نسبة (الكورتيزون) في الدورة الدموية. تسبب الجلوكوكورتيكويدات توقف تكوين الخلايا الليمفاوية الجديدة في الغدة الصعترية ، ومعظم أنسجة الغدة الصعترية تتكون من هذه الخلايا الجديدة ، الجاهزة للإفراز في مجرى الدم. لأن الجلوكوكورتيكويدات تمنع إفراز الرسل مثل (الإنترلوكين) و(الإنترفيرون) ، فإنها تجعل الخلايا الليمفاوية المتداولة أقل استجابة للإنذار المعدي!!

تأثير الأبراج الفلكية على الشخصية !!

يقول عالم النفس البريطاني (ريتشارد وايزمان) في كتابه: Quirkology

يمكن القول أن (هانز إيسنك) كان من أكثر المفكرين تأثيرًا في القرن العشرين ، و حتى وقت وفاته في عام [1997](#) كان عالم النفس الحي الأكثر شهرة في المجالات العلمية. اشتهر بعبارة "إذا كان لا يمكن قياسه ، فهو غير موجود" ، أمضى إيسنك معظم حياته المهنية في محاولة تحديد جوانب النفس البشرية (بما في ذلك كتابة الشعر والسلوك الجنسي والفكاهة والعبقرية) التي يعتقد الكثيرون أنها خارج متناول العلم. ومع ذلك ، ربما يكون معروفًا بعمله في تحليل الشخصية البشرية ، وقد طور بعض استبيانات الشخصية الأكثر استخدامًا في علم النفس الحديث. لتقدير تحقيق أيزنك الفلكي بالكامل ، من الضروري فهم تحقيقاته في الشخصية. كان لدى آيسنك في البداية آلاف من الأشخاص الذين استكملوا استبيانات عن أنفسهم. ثم قام بتحليل النتائج باستخدام تقنيات إحصائية قوية مصممة لكشف الأبعاد الرئيسية التي اختلف عليها الناس. أظهرت النتائج أن الاختلافات في شخصيات الأشخاص ليست معقدة تقريبًا . في الواقع ، وفقًا لـ Eysenck، فإنها تختلف فقط على عدد قليل من الأبعاد الأساسية ، وأهمها وصفه بـ "الانبساط" و "الانطواء" و "العصابية". تم تصميم جرد شخصية Eysenck، الذي يحتوي على حوالي خمسين بيانًا ، لقياس هذه السمات. تطلب من الأشخاص الإشارة إلى ما إذا كان كل بيان يصفهم من خلال وضع دائرة حول "نعم" أو "لا".

وفقًا للتقاليد الفلكية القديمة ، ترتبط ستة من اثني عشر علامة من الأبراج تقليديًا بالانبساط (برج الحمل ، الجوزاء ، الدلو ، الميزان ، القوس) وستة مع الانطواء (برج الثور ، السرطان ، برج العذراء ، العقرب ، برج الجدي ، والحوت). وبالمثل ، فإن الأشخاص الذين يولدون تحت علامات "الأرض" الثلاث (الثور ، العذراء ، الجدي) يُنظر إليهم على أنهم مستقرون عاطفيًا وعمليون. يجب أن تكون تلك المرتبطة بعلامات "الماء" الثلاث (السرطان ، العقرب ، والحوت) أكثر عصابية.

لمعرفة ما إذا كان هذا صحيحًا حقًا ، تعاون إيسنك مع منجم بريطاني مرموق يدعى (جيف مايو). قبل بضع سنوات ، أسس Mayo مدرسة Mayo لعلم التنجيم واكتسب بسرعة عددًا كبيرًا من المتابعين الدوليين من الطلاب. طُلب من حوالي [2000](#) من عملاء وطلاب Mayo الإبلاغ عن تواريخ ميلادهم وإكمال قائمة جرد شخصية Eysenck. توقع المشككون في علم التنجيم أن تكشف النتائج على الإطلاق عن عدم وجود علاقة بين شخصيات المشاركين والتقاليد الفلكية القديمة. في المقابل ، كان مؤيدو علم التنجيم واثقين من أن مواقف السماء في وقت الولادة سيكون لها تأثير متوقع على تفكير الناس وسلوكهم.

كانت النتائج مطابقة تمامًا ، و هذا ما سبب صدمة لإيسنك ، الذي لم يقتنع بالأمر و ظل يبحث و يفكر بالسبب...

أصبح إيسنك مقتنعا بشكه عندما تذكر أن المشاركين في دراسته لديهم بالفعل إيمان قوي بعلم التنجيم. يدرك معظم الناس الذين لديهم مثل هذه المعتقدات جيدًا الأنواع التي يتوقعها التنجيم أن تكون ، وتساءل عما إذا كانت هذه المعرفة قد قوضت الدراسة. هل كان بوسع المشاركين تحريف النتائج من خلال التفكير في أن لديهم شخصيات كانوا يعرفون أنها مرتبطة بعلامات النجوم الخاصة بهم؟ أجرى Eysenck دراسة إضافية لاستكشاف هذه الفكرة. اشتملت على الأشخاص الذين كانوا أقل احتمالًا لأن يسمعوها عن خصائص الشخصية المرتبطة بعلامات النجوم المختلفة - مجموعة من [1000](#) طفل. هذه المرة ، كانت النتائج مختلفة بشكل كبير ولا تتطابق مع الأنماط التي تنبأت بها الأعراف الفلكية: كانت

مستويات الانبساط والعصبية لدى الأطفال غير مرتبطة تمامًا بعلامات النجوم. للتأكد من ذلك ، أجرى أيزنك دراسة تاريخ ميلاد ثانية مع البالغين ، لكنه قام أيضًا بتقييم ما يعرفونه عن علم التنجيم.

على النقيض من ذلك ، أولئك الذين لم يصرحوا بأي معرفة لم يظهروا أي نمط. كان الاستنتاج واضحًا. مواقف الكواكب في لحظة ولادة الشخص لم يكن لها تأثير سحري على الشخصية. وبدلاً من ذلك ، فإن العديد من الأشخاص الذين كانوا على دراية جيدة بسمات الشخصية المرتبطة بأبراجهم قد تطورت إلى الأشخاص الذين توقعهم المنجمون!!

الحظ Luck ...

يقول عالم النفس البريطاني (ريتشارد وايزمان) في كتابه The Luck

Factor :

الحظ له تأثير كبير على حياتنا. بضع ثوان من الحظ السيئ يمكن أن تسبب انهيار سنوات من الكفاح ، في حين أن لحظة من الحظ الجيد يمكن أن تؤدي إلى النجاح والسعادة. الحظ لديه القدرة على تحويل ما هو غير محتمل إلى ممكن ؛ لإحداث فرق بين الحياة والموت ، والثواب والخراب ، والسعادة واليأس. نجا (جون وودز) ، الشريك الرئيسي في شركة قانونية كبيرة ، من الموت بصعوبة عندما غادر مكتبه في أحد برجى التجارة في نيويورك قبل ثوان من اصطدام الطائرة المخطوفة. هذه ليست المرة الوحيدة التي كان فيها محظوظاً. كان في الطابق 39 من مركز التجارة العالمي عندما قُصف في عام [1993](#)، لكنه هرب دون إصابات. في عام [1988](#)، كان من المقرر أن يكون في رحلة (بان آم) التي انفجرت فوق (لوكربي) في اسكتلندا ، لكنه قرر عدم الذهاب في اللحظة الأخيرة لأنه دعي إلى حضور حفلة مكتب.

لا تقتصر آثار الحظ الجيد والسيء على أمور الحياة والموت. يمكنهم أيضاً إحداث فرق على المستوى المادي. في عام [1980](#)، اشترت (مورين ويلكوكس) تذاكر لكل من يانصيب ماساتشوستس ويانصيب جزيرة رود. بشكل لا يصدق ، تمكنت من اختيار الأرقام الفائزة ، لكنها لم تفز ببئس واحد - فازت أرقام ماساتشوستس الخاصة بها في رود آيلاند وأرقامها رود آيلاند فازت في ياناس ماساتشوستس.

في عام [1985](#)، فازت (إيفلين ماري آدامز) بمبلغ 4 ملايين دولار في قرعة نيو جيرسي. بعد أربعة أشهر دخلت مرة أخرى ، وربحت [1.5](#) مليون دولار أخرى. الأكثر حظا كان (دونالد سميث) حيث فاز في يانصيب ولاية ويسكونسن ثلاث مرات - في مايو [1993](#) ويونيو [1994](#) ويوليو - [1995](#) وجمع [250](#) ألف دولار في كل مرة. فرص الفوز في هذا اليانصيب مرة واحدة هي واحد في المليون!!

ومع ذلك ، لا يتعلق الأمر بالمال فقط. يلعب الحظ أيضًا دورًا حيويًا في حياتنا الشخصية. ناقش عالم النفس ستانفورد (ألفريد باندورا) تأثير لقاءات الصدفة والحظ على حياة الناس الشخصية. (الظروف). يدعم قضيته مع العديد من الأمثلة الواضحة ، أحدها مأخوذ من حياته الخاصة. كطالب دراسات عليا ، أصبح باندورا يشعر بالملل من مهمة القراءة ، لذلك قرر زيارة ملاعب الجولف المحلية مع صديق. فقط عن طريق الصدفة ، وجد باندورا وصديقه نفسيهما يلعبان خلف لاعبات جولف جذابتان ، وسرعان ما انضموا إليهما كرباعية. بعد المباراة ، رتب باندورا لمقابلة واحدة من اللاعبتين مرة أخرى ، وانتهى به الأمر في النهاية إلى الزواج منها. فرصة لقاء في ملعب جولف غير حياته كلها.

كيف تحول الحظ السيء إلى جيد!!

الأشخاص المحظوظون قادرون على تحويل حظهم السيئ إلى حظ جيد . في بعض الأحيان ، حتى الأشخاص المحظوظون يواجهون حظًا سيئًا أو أحداثًا سلبية. كشف بحثي عن الطريقة التي يتعاملون بها مع مثل هؤلاء مع الحظ السيء ، حيث يعملون على تحويل مصيبتهم إلى حظ سعيد مذهش. لا يعني ذلك أنهم لا يواجهون حظًا سيئًا أبدًا ، ولكن عندما يحدث الحظ السيئ ، فإن الأشخاص المحظوظين قادرون على الوقوف بشكل مستقيم .

المبدأ الفرعي (1): يرى الأشخاص المحظوظون الجانب الإيجابي من حظهم السيئ : ألق نظرة على الصورة في التعليق . يظهر شخصين يبدو أنهما غير سعيدين إلى حد ما. ولكن ، مثل العديد من الأشياء في الحياة ، فإن الأمر كله يتعلق بكيفية نظرك إليها. اقلب الشاشة رأساً على عقب وانظر إلى الصورة مرة أخرى. يبدو الشخصان أكثر سعادة الآن. لم يتغير الوضع ، لكن الطريقة التي تنظر بها قد تغيرت. يستخدم الأشخاص المحظوظون نفس النهج عندما يواجهون حظاً سيئاً في حياتهم. إنهم يقلبون العالم رأساً على عقب وينظرون إلى الأشياء بطريقة أخرى.

المبدأ الفرعي (2): الأشخاص المحظوظون مقتنعون بأن أي حظ سيء في حياتهم سوف يعمل ، على المدى الطويل ، للأفضل . هناك مثل قديم عن مزارع حكيم أدرك أن العديد من الأحداث التي تبدو غير محظوظة في حياتنا غالباً ما يكون لها طريقة خارقة في أن تصبح محظوظة على المدى الطويل. ذات يوم ، كان المزارع في الخارج يركب حصانه فجأة ألقى به الحصان على الأرض. هبط المزارع بشكل سيئ وكسر ساقه. بعد أيام قليلة جاء جاره ليواسيه بحظه السيء ، لكن المزارع رد: "كيف تعرف أن هذا حظ سيء؟" بعد أسبوع ، كان من المقرر أن يقيم سكان القرية مهرجاناً خاصاً ، لكن المزارع لم يتمكن من حضور الاحتفالات بسبب كسر ساقه. مرة أخرى ، عبر جاره عن تعاطفه مع مصيبيته ، ومرة أخرى ، رد المزارع "كيف تعرف أن هذا حظ سيئ؟" حدث حريق رهيب في المهرجان ومات الكثير من الناس. أدرك الجار أن عدم تواجد المزارع ساعد في إنقاذ حياته ، وأن المزارع كان على حق في التساؤل عما إذا كانت هذه الأحداث سيئة الحظ.

المبدأ الفرعي (3): الأشخاص المحظوظون لا يفكرون كثيراً في حظهم السيئ . يميل الأشخاص غير المحظوظين إلى التركيز على سوء الحظ في حياتهم. كما قال أحد الأشخاص غير المحظوظين < يبدو الأمر كما لو أنني تعرضت لللعنة. كانت هناك أوقات لا أعرف فيها إلى أين أتجه. لقد فقدت الكثير من النوم

و أنا قلق بشأن كل شيء حدث خطأ ، على الرغم من أنني لا أستطيع فعل أي شيء حيال ذلك. أتساءل ما الذي فعلته لأستحق كل هذا. الأشخاص المحظوظون يفعلون العكس. لقد تركوا الماضي وركزوا على المستقبل.

المبدأ الفرعي (4): الأشخاص المحظوظون يتخذون خطوات بناءة لمنع المزيد من الحظ السيئ في المستقبل . تخيل أنك مررت بثلاثة مواعيد عاطفية ، لكن كل منها انتهت بالفشل. أو أجريت أربع مقابلات عمل ، ولكن تم رفضك في كل مرة. أو ذهبت للتسوق لشراء قطعة من الملابس ، و لم تجد ما تريده بالضبط ، ثم اكتشفت بعد ذلك أن هناك طوابير طويلة عند الخروج. كيف ترد في كل من هذه المواقف؟ هل ستستمر أم تستسلم؟ الاستمرار أو الانهيار؟ أ طرح هذه الأنواع من السيناريوهات والأسئلة للعديد من الأشخاص المحظوظين وغير المحظوظين المشاركين في بحثي. أردت أن أكتشف كيف ستتصرف مجموعتنا الناس في مواجهة سوء الحظ. طلبت من الجميع أن يصفوا شعورهم تجاه المواقف ، والأهم من ذلك ، ماذا سيفعلون بعد ذلك. كشفت النتائج عن رؤية رائعة في سيكولوجية الحظ:

كان الناس غير المحظوظين مقتنعين بأنهم سيفشلون ، وبالتالي لم يكلفوا أنفسهم عناء المحاولة مرة أخرى. بينما كان الناس المحظوظين ، على العكس ، متأكدين من النجاح ، وبالتالي كانوا سعداء بالمتابعة.

لماذا نسعد عندما يفشل الآخرون !!؟

"إذا لم يكن لديك أي شيء لطيف لتقوله عن أي شخص ، تعال و اجلس بجواري"

(أليس روزفلت لونغورث)

يبدأ عالم النفس (روبرت ل. ليهي) مقالته بهذه المقولة ، ثم يكمل قائلاً:

الجميع تقريباً يعرف هذا الشعور : لقد تمت ترقية صديق أو زميل ، وحقق بعض النجاح ، والآن أصبح لديه منزل أكبر ، أو يكسب المزيد من المال ... وبدلاً من أن تشعر بالسعادة له ، فأنت مكتئب و غاضب ، و جزء منك يود حقاً أن يراه يفشل ...

تجد نفسك تفكر : إنهم لا يستحقون هذا ... يعتقدون بأنهم أفضل مني ... لا أستطيع أن أحتملهم ... أمل أن يفشلوا...

ثم تأتيك هذه الأفكار عن نفسك:

هذا يعكس الشر الذي في داخلي ... أنا فاشل و حقود ... سوف ينظر الناس إلي وكأنني خاسر ... كان بإمكانني أن أفعل ذلك...

إذاً أنت الآن تفكر : أي نوع من الأشخاص أنا ، حتى أنني لا أريد لشخص آخر أن ينجح؟؟

الجواب : أنت شخص طبيعي!!

لأن الحسد موجود في كل مكان . يشعر الأطفال الذين يلعبون إحدى الألعاب _ في بعض الأحيان _ إذا خسروا جميعاً شعوراً أفضل مما يشعرونه إذا فاز الطفل الآخر ، و خسروا لوحدهم ... ويمكن للبالغين أن يشعروا بنفس الطريقة.

يوجد ثلاثة أنواع للحسد:

_ 1 الحسد الكئيب (أشعر بالخسارة مقارنة به):

عندما يفعل شخص تعرفه ما هو أفضل منك ، فغالباً ما تشعر أنك خاسر أو فاشل أو أنك أدنى منه . تعتقد بأن نجاحه يعكس فشلك...

_ 2 الحسد العدائي (أعتقد بأنه يغش حتى تمكن من النجاح هكذا):

نظراً لأن نجاح الشخص الآخر قد وُلد لديك مشاعر لا تحتمل ، فأنت ترغب بفشله ... تستمتع بسماعك أخبار عن تعرض الأشخاص الناجحين للطلاق أو الاعتقال أو حتى التعرض للحوادث . الشماتة مغرية ، لأنه إذا فشل الشخص الآخر _ بعد النجاح _ يريحنا شعور أننا جميعاً فاشلين!!

_ 3 الحسد الحميد (هذا مثير للإعجاب):

هذا نوع محايد من الحسد . لاحظت أن شخصاً آخر قد نجح ، وأنت معجب به . يقودنا الحسد الحميد إلى الانتباه إلى ما يفعله الشخص الآخر - لأننا نعتقد غالباً أن بإمكاننا تعلم شيء ما...

ثم يتسائل الكاتب : لكن من الذين نحسد هم عادة ؟!

يقول:

نميل إلى الغيرة من الأشخاص الذين نقارنهم بأنفسنا ... مجموعة المقارنة الاجتماعية الخاصة بك هي المجموعة التي تقيس بها نفسك ، لذلك قد تحسد زميلك أو أحد أشقائك أو صديقك أو أحد أفراد أسرته . إننا نغار من الإنجازات التي نعتقد أنه بإمكاننا تحقيقها ، لكننا لا نشعر بالثقة الكافية بأنفسنا لتحقيقها ... على سبيل المثال : قد لا تحسد شخص يفوز بجائزة نوبل ، لأنه خارج مجموعتك ، لكنك تحسد زميلًا في الفصل تمت ترقيته في مجالك المشترك ... من الأرجح أن نحسد شخصا ما عندما نعتقد أنه لا يستحق ذلك ، لأن شعورنا بالحسد غالبا ما يحمل معه شعورنا بالظلم!!

لكن : كيف يؤثر الحسد علينا ؟؟

يقول (ليهى):

كما ذكرنا سابقًا ، غالبًا ما يقودنا الحسد إلى الشعور بالاكتئاب والقلق والغضب . ونحن نفكر بما حدث ... الأفكار النمذجية التي تراودنا غالبا هي : "لا أستطيع أن أصدق بأنه قد تمت ترقيته " ... " كيف يمكن حصول هذا؟ " و " لا أستطيع أن أفهم هذا"

نحن نتحدث عن الظلم أو شعورنا بعدم جدوى ... نتجنب رؤية الشخص الآخر ، لأنه يذكرنا أننا متأخرين عنه . نحن نشكو إلى أشخاص آخرين حول هذا الأمر - ربما ينفرون منا بسبب شكاوينا المستمرة ، أو في بعض الحالات ، نقوم بتشكيل تحالفات مع أشخاص آخرين يشبهوننا . قد نتخلى عن التنافس تمامًا ، لأننا نعتقد

بأنه يذكرنا فقط بإحساسنا بالفشل أو إيماننا بأننا لا نستطيع تحمل الظلم!!

كيف يمكننا التعامل مع مشاعر الحسد؟؟

يقول (ليهي):

كونه لديك أفكار سلبية لا يعني ذلك أنه يجب عليك تصديقها.
تتمثل ميزة (العلاج المعرفي السلوكي) في إيجاد طرق تفكير أكثر فائدة وأكثر
قدرة على التكيف وأكثر واقعية . أي محاولة استبدال الأفكار السلبية بأفكار حيادية
و غير شخصية...

على سبيل المثال : بدل أن تقول : الناس يعتقدون بأن فلان أفضل مني ... يمكنك
القول : لا أعرف بماذا يفكر الناس ، ربما يفكرون بمشاكلهم المنزلية!!
و مثال آخر:

بدل أن تقول : إن نجاح فلان يجعلني أبدو فاشلا ... يمكنك القول : إن نجاح فلان
في هذا المجال لا يعني بأنني لست ناجحا في مجال آخر ، لدي نجاحاتي الخاصة
التي لا تقارن بنجاحاته!!

عن تحديات الكلام في المحظور...

في مقدمة كتابها :

(Bonk: The Curious Coupling of Science and Sex)

تحدث الكاتبة (ماري روتش) عن الصعوبات الاجتماعية و النفسية التي واجهتها وهي تعمل على هذا الكتاب الذي يتحدث عن الجنس و كل ما يتعلق به : من الجنس الطبيعي إلى الحالات النادرة و الغريبة!!

فتقول إنها كانت دائما ما تعمل بمفردها في مكتب استأجرته لمدة محددة ، و لا تستعين بأحد لأنها تخاف من ردود أفعال الناس عندما يقرأون عناوين الكتب و المؤلفات التي تستعين بها كمصادر!!

كما أنها كانت تواجه صعوبة في طلب بعض الكتب من المكتبة ، لأن كل شخص يسمع أو يقرأ اسم الكتاب المطلوب ينظر إليها بطريقة غريبة و لا يعود يتعامل معها بنفس طريقة التعامل السابقة!!

أغلب من عرفوا بالبحث الذي كانت تقوم به ، ظنوا أنها مهووسة بالجنس ، كما ظنوا من قبل أنها يائسة و مجنونة و مهووسة بالموت لأنها ألقت كتابا سابقا عن الموت و الجثث بعنوان (Stiff: The Curious Lives of Human

Cadavers)

تروي (روتش) قصة حدثت لها مع صاحب المبنى الذي استأجرت فيه مكتبها ، و اسم الرجل (فرانك) . تقول : فرانك رجل مهذب و محترم جدا ، كان يعاملني دائما بطريقة رائعة . قدم في أحد الأيام لزيارتي و كنت أتصفح كتابا عن الجنس و عندما دخل ، قلبت الكتاب على وجهه الخلفي ، و بينما كنا نتبادل أطراف الحديث ، و عندما حاولت أن أعدل من وضعية جلوسي ، سقط الكتاب على

الأرض و انقلب على وجهه الأمامي . رأى فرانك اسم الكتاب و صدم به ، و لكنه لم يكتفي بذلك ، بل حمله أيضا و تصفحه ، و من ثم أعاده إلي معتذرا ، و طلب مني أن أسمح له بالمغادرة لأنه تأخر على موعد ما ... بعد هذه الحادثة لم يعد فرانك يتعامل معي بنفس الطريقة السابقة ، و لم يبادر إلي زيارتي بعد ذلك أبدا!!

التحيز العرقي والديني

يقول عالم النفس Timothy D. Wilson في كتابه: Redirect

من بين العديد من المشاكل في العالم اليوم ، واحدة من أكثر المشاكل ضررًا هي عدم قدرة الناس على التعامل مع الآخرين الذين يرونهم مختلفين عنهم . لا يمكن للمسلمين السنة والمسلمين الشيعة والأكراد التعايش في الشرق الأوسط. لا يختلط الكاثوليك الأيرلنديون مع البروتستانت الأيرلنديين ؛ الصرب يقاتلون الكروات ؛ وفي وسط الصين ، تصطدم الأغلبية (الهانية) بأقلية (الهوي) المسلمة. ثم هناك لون بشرتنا ، الخط الفاصل الذي يطارد أمريكا على الأقل منذ أن وصل المستوطنون الأوروبيون الأوائل إلى شواطئها وعاملوا الأمريكيين الأصليين كحيوانات أو دون البشر ليتم القضاء عليهم. وسرعان ما تبع ذلك استعباد الأفارقة. يمكن إرجاع بداية العبودية إلى يوم مصيري في أغسطس عام [1619](#)، عندما اشترى المستوطنون الإنجليز في جيمستاون ، فرجينيا ، أفارقة "عشرين" من تجار هولنديين مقابل الطعام والإمدادات. لم يتم الاعتراف بالرق رسميًا في فرجينيا حتى عام [1662](#)، لكن الممارسة الشريرة والفاصلة التي يمتلكها البشر حصلت على موطئ قدم في العالم الجديد!!

في الآونة الأخيرة قبل ستين عامًا ، حرمت العديد من الدول الحريات الأساسية للأميركيين الأفارقة ، مما حد ممن يمكنهم الزواج ، وأين يمكنهم العيش ، وأين يمكنهم إرسال أطفالهم إلى المدرسة. اليوم ، مثل هذه القوانين هي شيء من الماضي ، حصل تغيير واسع في المواقف في أمريكا. على سبيل المثال ، في عام [1958](#)، قال 37 في المائة فقط من الأمريكيين البيض إنهم على استعداد للتصويت لمرشح رئاسي أسود مؤهل جيدًا ، بينما في عام [1997](#)، قال 93 في

المائة أنهم على استعداد للقيام بذلك. في عام [2008](#)، أصبح هذا الأمر حقيقة عندما انتخب باراك أوباما رئيساً للولايات المتحدة.

كيف يمكننا أن نقلل من هذا التحيز؟ هل هناك طرق بسيطة لتغيير وجهات نظر الناس بحيث تقلل الحواجز بين أعضاء المجموعات المختلفة؟

قررت أنا وطبيب النفس الاجتماعي (روبين ماليت) معرفة ذلك. كانت نقطة البداية هي فرضية الاتصال ، والتي ، كما رأينا بالفعل ، تشير إلى أن أفضل طريقة للحد من التحيز هو زيادة الاتصال بين المجموعات في ظل ظروف مواتية. ولكن في الحياة اليومية ، غالبًا ما يحجم الناس عن إقامة صداقات مع أشخاص من أعراق مختلفة – ليس بالضرورة لأنهم متحيزون ، ولكن لأنهم قلقون من أن ذلك سيكون صعبًا أو أن جهودهم سترفض.

تخيل ، على سبيل المثال ، أنك قبلت منصبًا في شركة اتصالات وأنه اليوم الأول في عملك. تقضي الصباح في ملء الاستثمارات وحضور جلسات التوجيه حتى يحين وقت الاستراحة ، حيث تذهب أنت والعديد من الموظفين الجدد الآخرين إلى الكافيتيريا لتناول وجبة خفيفة. بعد دفع ثمن القهوة والكعك ، تبحث حولك عن مكان للجلوس وتلاحظ وجود أماكن فارغة على طاولتين فقط. يوجد في أحدهما ثلاثة زملاء عمل بيض ، وفي الآخر ثلاثة زملاء عمل سود ، التقيت بهم جميعًا في وقت سابق في جلسة التوجيه. تتردد ، غير متأكد مما يجب فعله. هل يجب أن تنضم إلى زملائك البيض أو السود؟ تظهر الأبحاث أن الناس يترددون في عبور الخطوط العرقية في حالات مثل هذه ؛ إذا كنت أبيض ، فمن المحتمل أن تنضم إلى زملاء العمل البيض ، وإذا كنت أسود ، فمن المحتمل أن تنضم إلى زملاء العمل السود.

ومع ذلك ، فإن اختيارك لا يعني بالضرورة أنك متحيز. في الواقع ، قد تكون مهتمًا بالتعرف على زملاء العمل السود (إذا كنت أبيضًا) أو زملاء العمل البيض (إذا كنت أسود) ، ولكنك غير متأكد مما إذا كانوا هم مهتمين بالتعرف عليك. "أود حقًا أن أجلس مع ماري ، وجيسون ، وجانيل" ، قد تعتقد. "ولكن يمكن أن يكون ذلك محرجًا. ربما يريدون أن يكونوا بمفردهم."

ومن المفارقات ، أنهم قد يفكرون في نفس الشيء - أنهم لن يمانعوا إذا جلست على طاولتهم ولكنهم ليسوا متأكدين مما إذا كنت تريد ذلك حقًا. على سبيل المثال ، وجدت سلسلة من الدراسات أن طلاب الجامعات البيض والسود كانوا مهتمين بتشكيل صداقات بين الأعراق ولكن كل واحد يعتقد أن المجموعة الأخرى من المحتمل أن ترفض مثل هذه العروض.

قد تفترض أيضًا أنه ليس لديك الكثير من القواسم المشتركة مع زملائك في العمل من عرق مختلف أو دين مختلف ، في حين أنك في الواقع ، عندما يكون الشيء الوحيد الذي نعرفه عن شخص ما هو أنه أو أنها من عرق مختلف أو دين مختلف ، فإننا نميل إلى المبالغة في تقدير اختلافاتنا والتقليل من الأشياء المشتركة بيننا - مثل حقيقة أننا نحب (أو نكره) سباق NASCAR ، نوعية الغذاء أو تربية الكلاب أو لعب الجولف أو أيا كان. وبالتالي ، قد تقلق من أنه لن يكون لديك الكثير للحديث عنه ، في حين أنك ستجد في الواقع أرضية مشتركة بسرعة لو حاولت التقرب منهم!!

لماذا لسنا سعداء دائماً ؟

يقول عالم النفس الاجتماعي William Hissel في كتابه الجميل The

Social Leap :

لقد تساءلت في كثير من الأحيان عما سيكون عليه الحال عندما أفوز في اليانصيب و أحصل فجأة على أموال أكثر مما يمكنني إنفاقه بشكل معقول. لن أفوز لأنني لا ألعب ، لكن بالطبع لا تتحقق أحلام اليانصيب لمعظم الناس. هذا ليس بالشيء السيئ على الرغم من صعوبة التصديق لكن الفائزين في اليانصيب ليسوا أكثر سعادة مما كانوا عليه قبل فوزهم ، وقلة قليلة منهم أقل سعادة. ليس في اليوم التالي للفوز - هذا بالطبع يوم جيد جداً - ولكن بعد مرور عام أو عامين ، يتكيف معظم الناس مع وضعهم الطبيعي الجديد ، وتعود سعادتهم إلى حيث كانت قبل أن يسحبوا التذكرة الفائزة. قد يقودون سيارة أجمل ، لكن عقلهم يركز على حقيقة أنهم لا يزالون عالقين في حركة المرور. والأسوأ من ذلك ، أن بعضهم يركز على جميع المشاكل التي جلبتها لهم الأرباح المفاجئة ، حيث يخرج الأصدقاء والعائلة من أوكارهم ويتوقعون منهم مشاركة حظهم الجديد. كما قالت (ساندرا هايز) بعد فوزها في يانصيب ميسوري بقيمة [224](#) مليون دولار في عام [2006](#) ، "كان علي أن أتحمل جشع و حاجة الناس. . . هؤلاء هم الأشخاص الذين أحببتهم ، وهم الآن قد تحولوا إلى مصاصي دماء و يحاولون امتصاص الحياة مني."

الحقيقة المحزنة هي أن كل منا لديه أحلام ، ولكن حتى عندما تتحقق أحلامنا ، نادرًا ما ننتهي بسعادة أكبر مما كنا عليه من قبل. النجاحات الجديدة تجلب

تحديات جديدة. يقول الشعب الألماني أن Vorfreude ist die

schönste Freude ("الفرح المتوقع هو أعظم فرح") . لماذا لعب التطور هذه الحيلة القذرة علينا ، وأعطانا أحلامًا بالإنجازات التي ستوفر السعادة مدى الحياة ولكنها بعد ذلك تزول عندما نحقق أهدافنا؟ يلوم البعض عالمنا الحديث و التناقضات الكثيرة بين حياتنا الحالية وحياة الأسلاف ، ولكن هناك ما هو أكثر من ذلك. أدى ظهور الزراعة إلى تغييرات كبيرة ، العديد منها يزجج السعادة ، لكن أسلافنا من الصيادين – الجامعين لم يكونوا قادرين أيضًا على تحقيق السعادة الدائمة!!

تكم الإجابة الأكثر أهمية لهذا السؤال في حقيقة أن التطور لا يهتم إذا كنا سعداء ، طالما أننا ناجحون في التكاثر. السعادة هي أداة يستخدمها التطور لتحفيزنا على فعل ما هو في مصلحة جيناتنا. إذا كنا قادرين على تجربة السعادة الدائمة ، فسوف يفقد التطور أحد أفضل أدواته. على سبيل المثال ، خذ بعين الاعتبار اثنين من الأسلاف الافتراضيين ، Thag و Crag. كلاهما يجلسان في كهف خلال العصر البليستوسيني ، يأكلان ذبول السحلية ويحلمان بقتل المستودون. إنه طلب كبير جدًا أن تتسلل عبر النهر الجليدي المتجمد فقط لمواجهة مثل هذا الحيوان الخطير ، ولكن في السيناريو الافتراضي لدينا ، كلاهما يعيش الحلم ويقتل الوحش بمفرده – في الواقع ، هذا أمر مستبعد جدًا ؛ دعنا نطالبهم بالصيد العادي ، كما هو متوقع منهم ، حيث يكون كلاهما سعيدان بشكل لا يصدق وهما نخب عشائريهما!!

تخيل ما سيحدث إذا بقي Thag سعيدًا للغاية إلى الأبد بينما انخفض Crag إلى خط الأساس في غضون أسبوع أو نحو ذلك. لم يعد Thag يشعر بالحاجة إلى الخروج وقتل أي شيء ، لأنه راضٍ عن الاسترخاء في الكهف واستعادة مآثر صيده. من ناحية أخرى ، فإن Crag هو جائع بشكل تحفيزي مرة أخرى ، مع الحاجة إلى تحقيق طموحه المستمر الذي سيخرجه من دافعه ويعيده إلى الجليد. سيؤدي هذا إلى مزيد من النجاحات ، والتي ستجذب رفيقة له واحترام عشيرته ، وربما سيحرص أصدقائه على أن يمنحونه مكاناً للنوم أقرب إلى النار

الثقافة في خدمة الجينات . . .

يشغلني هذا السؤال منذ زمن : لماذا أغلب مفاهيمنا الثقافية ترتبط ارتباطاً مباشراً أو غير مباشر مع الجنس؟؟

الرجولة على سبيل المثال : حيث يعتبر الزواج و إنجاب الأطفال أحد أهم عوامل اكتمال الرجولة ، كذلك الأمومة ، حيث تعتبر الأنثى كاملة و لا عيب فيها عندما تتزوج و تنجب ... كما أن بعض الإناث يحققن ذواتهن من خلال الأمومة و الإنجاب!!

نلاحظ هنا أن الدعوة إلى الجنس من خلال الزواج واضحة ، كما أن الدعوة إلى الإنجاب واضحة أيضاً . العمليتان تخدمان هدفين رئيسيين للجينات : الانتشار و الاستمرار!!

الأديان أيضاً باعتبارها جزء من الثقافة أو أحياناً مؤسسة للثقافة ، نلاحظ أن بعضها يحث على الزواج ، بل و يمنحه امتيازات واسعة : كأن يسمح بتعدد الزوجات ، كالدين الاسلامي و الزرادشتي...

كذلك قد نلاحظ وجود أقوال مثل : الزواج نصف الدين ، يسألك البعض : متى ستكمل نصف دينك ؟
هذه الأقوال هي مزيج بين الثقافة الشعبية و المفاهيم الدينية ، و لكنها أيضاً دعوة صريحة إلى الجنس و التكاثر!!

كثير من الأمثال الشعبية أيضاً تلعب ذات الدور و مثال عليها : (من تنا دخل الجنة) : أي من تزوج اثنتين يدخل الجنة ... الهدف واضح هنا أيضاً : الزواج مرتين و إنجاب عدد أكبر من الأطفال ، و طبعاً مزيد من الجنس!!

سؤال آخر : لماذا يفضل الناس المولود الذكر على الأنثى !!؟

ستقول لي : إن هذا الأمر موجود فقط عند العرب ، سأجيبك : هذا الكلام غير دقيق ، فهذا التفضيل كان منتشرًا أيضاً في العالم الأوروبي قديماً ، أي قبل دخولها في أزمنة الحداثة ، و سبب استمراره إلى الآن لدينا هو تأخرنا لا غير... نعود إلى الفكرة : يفضل الناس المولود الذكر لأنه أقدر على نشر جيناته بشكل أوسع ، أي يمكن أن يمنح جيناته لأكثر من امرأة و بالتالي : عدد أكبر من المواليد ، و طبعاً المزيد من الجنس!!

صحيح أن هذه الظاهرة اختفت في المجتمعات الأوروبية المتحضرة ، لكن رافق ذلك ظهور التحرر الجنسي الذي يمكّن الأنثى من ممارسة الجنس مع عدد أكبر من الرجال!!

و كما نعرف فإن المرأة _ كالرجل _ تمنح جيناتها للمولود أيضاً : حيث يحمل نصف جينات أمه و نصف جينات أبيه!!

الجميع لا ينكر أيضاً أن الجنس أصبح أحد الأدوات الهامة جداً في الترويج لسلعة معينة ، فحتى الإعلانات التي تستغل الجنس لدعم المنتج ، تعمل من ناحية أخرى على التأكيد على ضرورة الجنس و ضرورة ممارسته!!

كذلك نلاحظ من خلال الأفلام الأمريكية (التي غالباً ما تنتقل الواقع) أن هناك فكرة منتشرة في المجتمع الأمريكي و يؤكد عليها دائماً : و هي أهمية ممارسة الجنس قبل الذهاب إلى الجامعة ... فمن يصل إلى الجامعة دون أن يمارس الجنس ، ولو لمرة واحدة ، ينظر إليه بغرابة ، أي أنه شخص غريب الأطوار ... و كل ذلك ليس سوى دعوة صريحة إلى مزيد من الجنس و بالتالي مزيد من التكاثر و الحفاظ على النوع!!

أيضاً ربما تسائل أغلبنا : لماذا تكثر المواليد في الحروب و في مخيمات اللاجئين و الظروف الحياتية السيئة !!؟

الجواب ببساطة : أنه خوف جيني بحت!!
عندما تستشعر الجينات تهديداً كبيراً (كالهرب) للنوع ، تدفعنا إلى مزيد من
الجنس و مزيد من المواليد!!

النسبية الثقافية

يقول عالم النفس الأمريكي (ميهايلي كسيسنتميهايلي) في كتابه الجميل:

Flow : the psychology of optimal experience :

كان أحد العناصر الرئيسية للتجربة الأمريكية في الديمقراطية هو جعل السعي وراء السعادة هدفاً سياسياً واعياً ، بل مسؤولية الحكومة. على الرغم من أن إعلان الاستقلال ربما كان أول وثيقة سياسية رسمية توضح هذا الهدف بشكل صريح ، إلا أنه من الصحيح أنه لا يوجد نظام اجتماعي على قيد الحياة لفترة طويلة ، لم يكن لدى شعبه بعض الأمل في أن تساعد حكومتهم في تحقيق السعادة. بالطبع كانت هناك العديد من الثقافات القمعية التي كان شعبها على استعداد لتحمل الحكام البائسين للغاية. إذ نادراً ما تمرد العبيد الذين بنوا الأهرامات ، فذلك بسبب البدائل التي يرونها ، فالعمل كعبيد للفراعنة المستبدين قدم مستقبلاً هامشياً أكثر أملاً.

على مدى الأجيال القليلة الماضية ، أصبح علماء الاجتماع غير راغبين للغاية في إصدار أحكام قيمة حول الثقافات. أي مقارنة غير واقعية بحثة تخاطر بأن يتم تفسيرها على أنها غير لائقة. من السيء أن نقول إن ممارسة أو اعتقاد أو مؤسسة ثقافة ما هي بأي حال أفضل من ممارسة ثقافة أخرى. هذه هي "النسبية الثقافية" ، وهو موقف علماء الأنثروبولوجيا الذي تم تبنيه في الجزء الأول من هذا القرن كرد فعل ضد الافتراضات المتعجرفة والمتمركزة عرقياً في الحقبة الفيكتورية الاستعمارية ، عندما اعتبرت الدول الصناعية الغربية نفسها قمة التطور ، أفضل في كل المجالات المحترمة من الثقافات الأقل تطوراً من الناحية التكنولوجية.

قد لا نزال نعترض إذا قام شاب عربي بقيادة شاحنة من المتفجرات إلى سفارة ،

وفجر نفسه في هذه العملية. ولكن لم يعد بإمكاننا الشعور بتفوق أخلاقي في إدانة إيمانه بأن الجنة لديها أقسام خاصة محفوظة للمحاربين الذين يفجرون أنفسهم. لقد وصلنا إلى قبول أن أخلاقنا ببساطة لم تعد صالحة خارج ثقافتنا. وفقًا لهذه العقيدة الجديدة ، لا يجوز تطبيق مجموعة من القيم الخاصة بنا ، لتقييم مجموعة أخرى. وبما أن كل تقييم عبر الثقافات يجب أن يتضمن بالضرورة مجموعة واحدة على الأقل من القيم الغربية عن واحدة من الثقافات التي يتم تقييمها ، فإن إمكانية المقارنة نفسها مستبعدة.

إذا افترضنا ، مع ذلك ، أن الرغبة في تحقيق التجربة المثلى هي الهدف الأول لكل إنسان ، فإن صعوبات التفسير التي أثارها النسبية الثقافية تصبح أقل حدة. يمكن بعد ذلك تقييم كل نظام اجتماعي من حيث مقدار الإنتروبيا (الفوضى أو العشوائية) النفسية التي يسببها ، وقياس هذا الاضطراب ليس بالإشارة إلى الترتيب المثالي لنظام معتقد أو آخر ، ولكن بالإشارة إلى أهداف أعضاء ذلك المجتمع. قد تكون نقطة البداية هي القول بأن مجتمع ما "أفضل" من مجتمع آخر إذا كان لدى عدد أكبر من الناس إمكانية الوصول إلى التجارب التي تتماشى مع أهدافهم. سيحدد المعيار الأساسي الثاني أن هذه التجارب يجب أن تؤدي إلى نمو الذات على المستوى الفردي ، من خلال السماح لأكثر عدد ممكن من الأشخاص بتطوير مهارات معقدة بشكل متزايد.

الدين كنظام اجتماعي . . .

غالباً ما يُهاجم الدين من خلال الفجوات الخرافية الكثيرة التي يحتوي عليها ، و يتجاهل منتقديه أن الدين أيضاً هو نظام تعايش اجتماعي ، أو أنه مرتبط ارتباطاً وثيقاً بعادات اجتماعية و نظام تعايش معين!!

سقطت الكثير من قلاع الدين في الغرب (و حتى لدينا) على إثر ضربات العلم المتتالية ، و يعود ذلك إلى جهل الطرفين المتناحرين بمفهوم الدين و علاقته بالحياة الاجتماعية ، و تركيزهم على الجانب الميتافيزيقي فقط!!

المدافعين عن الدين لازالوا يظنون أنهم يستطيعون أن ينتصروا في الحرب مع العلم ، بحيث أن كتبهم السماوية تستطيع أن تفسر الظواهر الطبيعية كما يفعل العلم ، و هذه نقطة ضعفهم الكبرى التي يستغلها أعداء الدين و مناصري العلم ، الذين ينتصرون طبعاً في كل معركة تجري على أرضهم و بين جمهورهم و بحسب شروطهم : و أقصد هنا معركة فيزيقية (طبيعية) تخضع لقوانين فيزيائية و كيميائية و حيوية مفهومة و معروفة!!

غالباً ما يُغفل العنصر الاجتماعي الهام ، عندما نناقش موضوع الدين : كيف سيتعامل الناس مع بعضهم البعض ؟!

هل الجميع لديهم القدرة الكافية لتحكيم العقل و الضمير و الالتزام بالأخلاقيات المتفق عليها !!؟

هل الجميع يدرك حدوده و حدود غيره !!؟

هل يتساوى جميع الناس بمعدلات الذكاء و الوعي الحضاري !!؟

يقول البعض : أصبح لدينا قوانين بشرية وضعية يمكن أن تحكم بيننا ، بحيث لم نعد بحاجة لذلك الرادع الأخلاقي ، فرادع العقوبة أقوى بكثير!!

هل فعلا رادع العقوبة أقوى من الرادع الأخلاقي !!؟
هل فعلا أن القوانين الوضعية يمكنها أن تضبط جميع السلوكيات السلبية !!؟
ألا يمكن التحايل على القوانين بسهولة !!؟

يقول آخر : حتى التعاليم الدينية يمكن التحايل عليها ... في المسيحية لدينا الاعتراف للقس الذي يطهر المرء من خطيئته ، كما في الاسلام لدينا الاستغفار و الكفارة!!

لكن المشكلة ليست في التهرب من العقوبة بذات نفسه ، و لكن في سهولة التهرب !!

التهرب من العقوبة في الحالتين ممكن ، لكن في الحالة الثانية (في حالة الدين) هناك تبعات سيكولوجية هامة يجد أخذها بعين الاعتبار ، حيث أن الدين يزرع كثرة في العقل اللاواعي منذ الطفولة بحيث يصبح للخطيئة _ بعد البلوغ _ آثار سيكولوجية هدامة على الفرد ، لا يمكن تفاديها بسهولة...
يستشعر ذلك كل من أتى من مجتمع متدين و أصبح ملحداً ، فهو لا يستطيع بسهولة أن يتخلص من مخاوفه الميتافيزيقية ، أي الخوف من العقاب الإلهي أو عقاب القدر أو الكارما أو سمّه ما شئت!!

لذلك يكون السؤال الأهم : هل التخلص من الأديان هو الحل الأمثل ، أم تهذيب و تقليص دور الجانب الخرافي فيها !!؟
بماذا يمكننا أن نملأ الفراغ النفسي الذي سينتج عن إقصاء الدين تماماً من علاقاتنا الاجتماعية !!؟

تطوّر دور الأديان عبر الزمن بحيث تشغل مساحات هامة جداً في حياتنا الاجتماعية و كذلك في اصطلاحاتنا اللغوية و تعبيراتنا العاطفية و النفسية ، فهل يمكن بهذه البساطة التخلص من كل ذلك !!؟ و ما هو البديل القادر على ملئ هذا الفراغ الهائل الناتج عن إقصاء الدين !!؟

هل قدوم الحضارة يجعلنا أكثر عرضة للمرض

يقول عالم النفس التطوري (كريستوفر ريان) في كتابه CIVILIZED TO

DEATH :

في الواقع ، معظمنا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الأكثر إثارة للقلق الآن ، مما كان عليه الناس في العصر الحجري لسبب بسيط هو أنه ، مع استثناءات قليلة جدًا ، فإن الأمراض المعدية الأكثر فتكًا بالبشر لم تكن موجودة في عصور ما قبل التاريخ . إنها منتجات ثانوية للحضارة نفسها. قبل الزراعة ، لم يكن البشر يعيشون مع الحيوانات المستأنسة التي تحولت منها مسببات الأمراض إلى أشكال خطيرة على جنسنا البشري. فقط بعد الزراعة ، ظهر السل والكوليرا والجذري والإنفلونزا وغيرها من آفات البشرية المعروفة في المراكز السكانية ذات الكثافة الشديدة للسماح بانتشارها بمجرد تحولها إلى مضيفي البشر. ويمكن قول الشيء نفسه عن العديد من الأمراض غير المعدية الأكثر فتكًا لأنواعنا. الحضارة تسببها ، لا تخفف منها. إن عدم التوافق بين علم وظائف الأعضاء المتطور والنظام الغذائي وأسلوب الحياة الذي تشجعه الحضارة هو وراء العديد من أمراض الحضارة. أمراض القلب والشرابين والسمنة وارتفاع ضغط الدم وداء السكري من النوع 2 والعديد من أنواع السرطان وأمراض المناعة الذاتية وهشاشة العظام - كلها نادرة أو غائبة بين البشر القدماء الباحثين عن الطعام. لقد شهد الباحثون هذه العملية تتكرر بشكل كبير في أجزاء من العالم تشهد ما يسمى بالتنمية. في مقال بعنوان "ثمن التقدم" ، قام عالم الأنثروبولوجيا (جون بودلي) بمسح العواقب الصحية التي يتقاضاها الناس عادة مع تحول مجتمعاتهم إلى الحضارة. أولاً ، عندما يدخل الناس إلى النظام الاقتصادي العالمي ، يصبحون عرضة لأمراض مثل السمنة والسكري. ثانيًا ، تعطل التنمية التوازانات البيئية الموجودة مسبقًا ، مما يؤدي غالبًا إلى ارتفاع معدلات الأمراض البكتيرية والطفيلية (على سبيل المثال ، يمكن أن تؤدي الكثير من المياه الراكدة من مشاريع

البناء إلى زيادة الملاريا). ثالثاً ، عندما تفشل التنمية (كما يحدث غالباً) ، فإنها تترك مجتمعات ذاتية الحكم تعيش في أحياء فقيرة ، تخضع للعديد من الاعتداءات على الصحة المرتبطة بهذه الحالات. نظر بودلي في نتائج فريق مكون من ثمانية أعضاء من المتخصصين الطبيين وعلماء الأنثروبولوجيا وخبراء التغذية بتمويل من مجلس البحوث الطبية في نيوزيلندا ومنظمة الصحة العالمية الذين قاموا بالتحقيق في صحة السكان المرتبطين وراثياً في جنوب باتش في نقاط مختلفة على طول سلسلة متصلة من المشاركة المتزايدة في الاقتصاد النقدي والنظام الغذائي الحديث والتحضر

بعد ثماني سنوات من العمل ، أفاد الفريق أنهم "بدأوا في ملاحظة أنه كلما أخذ سكان الجزر طرق معيشة الغرب ، كلما كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراضنا التنكسية. في الواقع ، خلصوا إلى أنه "لا يبدو كثيراً أن نقول أن أدلتنا تظهر الآن أنه كلما ابتعد مواطنو الباسك عن حياة أجدادهم الهادئة ، كلما اقتربوا من النقرس ، والسكري ، وتصلب الشرايين ، والسمنة ، وارتفاع ضغط الدم. " ولكن ماذا عن صحة الأسنان؟ بالتأكيد لدينا تحسن كبير ، أليس كذلك؟ ليس

صحيحاً. عندما جاء عرض Bualo Bill's Wild West إلى لندن في عام [1894](#) ، كان الشيء الوحيد الذي أثار إعجاب سكان لندن حول هنود لاكوتا هو صحة الفم. أفاد مقال في مجلة المعهد الملكي للأنثروبولوجيا من ذلك العام أنه على الرغم من أن نصفهم كانوا في الأربعينيات أو أكبر ، إلا أن أيا من عشيرة لاكوتا لم يكن لديهم أي تجاويف أو أسنان مفقودة.

ضع في اعتبارك حالة (سرطان الثدي) ، المعروفة منذ فترة طويلة باسم "مرض الراهبات" لأن الأطباء لاحظوا أن النساء العازبات اللواتي ليس لديهن أطفال أكثر عرضة للإصابة به من الأمهات المتزوجات. أدت هذه الملاحظة إلى دراسات واسعة النطاق توثق العلاقة بين المعدلات المرتفعة لسرطان الثدي وسرطان الرحم وعدد دورات الطمث التي تمر بها المرأة. تؤدي التقلبات الهرمونية التي تمر بها المرأة مع كل دورة إلى انقسام الخلايا في ثدييها ومبيضها ورحمها. حتى الآن ، طبيعي جداً. ستبدأ فتاة في العالم الصناعي ، في المتوسط ، الحيض في سن الثانية عشرة (أو قبل ذلك في بعض السكان) وتستمر حتى انقطاع الطمث ، بعد حوالي أربعين عاماً. في المتوسط ، قد تحمل مرة واحدة أو مرتين ، وربما ليس

حتى أواخر العشرينات أو أوائل الثلاثينات. إذا كانت ترضع رضاعة طبيعية ، فمن المحتمل أن يكون ذلك لبضعة أشهر فقط. وبالتالي ، على مدار حياتها ، ستخوض دورة الإباضة / الحيض من [350](#) إلى [400](#) مرة.

من ناحية أخرى ، تبدأ الأنثى المعتادة (عند القدماء) في التبويض في السادسة عشرة أو السابعة عشرة ، بسبب مستوياتها المنخفضة من الدهون في الجسم وعدم التعرض لتلوث الاستروجين من البلاستيك ، وهرمونات النمو في الماشية ، والسكر المضاف في طعامها. من المرجح أن تصبح حاملاً في غضون عام أو نحو ذلك من التبويض الأول (العفة غير شائعة للغاية في مجتمعات البحث عن الطعام) وسوف ترضع كل طفل من أطفالها من ثلاث إلى أربع سنوات لأن انقطاع الطمث المرضي يتوقف عادة عن الإباضة لدى النساء المرضعات (ودائمًا ما يكون في من يعانون من انخفاض الدهون في الجسم) ، مثل هذه المرأة - التي تعيش في العالم المادي والاجتماعي الذي يتكيف معه جسدها - ستحيض حوالي 80 إلى [100](#) مرة فقط - حوالي ربع عدد مرات النساء المتحضرات . بما أن كل دورة من هذه الدورة الشهرية تأكل جسم المرأة بهرمونات قوية ، فليس من المستغرب أن معدلات السرطان في الأنسجة المصابة قد انفجرت في العصر الحديث.

لماذا يبغض الفلاسفة الحب !!؟

بهذا السؤال يبدأ الباحث (جوناثان هايت) كلامه عن الحب في كتابه (فرضية السعادة) ، و يكمل قائلاً:

"عندما تقع في الحب و تريد أن تحتفل بذلك الشعور ، اقرأ الشعر . و إذا انخفضت الحماسة لديك تجاه علاقتك العاطفية ، اقرأ في علم النفس . ولكن إذا كنت انفصلت حديثاً عن حبيبك و أردت أن تقتنع بأنك أفضل حالاً بدونه ، اقرأ في الفلسفة" !!

ثم يتسائل : لماذا يكون الحب تجاه الله و الجار و الحقيقة و الجمال ، مقبولاً ، بينما يكون الحب العاطفي و الجنسي مرفوضاً !!؟

يحاول المؤلف أن يستعرض مواقف الفلسفات الشرقية و الغربية كل منهما على حدة ، فيذكر أقوال تؤكد موقفهم السلبي من الحب...

(بوذا) على سبيل المثال يقول : مهما كانت الشهوة ضعيفة ، تلك التي تربط رجلاً بامرأة ، فإنها لا تسمح للعقل أن يتحرر ، و تبقى متعلقاً بها ، كما يتعلق العجل الصغير بالبقرة"

حتى في الديانة الهندوسية نجد القول التالي : " إن طبيعة النساء هي التي تفسد الرجال هنا على الأرض"

حتى (كونفوشيوس) يقول : " لم أرى أحداً يحب الفضيلة كما يحب الجنس"

يعود المؤلف ليوضح بأن الهندوسية و البوذية هي ديانات متنوعة جداً ، و قد انقسمت إلى فروع متعددة ، فمثلاً بعض الزعماء الجدد للبوذية ، مثل (الدالاي لاما) ، يقبلون بالحب الرومنسي و يحثون عليه...

أما بالنسبة للفلسفة الغربية ، فيذكر المؤلف أن أفلاطون لا يتحدث بشكل صريح عن الحب ، و لكنه يذكر على لسان سقراط بأن الحب كالمرض . و لكن يوضح سقراط بأن الحب الذي يكون بهدف الانجاب أو بهدف تعليم و طلب الحكمة هو حبٌ مقبول ، و أن محبة جسد جميل يجب أن تؤدي إلى محبة الجمال بشكل عام و ليس فقط ذلك الجسد ، لأن التعلق يؤدي إلى ذلك الحب المرضي!!

يذكر الكاتب أيضاً أن الرواقيين كذلك رفضوا الحب العاطفي ، لأنه يجعل سعادة الشخص محكومة برضى شخص آخر . و كذلك الأبيقوريين برغم اهتمامهم باللذة كمبدأ و طريقة نحو السعادة ، فإنهم أيضاً يعارضون الحب و يعتبرونه كما يقول (لوكريتوس) : كالجرح أو كالسرطان!!

المسيحية أيضاً تبعت هذا الطريق ، و بالرغم من مقولة المسيح : "أحب جارك كما تحب نفسك" ، فإن المقصود بها : قدّر جارك كما تقدر نفسك . فالمسيحية وجهت الحب ليكون روحياً أكثر من كونه جسدياً ، أي محبة الله و الخير

يقول المؤلف : و بالرغم من كل هذه المعارضة للحب ، فإنني أفضل العيش في عالم حيث هناك شخص يحبني أنا فقط و أحبه هو فقط ، شخص يجعلني أشعر أنني مرغوب . كما يذكر تجربة قام بها بعض العلماء على مجموعتين من القروء ، حيث فصلوا بين الذكور و الاناث في مجموعة و جمعوهم في مجموعة أخرى ، لفترة من الزمن ، و عندما أعادوا دمجهم كانت المجموعة التي تتكون من ذكور فقط أو إناث فقط أكثر عدائية من المجموعة التي دمج فيها الذكور مع الاناث!!

فالحب يجعلنا أكثر لطفاً و رحمة!!

يتسائل المؤلف في النهاية : لماذا هذه المعارضة من قبل الحكماء للحب !!؟

و يذكر مقولة يرددها الكبار في السن : افعل كما نقول لك ، و لا تقلد ما فعلناه سابقاً!!

ثم يقول ربما يكون سبب المعارضة أن الحب يجعلنا نفكر بطريقة لا عقلانية و غير منطقية ، و أن الأخلاق التي تحافظ على تماسك مجتمعاتنا ليست سوى نتيجة للتفكير المنطقي و العقلاني!!

كذلك الخوف من الموت و إدراكنا أننا كائنات فانية ، قد يكون سبباً مهماً ، لأن مجرد تذكر ذلك يجعلنا لا نريد أن نتشبه بالحيوانات ، التي تتجذب إلى بعضها و تمارس الجنس بشكل عبثي ، حيث نريد أن يكون لحياتنا الفانية معنى!!

محاولة التفريق بين الحب و الجنس ، و ربط الحب بالروحانيات و محبة الله ، ليست سوى وسيلة دفاعية تجاه الخوف من الموت!!

في النهاية يختم الكاتب بقوله : نحن نعيش اليوم في عالم مختلف عن عالم الحكماء السابقين ، و ربما علينا أن نكون انتقائيين في اختيار ما نتبعه من نصائحهم ، و نكتشف حكمتنا الخاصة التي تشبه ظروفنا نحن و ليس ظروفهم هم!!

الضحك والسعادة ...

يقول عالم الأعصاب (Dean Burnett) في كتابه: The Happy Brain

"هل تعرف لماذا الكوميديا مهمة؟ لأنه من المستحيل أن تضحك و تحزن في نفس الوقت"

هذه الملاحظة العميقة قالها (روبرت هاربر)

شعرت بالقلق بسبب ما اكتشفته مؤخراً : بأن الأشياء التي يفترض أن تجعلنا سعداء ، كالجنس والحب والرومانسية ، يمكن أن تجعلنا أيضاً مستاءين بشكل خطير ، إذا كانت أدمغتنا تركز عليها بشدة ، على حساب أشياء أخرى من المحتمل أن تجعلنا سعداء!!

إن الرغبة في تحقيق السعادة ، غالبا ما تهزم نفسها بنفسها . ربما هذا هو السبب الجذري للكثير من القلق والصراع الذي يكمن في لب ما يعنيه أن يكون بشرا ؟

الضحك ، بشكل واضح ، له تأثير قوي على مزاجنا. إنه يجعلنا أكثر سعادة ، حتى ولو لفترة وجيزة. وربما بشكل فريد فيما يتعلق بالأشياء التي تجعلنا سعداء ، الضحك والفكاهة موجودون بشكل أساسي وفوري ، ومتوفرين في أي موقف. حتى أنه يوفر لك آخر دفاع عن سعادتك عندما تسوء الأمور بشكل فظيع. عبارات مثل "ومع ذلك ، عليك أن تضحك" ، أو "ذات يوم ، سنتذكر هذا ونضحك" ، تكشف أنه ، حتى لو كان كل شيء ينهار من حولك ، فلا يزال بإمكانك تجربة السعادة إذا كان لديك حس الدعابة!!

كيف ينزل الفيل من شجرة؟ يجلس على ورقة وينتظر حتى الخريف.

ليست أقوى نكتة ، ولكنها مهمة بالنسبة لي. إنها أول نكتة تعلمتها على الإطلاق ؛ إحدى ذكرياتي الأولى هي قولها إلى غرفة مليئة بالأقارب حيث يسقطون على الأرض من الضحك. أتذكر بوضوح أنني كنت سعيدا للغاية لأنني جعلت عائلتي تضحك بهذا الشكل. لماذا نضحك؟ لأننا سمعنا بعض الكلمات الرائعة ، أو قرأنا صورة توضيحية مسلية؟ لأن الجدة سقطت للتو في حمام السباحة؟ لأن شخص ما وضع سروال على وجه كلب العائلة؟ من المؤكد أن العديد من العواطف تتسبب في استجابة جسدية مقابلة ، غالبًا عن طريق تعبيرات الوجه ، أو "الإحمرار الشديد" في الإحراج. لكن الضحك العالي ، طويل الأمد ، يسبب السرور والأحاسيس ذات الصلة به ، ويمكن أن يضعف أحيانًا. الضحك ليس مجرد رد فعل عاطفي ... لنرى ما الذي يقوله العلم؟؟

على الرغم مما يفترضه الكثيرون ، فإن الضحك ليس ظاهرة إنسانية فريدة ؛ وجد الضحك عند قرود أخرى مثل الشمبانزي. ضحكهم يبدو مختلفًا عن ضحكنا . ومع ذلك ، فإن للضحك البشري العديد من الخصائص المشتركة ، مثل "التعبير الصوتي المستقر في الغالب" و "تدفق الهواء المتسرب باستمرار". علاوة على ذلك ، من خلال التحليل الصوتي المعقد ، حدد العلماء أن هذه الأنواع المختلفة من الضحك تختلف عن نوع شائع ، أنتجته أجداد شائعة ، منذ ما بين 10 و 16 مليون عام. وبعيدًا عن كونه خاصة إنسانية فريدة ، ربما يكون الضحك أقدم بأربع مرات من الإنسانية نفسها!!

فحتى الفئران تضحك. إنه أمر مذهل وغير مسموع للبشر دون معدات صوتية خاصة ، لكنه بالتأكيد موجود!!

إن تعرض هذه الأنواع غير البشرية للضحك يعني أنه من السهل دراستها. هذا يطرح السؤال رغم ذلك ، كيف تجعل الشمبانزي أو الفئران تضحك؟ ملاحظات ساخرة حول تقنية تسلق الذكر للشجرة؟ هل تجد الفئران ، فئراننا أخرى ، بأذنيها وأسنانها الغيبية الضخمة ، مضحكة في جوهرها؟ بالطبع لا. أنت تحتاج فقط إلى

الدغدغة. أن تضحك هذه الحيوانات عندما تتعرض للدغدغة يعني أن أصول الضحك تستند إلى اللعب. تظهر العديد من المخلوقات سلوكًا لعبًا ، ويكون ذلك عادةً في صورة جسدية . لكن كيف تميز السلوك اللعوب من النوع الهجومي الجسدي الحقيقي من منافس؟

إن الضحك هو تطور الإشارة إلى السرور والقبول بشكل انعكاسي ، ليقول "هذا جيد ، تابع" عندما لا تكون هناك نية للإضرار. تبين أن الضحك يمدد فترة التفاعلات المرحية ، مثل الدغدغة. وهذا ما يفسر أيضًا لماذا نستمتع بالضحك كثيرًا ؛ هذا يعني المزيد من اللعب ، وهو أمر مفيد ، لذلك تطورنا لتجربة المكافأة عندما نضحك!!

الجنس والزواج (تعريفات فلسفية)

في محاولته لتعريف الفعل الجنسي ، يوضح الفيلسوف لبناني الأصل (رجاء حلواني) في كتابه (فلسفة الحب والجنس والزواج) أن هناك فرق بين مصطلحات ثلاث:

Sexual act الفعل الجنسي

Sexual activity النشاط الجنسي

Sexual pleasure المتعة الجنسية

يقول المؤلف أنه لو فرضنا أن الفعل الجنسي يتطلب تدخل أحد الأعضاء الجنسية أو كلاهما ، فإن هذا التعريف لا يكفي ، لأن الاستمنااء في هذه الحالة قد يعتبر فعلا جنسيا . و إذا كان الأمر يتطلب فعلا يؤدي إلى الإثارة الجنسية ، فإن هذا لا يكفي أيضا ، لأن بعض الأشخاص قد يشعرون بالإثارة من لمس الأقدام أو الكعب العالي!!

لذلك يمكن أن نطلق مصطلح النشاط الجنسي على ما سبق ، لكنه لا يكون فعلا جنسيا!!

و لكن هناك تساؤل آخر ينتج عن هذا الشرح ، و هو:

هل يكتمل الفعل الجنسي بدون المتعة الجنسية !!؟

إذا قلنا أن الفعل لا يسمى جنسيا إلا إذا كان يسعى إلى متعة جنسية ، فإننا ندخل في معضلة أخرى ، و هي أن بعض الأفعال الجنسية لا تسعى إلى المتعة و إنما إلى شيء آخر ، كالانتقام مثلا ، حيث قد تمارس فتاة ما الجنس مع صديق حبيبها ، لتنتقم من حبيبها بسبب إهماله لها!!

و الجنس الخلفي إذا تمت ممارسته من قبل أشخاص مبتدئين ، فإنه قد يولد الألم فقط و يكون تجربة سيئة بدلا من أن يولد المتعة!!
كذلك يورد الكاتب مثال مهم ، و هو ممارسة الجنس بشكل روتيني بين المتزوجين كنوع من الواجب و ليس بهدف المتعة!!
و أيضا العاهرات اللواتي يمارسن الجنس كنوع من العمل فقط و في كثير من الحالات لا يشعرون بالمتعة!!

هنا نستنتج أن المتعة قد لا تكون ضرورية لوصف الفعل أنه جنسي!!

All sexual acts are sexual experiences, but not all
sexual experiences are sexual acts

أي كل الأفعال الجنسية هي تجارب جنسية ، لكن ليس كل التجارب الجنسية هي أفعال جنسية...

مثال على ذلك : الاغتصاب ، فهو حتما تجربة جنسية لكنه ليس فعلا جنسيا!!

إذا ما الذي يجعل الفعل يسمى بالجنسي ، هل هو توليد المتعة أو النية لتوليد المتعة ؟!!

لأن المتعة قد تتولد بشكل لا إرادي ، فمثلا قد يرى شخص ما فتاة في الطريق تفعل حركة معينة و تتولد لديه المتعة بسبب هذه الحركة!!
و الفعل الجنسي قد يكون بهدف الإنجاب و ليس بهدف المتعة ، لكنه أيضا قد يولد المتعة!!

هنا ينتقل المؤلف إلى مصطلح آخر و هو الرغبة الجنسية sexual desire
و يقول : الفعل يكون جنسيا عندما يسعى إلى إرضاء الرغبة الجنسية ، أو عندما ينجح في ذلك الإرضاء!!
لكن الأمر هنا يواجه مشكلتين:

_ 1 علينا أن نميز ما الذي يثير الشخص و يولد لديه الرغبة الجنسية ، لأن بعض

الأشخاص قد لا ترضى الرغبة الجنسية عندهم بسهولة ، أي لا ترضيها إلا أشياء غير مألوفة!!

_ 2 قد يمارس إثنان الجنس بهدف الانجاب و ليس بهدف إرضاء الرغبة ، أو العاهرة قد تمارس الجنس بهدف الحصول على المال وليس بهدف إرضاء الرغبة !!

و إذا كان الفعل يتم تعريفه بأنه جنسي عندما يرضي أو يسعى لإرضاء الرغبة ، فإن الرغبة نفسها قد تكون قابلة للإشباع بدون إتصال جنسي!!

الخلاصة التي يتوصل إليها المؤلف تتألف من نقطتين:

- _ 1 الفعل يكون جنسيا إذا ، فقط إذا ، أنتج المتعة أو سعى إلى إنتاجها ، (و) أرضى الرغبة الجنسية
- _ 2 الفعل يكون جنسيا إذا ، فقط إذا ، أنتج المتعة أو سعى إلى إنتاجها ، (أو) أرضى الرغبة الجنسية

بالنسبة لتعريف الزواج ، يذكر الفيلسوف (رجاء حلواني) في كتابه (فلسفة الحب والجنس والزواج) ما يلي:

Marriage doesn't have a fixed purpose across cultures –or– within the same culture through time
أي : ليس للزواج هدف ثابت تشترك به كل الثقافات ، فالهدف يختلف حتى ضمن الثقافة الواحدة!!

و هنا يقول الكاتب أن هدف الزواج يتجاوز الجنس ، و يبرر ذلك بوجود زواج المثليين و الزواج المفتوح (open marriage)

يقول أيضا : يعتقد بعض الناس في هذه الأيام أن الحب والزواج يأتون مع بعضهم دائما ، أي أن على جميع الذين يحبون بعضهم البعض أن يتزوجوا ... لكن هذه الفكرة لم تكن منتشرة بشكل كبير في الماضي بل على العكس كانت فكرة غريبة وخطيرة

يذكر المؤلف بعض الأمثلة عن عادات زواج غريبة في ثقافات مختلفة مثل غانا و أندونيسيا حيث كان الرجال يتزوجون من النساء و لكن لا يتشاركون معهم نفس المنزل ، بل يسكنون مع أمهاتهم!!
و في ثقافات أخرى كان الرجل و المرأة يسكنون منزلين مختلفين و يجتمعون فقط أثناء الوجبة الرئيسية!!

في ثقافات أخرى أيضا لا يتشارك الزوجان بالمسؤولية الاقتصادية تجاه البيت و الأولاد ، و هناك ثقافات لا يتضمن الزواج فيها حتى اجتماع رجل و امرأة ، بل ممكن أن تتزوج امرأة بامرأة و رجل مع رجل...

و كذلك هناك ثقافات مثل الصين القديمة ، تتزوج فيها المرأة من روح (أو شبح) ، أي أنها تتزوج من رجل متوفي!!

أما بالنسبة لثقافة المسلمين فجميعنا نعرف أن الرجل قد يتزوج أكثر من امرأة ... كما في ثقافات أخرى قد يدفع الرجل للمرأة مقابل الطفل و يأخذه فلا يعود لها أي حق فيه!!

و في ثقافات قديمة ، كما قبل الاسلام ، كان الاحتفاظ بالطفل يعتمد على جنسه ، حيث كان البعض فقط وليس الكل ، يدفنون الطفل اذا كان أنثى ... و هناك في وقتنا الحاضر ، زواج المتعة الذي يتم فيه تحديد المدة اللازمة لذلك الزواج ، أي أنه ليس مثل الزواج الذي نعرفه و الذي من المفروض أن يدوم مدى الحياة أما في بعض الثقافات يتم الزواج فقط بين الأقارب ولا يتزوج الشخص من عائلة غريبة ... و في القديم كان الزواج بهدف الحب قليل جدا ، فقد كانت غاياته أغلبها اقتصادية _ بهدف الانجاب و زيادة القوى العاملة _ بهدف الحكم (العائلات الملكية) _ التحالفات السياسية _ انتاج وريث شرعي _ جعل بعض العلاقات الجنسية قانونية

يقول المؤلف : و بسبب هذا التنوع الهائل لا يمكننا ببساطة أن نضع تعريف

للزواج بحسب الاعتبارات التي نقيس بها اليوم ، و كذلك لا يمكننا أن نربط الزواج بالجنس أو الحب ، لأن هذه المصطلحات بحسب المفهوم الحالي_ تعتبر مرتبطة ارتباطا وثيقا...

أما بالنسبة لنقد هذه الأفكار السابقة في محاولة لاستخلاص تعريف مناسب للزواج ، يقول المؤلف:

إذا كان الزواج يعني ارتباط شخصين و إنجاب أطفال ، فإن زواج المثليين لا يعتبر زواج ... و إذا كان الزواج يتطلب عناية الأب و الأم بالأطفال حتى يكبروا ، فلا يمكن الزواج من الأشباح!!

يقول المؤلف أيضا أنه من خلال هذا المفهوم ، يمكننا أن نقبل بهذه الارتباطات لكن لا يمكن أن نعتبرها زواج!!

و من الأمثلة على ذلك : زواج المثليين ، أو متزوجون لا يمارسون سوى الجنس الخفي (الشرجي) ، أو متزوجون كلاهما أو أحدهما عقيم!!

كما يذكر المؤلف بعض اعتراضات الباحثين و الفلاسفة على زواج المثليين ، حيث يقول أحدهم:

أن يجلب الفعل المتعة للشخص لا يعني أنه مقبول اجتماعيا ، فمثلا إذا كانت جريمة القتل تجلب المتعة للقاتل ، هل يعني ذلك أنها تصبح مقبولة!!

و في النهاية يقول المؤلف:

كل هذا يعني أننا أحرار بأن نفكر بمفهوم الزواج على أنه مؤسسة بشرية الصنع أو التنظيم ، تتغير من وقت إلى آخر ، و هذا يعني أنها لا تحمل معنى ثابت لجميع الناس و جميع الأزمنة ... و هذا يعني أيضا أننا حتى نضع تعريفا محددا لمفهوم الزواج ، فإننا يجب أن نحيط علما بالهدف الذي يخدمه الزواج في هذه الفترة ، و الذي يحدد أيضا حدود القبول الاجتماعي أو عدمه!!

لماذا يخاطر الرجال أكثر من النساء !؟

يقول عالم النفس الاجتماعي William Hissel في كتابه الجميل The

Social Leap :

قد تعتقد أن الدليل التطوري للسعادة سيكون كتيبًا قصيرًا جدًا ، أو ربما مجرد معادلة بسيطة : الغذاء + الجنس = السعادة ... لا شك أن هناك بعض الحقيقة في هذه المعادلة ، ولكن القصة أيضًا أكثر من ذلك بكثير . قد تكون السعادة مسألة تلبية ضروراتنا التطورية ، ولكن هذه الضرورات غالبًا ما تكون متداخلة مع بعضها البعض ، وهناك حاجة إلى قدر كبير من الحكمة ومعرفة الذات للتنقل بنجاح فيما بينها.

إذا كنت ذكر خنفساء الروث ، يجب أن تكون قادرًا على لف كرة من البراز التي تزيد عن وزن جسمك عدة مرات . ولكن بالنسبة للإنسان ، فإن عدد الاستراتيجيات المتاحة لنا لا حدود لها في مخيلتنا . هل أقوم بتجعيد شعري أو تصويبه أو قصه؟ هل أقوم بتبييض أسناني أو إنفاق أموالي على تقويم الأسنان؟ هل أقوم بالتقاط صورة في Tinder بجوار مجموعة الطوايح الخاصة بي أو كأس الملاكمة الخاص بي؟ لفهم كيفية تحقيق السعادة ، نحتاج أن نفهم كيف يمكن لشخصياتنا وميولنا وقدراتنا أن تجعلنا ناجحين . ليس كل طريق يؤدي إلى السعادة ، ولكن الطرق المختلفة تناسب أشخاصًا مختلفين.

تعتبر أهداف البقاء أساسية لجميع الكائنات الحية ، وقد تطورت العديد من استجاباتنا العاطفية بسبب قيمة بقائهم على قيد الحياة . نحن نستمتع بتناول الدهون والسكر والملح لأنها كانت نادرة في بيئة أسلافنا ، لكنها حاسمة للبقاء . نشعر بالقلق والخوف عندما نمشي في الغابة ليلاً لأن اعتمادنا على أعيننا و على آذاننا وأنفنا يخبرنا بأن احتمال أن نكون فريسة أكثر من المفترس يكون أكبر ، بمجرد

حلول الظلام. نحن شديدي الحساسية لاحتمال رفض أصدقائنا أو جيراننا لنا ، لأن الطرد من مجموعتنا كان يمثل تهديدًا وجوديًا لأسلافنا. نكتسب الراحة والأمان من المنزل والموقد لأنهم قدموا حماية لأسلافنا من العناصر والحيوانات المفترسة . ومع ذلك ، على الرغم من أهمية هذه التفضيلات ، غالبًا ما تتغلب أهداف الإنجاب على أهداف البقاء . يمكن رؤية المثال الأساسي لهذه المقايضة في عملية الشيخوخة نفسها. إننا نتقدم في السن ونموت إلى حد كبير لأننا ننفق موارد بيولوجية ثمينة على جهودنا لجذب واستبقاء وإعادة التكاثر مع الأصدقاء بدلاً من صيانة الأنسجة وإصلاحها. إذا مررنا مادتنا الوراثية من خلال طول العمر بدلاً من التكاثر ، لكان التطور يضمن لنا إنفاق موارد كافية على صيانة الأنسجة لتمكيننا من العيش لقرون بدلاً من سنوات. من حيث المبدأ ، هذه النتيجة ممكنة ، لأن طول العمر يتيح فترات أطول من التكاثر وبالتالي ذرية أكثر ، ولكن انتشار الحيوانات المفترسة والطفيليات والفيروسات جعل أي استراتيجية قائمة على طول العمر خياراً غير محتمل.

ما لا يدركه الكثير من الناس هو أن غياب الذكور هو في الواقع تكيف مع اختيار الإناث ، حيث أن المخاطرة الذكورية والبحث عن الصراع هي منتجات الانتقاء الجنسي. قد يبدو هذا غير بديهي ، حيث غالبًا ما تكون النساء أول من يشير إلى أنهن لا ينجذبن إلى غياب الذكور ، لذا دعوني أشرح ما أعنيه. يمكنك تتبع أصل الذكور من خلال كروموسوم Y للأب ، إذا كنت أنثى (؛ يمكنك أيضًا تتبع أصلك الأنثوي من خلال الحمض النووي للميتوكوندريا الخاص بك ، والذي يتم توريثه فقط من أمك ويتبع خط الإناث الخاص بك. إذا كنت ستجري هذه التحليلات في عينة كبيرة بما يكفي ، فستجد أن هناك عددًا أكبر من الإناث بالنسبة للذكور في أسلافك. للوهلة الأولى ، يبدو هذا الخل مستحيلًا ، حيث يستغرق الأمر اثنين لرقصة التانغو. ولكن ، بالطبع ، بعض الرجال لديهم الكثير من الشركاء وهو أب للعديد من الأطفال. رجال آخريين ليس كثيرًا. الرجال أكثر عرضة بكثير من النساء لأن يكون لديهم عدد كبير جدًا من الأطفال ، ومن المرجح أيضًا أن يتم استبعادهم من لعبة التزاوج تمامًا. توفر المخاطرة فرصة للتحويل من كونك راهبًا إلى كازانوفًا ، لذلك طور الرجال ميلاً

إلى المخاطرة إذا كانت هذه المخاطر قد تؤتي ثمارها في فرص الإنجاب. لأن الرجال لديهم قدر أكبر من التباين في نجاحهم الإنجابي (أي أن العديد من الرجال لا ينجبون أطفالاً ، وبعض الرجال ينجبون عددًا كبيرًا) ، فإنهم أكثر ميلًا إلى المخاطرة من النساء. على النقيض من ذلك ، فإن المخاطرة أمر غير حكيم بالنسبة للنساء ، حيث من المرجح أن يكون لديهم عدد مماثل من النسل سواء كانوا يلعبون بأمان أو يأخذون مخاطر غريبة.

المشكلة التي واجهناها هي أنه ليس من السهل دراسة المخاطرة الخطيرة في المختبر ، لأنه من غير الأخلاقي وضع الأشخاص في موقف قد يتعرضون فيه للأذى حقًا. لقد واجهنا هذه المشكلة لفترة من الوقت قبل أن يأتي ريتشارد بفكرة رائعة: لماذا لا تدرس المتزلجين؟ إنهم يواجهون بعض المخاطر الخطيرة بالفعل ، وكل ما علينا فعله هو الحضور مع امرأة جذابة ومعرفة ما إذا كان ذلك سيحدث فرقًا. لذلك ، قمنا بتعيين مساعد بحث جميل وتوجهنا إلى حدائق التزلج. في المرحلة الأولى من التجربة ، اقترب باحث من المتزلج وسأل عما إذا كان يمكنه تصويره وهو يقوم بعشر محاولات في حيلة كان يعمل عليها ولكنه لم يتقنها بعد. في المرحلة الثانية من التجربة ، اقتربت الأنثى الجذابة من نفس المتزلج وطلبت تصوير نفس الحيلة. بعد أن أكمل المتزلجين الجولة الثانية من الحيل ،

أخذنا عينة لعاب لقياس التستوستيرون. تمامًا كما توقعنا ، ارتفع هرمون التستوستيرون بحضور الأنثى ، وكلما ارتفعت مستويات هرمون التستوستيرون ، زادت المخاطر التي اتخذها المتزلج. نتيجة لزيادة المخاطر ، تحطموا في كثير من الأحيان لكنهم نجحوا في الحصول على المزيد من الحيل أيضًا. كلتا النتيجةين

تخدم غرضًا فيما يتعلق بالتزلج . تعرض عمليات الإنزال الناجحة مهارة ، وتظهر عمليات الإنزال القوية قوة . ماذا يمكن أن نستنتج عن السعادة من هذا الصراع بين البقاء والتكاثر؟ الدرس الأول هو أن المجازفة والأشياء الحمقاء الأخرى التي يفعلها الشباب ليست "أمراض" ، أو علامات على انفصالهم عن العالم الحديث ، أو علامات أخرى غالبًا ما يقدمها المعلقون الاجتماعيون. بدلاً من ذلك ، فهي استراتيجيات متطورة كانت منطقية تمامًا لأسلافنا وربما تستمر في جعل الإنجاب ناجحاً اليوم. الدرس الثاني هو أن محاولة منع أبنائنا أو إخواننا أو أصدقائنا من المخاطرة غير الضرورية يشبه التبول في مهب الريح. إن إزالة

فرصة الشباب للانخراط في المنافسة والمجازفة فكرة سيئة ، ومن المرجح أن تؤدي إلى رد فعل سلبي. يشعر الشباب بملايين السنين من الضغط التطوري ، المنبثق من خصيتهم ، ويدفعهم نحو الخطر والمنافسة. لهذا السبب ، فإن أفضل رهان ليس القضاء على المخاطر تمامًا ، ولكن استبدال الخطر الخطير حقًا والتضارب بفرص أكثر اعتدالا للبحث عن الإثارة والمنافسة. من غير المرجح أن تحقق الرياضات التي لا يمكن أن تتأذى فيها على الإطلاق مثل هذه الأهداف ، ولكن الرياضات التي لن تتأذى فيها بشكل سيء هي بديل رائع.

ما هو الدين !!؟

تقول المتخصصة في فلسفة الدين (بيفرلي كلاك) في كتابها Philosophy Of Religion :

عندما ننتقل إلى الأدبيات المتعلقة بتعريف الدين ، نجد أنه كان هناك نهجان رئيسيان لهذه المسألة: الموضوعية والوظيفية. وفقًا للأولى ، يجب تعريف الدين من حيث محتواه الإيماني (الإلهي). تم تقديم التعريفات الأكثر دراية من قبل عالم الأنثروبولوجيا الفيكتوري (إي بي تايلور) (1832-1917) ، الذي عرّف الدين ببساطة بأنه "الإيمان بالكائنات الروحية". إلى جانب عالم الأشياء الدنيوية (البشر والحيوانات والأشياء الجامدة) يوجد عالم من الكائنات التجريدية (الأرواح أو الآلهة). حيث نجد الإيمان بالآلهة ، فلدينا دين ؛ وحيث يفتقر هذا الاعتقاد ، يكون الدين غائب بالمثل. بالطبع ، ليس من الصعب للغاية العثور على خطأ مع الحد الأدنى من تعريف تايلور. بالنسبة للعديد من جوانب التجربة الدينية لشخص ما تم تجاهلها هنا (العناصر الاجتماعية والجماعية والطقسية والمحتوى العاطفي) ، في حين ، في نفس الوقت ، المعتقدات التي لن تصنف بشكل عام على أنها دينية (إيمان بالأشباح) يجب - بحكم الإشارة إلى الكائنات الروحية - أن تدرج في هذه الفئة. من الواضح أن هناك خطأ ما. ومع ذلك ، لا ينبغي أن يؤدي فشل تعريف تايلور في حد ذاته إلى رفض النهج الموضوعي تمامًا. قدم (ملفورد سبيرو) ، الذي قام بتعريف يعالج أوجه القصور التي تم تسليط الضوء عليها للتو:

الدين كمؤسسة تتكون من تفاعل مزخرف ثقافيا مع كائنات خارقة مفترضة ثقافيا . يمكن أن نرى بسهولة كيف أن تعريف سبيرو هو تحسين على تعريف تايلور. ويشدد على أن الدين هو صفة للمجموعات الاجتماعية (مؤسسة ثقافية ، وليس مجرد معتقدات شخصية فردية للفرد) ، وأنه يشمل الشخص في علاقات

"تفاعلية" محسوسة مع أهداف معتقداته (من خلال أفعال مثل الطقوس والصلاة ، وكذلك الالتزام بقانون أخلاقي ونظام قيم ، يعتقد بأنه يعكس رغبات الآلهة). على الرغم من وجود تركيز قوي هنا على العناصر النشطة والمؤسسية للدين (بدلاً من اعتباره مجرد اعتقاد سلبي) ، إلا أن سبيرو يصر على أن العامل الذي يجب أن يكون موجوداً لأي نظام ليحسب كنظام ديني هو إشارة إلى الكائنات الخارقة. يختلف الدين عن المؤسسات الثقافية الأخرى فقط بموجب هذه الإشارة إلى ما وراء الطبيعة.

لا شك في أن النوع الأساسي من التعريف له نقاط قوته. إذا أخذنا الديانات التوحيدية الثلاث الكبرى (اليهودية والمسيحية والإسلام) كأمثلة نموذجية لدينا ، فإن توصيف الدين على أنه اعتقاد منظم في الكائنات الروحية يبدو مناسباً ، لأنه في هذه الديانات نجد إشارة إلى مثل هذه الكيانات كإله خالق ، الملائكة والشياطين ، الجن ، وهلم جرا. من ناحية أخرى ، عندما نوسع مجال رؤيتنا ونأخذ بعين الاعتبار الأديان الأخرى ، نكتشف أن النهج الموضوعي قد يكون غير كافٍ. في أنظمة الاعتقاد الشرقية مثل اليانية و (على الأقل بعض أنواع) البوذية نجد غياباً واضحاً للإيمان بالآلهة والأرواح القوية. في مواجهة هذا ، سيضطر المؤدي إلى إنكار أن هذه الأنظمة تعتبر ديانات ، الأمر الذي سيكون محرّجاً إلى حد ما ، مع الأخذ في الاعتبار أن الكتب المدرسية عن ديانات العالم تحتوي عادةً على فصول حول هذه الديانات. علاوة على ذلك ، إذا تم إيلاء الاعتبار لسمات ما يسمى "الحركات الدينية الجديدة" (بما في ذلك أشياء مثل السيانتولوجيا) ، نجد بالمثل أن العنصر الخارق هو (على الأقل) ناقص. وإذا كانت هناك أي حقيقة في ادعاء (وليام روبرتسون سميث) (1846-1894) بأن "الدين في الأزمنة البدائية لم يكن نظاماً للإيمان ... [بل] مجموعة من الممارسات التقليدية الثابتة" ، فإن شكوكنا ستكتمل. لأنه إذا كان الشكل الأقدم للدين ليس له أي عنصر اعتقادي على الإطلاق ، فمن المؤكد أنه سيكون من المضلل تعريف الدين – لمعرفة جوهره – من حيث المعتقد فقط!!

تصنيع السعادة !!

يقول عالم الأحياء (دانيال نيثل) في كتابه Happiness–The Science
Behind Your Smile :

تصور رواية ألدوس هكسلي (عالم جديد شجاع) (1931) إنجلترا حيث تم
القضاء على التعاسة. "الجميع سعداء الآن" هو الشعار المكرر
للصغار 150 مرة في الليلة خلال السنوات الاثنتي عشرة الأولى من
الحياة. السعادة المثالية مضمونة بمزيج من الهندسة الوراثية ، وظروف نمو يتم
التحكم فيها بشكل رسمي ، وتدريب مكثف للعقل منذ سن مبكرة. ومع ذلك ، لأي
شخص لديه بقايا من عدم الرضا عن الطريقة التي يعيش بها ، هناك سوما. سوما
هو دواء اصطناعي يتم تشجيع السكان عليه ، تقريبًا ، لاستخدامه يوميًا. ينفي كل
مشاعر السخط. "سنتيمتر مكعب واحد يعالج عشرة مشاعر قاتمة". بالإضافة
إلى حصول الناس عليه خلال أسبوع العمل ، يمكن استخدام سوما للتحكم
الاجتماعي. يؤدي نفث بخاخ سوما في الهواء إلى تشتيت أعمال شغب تهدد
بالتحول إلى ثورة بسهولة!!

أكثر ما يماثل سوما في الحياة الواقعية هي مضادات الاكتئاب مثل بروزاك. كان
بروزاك (الاسم التجاري لمركب فلوكستين) أول جيل من الجيل الجديد من
مضادات الاكتئاب الذي يسمى مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية
(SSRIs). قبل ظهور مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية ، كانت مضادات
الاكتئاب فعالة إلى حد ما في التعامل مع الاكتئاب السريري ، ولكنها أنتجت
مجموعة واسعة من الآثار الجانبية ، بما في ذلك التخدير ، وزيادة الوزن ، وعدم
وضوح الرؤية ، وجفاف الفم. كانت مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية فعالة
بنفس الدرجة في علاج الاكتئاب ، ولكن مع عدد أقل من هذه الآثار الجانبية. في

الواقع ، أفادت مجموعة فرعية على الأقل من المرضى أنهم يشعرون "بالأحسن من الجيد" مع الأدوية الجديدة. في المتطوعين الأصحاء الذين ليس لديهم تاريخ على الإطلاق من مرض الاكتئاب ، فإن تناول SSRI يزيد من مقاييس الانسحاب والعاطفة الإيجابية. التأثير ليس درامياً ، بل قابل للقياس!!

كان استقبال SSRIs مذهلاً. تم إطلاق بروزاك ، في الولايات المتحدة الأمريكية أولاً ، في عام [1988](#) على مدى السنوات العشر التالية ، ارتفع استخدام مضادات الاكتئاب بنسبة [200٪](#) في العديد من البلدان المتقدمة ، بما في ذلك المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية ، وكان الكثير من هذا بسبب امتصاص SSRIs. تستمر معدلات الاستخدام في النمو بنسبة [6-10٪](#) سنوياً ، مع أكثر من 3٪ من السكان يأخذون SSRIs في المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية في وقت واحد. بالنسبة للمصابين بالاكتئاب السريري ، فإن مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية هي شريان الحياة ، ولكن ربما يكون هناك العديد من الأشخاص الذين يبحثون عنها ببساطة لأنهم يريدون مأوى كيميائي من الآلام الطبيعية للإنسان. وتأتي بعض الأدلة على ذلك من حقيقة أن معدلات الاستخدام في ألمانيا وفرنسا أقل من نصف تلك الموجودة في بريطانيا المماثلة لتلك البلدان اقتصادياً.

قلق الموت

يقول الطبيب النفسي الشهير (إرفين د يالوم) في كتابه Staring At The

Sun :

مارس أبيقور "الفلسفة الطبية" وأصر على أنه كما يعالج الطبيب الجسد ، يجب على الفيلسوف أن يعالج الروح. في رأيه ، كان هناك هدف واحد مناسب للفلسفة: تخفيف البؤس البشري. والسبب الجذري للبؤس؟ يعتقد أبيقور أنه خوفنا الدائم من الموت. وقال إن الرؤية المخيفة للموت الحتمي تتعارض مع تمتع المرء بالحياة ولا تترك له أي متعة. للتخفيف من الخوف من الموت ، طور العديد من تجارب التفكير القوية التي ساعدتني شخصيًا على مواجهة القلق من الموت وتقديم الأدوات التي أستخدمها لمساعدة مرضاي.

ليس من السهل أن تعيش كل لحظة وأنت تدرك الموت تمامًا. إنه مثل محاولة التحديق في الشمس : لا يمكنك تحمل الكثير منها. لأننا لا نستطيع أن نعيش مجمدين في الخوف ، فإننا ننشئ طرقًا لتخفيف رعب الموت. نتخيل أنفسنا في المستقبل من خلال أطفالنا ؛ نحاول أن نكون أغنياء ، مشهورين ؛ نقوم بتطوير طقوس وقائية قهرية. أو نعتنق اعتقادًا منيعًا في المنفذ النهائي. يعيش بعض الأشخاص - الذين يتمتعون بثقة عالية في حصانتهم - بشكل بطولي ، غالبًا دون اعتبار للآخرين أو لسلامتهم. لا يزال آخرون يحاولون تجاوز الانفصال المؤلم للموت عن طريق الاندماج - مع من يحبون ، قضية ، مجتمع ، أو كائن إلهي. القلق من الموت هو أم جميع الأديان ، التي تحاول ، بطريقة أو بأخرى ، التخفيف من آلام خوفنا . إن الله ، بصيغته التي تمت صياغتها عبر الثقافات ، لا يخفف فقط من آلام الموت من خلال رؤية للحياة الأبدية بل يخفف من العزلة المخيفة من خلال تقديم حضور أبدي ، ويوفر مخططًا واضحًا لعيش حياة ذات معنى.

يعتقد فرويد أن الكثير من الأمراض النفسية ناتجة عن قمع الشخص للجنس. أعتقد أن وجهة نظره ضيقة للغاية. في عملي السريري ، أدركت أن المرء قد يقمع ليس فقط الحياة الجنسية ولكن كامل نفسه المبدعة وخاصة حقيقته الفانية!!

لكن الموت يسبب الحكمة. الحكمة في كل وقت. إنه دائماً معنا ، يحك في بعض الأبواب الداخلية ، مع الطنين بهدوء ، بالكاد مسموع ، مباشرة تحت غشاء الوعي. مختبئ ومقنع ، يتسرب بأعراض متنوعة ، فهو منبع العديد من مخاوفنا وضغوطنا وصراعاتنا. أشعر بقوة - كرجل سيموت في المستقبل غير البعيد وكطبيب نفسي قضى عقوداً في التعامل مع قلق الموت - إن مواجهة الموت تسمح لنا ، ليس بفتح صندوق باندورا المزعج ، ولكن بأن ندخل الحياة بطريقة أكثر ثراءً ورأفة.

حجج أبيقور تجاه قلق الموت

كيف حاول أبيقور التخفيف من قلق الموت؟ صاغ سلسلة من الحجج المبنية جيداً ، والتي حفظها طلابه مثل التعاليم المسيحية. وقد نوقشت العديد من هذه الحجج على مدى السنوات الثلاث والعشرين الماضية ولا تزال ذات أهمية بالتغلب على الخوف من الموت. سأناقش ثلاثة من أشهر الحجج التي وجدتها ذات قيمة في عملي مع العديد من المرضى ولي شخصياً في تخفيف القلق من موتي...

1_موت الروح:

يقول أبيقور أن الروح تموت وتهلك مع الجسد ، وهو استنتاج يخالف تماماً استنتاج سقراط ، الذي وجد قبل إعدامه بقليل الراحة في إيمانه بخلود الروح وتوقعاً أنه سيستمتع بعد ذلك بالمجتمع الأبدي من الأشخاص ذوي التفكير المماثل الذين يشاركونه بحثه عن الحكمة. الكثير من موقف سقراط - الموصوف

بالكامل في.

كان أبيقور شديد اللهجة في إدانته للقادة الدينيين المعاصرين الذين ، في محاولة لزيادة قوتهم الخاصة ، زادوا من قلق الموت عند أتباعهم من خلال تحذيرهم من العقوبات التي سيتم تنفيذها بعد الموت لأولئك الذين فشلوا في الالتزام بقواعد ولوائح معينة
إذا كان لدينا روح ، أصر أبيقور ، أنها لا تبقى على قيد الحياة ، فلا يوجد ما نخشاه في الحياة الآخرة. لن يكون لدينا وعي ، ولا ندم على الحياة التي فقدت ، ولا شيء لنخاف منه!!

2_العدم النهائي للموت:

يقول أبيقور : حيث أنا ، لا يكون الموت ؛ و حيث الموت ، لا أكون أنا . لماذا إذا نخاف الموت مع أننا لا نستطيع إدراكه؟
يشابه هذا الأمر سخرية وودي آلن ، "أنا لست خائفا من الموت ، أنا فقط لا أريد أن أكون هناك عندما يحدث". يقول أبيقور أننا في الواقع لن نكون هناك ، ولن نعرف متى يحدث ذلك لأن الموت و "أنا" لا يمكن أن نجتمع أبداً. لأننا أموات ، لا نعرف أننا أموات ، وفي هذه الحالة ، ما الذي يوجد للخوف منه؟

3_حجة التماثل:

يقول أبيقور أن حالتنا بعد الموت هي نفس الحالة التي كنا عليها قبل ولادتنا. على الرغم من العديد من الخلافات الفلسفية حول هذه الحجة القديمة ، لكنها لا تزال تحتفظ بالسلطة لتوفير الراحة بشأن قلق الموت.

النرجسيون . . .

يقول البروفيسور في علم النفس (مارك إيتنسون) في كتابه المهم

(Unmasking narcissism) :

العديد من السمات والسلوكيات التي يصفها الناس أحيانًا بالنرجسية هي أمر طبيعي تمامًا - في ظل الظروف المناسبة ، حيث يتم قبولهم. إن الناس الذين يرفعون أنفسهم فوق الآخرين هم عنصر أساسي مؤسف في التجربة الاجتماعية البشرية. يقدم التاريخ أمثلة لا حصر لها على الأشخاص الذين يرفعون أنفسهم و يقومون باستبعاد أولئك الذين يرونهم أدنى منهم. الولايات المتحدة لديها تاريخ طويل في استخدام المعتقدات الاستثنائية لتبرير الجرائم الرهيبة ضد السكان المهمشين. إذا بحثت في تاريخك ومعتقداتك السياسية ومعتقداتك الدينية وانتماءاتك الجماعية الأخرى ، فقد تجد أنك أيضًا مذنب بالاستثناء في مرحلة ما من حياتك.

يضطر النرجسيون إلى تعريف أنفسهم بناءً على توقعات الآخرين وإبداءات الإعجاب وعدم الإعجاب. بدلاً من الاعتماد على الشعور الداخلي بكونهم جيدين بما يكفي ، فإن النرجسيين عالقون في طلب الموافقة والطمأنينة. بدون الضخ المستمر للثناء ، تصبح الذات لديهم ضعيفة وغير مستقرة . إحدى طرق حل هذه المشكلة هي الحصول على عضوية في مجموعات حصرية. من خلال القيام بذلك ، يمكن للنرجسيين طمأننة أنفسهم بأنهم جيّدون بما يكفي لأنهم يفعلون أكثر مما يفعله الآخرون.

عرفت ذات مرة شخصًا يقول ، "أتساءل ما الذي يفعله الفقراء الليلة؟" كوسيلة لطمأنة نفسه بأنه حقق نجاحًا ماليًا. ربما كان هذا لأنه لم يكن لديه قيم قوية خاصة به. بدلاً من ذلك ، اعتمد على العلامات الخارجية للنجاح ، مثل العضوية

المتصورة في فئة حصرية من الناس الذين هم ميسورون مالياً. بالنسبة لهذا الشخص ، فإن كونك جيداً يعني أن تكون أفضل من شخص آخر. تم تحديد نجاحه من خلال إخفاقات الآخرين ، ويعتمد بعض النرجسيين بشدة على هذا التكتيك لتعزيز الشعور الهش بالذات. إنهم يسعون إلى الدخول إلى النوادي والمطاعم والأماكن الحصرية. تعجبهم العلامات التجارية من الدرجة الأولى ومصممي الملابس. إنهم يفتخرون بامتلاك معلومات حصرية أو معرفة أشخاص مهمين. من خلال القيام بهذه الأشياء ، يسعى النرجسيون لمقارنة أنفسهم بشكل إيجابي مع الآخرين. يستخدمون هذا الإحساس "بالتفضيل" لتجديد الإمداد النرجسي.

كيف يتم تشخيص النرجسية؟

في الفحص السريري اليومي ، يتم تشخيص NPD من خلال مقابلة تشخيصية شاملة ، يأخذ خلالها الطبيب المعالج تاريخاً كاملاً للمريض. قد يستخدم الأطباء معلومات من مصادر متنوعة لإجراء التشخيص. يمكن أن يشمل ذلك تاريخ المريض ، ومعلومات من أحبائه ، وحتى كيف شعر الطبيب عندما كان في نفس الغرفة مع الشخص. يقضي المعالجون آلاف الساعات في الفرز الفردي مع الأشخاص الذين يعانون من جميع أنواع الأمراض العقلية. بمرور الوقت ، يصبحون حساسين تماماً لما يشعرون به عند التحدث مع شخص ما معه NPD. هذا النوع من المعلومات مهم للعيادة لأنه يمكن أن يكشف عن المواد التي يكون المريض إما غير راغب أو غير قادر على الإبلاغ عنها.

يستخدم علماء النفس أيضاً مورداً يصنف الاضطرابات النفسية و يسمى الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM) الذي تنشره جمعية الطب النفسي الأمريكية. في كل إصدار من الدليل التشخيصي والإحصائي ، يتم تحسين

التشخيصات أو التخلص منها أو مراجعتها وفقًا للمعرفة الطبية والنفسية الحديثة .
وفقًا لـ DSM، ليتم تشخيصه بـ NPD ، يجب على الشخص إظهار السلوكيات
والمواقف التي تتضمن إحساسًا متعاضدًا بالذات ، وعدم التعاطف مع الآخرين ،
والحاجة المستمرة إلى الإعجاب. تعتبر تسع سمات شخصية محددة تعكس
النرجسية ، مقسمة هنا إلى الأبعاد الثلاثة المذكورة سابقًا. للتشخيص ، يجب على
الشخص أن يظهر على الأقل خمس سمات شخصية. بالطبع ، من الأفضل دائمًا
استشارة أخصائي للتشخيص الفعلي.

المبالغة:

تعكس السمات في هذا البعد الحاجة إلى الشعور بالأهمية أكثر من غيرها. يكون
لدى الشخص شعور هائل بأهمية الذات. قد يبالغ الشخص في إنجازاته ، أو يتوقع
الاعتراف بإنجازاته بسيطة ، أو يتوقع معاملة خاصة من الآخرين.

يعتقد الشخص بأنه "خاص" وفريد ولا يمكن فهمه أو الارتباط به إلا مع أشخاص
آخرين ذوي مكانة خاصة أو رفيعة. قد يعتبر الشخص أن الآخرين تحته ، ويجعل
مجموعة من الناس مثالية ويقبلهم طويلاً ، أو الذين يقتنعون بأن لديه موهبة خفية
ينتظر أن يكتشفها العالم.

يُظهر سلوكيات أو مواقف متعجرفة ومتعطرة . يعامل الآخرين بسخرية أو
ازدراء ، أو يبدو واثقًا بشكل مفرط.

بُعد الخدمة الذاتية:

تعكس السمات في هذا البعد صعوبة التفكير في مشاعر الآخرين والميل إلى
الاستفادة من الآخرين لتلبية الاحتياجات العاطفية.

لديه شعور بالاستحقاق : قد يكون لدى الشخص توقعات بأنه على الآخرين تقديم توضيحات غير معقولة لتلبية احتياجاته ورغباته.

يفتقر إلى التعاطف. قد يجد الشخص صعوبة في رؤية وجهات نظر الآخرين والنظر في مشاعرهم. استغلالي : قد يستفيد الشخص من الآخرين ، ولا يكثر عندما يتركهم يشعرون بأنه تم استخدامهم!!

الغرور:

تعكس السمات في هذا البعد امتصاص الذات ، والإعجاب بالذات ، والميل إلى حسد الآخرين الذين لديهم صفات يريدونها النرجسيون.

ينشغل بتخيلات النجاح اللامحدود أو القوة أو الذكاء أو الجمال أو الحب المثالي. قد يتحدث الشخص عن إيجاد وظيفة مثالية ، أو تقديم أداء مثالي ، أو إيجاد رفيق مثالي.

يتطلب الإعجاب المفرط. قد يصطاد الأشخاص بانتظام للحصول على المديح وقد يشعر بالضعف أو الإهانة إذا لم يتلق الثناء الكافي.

يغار من الآخرين ويؤمن أن الآخرين يغارون منه. قد يحسد الشخص الآخرين الذين يعتقدون أن لديهم مواهب أو قدرات أو حوافز أخرى يريدونها الشخص.

آلية الدفاع النفسي ضد العار

(النرجسية كمثال)

في كتابه المهم Why Do I Do That : يقول البروفيسور (جوزيف بورغو) :

ما نقصده هنا هو الشخص الذي يفر من القبح الداخلي ويلجأ إلى الجمال الجسدي. في رواية أوسكار وايلد الشهيرة ، تعكس صورة دوريان غراي (المخفية عن الرأي العام) نفسه الداخلية البغيضة بينما في الخارج يظل شابًا وسيماً لا يكبر . الخارج الجميل على ما يبدو يخفي شخصاً قبيحاً حقاً في الداخل: هذا هو الدفاع النرجسي الأساسي. إنه لأمر فظيع من الداخل ، لكنه مثالي من الخارج. بينما نحن أكثر دراية بنوع النرجسيين الذين يبالغون في تقدير مظهرهم ويعجبون به . ناقشت المثالية ، من قبل ، كآلية دفاعية. سواء أكان الأمر يتعلق بالثروة أو النجاح أو الشعبية أو التطور أو البريق ، فإن الكثير من الناس يسعون جاهدين ليبدون مثاليين. يبدو أنهم يقولون انظروا إلي لقد حصلت على كل شيء!! في مكان ما في العلية - أو على نحو أكثر ملاءمة ، الطابق السفلي (اللاواعي) - هناك قبح و خزي لا تريدها أنت أو أي شخص آخر ، على الإطلاق. غالباً ما أستخدم فيلم Avatar كمثال على موقع الويب الخاص بي وفي مقاطع الفيديو الخاصة بي على YouTube كخلفية لهذه الرحلة من العار إلى الذات المثالية - وهي صورة خيالية أو خاطئة إلى حد كبير. مثلما استخدم فرويد أسطورة النرجس - وهو شاب يوناني وقع في حب نفسه - من أجل إلقاء الضوء على ظاهرة نفسية أطلق عليها آنذاك النرجسية ، استعمل الصورة الرمزية كنوع من الأسطورة التي

تلقي الضوء على الدفاع الأساسي ضد العار.

عندما بدأ فرويد مناقشة النرجسية لأول مرة ، رأى ذلك كعلامة على المرض العقلي ، وتراجع الاهتمام والرغبة في الآخرين ، وإعادة توجيه تلك المشاعر نحو نفسه ؛ في النهاية ، فهم أن النرجسية هي أيضًا جزء من التجربة الإنسانية العادية. من الجيد أن تكون مهتمًا بنفسك ، وأن تحظى باحترام كبير ، وتشعر أنك متأكد من أن الآخرين يقدرونك أيضًا. تكمن النرجسية العادية في قلب احترام الذات والثقة بالنفس. عندما تتطرف - أي عندما تصبح دفاعية - تظهر النرجسية بدلاً من ذلك كخطيئة وغرور. فبدلاً من الاعتقاد الصريح وغير المعلن بأن الشخص ذو قيمة ، فإن النرجسية الدفاعية لديها دائماً ما يثبت ذلك.

قد يشعر النرجسيون بالحاجة المستمرة لإظهار نوع من التفوق. إنهم يعيشون في علاقة مستمرة مع جمهور حقيقي أو متخيل ، وهي مجموعة من المتفرجين الذين يجب عليهم النظر بعين الحسد أو الإعجاب. من خلال سلوكهم والأشياء التي يقولونها ، يحاول النرجسيون بمهارة (وأحياناً لا يتقنون ذلك بمهارة) إقناعك بأنك تحتهم. و أنهم أذكى منك. ويكسبون الكثير من المال. و يعرفون أشخاصاً مهمين لا تعرفهم. أنهم أكثر إثارة للاهتمام ، وأكثر جاذبية ، وأكثر إثارة ، وما إلى ذلك. لأن الجهد المبذول لإنكار الخزي والضرر الداخلي يتطلب دعماً مستمراً من الخارج ، يطلب النرجسيون انتباهكم أيضاً. انظر إلي! استمع لي! قد تكون أكثر دراية بهؤلاء النرجسيين الذين يقدمون عروضاً جسدية ، ويضعون أجسادهم في مركز الصدارة ويستخدمون مظاهرهم لإثارة الرغبة ، ولكن النرجسيين يأتون في العديد من الأصناف المختلفة: الإثارة الاجتماعية التي تستمرون فيها بالتحدث عن أنفسهم ولا يهتمون بأي شخص آخر. المنفتح المتطرف ، الذي غالباً ما يكون ساحراً جداً ، الذي يهيمن على المحادثة مع القصص المسلية التي لا ترسمه بالضرورة على أنه متفوق أو مرغوب. النقطة المهمة هي أن تبقى في مركز الصدارة. الفنان أو الرياضي الذي يعرض مواهبه باستمرار مطالباً بموافقتك. بالنسبة لجميع النرجسيين ، فإن الهدف هو احتكار الانتباه. إنهم يطالبون باهتمام وإعجاب الآخرين لأنهم يشعرون بالضرر والتلف بلا وعي.

ما الغاية من لعبة الحياة

يقول عالم النفس التطوري (كريستوفر ريان) في كتابه CIVILIZED TO

DEATH :

في تأملاتها عن الوحشية "الطبيعية" لكيفية تربية الأطفال في المجتمعات المتحضرة ، تساءلت (سارة هردي) عن مستقبل جنسنا البشري : "عندما أسمع الناس يشعرون بالقلق من مستقبل البشرية في أعقاب الاحتباس الحراري والأمراض الناشئة والمارقة والفيروسات ، والنيازك المحطمة ، والشمس المنفجرة ، أتساءل في نفسي: ولكن حتى إذا استطعنا الاستمرار ، هل سنستمر كجنس بشري؟"

مخاوف هردي من أن بقاء الجنس البشري لن يتضمن بالضرورة بقاء إنسانيتنا . تبدو أجناسنا متجمدة في نقطة دائمة من اللاعودة - كل خطوة هي مفترق طرق. لقد انهارت الحضارات من قبل - في الحقيقة ، جميعها انهارت. ولكن لم يحدث هذا الانهيار الهائل في كل شيء بقدر ما سيحدث لنا . كانت الانهيارات السابقة إقليمية، أما الآن فسوف يكون لنا كوكب ، مع عدم وجود مكان للجري والاختباء. لقد تم تجاوز تسمم الكثير من الأنهار والبحيرات على مر القرون ، لكننا نشهد الآن تدمير النظم البيئية المحيطية بأكملها. إن الغلاف الجوي للكوكب مُدَمَّر ، وفهمنا لسيناريوهات أسوأ الحالات يتوسع باستمرار. في عام [2015](#) ، تم تسجيل أقوى إعصار تم تسجيله على الإطلاق - مصنف على أنه 7 على مقياس تم تصميمه ليصعد إلى 5 فقط - على ساحل المكسيك.

من الحقائق البديهية أننا نعيش في عصر التغيير المتسارع. لكن لا شيء يمكن أن يستمر في التسارع إلى الأبد. إذا نظرنا إلى الأفق ، إلى الأمام أو الخلف ، فإننا نرى دليلاً واضحاً على فترات الاستقرار والهدوء الشاسعة التي تقزم لحظة وجيزة

من الهيجان الحضاري. لقد ارتبك علماء الآثار منذ زمن طويل بعشرات الآلاف من السنين عندما ظهر لهم أنه لم يحدث شيء يدل على التقدم في الماضي . تُظهر بقايا الهيكل العظمي أن أسلافنا كانوا حديثين تشريحياً ، مع الكثير من القدرات العقلية على النحو الذي اقترحته العقول التي كانت في الواقع أكبر قليلاً من تلك التي لدى البشر المعاصرين ، لكن حياتهم لم تتغير. تُظهر القطع الأثرية تقدماً ضئيلاً جداً في تصميم نقاط الرمح أو رؤوس الأسهم وطقوس الدفن والزخرفة وما إلى ذلك. لماذا كانوا عالقين لفترة طويلة؟ أود أن أقترح أنهم لم يكونوا عالقين على الإطلاق ؛ كانوا في المنزل فقط. إذا كانت الضرورة هي أم الاختراع ، فلماذا يصعب علينا أن نتصور أنهم كانوا سعداء ومرتاحون - دون أي حاجة واضحة إلى "التقدم"؟ في عالمنا ، حيث يتم تجاهل الحاضر عادة كم منطقة انطلاق لمستقبل أفضل ، والتضليل فيما يتعلق بما قبل التاريخ الطويل من جنسنا الموجود في كل مكان ، من الصعب الاعتراف بأن حياة أجدادنا لم تكن فردية ، فقيرة أو شريرة أو وحشية أو قصيرة . يكاد يكون من المستحيل بالنسبة لنا أن نتصور أنهم كانوا سعداء بالبقاء في مكانهم. ولكن هذا ما تقترحه الأدلة. تتذكر ليديلو سنواتها مع Yequana ، تتذكر أنها كانت محتارة ومنزعجة من الطريقة "غير العقلانية" التي تعاملت بها النساء مع جلب المياه من مجرى قريب. وكتبت "النساء تركن إقامتهن عدة مرات في اليوم ، حاملين اثنين أو ثلاثة أوعية صغيرة في وقت واحد". كان الطريق زللاً واستغرقهم حوالي عشرين دقيقة في كل مرة. لماذا لا يتم تحريك المخيم ليقترّب من النهر؟ لماذا لا يقومون بإعداد نظام أكثر حفاظاً على المياه من التيار؟ تذكر ليديلو أن النساء غالباً ما يضعن قرعهن ، ويلقين ملابسهن ، ويدخلن بسعادة في النهر. في وقت لاحق ، أصبح من الواضح أن القيام بعدة رحلات إلى التدفق كل يوم لم تكن مشكلة على الإطلاق. من حيث التقدم ، لم يكن المشي المتكرر إلى التدفق منطقياً. "ولكن بما أن Yequana كانوا راضين عن حياتهم ، فهم شعروا بعدم الحاجة ، و عدم وجود أي ضغط من أي جهة ، لتغيير طرقهم."

ويواجهنا غياب غامض مماثل للتقدم عندما نتطلع إلى المستقبل. إن ما يسمى (مفارقة فيرمي) هو مصدر قلق كبير للعديد من العباقرة المعترف بهم في

عصرنا. بعد ظهر أحد الأيام وبعد وقت قصير من المساعدة في إنشاء أول انفجار نووي في العالم ، أجرى (إنريكو فيرمي) بعض الحسابات على منديل على الغداء مع زملائه في لوس ألاموس. بعد النظر في بلايين النجوم في مجرتنا مع كواكب تدور في النطاق الهامشي حيث يمكن أن تنشأ الحياة - كثير منها أكبر بكثير من شمسنا - نظر حوله و سأل: "أين الجميع؟"

بالنظر إلى الاحتمالات الساحقة إحصائيًا بأن الحياة قد ظهرت مرات عديدة ، وأن الذكاء والتكنولوجيا المتقدمة تتطور بشكل طبيعي بمجرد ظهور الحياة ، فلماذا لم نشهد أي دليل على أي شخص آخر؟ وقد عبر (إيلون موسك) و(ستيفن هوكينج) وآخرون عن قلقهم من أن الصمت يشير إلى "كلمة عظيمة" متأصلة في التطور التكنولوجي. يعتقدون أنه قد يكون هناك محفز تدمير ذاتي متأصل في التكنولوجيا التي دمرت كل أشكال الحياة المتقدمة قبل أن تتمكن من إرسال الرسالة عبر السماء. إما أنهم فجروا أنفسهم ، أو سمموا أنفسهم ، أو تجاوزهم ذكاء اصطناعي لا يرحم.

بالنظر إلى الفوضى الحالية التي حولنا - الأدوات والأنظمة التي أنشأناها - لا تبدو أي من هذه الاحتمالات المظلمة بعيدة المنال. لكن كتابًا صغيرًا استثنائيًا يسمى (ألعاب منتهية ولانهائية) ، من قبل الفيلسوف جيمس كارس ، يقدم طريقة أخرى لفهم مفارقة فيرمي. يقدم Carse طريقة بسيطة لكنها قوية للتفكير في التفاعل البشري ، وبالتالي ، الاستدامة المحتملة للمجتمعات البشرية. معظم الألعاب التي تُلعب على أرض الحضارة يكون لها قواعد واضحة. هناك رابحون وخاسرون؛ كل لعبة لها بداية ، وسط ، ونهاية. لكن لعبة الحياة (أو يجب أن تكون) بسيطة: يتم وضع القواعد من قبل اللاعبين الذين يتمتعون بحرية تغييرها في أي وقت. لا يوجد فائزون وخاسرون ، فقط لاعبون ؛ والأهم من ذلك ، أن الهدف من اللعبة اللامتناهية هو مواصلة اللعب. فكر في أفضل أجزاء حياتك: علاقاتك وإبداعك وجنسك وأحلامك ومغامراتك. الهدف ليس الفوز بل الاستمرار. الفوز هو موت اللعبة.

لماذا يخون الناس السعداء بعلاقاتهم !!؟

تقول الأخصائية النفسية Esther Perel في كتابها الجميل The State of Affairs: Rethinking Infidelity :

ماذا لو كنت قد خنت شريكك و لكنه ليس ذنبك؟؟ غالبًا ما يبدو هذا السؤال مثيرًا للسخرية بالنسبة إلى شريك تم إلقاءه جانبًا من أجل محبٍ سري. تبدو الخيانة الحميمة شخصية بشكل مكثف - هجوم مباشر في أكثر المناطق ضعفًا. ومع ذلك ، عند النظر إلى عدسة الضرر الذي تسبب فيه الشريك المتضرر ، نرى جانبًا واحدًا فقط من القصة. الغش هو ما فعلوه بشريكهم ، ولكن لماذا فعلوا ذلك بأنفسهم؟؟. يعد الاستماع بعقل متفتح جزءًا أساسيًا من عملية الاسترداد لجميع الأطراف المعنية. "لماذا يخون الناس؟" هو السؤال الذي طرحته باستمرار على مدى السنوات القليلة الماضية. في مجال اختصاصي تميل دوافعهم إلى واحد من خيارين : إما أن تكون هناك مشكلة في الزواج أو أن هناك مشكلة في الفرد نفسه . إن نظرية "الأعراض" هي على النحو التالي: العلاقة ببساطة تنبهننا إلى مشكلة موجودة مسبقًا ، إما علاقة مضطربة أو شخص مضطرب. وفي كثير من الحالات ، هذا صحيح. تتوّج الكثير من الارتباطات في علاقة غرامية للتعويض عن النقص ، أو لملء الفراغ ، أو لإنشاء مخرج. التعلق غير الآمن ، وتجنب الصراع ، والافتقار لفترة طويلة إلى الجنس ، والشعور بالوحدة ، أو سنوات فقط من الوقوع في إعادة التفكير في نفس الحجب القديمة : خلل وظيفي في الزواج. ومع ذلك ، يواجه المعالجون يوميًا مواقف تتحدى هذه الأسباب الموثقة جيدًا. كيف يمكننا تفسير هذه؟ من الصعب قبول فكرة أن الخيانة الزوجية يمكن أن تحدث في حالة عدم وجود مشاكل زوجية خطيرة. ثقافتنا لا تؤمن بشؤون لا عيب

فيها. لذلك عندما لا نستطيع إلقاء اللوم على العلاقة ، فإننا نميل إلى إلقاء اللوم على الفرد بدلاً من ذلك. يعج الأدب الإكلينيكي بأشكال الغشاشين - كما لو أن الشخصية تتفوق دائماً على الظروف. لقد تغلب المصطلح النفسي على المصطلح الديني ، و "الخطيئة" تحجبها الأمراض. نحن لم نعد مذنبين. إننا مريضون. ومن المفارقات ، أنه كان من الأسهل بكثير تطهير أنفسنا من الخضوع للعلاج!! وإذا كانت التشخيصات النفسية غير مقنعة بما فيه الكفاية ، فهناك دائماً العالم المزدهر لعلم الأعصاب المشهور. بدا نيكولاس ، الذي كانت زوجته ، زوي ، على علاقة غرامية منذ أكثر من عام ، أكثر إشراقاً بشكل واضح عندما وصل لحضور جلستنا الأخيرة التي تحمل علامة نيويورك تايمز. "نظرة!" وأشار إلى العنوان الرئيسي: "الخيانة الكامنة في جيناتك". قال نيكولاس : (كنت أعرف أنه بسبب زواج والديها المفتوح ، يكون إحساسها بالأخلاق أضعف. إنه أمر وراثي!) لقد أجبرتني تجربتي على النظر إلى ما هو أبعد من الرأي السائد بأن الخيانة الزوجية هي دائماً من أعراض العلاقة الخاطئة أو الفردية. السببية الأكثر وضوحاً ليست دائماً السبب الدقيق. لقد تعلمت هذا الدرس عندما كتبت كتابي (التزاوج في الأسر). لقد تم إخباري دائماً أن المشكلات الجنسية هي نتيجة لمشاكل العلاقة ، وأنه إذا قمت بإصلاح العلاقة ، فسيتبعها الجنس. بينما كان هذا هو الحال بالفعل بالنسبة للعديد من الأزواج ، كنت أرى عدداً لا يحصى من الأشخاص الذين ظلوا يقولون لي: "نحن نحب بعضنا بعضاً. لدينا علاقة كبيرة. باستثناء حقيقة أننا لا نمارس الجنس". من الواضح ، أن الجمود الجنسي لم يكن مجرد عرض لرومانسية ضائعة. كان علينا البحث في أماكن أقل وضوحاً عن جذور زوال الإثارة - مما يعني التحدث مباشرة عن الجنس ، وهو أمر يفضل الأزواج تجنبه في الغالب.

وبالمثل ، فإن الحكمة التقليدية ترى أن العلاقة الحميمة الجيدة تضمن الإخلاص. يفترض نموذجنا للحب الرومانسي أنه إذا كان الاتحاد صحيحاً ، فلا داعي للذهاب إلى البحث في أي مكان آخر. إذا كان المنزل هو المكان الذي تشعر فيه بالأمان والتقدير والاحترام والرغبة ، فلماذا تبحث خارجاً؟ في هذا الرأي ، فإن القضية هي في الواقع نتاج عجز. وفقاً لذلك ، يهدف العلاج الناجح إلى تحديد وعلاج المشكلات التي تسببت في هذه القضية في المقام الأول حتى يتمكن الزوجان من

المغادرة مع تشخيص في متناول اليد. ولكن هل يمكن لنهج حل المشكلات هذا أن يفهم حدود وتعقيدات الحب؟ لا أعتقد ذلك. أولاً ، لأنه يشير إلى أن هناك شيء مثل الزواج المثالي الذي يقينا من التجوال. وثانياً ، لأنني في جلسة تلو الأخرى ، أقابل أشخاصاً يؤكدون لي ، "أنا أحب زوجتي / زوجي. نحن أفضل الأصدقاء وسعداء معاً. لكن لدي علاقة غرامية."

كثير من هؤلاء الأفراد كانوا مخلصين لسنوات ، وأحياناً عقود. يبدو أنهم متوازنون وناضجون ومهتمون من الرجال والنساء الذين يستثمرون بعمق معهم. ومع ذلك ، في أحد الأيام ، قاموا بالخطأ الذي لم يتخيلوا أبداً أنهم سيقومون به ، وخاطروا بكل شيء قاموا ببنائه. من أجل ماذا؟

كلما استمعت إلى هذه الحكايات الخاصة بالتجاوز غير المحتمل - كلما وجدت نفسي أكثر انجذاباً للبحث عن تفسيرات أقل وضوحاً. لماذا يخون الناس السعداء؟ تحقيقاً لهذه الغاية ، أشجع غير المخلصين على سرد قصصهم لي . الناس يخونون لعدة أسباب ، وفي كل مرة أعتقد أنني سمعت بها جميعاً ، يظهر اختلاف جديد. لكن موضوعاً واحداً يظهر مراراً وتكراراً: (اكتشاف الذات) ، والسعي إلى هوية جديدة (أو مفقودة). بالنسبة لهؤلاء الباحثين ، من غير المرجح أن تكون الخيانة الزوجية بسبب مشكلة ، وغالباً ما يتم وصفها على أنها تجربة موسعة تتضمن النمو والاستكشاف والتحول.

البقاء هادئاً في عالم مشتعل!!

في مقال لها بعنوان (Is It Possible to Stay Calm When the World is On Fire)

تقول الدكتورة النفسية: (Nancy Colier)

يجب أن تكون كلمة العام ، لعام [2019](#) هي "الخوف". لم يحدث أبداً ، خلال ثلاثة عقود تقريباً من ممارسة العلاج النفسي ، أن رأيت مثل هذا خوف المتفشي والمزمن والشديد لدى الأشخاص الذين يمرون عبر باب مكثبي . حتى أولئك الذين ليسوا قلقين بشكل طبيعي يشعرون الآن بالقلق. موكلي يذوب (تشبيه مجازي) من كل الأشياء التي تقلق. بالنسبة لي ، في كل مرة يكون فيها أطفالى بعيدين عن عيني ، أشعر بالخوف الذي لم أكن معتادة عليه!!

في بعض الأيام ، قد يبدو الأمر وكأننا نريد فقط أن نهرب من كل شيء : أهوال المناخ ، الحرب ، العنف ، الإرهاب ، المسؤولين المجانين ، وغيرهم. ولكن بعد ذلك نريد أن نعرف ما يجري ، ونشعر بالذنب لتجاهل الحقيقة ، وبالتالي فإننا نعود إلى الأخبار . مرة أخرى ، نصبح غارقين ، خائفين ، غاضبين ، مرعوبين ، ونشعر بالعجز . وهكذا ، نقوم بالضغط مرة أخرى - إخفاء ، رفض ، تجنب ، ومحاولة حماية أنفسنا من ما يبدو غالباً غير قابل للإصلاح. أو نضاعف ونشاهد ونقرأ حتى نملاً عقولنا بالأخبار السيئة. ذهاباً وإياباً ، دون أي حل حقيقي!!

الشعور بالخوف الآن أمر طبيعي ، وإلى حد ما ، واقعي. لا توجد وسيلة لتكون إنساناً على هذا الكوكب دون يتم إغراقك بتهديدات مستمرة وحقيقية جداً

لوجودك. إذا كنا مستاءين لما يحدث ، فهذا لأننا على صلة بالواقع. الحل هو عدم ارتداء نظارات وردية اللون وإقناع أنفسنا بأن كل شيء على ما يرام. كل شيء ليس على ما يرام ، لكن العيش في حالة إنكار أو وهم ليس حلاً أيضاً . ولكن كيف نحافظ على الشعور بالسلام الداخلي أو الرفاه في عالم منكسر؟؟

من نريد أن نكون؟

أولاً : من المهم أن نعترف بشعورنا بالخوف والعجز ، وأن نذكر أنفسنا ، بلطف وصبر ، بأنه لا بأس من الخوف. لكن الاعتراف لا يكفي. نحتاج أيضاً أن نسأل أنفسنا ، من الذي نريد أن نكونه في هذا العالم كما هو؟ كيف نريد أن نرقص مع هذا العالم الذي قدمنا إليه الآن؟ . هل نحن التغيير الذي نتوق إليه ... جزء من المشكلة أم الحل؟ يجب علينا أن نهتم بجانبنا من الشارع وأن نكون مدركين لما نعرضه على هذا الكوكب للمحن ، وما نساهم به ، بغض النظر عن الفوضى التي تحدث...

الخيارات:

من المهم أيضاً التحقيق في ما نقوم به لأنفسنا والذي يساهم في خوفنا. هل نحن ، بطريقة ما ، نفاق من قلقنا ، ونبتلع الخوف عندما نريد في النهاية أن نهذا؟ هل نشاهد ونقرأ الكثير من الأخبار؟ أي نوع من الأخبار يعطينا أفضل فرصة للشعور بالهدوء؟ هل نشعر بالتحسن عندما نقرأ أخبار الصحف بدلاً من نشرة الأخبار على التلفزيون؟ في الوقت نفسه ، من المهم أن ندرس كيف يؤثر الأشخاص في حياتنا على مستوى خوفنا. من الحكمة أن ننأى بأنفسنا عن أولئك الذين يزيدون من قلقنا أو يشجعون اليأس. إذا لم نتمكن من إبعاد أنفسنا ، فيمكننا إبلاغ الآخرين بعزمنا على إلغاء الاشتراك في المحادثات التي تزيد من ضيقنا. الرفقة التي نحفظ بها ، وكيف تؤثر علينا ، لها أهمية قصوى في أوقات كهذه!!

ما العمل؟؟

هناك خطوة أخرى يمكننا اتخاذها لتعزيز الرفاهية الداخلية وهي الشروع في العمل ، بغض النظر عن حجمه صغيرًا أو كبيرًا - لفعل شيء إيجابي. هذه المرة سوف تشعر بالخوف ، لكن بشكل خفيف . القيام بأي شيء يمنحنا إحساسًا بالسيطرة ... التبرع بعشرة دولارات لرجال الإطفاء في أستراليا ، والاتصال بالمسؤولين في الكونغرس ، والتخلي عن الأكياس البلاستيكية ، كل هذا يمكن أن يساعدنا في الواقع على الشعور بالهدوء والسيطرة بشكل أكبر على حياتنا!!

طلب المساعدة:

إن الشعور بالسلام في عالم مثل عالمنا ليس بالأمر السهل ، وغالبًا ما لا يمكننا القيام بذلك بمفردنا. لقد حان الوقت للتفكير في طلب المساعدة. يمكننا التحدث إلى مستشار ، صديق حميم ، معالج ، مستشار روحي. نحن جميعًا في هذا معًا ؛ يمكننا أن نساعد بعضنا البعض حتى عندما نشعر أننا لا نستطيع مساعدة أنفسنا أو العالم...

تذكر أيضًا أن الشيء الوحيد الذي يستمر دائمًا هو التغيير . بالرغم من أن هذه المشاكل موجودة في الوقت الحالي ، فهي مشاكل الحاضر فقط . هذه أيضا يجب أن تمر . الشيء الوحيد المؤكد [100](#) في المئة هو أن عالمنا سيتغير...

هل ما زال البشر يتطورون !!؟

في كتابه الرائع (Human errors) يطرح عالم البيولوجيا (Nathan H. Lents) السؤال التالي:

Are we done evolving ??

يجيب (لينتس) : نعم ما زال البشر يتطورون ... و يضيف : إن الشيء الوحيد الثابت في الحياة هو التغيير!!

يقول المؤلف:

في التغطية الشعبية للعلوم ، يُطرح السؤال التالي في بعض الأحيان ، "هل ما زال البشر يتطورون؟"

لقد قالت بعض الشخصيات العلمية البارزة مثل السير (ديفيد أتينبورو) ، وحتى بعض علماء الأحياء ، مثل البروفيسور (ستيف جونز) من جامعة لندن كوليديج ، أن " التطور انتهى " بالنسبة للبشر ، على الأقل في الغرب المتقدم!!

أنا معجب بشدة بعمل (ديفيد أتينبورو) ، لكن في هذا الأمر ، لا بد لي من الاعتراض . من المؤكد أن البشر يتطورون ، حتى لو لم تكن متأكدين تمامًا من كيفية ذلك في هذا الوقت بالذات...

يبدو أن الخلاف ينبع من الخلط المربك بين مفهوم (الانتقاء الطبيعي) و مفهوم

(التطور) . إنهم ليسوا نفس الشيء . التطور هو التغيير الجيني التدريجي للنوع مع مرور الوقت بسبب التكاثر غير المتكافئ بين الأعضاء . الانتقاء الطبيعي ، من ناحية أخرى ، هو الظاهرة التي تكافئ بعض المزايا المفيدة وتعاقب الأخرى من خلال البقاء أو التكاثر بشكل أفضل أو أسوأ . الانتقاء الطبيعي هو سبب متكرر للتطور ، ولكن التطور يشير فقط إلى التغيير نفسه...

في حين أن الانتقاء الطبيعي هو المحرك الأكثر شهرة للتطور ، فإنه ليس المحرك الوحيد . يمكن أن تؤدي العديد من العوامل الأخرى إلى حدوث تغيير جيني في الأنواع التي لا علاقة لها بالبقاء التفاضلي أو النجاح التناسلي . في بعض الأحيان يمكن أن تحدث التغييرات عن طريق الصدفة البحتة!!

على سبيل المثال ، إذا اشتعلت حرائق الغابات وتسببت في مقتل أغلب أنواع القروء تقريباً ، فستصبح القروء القليلة المتبقية المساهم الوحيد في تجمع الجينات المستقبلية للأنواع . دعنا نقول ، عن طريق الصدفة ، أن معظم القروء القليلة التي نجت كانت أقصر من المتوسط . في هذه الحالة ، فإن أنواع القروء تكون أقصر مما كانت عليه من قبل . إذا أردنا العثور على هذه القروء لاحقاً كأحفوريات ، فسندري تطور النوع نحو الأقصر ، لكننا لن نعرف بالضرورة ما إذا كان ذلك بسبب الانتقاء الطبيعي أو مجرد صدفة عشوائية.

يسمى تأثير الأحداث العشوائية على التطور (الانجراف الوراثي) . هناك العديد من الطرق التي يمكن أن تغير بها الأحداث العشوائية المستقبل التطوري لأحد الأنواع . في أي نوع ، لا يمكن لعدد قليل من الأعضاء أن يمثلوا التعقيد الكامل لمجموعة الجينات الكاملة . الاختناقات السكانية ستؤدي حتماً إلى تشويه الأشياء بطرق عشوائية مختلفة...

هناك قوى أخرى وراء التطور : الطفرة هي إحدى القوى الشائعة ، وكذلك الهجرة ، وتبادل الوراثة بين مجموعات منفصلة تعيش في مناخات متميزة . على الرغم من أن الانتقاء الطبيعي يحظى بمعظم الاهتمام ، فإن الطفرات والانجراف

والهجرة تسهم أيضاً في كيفية تغير الأنواع بمرور الوقت...

أما بالنسبة للإدعاء بأن البشر لم يعودوا يتطورون:

يزعم البعض أن البشر لم يعودوا يتطورون لأن قوة الانتقاء الطبيعي قد أزيلت من قضية من يترك ذرية ومن لا يفعل ذلك . السبب هو أنه بسبب التقدم في العلوم ، يمكن لأي شخص تقريباً أن يعيش لإنجاب أطفال ، بغض النظر عن الحالات الطبية الوراثية وغيرها من نقاط القوة والضعف التي قد تكون لديهم... وبالمثل ، بسبب الموارد الوفيرة ، لا يوجد أحد تقريباً يتضور جوعاً حتى الموت (في البلدان المتقدمة) ، ويتم توفير كل شيء على الأقل . لا يتم اصطياد البشر من قبل أي نوع آخر ، ولا يتم الضغط عليهم من قبل البيئة. وبسبب كل هذا ، في الوقت الحاضر ، يعيش كل من يولد تقريباً حتى سن الإنجاب . الوفيات النادرة التي تحدث قبل ذلك غالباً ما تكون ناتجة عن الحوادث وحتى الوفيات الطبيعية تكون عموماً بسبب أمراض معدية أو أمراض متفرقة أو سرطانات لا تنتج عن ضعف وراثي بسيط...

علاوة على ذلك ، لا يبدو أن العوامل الوراثية المرتبطة بالصحة تؤثر على معدلات الإنجاب أيضاً. بين البشر الأوائل ، كانت قدرة الفرد على التكاثر لا تعتمد فقط على الصحة والقوة ، ولكن أيضاً على أشياء مثل السرعة والتنسيق بين اليد والعين والبراعة والذكاء والمهارة والقدرة على التركيز والاستقرار العاطفي والاتصال بالآخرين والشعبية والصفات القيادية . ربما الجاذبية البدنية أحدثت فرقا كبيرا أيضاً . كانت مجموعة كبيرة من السمات الجسدية والعقلية والعاطفية من العوامل المهمة في تحديد فيما إذا كان الفرد سينجو أم لا ، سيكسب رفيقه ، و ينتج أطفال ناجحين!!

ولكن هل نحن نتطور فعلاً !!؟

في حين أن المكتوب أعلاه قد يبدو مقنعاً ، فإنه يفتقر إلى البيانات القاطعة .

مازلت أنتظر أن يظهر بأن الأفراد المرضى يمكنهم الانجاب مثل الأصحاء ،
وهناك الكثير من الأسباب للاعتقاد بأنهم ليسوا كذلك . تدابير الجاذبية هي ذاتية
في أي حال ، وتميل إلى التغير مع مرور الوقت . كما أن الدراسات القياسية
للتصنيف الإنجابي لمختلف الحالات المتميزة في مجتمعنا تميل إلى الاعتماد على
التدابير غير الموثوقة التي تتناسب مع العنصرية!!

الطريقة الوحيدة التي من الممكن فيها أن يكون صحيحا أن الجنس البشري لم يعد
يتطور ، هو إذا كانت معدلات التكاثر الناجح تنتشر بشكل متساوي وعشوائي بين
جميع شرائح السكان الممكنة . ونحن نعلم أن هذا ليس هو الحال!!

أولا : إن معدل المواليد أقل بكثير في البلدان الغنية مما هو عليه في البلدان النامية
ويستمر في الانخفاض . يتقلص عدد سكان اليابان حالياً ، وكذلك عدد السكان في
العديد من دول أوروبا الغربية لولا الهجرة طبعاً . هذا يعني أن مساهمة اليابانيين
والإيطاليين والإسبان في مجموعة الجينات المستقبلية للنوع تصبح أصغر وأصغر
و هذا تطور!!

ثانياً : داخل بلد معين ، سواء كان متقدماً أو متخلفاً ، يتكاثر بعض الأشخاص
أكثر من غيرهم ، وهذا ليس عشوائياً تماماً . يتمتع الأشخاص ذوي الحالة
الاجتماعية والاقتصادية الأعلى بإمكانية أفضل للوصول إلى موارد تحديد النسل ،
ويميلون إلى اختيار حجم الأسرة الأصغر ، كما أنهم أكثر عرضة للتخلي عن
الإنجاب تماماً . لذلك ، يميل الأشخاص ذوي الوضع الاجتماعي والاقتصادي
المنخفض إلى ترك مزيد من النسل . وهذا تطور أيضاً.

إلى جانب الاقتصاد ، فإن أشياء مثل الدين ومستوى التعليم والتقدم الوظيفي
والخلفية العرقية والأسرية وحتى المعتقدات السياسية كلها تؤثر على معدلات
الإنجاب . في الغرب ، لا تنهار هذه العوامل العديدة التي تؤثر على الإنجاب
بالتساوي بين مختلف المجموعات العرقية بسبب التاريخ الطويل للاضطهاد
العنصري وعدم المساواة الاجتماعية والسياسية المستمرة.

هذا يعني أنه في أمريكا الشمالية وأوروبا الغربية ، يميل الأشخاص من أصل أفريقي و لاتيني إلى إنجاب عدد أكبر من الأطفال بالنسبة إلى القوقازيين غير المهاجرين ، في المتوسط ، ولكن حتى هذا الاتجاه غير منتظم وهناك اختلافات إقليمية قوية . في آسيا ، هناك اختلافات واسعة كذلك . الأسر الكبيرة لم يسمع بها أحد في الصين ، واليابان ، والهند ، ومعظم دول جنوب شرق آسيا ، في حين أن بلدانًا مثل باكستان وإيران وأفغانستان لديها معدلات ولادة عالية.

النقطة المهمة هي أن التطور يحدث في الأنواع كلما كان هناك اختلافات في النجاح التناسلي . هذا هو الحال بالتأكيد مع البشر في الوقت الحالي . صحيح أن البقاء التفاضلي ليس ظاهرة كبيرة ، على الأقل ليس في الغرب المتقدم ، ولكن التكاثر التفاضلي هو بالتأكيد كذلك . لا يهم أن الاختلافات ناتجة عن خيارات إجابية واعية . لا يزال النجاح التناسلي غير متكافئ ، و هذا تطور.

كيف أصبح البشر مسالمين !!؟

يقول عالم البيولوجيا (Nathan H. Lents) في كتابه:
(Not So Different: Finding Human Nature in Animals)
:

إن الاطلاع على عناوين الصحف كل يوم ، يتركنا مع الانطباع بأن عالمنا يملؤه الصراع و العنف . ولكن الواقع هو أن جنسنا البشري من أكثر الأنواع سلمية!!

ركز (ستيفن بينكر) و آخرون على تهدة المجتمع البشري حيث وضحو بأنه من فجر الحضارة إلى الآن ، مازالت تتعمق جذور السلام والوئام أكثر فأكثر . بالمقارنة مع زملائنا القردة ، تتميز المجموعات الاجتماعية البشرية بالتعاون التفصيلي ، والتعاطف ، والإيثار ، وحل النزاعات بدون عنف. لطالما اهتم العلماء بما يجعل البشر مختلفين تمامًا عن الحيوانات الأخرى ، وعندما يتعلق الأمر بالتعايش السلمي ، بدأنا أخيرًا في إحراز تقدم . هذا عمل مهم لأنه من خلال فهم كيف أصبحنا مسالمين في المقام الأول ، يمكننا اكتساب نظرة ثاقبة لماذا وكيف نسعى للمصالحة بدلًا من العنف ، ونأمل بأن نتمكن من بناء مستقبل أكثر سلامًا...

هناك ما لا يقل عن ست آليات رئيسية ساهمت في تهدة الإنسان العاقل مع تطور جنسنا البشري على مدار المليون سنة الماضية أو نحو ذلك. بالرغم من أن بعض العلماء يميلون إلى واحد أو أكثر من هؤلاء ، يتمتع جميعهم بقدر من الدعم الواسع بين الخبراء في هذا المجال:

لقد كتبت في كثير من الأحيان عن لغة مثيرة للإعجاب لدى الحيوانات الأخرى، من "كلمات" محددة من القروء وكلاب المرج إلى الإيماءات ولغة الجسد الأخرى من الشمبانزي . لكن لا تخطئ ، اللغة البشرية هي أوامر ذات حجم أكبر من أي حيوان آخر...

في حين أن بعض الحيوانات يمكن أن تشير إلى أشياء محددة ، وتقوم بتقديم مطالب أو طلبات ، و يبدو أن هذا الأمر معقد . اللغة الإنسانية ، من ناحية أخرى ، تنطوي على أجزاء كثيرة من الكلام ، والكلمات ذات المعاني المتعددة ، والأفعال المتوترة ، والمزاجية ، والشرط ، وهلم جرا...

ربطت عدة خطوط بحثية بين الذكاء واللغة والاشتراكية السلمية . في الرئيسيات ، هناك علاقة موحية بين حجم المخ وحجم المجموعة ، مما يشير إلى أن القدرات المعرفية التي تجعلنا فريدين لا تتعلق بالمهارات الجسدية فحسب ، بل تتعلق أيضاً بالمهارات الاجتماعية.

وضعت (إستير هيرمان) " فرضية الذكاء الثقافي" لتعزيز هذه الفكرة . مقارنةً بالعنف ، يتطلب حل النزاع بطريقة سلمية مزيداً من الذاكرة الاجتماعية والتعاطف والتفاهم ، فضلاً عن التواصل المتطور واللغة الدقيقة!!

2_التعاون التنافسي:

في حين أن المنافسة والتعاون قد يبدوان متعارضين ، فإن مجموعات من الحيوانات ، بما في ذلك البشر ، غالباً ما تتجمع معاً من أجل التنافس ضد المجموعات الأخرى . هذا يحول النشاط المعادي للمجتمع (المنافسة) إلى نشاط مؤيد للمجتمع (التعاون).

يتضمن التأييد للاجتماعية أخذ منظور الآخر بعين الاعتبار ، وفهم دوافعهم ،

والتعاطف مع حالتهم العاطفية ، وهلم جرا . كما يتطلب منا أن ندرك أن احتياجاتنا يجب أن تكون متوازنة مع احتياجات الآخرين...

ساعدت هذه المهارات المؤيدة للاجتماع بعض المجموعات في التغلب على المجموعات الأخرى . ولعل من المفارقات أن الانتقاء الطبيعي كافئ المتعاونين الجيدين ، وأصبح جنسنا أكثر تأييدًا اجتماعيًا وعاطفيًا ، وهي ظاهرة توصف أحيانًا بأنها "بقاء الصديق" . هذه المهارات في التعاون ، وخاصة التعاطف وضبط النفس والتواصل المتطور ، كلها تساعد على خلق وئام اجتماعي وحل سلمي للخلافات.

3_ اختيار المجموعة الثقافية:

انطلاقًا من فكرة أن المجموعات التعاونية أكثر نجاحًا ، بدأت مجموعات من البشر المتعاونين ذوي أدمغة متنامية في تجميع بعض السمات الثقافية التي عززت كل من الطاعة والنجاح التنافسي.

تشكل هذه الميزات نوعًا من " الذكاء الجماعي " لكل من المهارات والمعرفة التي تنمو من جيل إلى جيل . على الرغم من عدم ترميز هذه " الميمات " الثقافية في جيناتنا ، فإنها تنتشر بنفس الطريقة التي تنتشر بها الجينات الناجحة ، وهي ظاهرة ربما يعززها التطور الوراثي في عملية تسمى التطور المشترك للثقافة الجينية...

بعض الميزات الثقافية التي شجعت الاستقرار والانسجام وتراجع الصراع العنيف داخل المجموعة تشمل : (1) قدرة عالية على التعلم الاجتماعي . (2) تطوير و تنفيذ "القواعد الاجتماعية" ؛ (3) تقسيم العمل ؛ (4) العقاب الفعلي للانحرافات الاجتماعية ؛ (5) وجود "السمعة" (الهيبة) التي تؤثر على نجاح الإنجاب ؛ (6) وضع علامات ذاتية على المجموعات من خلال الرموز وغيرها من الاختلافات غير البيولوجية ؛ (7) إنشاء "مؤسسات" غير رسمية يجلب من خلالها العمل الجماعي فوائد جماعية...

4_تدجين الذات:

إن تدجين البشر الذاتي هو فكرة تعود إلى (داروين) نفسه ، ولكنها تكتسب زخماً متجدداً الآن حيث بدأنا في كشف وراثـة التدجين . والفكرة هي أن البشر قد خضعوا لنفس النوع من العملية الانتقائية التي خضعت لها حيواناتنا الأليفة المستأنسة...

سواء الكلاب أو الأغنام أو القطط أو الماعز أو الدجاج ، فإن الحيوانات المستأنسة تختلف تماماً عن أسلافها البرية. إنهم أكثر قابلية للانقياد ، وأكثر تسامحاً ، وأكثر امتثالاً ، وأقل عدوانية ، وهذا لأن البشر ، على مدى آلاف السنين ، فضلوا الأكثر طاعة منهم و تخلصوا من أكثرهم عدوانية...

بالمقارنة مع أسلافنا وأقاربنا الأحياء ، يُظهر البشر زيادة في الانقياد أيضاً . ربما كانت هناك عملية انتقائية مماثلة في العمل ، حيث قمنا بتدجين أنفسنا : أي مكافأة الأفراد الإيجابيين ومعاقبة الأفراد العنيفين!!

يوجد دعم قوي لهذه الفكرة من خلال ملاحظة بعض التغيرات التي نراها في الحيوانات المستأنسة مقارنة بأسلافها البرية : أسنان وفم أصغر ، وجوه أصغر ، أدمغة أصغر قليلاً ، فكين أرق ، مأخذ عين أصغر ، آذان أقل صلابة ، وهكذا يمكننا تطبيق نفس المقارنة على البشر المعاصرون و أسلافهم القدامى (أدمغتنا أصغر بنسبة 10 في المائة من أبناء عمومتنا البدائيون ، على سبيل المثال)

5_انخفاض هرمون التستوستيرون:

في حين أننا لا نستطيع قياس مستويات هرمون التستوستيرون من الحفريات ، لكن هناك أدلة على أن متوسط مستويات هرمون تستوستيرون المتداولة قد انخفض بشكل ثابت في جنسنا على مدى [300000](#) سنة الماضية . هذا الدليل يأتي في

الغالب من التغييرات في وجوهنا ، نظرًا لأن حافة الحاجب لدينا أصبحت أقل بروزًا ، وأصبحت وجوهنا أكثر استدارة . من المعروف أن تلك الميزات ترتبط بالاختلافات في هرمون التستوستيرون بين البشر الأحياء ، لذلك نستنتج أن جنسنا البشري قد شهد انخفاضًا تدريجيًا في هرمون التستوستيرون...

عبر الأنواع الحيوانية ، ترتبط المستويات العالية من هرمون التستوستيرون بالعدوان ، وأنظمة الهيمنة التي يهيمن عليها الذكور ، والقائمة على الصراع ، بينما يرتبط هرمون التستوستيرون المنخفض بالكيانات الاجتماعية الأكثر تناسقًا و مساواة.

6_التسامح مع الغرباء:

الخصوصية الإنسانية الأخيرة التي تستحق الذكر هي ميلنا للتسامح وقبول الغرباء (طالما نتصورهم كأعضاء في مجتمعنا). قام (مارك موفيت) بتطوير هذه الفكرة مؤخرًا في كتاب جديد قوي، (سرب البشر Human Swarm = والفكرة هي أنه في مكان ما على طول الخط ، أصبحت المجتمعات البشرية كبيرة جدًا بحيث أصبح الحفاظ على علامات تبويب كل فرد يسبب إنهاك للإدراك . وبدلاً من ذلك ، فعل البشر شيئاً لا يمكن تصوره على الإطلاق بالنسبة للقرود الأخرى : لقد طورنا الثقة بأن الغرباء لا يمثلون تهديدًا ، ويمكننا أن نتعايش بسلام مع أولئك الذين ليس لنا علاقة معهم على الإطلاق (باستثناء كونهم أعضاء في نفس المجتمع)

من خلال الجمع بين هذا كله ، تميزت البيئة الاجتماعية والثقافية لآلاف الملايين من السنين من تاريخ البشرية بزيادة التعاطف ، والتأييد للمجتمع ، والإيثار ، والتعاون الجماعي . على الرغم من أن العنف كان دائماً جزءاً من ثقافتنا ، إلا أنه في حالة انخفاض مطرد مع انتقال جنسنا البشري إلى ما يسمى بالحدثة السلوكية ، وهو انتقال مستمر حتى الوقت الحاضر...

إن فهم الجذور الاجتماعية والثقافية والوراثية والهرمونية لهذا التراجع يوفر وعدًا

كبيرًا للتقدم المستمر في التهيئة والنجاح طويل الأجل لجنسنا.

المنافسة أم التعاون !!؟

يقول عالم النفس (فرانس دي فال) في كتابه

Our Inner Ape: The Best and Worst of Human Nature

:

هل نحن أفضل في الكراهية أو الحب؟ ما هو الأكثر أهمية للبقاء: المنافسة أم التعاون؟ هل نحن أشبه بالشمبانزي أو البونوبو؟ مثل هذه الأسئلة هي مضيعة للوقت بالنسبة إلى الشخصيات ثنائية القطب التي نحن منها. إنه مثل السؤال عما إذا كان السطح يقاس بشكل أفضل بطوله أو بعرضه. والأسوأ من ذلك محاولات التفكير في قطب واحد فقط على حساب الآخر. ومع ذلك، هذا ما كان يفعله الغرب لقرون من خلال تصوير جانبنا التنافسي على أنه أكثر أصالة من جانبنا الاجتماعي. ولكن إذا كان الناس أنانيين كما هو مفترض، فكيف يشكلون مجتمعات؟ وجهة النظر التقليدية هي أن العقد بين أسلافنا، الذين قرروا العيش معا "من خلال العهد فقط، وهو أمر مصطنع"، كما قال توماس هوبز. المثل الروماني القديم "Homo homini lupus" ("الإنسان ذئب للإنسان") يلتقط هذه الرؤية الاجتماعية التي لا تزال تلهم القانون والاقتصاد والعلوم السياسية اليوم. لا تكمن المشكلة في أن هذا القول يسيء تمثيلنا فحسب، ولكنه يهين أيضاً أحد أكثر المتعاونين إخلاصاً ووفاءً في مملكة الحيوان - وهو مخلص جداً. تعيش الذئاب من خلال إسقاط فريسة أكبر من حجمها - مثل الوعل - و تفعل ذلك من خلال العمل الجماعي. عند عودتهم من الصيد، يمنحون اللحوم للأمهات المرضعات والشباب وأحياناً المرضى والكبار الذين بقوا في الخلف.

مثل هتافات مشجعي كرة القدم ، فإنهم يعززون وحدة الحزمة من خلال الصراخ معاً قبل وبعد الصيد. لا يوجد نقص في المنافسة ، لكن الذئاب لا تستطيع السماح لها بالبقاء. الولاء والثقة يأتون أولاً. إن السلوك الذي يقوض حجر الأساس للتعاون يتم إخماده لمنع انهيار الانسجام الاجتماعي الذي يعتمد عليه للبقاء. الذئب الذي يفضل مصالح فردية ضيقة ، سيجد نفسه بمفرده يطارد الفئران. القردة تعرف نفس التضامن. في دراسة في منتزه Tai الوطني في ساحل العاج ، اعتنى الشمبانزي بزملائه المصابين ، ولحق دمائهم ، و أزال الأوساخ بعناية ، ومنع الذباب من الاقتراب من الجروح . كل هذا منطقي تمامًا بالنظر إلى أن الشمبانزي يعيش في مجموعات لسبب ما ، بنفس الطريقة التي تعيش بها الذئاب . والناس أيضا حيوانات جماعية لسبب ما. ما كنا لنتواجد اليوم حيث كان أجدادنا منعزلين اجتماعياً. لذا فإن ما أراه هو عكس الصورة التقليدية لطبيعة " الأسنان والمخالب" ، حيث يأتي الفرد أولاً والمجتمع مجرد فكرة لاحقة. لا يمكن للمرء أن يجني فوائد الحياة الجماعية دون المساهمة فيها. كل حيوان اجتماعي يحقق توازنه بين الاثنين. بعضها سيء نسبياً ، والبعض الآخر لطيف نسبياً. ولكن حتى أقسى المجتمعات ، مثل قردة البابون والمكاك ، تحد من الصراع الداخلي. غالباً ما يتخيل الناس أن الضعف في الطبيعة يعني تلقائياً الإزالة – وهو مبدأ يُفرض عليه "قانون الغابة" – ولكن في الواقع تتمتع الحيوانات الاجتماعية بتسامح ودعم كبيرين. خلاف ذلك ، ما هو الهدف من العيش معاً؟

الفلسفة التاوية

يقول الفيلسوف (آلان واتس) في كتابه: Tao: The Watercourse Way

يجد الأشخاص الذين نشأوا في هالة التطلعات المسيحية والعبرية ، أفكار الفلسفة التاوية أمرًا محبطًا ، لأنه يبدو أنها تنكر أي إمكانية للتقدم . في الواقع ، إن مشروع التقنية الغربية برمته هو "جعل العالم مكانًا أفضل" - أن يكون لديك متعة بدون ألم ، وثروة بدون فقر ، وصحة بدون مرض. ولكن ، كما أصبح واضحًا الآن ، فإن جهودنا العنيفة لتحقيق هذا المثل الأعلى باستخدام أسلحة مثل دي دي تي ، والبنسولين ، والطاقة النووية ، و السيارات ، وأجهزة الكمبيوتر ، والزراعة الصناعية ، والسدود ، وإرغام الجميع ، بموجب القانون ، على أن يكونوا "جيدين وصحيين" تخلق مشاكل أكثر مما تحل. لقد تدخلنا في نظام معقد من العلاقات لا نفهمه ، وكلما قمنا بدراسة تفاصيله ، كلما استعصى علينا الكشف عن المزيد من التفاصيل للدراسة. بينما نحاول فهم العالم والسيطرة عليه يهرب منا. بدلاً من الغضب من هذا الوضع ، يسأل الطاوي عن المغزى . ما الذي يتراجع دائماً عند ملاحظته؟ الجواب : نفسك. يعتبر المثاليون (بالمعنى الأخلاقي للكلمة) الكون مختلفًا ومنفصلاً عن أنفسهم - أي كنظام من الأشياء الخارجية التي يجب إخضاعها. ينظر الطاويون إلى الكون على أنه يشملهم ، أو لا ينفصل عن أنفسهم - بحيث يمكن ل La-tzu أن يقول : "من دون مغادرة منزلي ، أعرف الكون كله ."

هذا يعني أن فن الحياة يشبه الملاحة أكثر من الحرب ، لأن المهم هو فهم الرياح والمد والجزر والتيارات والمواسم ومبادئ النمو والانحلال ، بحيث يمكن لأفعال المرء أن تستخدمهم وليس أن تقاتلهم. وبهذا المعنى ، فإن موقف الطاوي لا يعارض التكنولوجيا في حد ذاتها. في الواقع ، كتابات Chuang-tzu مليئة

بالإشارات إلى الحرف والمهارات . وبالتالي ، فإن النقطة الأساسية هي أن التكنولوجيا مدمرة فقط في أيدي الأشخاص الذين لا يدركون أنهم يخضعون لنفس عملية الكون. لقد أدى تخصيصنا المفرط في الانتباه الواعي والتفكير الخطي إلى إهمال ، أو تجاهل ، المبادئ الأساسية وإيقاعات هذه العملية ، والتي تأتي في المقام الأول.

في الصين ، إن قطبي الطاقة الكونية هما yang (إيجابي) و yin (سلبي) ، وعلامتهما التقليدية على التوالي ، تشير إلى الجوانب المشمسة والظليلة للتل ، وهي مرتبطة بالذكوري والأنثوي ، والحازم والحليم ، والقوي والضعيف ، والنور والظلام ، والارتفاع والسقوط ، والسماء والأرض ، وحتى معترف بها في الأمور اليومية مثل الطهي . وبالتالي ، لا يُنظر إلى فن الحياة على أنه تمسك باليانغ ونفي الين ، ولكن باعتباره الحفاظ على التوازن بين الاثنين ، لأنه لا يمكن أن يكون هناك واحد دون الآخر. عند النظر إليهم على أنهم المذكر والمؤنث ، فالإشارة ليست إلى الأفراد من الذكور والإناث بقدر ما تتعلق بالخصائص السائدة في كل من الجنسين ، ولكن لا تقتصر عليها. من الواضح أن الذكر لديه القضيب المحدب والأنثى المهبل المقعر . وعلى الرغم من أن الناس قد اعتبروا الأول حياة والأخير حرماناً ("حسد القضيب" لفرويد) ، يجب أن يكون أي أحقق قادراً على إدراك أنه لا يمكن للمرء أن يمتلك الظاهر بدون الباطن ، فالفرد الذكر لا يجب أن يهمل مكونه النسائي ولا الأنثى مكونها الذكوري . هكذا يقول لاول تزو:

"بمعرفة الذكر مع الاحتفاظ بالأنثى ، يصبح المرء تياراً عالمياً. و بكونه تياراً عالمياً ، يتوحد مع الفضيلة الأبدية"

إغراء الغايات الكاذبة

يقول (روبرت غرين) في كتابه: The Laws Of Human Nature

إن الجاذبية التي نشعر بها تجاه إيجاد هدف تأتي من عنصرين في الطبيعة البشرية. أولاً ، بسبب عدم قدرتنا على الاعتماد على الغرائز كما تفعل الحيوانات الأخرى ، نحتاج إلى بعض الوسائل للحصول على شعور بالاتجاه ، وطريقة لتوجيه سلوكنا وتقييده. ثانيًا ، نحن البشر ندرك وضعنا كأفراد في عالم مع مليارات آخرين في عالم شاسع. نحن على دراية بالفناء ، وكيف سنبتلع في نهاية المطاف في الأبد. نحن بحاجة إلى أن نشعر بأننا أكثر من مجرد أرقام ، وأن نكون على اتصال بشيء يتجاوزنا.

ومع ذلك ، فإن الطبيعة البشرية هي ما هي عليه ، حيث يسعى العديد من الناس إلى إنشاء غاية وهدف سامي بثمن بخس ، للعثور عليه بأكثر الطرق سهولة ، بأقل قدر من الجهد. هؤلاء الناس يسلمون أنفسهم لأهداف كاذبة ، تلك التي تقدم فقط وهم الهدف والسمو. يمكننا المقارنة بينها وبين الأغراض الحقيقية بالطريقة التالية: إن الهدف الحقيقي يأتي من الداخل. إنها فكرة و دعوة و شعور بالرسالة التي نشعر بها شخصياً وبشكل وثيق. إنها ملكنا ؛ قد يكون مصدر إلهام لنا من قبل الآخرين ، ولكن لا أحد يفرضها علينا ولا يمكن لأحد أن يأخذها. إذا كنا متدينين ، فإننا لا نقبل فقط بالعقيدة ؛ بل نمر بتأمل صارم ونجعل إيماننا بالداخل صادقاً مع أنفسنا. تأتي الأغراض الزائفة من مصادر خارجية — من أنظمة المعتقدات التي نبتلعها بالكامل ، فقط لكي تتوافق أفعالنا مع ما أفعال الآخرين.

الهدف الحقيقي يقودنا إلى الأعلى ، إلى مستوى أكثر إنسانية. نحسن مهارتنا

ونشأ عقولنا. ندرك إمكاناتنا ونساهم في المجتمع. تؤدي الغايات الخاطئة إلى أسفل ، إلى الجانب الحيواني من طبيعتنا - إلى الإدمان ، وفقدان القوى العقلية ، والامتثال الطائش ، والأذى.

من الأهمية بمكان أن ندرك هذه الأشكال الخاطئة من الغايات . حتماً جميعنا في مرحلة ما من حياتنا نتعرض لتلك الغايات لأنها رخيصة و يسهل الوصول إليها . لكن إذا استطعنا القضاء على الاندفاع نحو هذه الأشكال السفلية ، فسننجذب بشكل طبيعي نحو الأعلى ، في بحثنا الذي لا مفر منه عن المعنى والهدف.

هل يوجد حياة خارج الأرض ؟

يقول البروفيسور في علم البيولوجيا (Nathan H. Lents) في كتابه الرائع (Human Errors) :

(إنريكو فيرمي) هو أحد أهم الشخصيات في الفيزياء النووية الحديثة. من بين العديد من البرامج التي شارك فيها كان مشروع مانهاتن ، الذي ساعد فيه على تهيئة الظروف لرد فعل نووي مستدام ، وهو مكون رئيسي في القنبلة الذرية. خلال زيارة إلى (لوس ألاموس) ، حيث تم بناء القنبلة الأولى قبل أقل من عشر سنوات ، انضم (فيرمي) إلى محادثة غير رسمية مع (إدوارد تيلر) وعلماء آخرين حول مائدة غداء. كان هذا في ذروة سباق الفضاء في الخمسينيات ، وكانوا يناقشون العوائق المادية والتقنية التي تحول دون السفر بسرعة قريبة من سرعة الضوء. اتفق معظم العلماء في النهاية على أن اختراع هذا النقل السريع سيحدث في يوم من الأيام ، وتحولت المحادثة إلى تخمينات حول متى سيحقق البشر هذه السرعات الكبيرة. افترض معظم من حول مائدة الغداء أنها ستكون مسألة عقود ، وليس قرونًا. فجأة ، قام (فيرمي) ببعض الحسابات السريعة على منديل تظهر أن للمجرة ملايين الكواكب التي تشبه الأرض. إذا كان السفر بين النجوم ممكنًا من الناحية النظرية ، فعندئذ - "أين الجميع؟" صرخ فجأة

كان الإدراك المذهل الذي كان لدى (فيرمي) أثناء الدردشة على الغداء في ذلك اليوم هو أن الكون كان غائبًا بشكل غريب عن الإشارات اللاسلكية غير الطبيعية. كان هو وعلماء آخرون يحللون الموجات الكهرومغناطيسية في جميع أنحاء الكون لسنوات عديدة. لقد اكتشفوا إشارات من أماكن بعيدة جدًا - على بعد ملايين ومليارات السنين الضوئية. لكنهم سمعوا فقط الإشارات المنتظمة والمتكررة من

النجوم والأجرام السماوية الأخرى. لم يسمعوا بأي شيء يمكن أن يكون شكلاً من أشكال التواصل . كان هذا الإدراك قبل أكثر من ستين عامًا ، وما زلنا لم نسمع شيئاً سوى ضجيج الخلفية من النجوم ، والكواكب ، والسدم ، كما لم تتم زيارتنا من قبل الحياة الغريبة . وهو ما يتركنا مع السؤال غير المريح : إذا تبين لنا بأننا الحياة الذكية الوحيدة في الكون ، فماذا يقول ذلك عن الحياة في المقام الأول – وماذا يقول عنا؟

كما يعرف (فيرمي) ، يبلغ عمر الكون مليارات السنين ويحتوي على مليارات المجرات. حتى مجرتنا درب التبانة ، وهي مجرة حلزونية دوارة ، تحتوي على مئات الملايين من النجوم ، كل منها يمكن أن يدور حوله كوكب يؤوي حياة ذكية. علاوة على ذلك ، ما يمكننا أن نقوله من السجل الأحفوري ، بدأت الحياة على الأرض تقريباً بمجرد أن تكون الظروف مواتية. كان هناك القليل من التأخير بعد أن بردت الأرض قبل أن تبدأ الحياة بالضجيج ، في طريقها نحو التطور إلى كائنات معقدة. هذا يجادل بأن الحياة لا يمكن أن تتطور فحسب ، بل ستتطور على كوكب لا حياة فيه عندما تكون درجة الحرارة والتركيب الكيميائي مناسب!!

ألهم اتساع الكون الدكتور (فرانك دريك) لتطوير صيغة رياضية ، تُعرف الآن باسم (معادلة دريك) ، والتي تحاول تقدير عدد الحضارات الموجودة في الكون. هناك العديد من المتغيرات في معادلة دريك ، بما في ذلك عدد المجرات في الكون ، وعدد النجوم لكل مجرة ، ومعدل تكوين النجوم الجديد ، ونسبة النجوم التي تحتوي على كواكب ، و احتمالات تشكل الحياة ، وفرص تطور الحياة إلى درجة وجود كائنات ذكية قادرة على إرسال الإشارات إلى الفضاء ، وما إلى ذلك. لا يوجد أي من هذه المتغيرات يمكن معرفتها تمامًا ولكن يمكن تقديرها جميعاً باستخدام المعرفة الحالية وقوانين الاحتمال. في حين أن هناك خلافات كبيرة حول فائدة (معادلة دريك) ، فإن بعض التقديرات الحالية تتوقع أن الكون يضم حوالي خمسة وسبعين مليون حضارة. تتغير التقديرات باستمرار ، بالطبع ، مع تحسن معرفتنا بالكون.

حتى قبل التعبير عن (معادلة دريك) ، مع وجود مليارات كثيرة من النجوم والكواكب ، اعتبر (فيرمي) أن الكون يجب أن يعج بالحياة. علاوة على ذلك ، يمكن للحضارات الغريبة أن تسبقنا كثيرًا من حيث التطور التكنولوجي. تتخيل معظم أفلام الخيال العلمي كائنات فضائية تتجاوز بضع مئات من السنين ما نحن عليه الآن ، لكن عمر الكون يبلغ أربعة عشر مليار عام تقريبًا ، وكانت النجوم والكواكب موجودة في معظم ذلك الوقت. نظامنا الشمسي صغير نسبيًا في عمر [4.6](#) مليار سنة. يمكن أن تكون هناك حضارات بمليارات السنين من حيث التكنولوجيا الخاصة بهم. قد يتمكنون من السفر لمسافات هائلة بالطريقة التي نسافر بها عبر المدن. أصبح سؤال (إنريكو فيرمي) معروفًا باسم مفارقة فيرمي ، وقد لخصت "في عالم قديم وواسع مثل عالمنا ، لماذا لم نسمع بعد من الحياة الغريبة؟" هناك العديد من الاحتمالات لهذا السؤال حتى الآن لم تتم الإجابة عليه . أحد التفسيرات المحتملة هو أن الحضارات الغريبة تهتم بإخفاء وجودها عنا. والتعبير المتطرف عن هذه الفكرة هو فرضية القبة السماوية ، التي تنص على أنه تم بناء نوع من المجال الوقائي حولنا لتصفية الضوضاء من الحضارات خارج الأرض ولكن السماح للإشارات الكونية الخلفية بالمرور.

حتى إذا كانت الحضارات الغريبة المتقدمة لديها القدرة (والرغبة) في منعنا من سماعها ، فإنها ستكون بالتأكيد قادرة على سماعنا. بعد كل شيء ، كنا نرسل موجات الراديو إلى الفضاء باستمرار منذ الثلاثينيات. من خلال السفر بسرعة الضوء في جميع الاتجاهات ، تخرج إرسالاتنا من النظام الشمسي في غضون ساعتين وتصل إلى النجوم الأخرى وكواكبها منذ عقود. هناك ما لا يقل عن تسعة نجوم في مسافة عشر سنوات ضوئية من الأرض وما لا يقل عن مائة نجمة على مسافة خمسة وعشرين سنة ضوئية. على الرغم من أن إشاراتنا ستكون ضعيفة جدًا بحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى هذا الحد ، فإننا نتوقع أن تتطور الحضارة المتقدمة أيضًا في قدرتها على مراقبة الإشارات القادمة من النجوم والمجرات المحيطة. سيعرفون أننا موجودون بالإضافة إلى القليل عنا. (أتساءل إذا كان هذا هو سبب عدم حضور أي شخص).

تفسير آخر هو أن افتراضاتنا خاطئة وأن الحياة نادرة للغاية في الكون. ربما كان الإنبات السريع للحياة على الأرض مجرد صدفة غير محتملة والأماكن النادرة الأخرى التي كانت محظوظة جدًا بعيدة جدًا بحيث لم يكن لدى الإشارات اللاسلكية الوقت للتنقل بينها وبيننا. ومع ذلك ، في الحي المجاور لنا من درب التبانة ، نعلم أن هناك مئات الآلاف من الكواكب في نطاق درجات الحرارة اللازمة للحفاظ على هذا النوع من الكيمياء الذي نراه على الأرض. الكواكب ذات التركيب الكيميائي المشابه للأرض ونفس نطاق درجة الحرارة شائعة جدًا في الكون. على الرغم من أننا لا نملك معلومات كافية تقريبًا لتحديد الكثير عن شكل هذه الكواكب ، فلا يوجد سبب للاعتقاد بأن الأرض كانت مميزة بأي شكل من الأشكال في الوقت الذي بدأت فيه الحياة.

ربما يكون التفسير المزعج هو أن كل كتاب وفيلم خيال علمي خاطئ وأن عوائقنا الحالية أمام السفر بين النجوم لا يمكن التغلب عليها في نهاية المطاف. النجوم بعيدة جدًا عن بعضها البعض ، وفي هذا الوقت ، لا نعلم طريقة تجاوز سرعة الضوء - أو حتى الاقتراب منها. في الواقع ، كانت المحادثة التي أثار فيها (فيرمي) سؤاله في الواقع حجة حول احتمالات امتلاك البشر للمركبات التي يمكن أن تقترب من سرعة الضوء في غضون عشر سنوات. خمن (فيرمي) : 10 في المئة. كان ذلك قبل أكثر من 65 عامًا ، ونحن لسنا أقرب من سرعة الضوء الآن مما كنا عليه . إذا لم يكن هناك ببساطة أي حلول ، فإن العديد من الحضارات في جميع أنحاء الكون مقدر لها أن تظل معزولة عن بعضها البعض إلى الأبد . سنحقق في النجوم ، سنشعر بالملل والوحدة ، بينما الكائنات الأخرى تحقق أيضاً ، لكننا لن نلتقي أبدًا .

التكلفة الباهظة لتجاهل العلم

يقول الفيلسوف Peter Singer في كتابه الجميل Ethics In The Real World :

خلال فترة حكمه كرئيس لجنوب أفريقيا ، رفض (ثابو مبيكي) الإجماع العلمي على أن الإيدز ناجم عن فيروس ، وأن الأدوية المضادة للفيروسات يمكن أن تطيل حياة الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم به. وبدلاً من ذلك ، تبني آراء مجموعة صغيرة من العلماء المنشقين الذين اقترحوا أسباباً أخرى للإيدز. استمر مبيكي بعناد في تبني هذا الموقف حتى عندما أصبحت الأدلة ضده ساحقة. عندما شكك أي شخص - حتى نيلسون مانديلا ، مقاتل المقاومة البطولي ضد الفصل العنصري الذي أصبح أول رئيس أسود لجنوب أفريقيا - علانية في آراء مبيكي ، أدانهم أنصار مبيكي بشدة.

في حين قدمت بوتسوانا وناميبيا ، جارتا جنوب إفريقيا ، مضادات الفيروسات العكوسة إلى غالبية مواطنيها المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية ، فشلت جنوب إفريقيا تحت حكم إمبيكي في القيام بذلك. وقد حقق فريق من الباحثين في جامعة هارفارد الآن في عواقب هذه السياسة. باستخدام الافتراضات المحافظة ، يقدر أنه لو قدمت حكومة جنوب إفريقيا الأدوية المناسبة ، سواء لمرضى الإيدز أو للنساء الحوامل المعرضات لخطر إصابة أطفالهن ، لكانت ستمنع [365](#) ألف حالة وفاة مبكرة.

كيف نقوم بتقييم رجل مثل هذا؟ في دفاع مبيكي ، يمكن القول أنه لم يكن ينوي

قتل أي شخص. يبدو أنه يعتقد بصدق - وربما لا يزال يعتقد - أن مضادات الفيروسات العكسية سامة. يمكننا أيضاً أن نؤكد أن مبيكي لم يكن يفعل ذلك بدافع الخبث ضد أولئك الذين يعانون من الإيدز. لم يكن لديه الرغبة في إيذاءهم ، ولهذا السبب ، يجب أن نحكم على شخصيته بشكل مختلف عن أولئك الذين يخططون لإيذاء الآخرين ، سواء من الكراهية أو لتعزيز مصالحهم الخاصة. لكن النوايا الحسنة ليست كافية ، خاصة عندما تكون المخاطر كبيرة للغاية. إن مبيكي مذنب ، ليس لأنه استفاد في البداية من وجهة نظر أقلية صغيرة من العلماء ، ولكن بسبب تشبته بهذا الرأي دون السماح باختباره في مناقشة عادلة ومفتوحة بين الخبراء. عندما حذر البروفيسور (ماليجبورو ماكجوبا) ، عالم المناعة الرائد في جنوب إفريقيا ، من أن سياسات الرئيس ستجعل جنوب إفريقيا فاشلة في مجال العلوم ، اتهمه مكتب مبيكي بالدفاع عن الأفكار الغربية العنصرية.

منذ الإطاحة بمبيكي في سبتمبر ، تحركت حكومة جنوب إفريقيا الجديدة بسرعة لتنفيذ إجراءات فعالة ضد الإيدز. وزير الصحة الذي كان في عهد مبيكي ، الذي اقترح على نحو مشهور أن الإيدز يمكن علاجه باستخدام الثوم وعصير الليمون والشمندر ، تم طرده على الفور.

الدرس الذي نستخلصه من هذه القصة أن العواقب تكون وخيمة عندما يتم تجاهل العلم في صياغة السياسة العامة. هذا لا يعني أن غالبية العلماء دائماً على حق. يظهر تاريخ العلم العكس. العلماء بشر ويمكن أن يخطئوا. إنهم ، مثل غيرهم من البشر ، يمكن أن يتأثروا بعقلية القطيع والخوف من التهميش. الفشل الذريع ، خاصة عندما تكون الأرواح على المحك ، ليس الاختلاف مع العلماء هو الخطأ ، بل رفض العلم كوسيلة للتحقيق!!

سواء كنا أفراداً أو رؤساء شركات أو قادة حكوميين ، فهناك العديد من المجالات التي لا يمكننا فيها معرفة ما يجب علينا القيام به دون تقييم مجموعة من الأدلة العلمية. كلما تحملنا مسؤولية أكبر ، من المرجح أن تكون العواقب المترتبة على اتخاذ القرار الخطأ ، أكبر و أخطر . في الواقع ، عندما نفكر في العواقب المحتملة لتغير المناخ الناجم عن الأنشطة البشرية ، فإن عدد الأرواح البشرية التي

يمكن أن يتسبب القرار الخاطئ بفقدانها يفوق بكثير العدد الذي فقد في جنوب أفريقيا.

دور الوعي في التحكم بحياتنا

يقول عالم الأعصاب (ديفيد إيغلمان) في كتابه Incognito-The Secret Lives Of The Brain :

في تجربة حديثة ، طُلب من الرجال تصنيف مدى جاذبية وجوه نسائية مختلفة ، من خلال عرض بعض الصور عليهم . كانت الصور ثمانية بوصات وعشر بوصات ، وأظهرت نساء يواجهن الكاميرا . دون علم الرجال ، في نصف الصور تم تمديد عيون النساء ، وفي النصف الآخر لم يتم ذلك. كان الرجال دائماً أكثر انجذاباً إلى النساء ذوات العيون المتوسعة. بشكل ملحوظ ، لم يكن لدى الرجال نظرة ثابتة في اتخاذ قراراتهم. لم يقل أحد منهم : لاحظت أن عيناها أكبر بمقدار مليمتريين في هذه الصورة عن الصورة الأخرى ، بدلاً من ذلك ، شعروا ببساطة بانجذاب نحو بعض بعض النساء أكثر من غيرهن ، لأسباب لم يتمكنوا من وضع إصبعهم عليها. إذن من يقوم بالاختيار؟

في عمليات الدماغ التي يتعذر الوصول إليها إلى حد كبير ، كان هناك شيء يعرف أن عيون المرأة المتوسعة ترتبط بالإثارة الجنسية والاستعداد. أدمغتهم كانت تعرف ذلك ، لكن الرجال في الدراسة لم يعرفوا - على الأقل ليس بشكل صريح. قد لا يعرف الرجال أيضاً أن مفاهيمهم عن الجمال ومشاعر الجذب يتم توجيهها في الاتجاه الصحيح من خلال برامج منحوتة عبر ملايين السنين من الانتقاء الطبيعي. عندما كان الرجال يختارون النساء الأكثر جاذبية ، لم يعرفوا أن الاختيار ليس خيارهم ، حقاً ، ولكن بدلاً من ذلك كان اختيار البرامج الناجحة التي تم نحتها في الدماغ على مدى مئات الآلاف من الأجيال.

العقول تعمل في مجال جمع المعلومات وتوجيه السلوك بشكل مناسب. لا يهم ما إذا كان الوعي متورطاً في صنع القرار. ومعظم الوقت ليس كذلك. سواء كنا نتحدث عن العيون الواسعة ، أو الغيرة ، أو الجذب ، أو حب الأطعمة الدهنية ، أو الفكرة العظيمة التي كانت لديك في الأسبوع الماضي ، فإن الوعي هو أصغر لاعب في عمليات الدماغ. تعمل أدمغتنا في الغالب على الطيار الآلي ، والعقل الواعي لديه القليل من الوصول إلى المصنع العملاق والغامض الذي يعمل تحته. ترى دليلاً على ذلك عندما تصل قدمك في منتصف الطريق إلى الفرامل قبل أن تدرك بوعي أن تويوتا حمراء تتراجع عن الممر على الطريق أمامك ، أو عندما تجد شخصاً جذاباً دون معرفة السبب ، أو عندما يمنحك نظامك العصبي حدساً حول الخيار الذي يجب عليك أن تتخذه.

الدماغ نظام معقد ، لكن هذا لا يعني أنه غير مفهوم. تم نحت دوائرنا العصبية عن طريق الانتقاء الطبيعي لحل المشاكل التي واجهها أسلافنا خلال التاريخ التطوري لجنسنا. تم تشكيل دماغك بالضغوط التطورية مثلما تم تشكيل الطحال وعينيك. وكذلك وعيك. تطور الوعي لأنه كان مفيداً ، ولكنه مفيد فقط بكميات محدودة. تأمل في النشاط الذي يميز الدولة التي تعيش فيها : تضخم المصانع ، وخطوط الاتصالات السلكية واللاسلكية تضج بالنشاط ، وتقوم الشركات بشحن المنتجات. يأكل الناس باستمرار. خطوط الصرف الصحي . تطارد الشرطة المجرمين عبر مساحات كبيرة من الأرض. مصافحات ، صفقات آمنة ، موعد عشاق ، مكالمات السكرتارية الميدانية ، والمعلمين ، وتنافس الرياضيين ، وعمل الأطباء ، وسائقي الحافلات . قد ترغب في معرفة ما يحدث في أي لحظة في دولتك العظيمة ، ولكن لا يمكنك استيعاب جميع المعلومات في وقت واحد. ولن يكون ذلك مفيداً ، حتى لو استطعت. تريد خلاصة. لذا تلتقط الجريدة . لن تفاجأ بأنه لم يتم إدراج أي من تفاصيل النشاط في الورقة ؛ بعد كل شيء ، تريد معرفة النتيجة النهائية. تريد أن تعرف أن الكونغرس قد وقع للتو على قانون ضرائب جديد يؤثر على عائلتك ، ولكن الأصل التفصيلي للفكرة - الذي يشمل المحامين والشركات والمتعهدين - ليس مهماً بشكل خاص . وبالتأكيد لن ترغب في معرفة جميع تفاصيل الإمدادات الغذائية للأمة - كيف تأكل الأبقار وكم عدد الأشخاص الذين

يتناولونها – فأنت تريد أن يتم تنبيهك فقط فيما إذا كان هناك ارتفاع حاد في مرض جنون البقر. أنت لا تهتم بكيفية إنتاج القمامة وتعبئتها ، أنت تهتم فقط فيما إذا كان سينتهي بها الأمر في حديقتك الخلفية. أنت لا تهتم بأسلاك ومصانع البنية التحتية ؛ أنت تهتم فقط فيما إذا كان العمال مضربون. هذا ما تحصل عليه من قراءة الجريدة.

عقلك الواعي هو تلك الصحيفة. يرن عقلك بالنشاط على مدار الساعة ، ومثل الأمة أو الدولة ، يحدث كل شيء تقريباً محلياً : تقوم المجموعات الصغيرة باستمرار باتخاذ قرارات وإرسال رسائل إلى مجموعات أخرى. من هذه التفاعلات المحلية نشأت تحالفات أكبر. في الوقت الذي تقرأ فيه عنواناً ذهنياً ، يكون الفعل المهم قد حدث بالفعل ، وتنتهي الصفقات. لديك فرصة ضئيلة للوصول إلى ما حدث خلف الكواليس. تكتسب الحركات السياسية بأكملها دعماً قوياً و يصبح من الصعب إيقافها قبل أن تدرك أنت ذلك . أنت آخر من يعلم!!

الأخلاقي وغير الأخلاقي

يقول الفيلسوف Peter Singer في كتابه: Practical Ethics

ترتبط فكرة العيش وفقاً للمعايير الأخلاقية بفكرة الدفاع عن طريقة عيش المرء ، وإعطاء سبب لذلك ، وتبريره. وبالتالي ، قد يفعل الناس كل أنواع الأشياء التي نعتبرها خاطئة ، ومع ذلك لا يزالون يعيشون وفقاً للمعايير الأخلاقية إذا كانوا مستعدين للدفاع عما يفعلونه وتبريره. قد نجد أن التبرير غير ملائم وقد نعتبر أن الأفعال خاطئة ، لكن مجرد محاولة التبرير ، سواء كانت ناجحة أم لا ، كافية لإدخال سلوك الشخص في نطاق الأخلاقي بدلاً من غير الأخلاقي. عندما ، من ناحية أخرى ، لا يستطيع الناس تقديم أي مبرر لما يفعلونه ، قد نرفض ادعائهم أنهم يعيشون وفقاً للمعايير الأخلاقية ، حتى لو كان ما يفعلونه وفقاً للمبادئ الأخلاقية التقليدية.

يمكننا الذهاب أبعد من ذلك. إذا أردنا قبول أن شخص ما يعيش وفقاً للمعايير الأخلاقية ، فيجب أن يكون التبرير من نوع معين. على سبيل المثال ، التبرير من حيث المصلحة الذاتية وحدها لن يساعد. عندما يعترف ماكبث ، الذي يفكر في قتل دنكان ، بأن "طموحه" هو الذي يدفعه للقيام بذلك ، فهو يعترف بأنه لا يمكنه تبرير الفعل أخلاقياً. "لكي أكون ملكاً في مكانه" ليست حتى محاولة ضعيفة لتبرير أخلاقي للاغتيال ؛ ليس هذا هو السبب الذي يعتبر كمبرر أخلاقي على الإطلاق. يجب أن تكون الأفعال ذات المصلحة الذاتية متوافقة مع المبادئ الأخلاقية الأوسع نطاقاً إذا كان لها أن تكون قابلة للدفاع أخلاقياً ، لأن مفهوم

الأخلاق يحمل معه فكرة شيء أكبر من الفرد ذاته . إذا كنت أدافع عن سلوكي بحسب أسس أخلاقية ، فلا يمكنني أن أشير فقط إلى الفوائد التي يجلبها لي. يجب أن أتوجه إلى جمهور أكبر. "حتى أتمكن من إنهاء عهد الطاغية القاسي" كانت على الأقل محاولة تبرير أخلاقي لقتل الملك ، على الرغم من أن شكسبير يصور "دنكان بأنه اللطيف" ، فقد كان كاذبًا.

منذ القدم ، عبر الفلاسفة والأخلاقيون عن فكرة أن السلوك الأخلاقي مقبول من وجهة نظر عالمية إلى حد ما. "القاعدة الذهبية" المنسوبة لموسى ، والتي يمكن العثور عليها في سفر اللاويين وتكرارها من قبل يسوع ، تخبرنا أن نتجاوز اهتماماتنا الشخصية و "افعل بالآخرين كما تريد منهم أن يفعلوا بك" - بكلمات أخرى تعطي نفس الوزن لمصالح الآخرين كما تعطي لمصالحك الخاصة. نفس الفكرة المتمثلة في وضع المرء نفسه في موقف الآخر تتعلق بالصيغة المسيحية الأخرى ، التي نحب فيها لجيراننا كما نحب لأنفسنا (على الأقل ، إذا فسرنا "الجار" على نطاق واسع بما فيه الكفاية). تم التعبير عنه بشكل عام من قبل الفلاسفة اليونانيين القدماء والرواقيين في العصر الروماني. يعتقد الرواقيون أن الأخلاق مستمدة من قانون طبيعي عالمي ، وهي فكرة طورها كانط في صيغته الشهيرة: "التصرف فقط على أساس المبدأ الذي يمكنه أن يصبح قانونًا عالميًا"

هل يمكننا استخدام هذا الجانب العالمي من الأخلاق لاشتقاق نظرية أخلاقية تساعدنا بتحديد الصواب والخطأ؟ . قد حاول الفلاسفة من الرواقيين إلى هير ورولز ذلك. لم تقابل أي محاولة بقبول عام. تكمن المشكلة في أنه إذا وصفنا الجانب العالمي للأخلاق بمصطلحات رسمية عارية ، فإن مجموعة واسعة من النظريات الأخلاقية ، بما في ذلك النظريات التي لا يمكن التوفيق بينها تمامًا ، تتوافق مع فكرة العالمية ؛ إذا ، من ناحية أخرى ، قمنا ببناء وصفنا للجانب العالمي للأخلاق بحيث يقودنا بشكل لا يقبل الشك إلى نظرية أخلاقية معينة ، حيث نتهم بتمرير معتقداتنا الأخلاقية الخاصة في تعريفنا للأخلاق - وهذا التعريف كان من المفترض أن يكون واسعًا بما فيه الكفاية ومحايدًا بما يكفي ليشمل جميع المرشحين الجادين لوضع "النظرية الأخلاقية". لأن العديد من الآخرين قد فشلوا في التغلب على هذه العقبة أمام استنتاج نظرية أخلاقية من الجانب العالمي للأخلاق ، سيكون من الغباء محاولة القيام بذلك في مقدمة موجزة

للعمل بهدف مختلف تمامًا. بدلاً من ذلك ، سأقترح شيئاً أقل طموحاً. وهو أن الجانب العالمي للأخلاق يوفر أرضية على الأقل للبدء بموقف نفعي على نطاق واسع. إذا أردنا أن نتجاوز النفعية ، فنحن بحاجة إلى إعطاء أسباب وجيهة لفعل ذلك.

بعض شذرات إميل سيوران

ترجمة : ماهر رزوق

1

بما أنني لن أموت على الفور ، ولن أستعيد براءتي ، فإن المرور بنفس الحركات الروتينية كل يوم هو مجرد جنون . يجب التغلب على التفاهة بأي ثمن من أجل التغيير . كم هو محزن أن نرى الرجال يتخطون أنفسهم ، يهملون مصيرهم بدلاً من إشعال النور الذي يحملونه داخلهم! لماذا لا نستفيد من المعاناة ، من كل ما يمكن أن تعلمنا إياه ؟ لماذا لا نصطنع الابتسامة حتى نصل إلى طريق العودة إلى ينابيع الحيوية؟

على قمم اليأس

2

مقتنعاً بأن الفقر هو قدر الإنسان ، لم أعد أستطيع أن أؤمن بأي مبدأ للإصلاح. كل هذه المذاهب غبية وعقيمة على حد سواء. لا يوجد فقر بين الحيوانات ، لأنها تعيش بمفردها ، وتجهل التسلسل الهرمي والاستغلال. هذه

الظاهرة هي إنسانية حصرا ، لأن الإنسان وحده هو من جعل من يساونه عبدا له . الإنسان وحده قادر على الكثير من ازدياد الذات . كل المساعي الخيرية في هذا العالم لم تنجح إلا في جلب المزيد من الفقر ؛ يظهرون بأنهم أكثر فظاعة من التقصير المطلق . الفقر ، مثل الانقراض ، يعبر عن غياب الإنسانية وعن الأسف لأن البشر غير راغبين في تغيير ما هو في حدود قدرتهم على التغيير . إنك تعرف جيدا أن البشر يمكنهم القضاء على الفقر ، ومع ذلك فأنت على دراية بخلوده . إن الفقر في الحياة الاجتماعية ليس سوى انعكاس شاحب للفقر الداخلي اللانهائي للإنسان . عندما أفكر في الفقر ، أفقد رغبتني في العيش!!

على قمم اليأس

3

أكره الرجال الحكماء لأنهم كسالى وجبناء وحذرون . إن اتزان الفلاسفة هو ما يجعلهم غير مباليين بالمتعة والألم ، أما أنا فأفضل التهام العواطف . لا يعرف الحكيم مأساة الشغف ولا الخوف من الموت ، ولا المخاطرة والحماس ، ولا البربرية . يتحدث بالأمثال ويقدم المشورة . لا يعيش ، لا يشعر ، لا يرغب ، لا ينتظر أي شيء . إنه يخفف من جميع التناقضات في الحياة ولا يعاني من العواقب . الأكثر تعقيدا هو الرجل الذي يعاني من قلق لا حدود له . حياة الرجل الحكيم فارغة و عقيمة ، لأنها خالية من التناقض واليأس . إن الوجود المليء بالتناقضات أكثر ثراء وإبداعا .

إن انعزال الرجل الحكيم ينبع من الفراغ الداخلي ، وليس من النار الداخلية . أما أنا فأفضل الموت محترقا بالنار على العيش في الفراغ!!

على قمم اليأس

إن فكرة التحرر من خلال كبت الرغبة هي أكبر حماقة تصورها العقل البشري. لماذا تقطع الحياة ، لماذا تدمرها مقابل ربح ضئيل للغاية مثل اللامبالاة ووهم الحرية؟ كيف تجرؤ على الحديث عن الحياة بعد أن تخنقها في نفسك؟ أنا أحترم الرجل الذي لديه رغبات محبطة ، غير سعيد ويائس في الحب ، أكثر من الفيلسوف البارد والفخور. عالم مليء بالفلاسفة ، يا له من احتمال مرعب! يجب أن تمحى كل الفلسفات حتى تستمر الحياة بشكل طبيعي ؛ عمياء وغير عقلانية. إنني أكره حكمة هؤلاء الرجال الذين لم يتأثروا بالحقائق ، الذين لا يعانون من أعصابهم ولحمهم ودمهم. أنا أحب الحقائق الحيوية والعضوية فقط . أولئك الذين لا جدال ضدهم . أتساءل كيف لا يزال هناك رجال يبحثون عن الحقيقة . ألم يفهم الحكماء بعد أن الحقيقة لا يمكن أن توجد!؟

على قمم اليأس

جهاز المناعة البشري

يقول الدكتور William W. Li في كتابه الرائع Eat To Beat :

Disease :

تتكون مناعتك في الواقع من جهازين مختلفين ، تم تصميم كل منهما بطريقة خاصة لحماية جسمك من الغزاة الأجانب ، سواء كانوا بكتيريا أو فيروسات أو طفيليات أو خلايا سرطانية. أحدهما يتصرف بسرعة ، ويستجيب على الفور للهجوم على الجسم من قبل الغزاة. إنه أداة حادة ، مبرمجة للدفاع ضد أي غزاة باستخدام نفس الأسلحة في كل مرة. هذا هو الجهاز المناعي الفطري. عندما يكون لديك رد فعل تحسسي أو التهاب ، فإن الجهاز الفطري يعمل. 90% من جميع أنواع الحيوانات لديها فقط هذا النوع من الاستجابة المناعية. الجهاز المناعي الثاني يعمل بشكل أبطأ ، ولكنه أكثر تعقيدًا بكثير. يستغرق هذا النظام حوالي أسبوع لتجميع دفاعاته ، ولكن عندما يفعل ذلك ، يتم ضبطه بدقة شديدة لضرب أهداف محددة من الغزاة في الجسم. هذا هو جهاز المناعة التكيفي (أو المكتسب). يعمل بطريقتين رئيسيتين: يمكنه الدفاع عن طريق استخدام خلايا متخصصة مصممة للقتل ، أو يمكنه إنشاء أجسام مضادة تتجمع مثل الدبابير لإحاطة العدو ومهاجمته. كلا النظامين مهم للصحة.

نظام المناعة الفطري:

إذا كنت تتذكر التورم الذي يحدث فورًا عندما تجرح نفسك ، فأنت قد كنت تشاهد جهاز المناعة الفطري يقوم بعمله. النظام الفطري هو المستجيب الأول لأي غزو لجسمك. إنه بمثابة كلب حراسة جاهز للعمل في اللحظة التي يدخل فيها شخص

غريب إلى ساحتك. هذا النظام غير انتقائي وبكل بساطة يمنع ويعالج أي شيء في طريقه. يشمل الدفاع الفطري المكونات الفيزيائية والكيميائية والخلوية. بشرتك هي الحاجز المادي للمتسللين. تحتوي الإفرازات في فمك وأنفك ومجرى الهواء على إنزيمات تشن حرباً كيميائية لقتل أي غازي تستنشقه أو تدخله في فمك. إذا ابتلعت أي ميكروبات ، فإن حمض المعدة سيذيبها. يطرد السعال والعطس الغزاة الأجانب بقوة ، هؤلاء الذين زحفوا إلى أنفك ورئتيك.

نظام المناعة التكيفي:

عندما تتلقى لقاحًا للوقاية من مرض ، مثل لقاح شلل الأطفال ، فإن جهاز المناعة التكيفي مسؤول عن توفير الحماية ضد المرض. جهاز المناعة التكيفي (أو المكتسب) هو الفرع الأكثر ذكاءً وتعقيدًا لجهاز المناعة لديك. على عكس النظام الفطري ، هو أداة غير حادة ، فالنظام التكيفي شديد الاختيار حول ما يقتل. وله ذاكرة دائمة عن الغزاة الذين يواجهونه . تساعد هذه الذاكرة على تحفيز الجهاز المناعي لنشر فريق استجابة سريع في حالة قيام العدو - سواء كان بكتيريا أو فيروسًا أو سرطانًا - بالهجوم مرة أخرى في المستقبل. يمكنك أن تشكر مناعة التكيف على جميع الأمراض التي تصاب بها مرة واحدة فقط ، مثل جدري الماء ، أو التي لم تصب بها أبدا ، بعد تلقي التطعيم ضدها. بمجرد أن تتعلم الاستجابة المناعية التكيفية كيفية مكافحة المرض ، فإنها تحميك لبقية حياتك.

الأطعمة التي تقوي جهاز المناعة

بينما ننظر في الأطعمة التي يمكن أن تساعد في دفاعك المناعي ، سننظر أولاً في الأطعمة التي تعزز وظيفة المناعة. قد تكون هذه الأطعمة ذات أهمية بالنسبة لك إذا كانت لديك حالة ، حيث يمكنك الاستفادة من نظام مناعة أكثر نشاطًا. ملاحظة مهمة: هناك العديد من الادعاءات على الإنترنت حول الأطعمة التي يفترض أنها

تعزز المناعة ، ولكن الكثير منها لا تدعمه الأدلة. في هذا الفصل ، سوف أصف البحث الذي تم إجراؤه على أطعمة معينة في البشر والتي أظهرت فائدة مناعية.

الفطر (الفطر الأبيض):

وهو واحد من أكثر أنواع الفطر الصالح للأكل ، يؤكل نيئاً في السلطة أو مطبوخاً بمجموعة متنوعة من المكونات عبر المأكولات العالمية. يعتبر الفطر ذو الزر الأبيض مصدرًا جيدًا للمؤثرات الحيوية ، بما في ذلك (بيتا جلوكان) ، وهي الألياف الغذائية المحفزة للمناعة. درس باحثون في جامعة ويسترن سيدني في أستراليا عشرين متطوعًا صحيًا تم تكليفهم بتناول إما نظامًا غذائيًا عاديًا أو نظامًا غذائيًا عاديًا بالإضافة إلى الفطر الأبيض . تناول المشاركون مائة جرام من الفطر المسلوق يوميًا ، أي ما يعادل تقريبًا [1.3](#) كوب من الفطر لمدة أسبوع واحد. كاختبار لمعرفة ما إذا كان الفطر قد أثر على وظيفة المناعة ، قام الباحثون بقياس مستويات اثنين من الأجسام المضادة (IgA) و (IgG) في لعاب الأشخاص. وجد الباحثون زيادة ثابتة في مستويات IgA لدى المشاركين ، مع زيادة بنسبة 55 بالمائة بعد أسبوع واحد من استهلاك الفطر واستمرار الارتفاع إلى 58 بالمائة فوق مستويات خط الأساس حتى أسبوعين بعد الانتهاء من الفطر. تناول الفطر نشط الأمعاء ، مما حفز جهاز المناعة لإنتاج الأجسام المضادة ، ثم تم تداول الأجسام المضادة إلى الأغشية المخاطية حيث تم إفرازها في اللعاب.

زيت الزيتون البكر الممتاز:

يعد زيت الزيتون البكر الممتاز عنصرًا مهمًا في النظام الغذائي المتوسطي ، ويمكن أن تعزز العوامل الحيوية التي يحتوي عليها ، مثل هيدروكسي تيروسول ، أولوكانثال ، وحمض الأوليك ، جهاز المناعة لديك.

الثوم:

اشتهر الثوم كعنصر علاج صحي . استخدم الإغريق القدماء الثوم لتقوية

الرياضيين والجنود ، وكعنصر من مقويات الشفاء. يحتوي الثوم الطازج على رائحة قوية لاذعة ، ولكن عندما يكبر ، يصبح الثوم عديم الرائحة تقريبًا. تم العثور على الثوم المسن كمكمل غذائي ويحتفظ بالمؤثرات الحيوية القوية ، مثل apigenin، التي يمكن أن تؤثر على جهاز المناعة.

العنب البري:

ثبت أن العنب البري لديه قوة تأثير مناعية كبيرة. درس باحثون في جامعة ولاية لويزيانا الآثار المناعية للتوت عن طريق إجراء تجربة سريرية عشوائية مضبوطة بالغفل في سبعة وعشرين شخصًا في أواخر الخمسينات من عمرهم والذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي. تنذر هذه الحالة بتطور أمراض القلب والأوعية الدموية.

فلفل تشيلي:

ينتمي فلفل تشيلي إلى جنس الفليفلة ، الذي يحمل الاسم نفسه للنشاط الحيوي الهائل الذي يحدثه. تنبهك الألوان الزاهية : الأحمر والأصفر والأخضر للفلفل الحار أيضًا إلى وجود مواد حيوية مثل زياكسانثين ولوتين وبيتا كاروتين ، والتي لكل منها أنشطة بيولوجية خاصة به. ينشط الفلفل جهاز المناعة وقد ثبت أنه يزيد من عدد خلايا الدم البيضاء المتداولة وخلايا B المنتجة للأجسام المضادة.

عرق السوس:

عرق السوس يستخدم تقليديًا كمنكه وفي طب الأعشاب لعلاج أمراض المعدة والجهاز التنفسي. تم اكتشافه الآن لتعزيز المناعة. من بين العديد من المواد الحيوية في عرق السوس ، يوجد عزل الفاكرين ، غلابريدين ، وحمض 18-بيتا-جليسيرثينيك ، مادة تحلية طبيعية حلوة خمسين مرة مثل السكر ولكنها لا تزيد بشكل ملحوظ من نسبة السكر في الدم. في الواقع ، يقلل حمض الجلوسرين ، الجلوكوز في الدم عن طريق جعل الخلايا أكثر حساسية لتأثيرات الأنسولين.

الشاي الأخضر:

يظهر الشاي الأخضر كمعزز للصحة - هذه المرة لمرض المناعة الذاتية. النشاط الحيوي الرئيسي الذي أصبحت مألوفًا له ،

epigallocatechin-3-gallate (EGCG)، يرفض نشاط جهاز المناعة عن طريق تقليل عدد الخلايا التائية الموالية للالتهابات. في الوقت نفسه ، يزيد EGCG من إنتاج خلايا Treg ، مما يعيد نشاط جهاز المناعة إلى المستويات الطبيعية. لا تنسى أن EGCG هو أيضًا مضاد للتولد الأحيائي والحمض النووي ، يوضح كيف يمكن للطبيعة الأم تجميع فوائد متعددة في نشاط حيوي واحد.

فيتامين: C

يؤثر فيتامين ج على جهاز المناعة بطرق متعددة ، بما في ذلك عن طريق زيادة إنتاج الجسم لخلايا التريج المناعية. تذكر أن خلايا Treg لها وظيفة فريدة. يرفضون الاستجابة المناعية لاستعادة التوازن المناعي في الجسم. بالنسبة لأمراض المناعة الذاتية مثل الذئبة ، يمكن أن يكون رفع مستويات Treg مفيدًا في منع التوهج عن طريق الحفاظ على هدوء جهاز المناعة ، مما قد يفسر التأثير المفيد لفيتامين C.

هل تتحكم عواطفنا في سلوكنا ؟

يقول البروفيسور في علم النفس Russ Harris في كتابه الجميل The Happiness Trap :

ما هي العواطف؟ يجد العلماء صعوبة في الوصول إلى أي نوع من الإجماع حول العواطف في الواقع ، لكن معظم الخبراء يتفقون على ثلاثة أشياء:

1. تنشأ العواطف من الطبقة الوسطى من الدماغ ، والمعروفة باسم "الدماغ المتوسط".

2. إن جوهر أي عاطفة هو سلسلة معقدة من التغيرات في جميع أنحاء الجسم.

3. هذه التغيرات الجسدية تجهزنا للعمل.

قد تشمل التغيرات الجسدية في الجسم تغيرات في معدل ضربات القلب وضغط الدم وحركة العضلات والدورة الدموية ومستويات الهرمون ، بالإضافة إلى تنشيط أجزاء مختلفة من الجهاز العصبي. نلاحظ هذه التغيرات كأحاسيس ، مثل "فراشات" في المعدة ، و "غصة" في الحلق . نلاحظها أيضًا كخوافز للعمل بطريقة معينة ، مثل البكاء أو الضحك أو الاختباء.

العواطف تؤثر علينا للعمل بطرق مختلفة. على سبيل المثال ، تحت تأثير أي

عاطفة قوية ، نقوم عادةً بإجراء تغييرات على صوتنا وتعبيرات الوجه ووضعية الجسم والسلوك. يُعرف احتمال أننا سنتصرف بطريقة معينة عند تجربة عاطفة معينة باسم "ميل الفعل". لكن لاحظ الكلمة الأساسية هنا: "الميل". الميل يعني أننا نميل إلى القيام بشيء ما ؛ هذا لا يعني أننا يجب أن نفعل ذلك ، أو أنه ليس لدينا خيار. هذا لا يعني أننا مجبرون على التصرف بطريقة معينة ؛ هذا يعني أننا نميل إلى التصرف بهذه الطريقة فقط . لذا ، على سبيل المثال ، إذا كنت قلقًا بشأن التأخير ، فقد يكون لديك ميل للقيادة فوق حد السرعة ، ولكن لا يزال بإمكانك اختيار القيادة بشكل قانوني وآمن إذا كنت ترغب في ذلك. أو إذا كنت غاضبًا من شخص ما ، فقد تميل إلى الصراخ عليه ، ولكن يمكنك اختيار التحدث بهدوء إذا أردت!!

ترتبط المشاعر ارتباطًا وثيقًا بالأفكار والذكريات والصور. على سبيل المثال ، عندما تشعر بالخوف ، قد تكون لديك أفكار حول الخطأ الذي قد يحدث ، أو ذكريات الأوقات الأخرى التي شعرت فيها بالخوف أو الصور العقلية لأي شيء من حادث سيارة إلى نوبة قلبية. يرتبط نوع معين من عمليات التفكير ارتباطًا وثيقًا بعواطفنا لدرجة أن بعض الخبراء يعتبرونها مكونًا أساسيًا. هذه هي عملية "التفهم" أو "إعطاء معنى" لتجربتنا. على سبيل المثال ، مع الحزن لديك شعور بالخسارة ، ومع الخوف لديك شعور بالخطر.

هل نتحكم عواطفنا في سلوكنا؟

الجواب على هذا بكل بساطة هو : لا ! بالتأكيد لا نتحكم عواطفنا في سلوكنا. على سبيل المثال ، يمكنك أن تشعر بالغضب و تتصرف بهدوء. قد يكون لديك ميل إلى الصراخ أو قبض قبضتك أو انتقاد جسدي أو لفظي ، لكنك لست مضطرًا لذلك. يمكنك ، إذا اخترت ، التحدث ببطء وهدوء ، والحفاظ على مظهر الصفاء على وجهك ، وجعل جسمك في وضع مفتوح ومريح. أنا متأكد من أنك شعرت بالخوف في مرحلة ما من حياتك ، لكنك واصلت مواجهة هذا الخوف حتى لو شعرت برغبة في الهرب. وبعبارة أخرى ، كان لديك ميل

للركض ، لكنك اخترت عدم القيام بذلك. لقد عانينا جميعًا من هذا ، على سبيل المثال ، عند الجلوس في الامتحان ، أو طلب موعد مع شخص ما ، أو الذهاب إلى مقابلة عمل ، أو التحدث أمام مجموعة أو المشاركة في رياضة خطيرة.

المشكلة هي أن مجتمعاتنا تساهم في استمرار الأسطورة القائلة بأن العواطف تتحكم بالسلوك . على سبيل المثال ، نتحدث عن كوننا "مدفوعين بالخوف" أو "استولى علينا الغضب" أو "يغمرنا الذنب". نبرر سلوكنا بقول أشياء مثل ، "كنت غاضبًا جدًا ، لم أستطع مساعدته!" أو "كنت مكتئبًا جدًا لفعل أي شيء". ونستخدم عبارات مثل ، "خوفي أصبح أفضل مني" أو "غضبي تولى زمام الأمور." عندما نكبر ونسمع الناس يتحدثون بهذه الطريقة ، نصل بسهولة إلى الاعتقاد بأن عواطفنا تتحكم بنا - ومن الوهم القوي أن نتغلب عليها. ماذا عن تلك الحالات التي يصاب فيها الناس بالشلل بسبب الخوف؟ صحيح أنه في حالات نادرة جدًا ، عندما يجد الناس أنفسهم في وضع يهدد الحياة حقًا ، فقد يصبحون "مشلولين" مؤقتًا بالخوف ، مثل أرنب متجمّد أمام المصابيح الأمامية للسيارة . لكن [99.9](#) في المائة من الوقت عندما نتحدث عن "الشلل بالخوف" ، تكون هذه ليست الحقيقة الحرفية. إنها مجرد مجاز ، منعطف ملون من العبارة. الشخص غير القادر جسديًا على اتخاذ إجراء ؛ هو أو هي ببساطة يختارون عدم القيام بذلك!!

التوتر يضعف جهاز المناعة

يقول عالم البيولوجيا الأمريكي (روبرت سابولسكي) في كتابه المهم Why

Zebras Don't Get Ulcers :

يعود الدليل على تأثير الدماغ على الجهاز المناعي إلى ما لا يقل عن قرن من الزمان ، ويعود إلى أول دليل و الذي هو : إذا قمت بالتلويح بوردة اصطناعية أمام شخص يعاني من حساسية شديدة من الورود (والذي لم يكن يعرف أنها مزيفة) ، سيحصل الشخص على رد فعل تحسسي. إليك عرضًا ساحرًا وحديثًا لأثر الدماغ على جهاز المناعة : خذ بعض الممثلين المحترفين واجعلهم يقضون يومًا كاملاً في القيام بمشهد سلبي محبط ، أو مشهد مبهج . أظهر أولئك الذين قاموا بالمشهد المحبط انخفاض الاستجابة المناعية ، بينما أظهر أولئك الذين قاموا بالمشهد المبهج زيادة الاستجابة. (وأين تم إجراء مثل هذه الدراسة؟ في لوس أنجلوس ، بالطبع ، في جامعة كاليفورنيا).

الوظيفة الأساسية للجهاز المناعي هي الدفاع عن الجسم ضد العوامل المعدية مثل الفيروسات والبكتيريا والفطريات والطفيليات. إن العملية معقدة للغاية. لسبب واحد : يجب على الجهاز المناعي أن يميز الفرق بين الخلايا التي هي أجزاء طبيعية من الجسم والخلايا الغازية - في المصطلحات المناعية نعني التمييز بين "الذاتية" و "غير الذاتية". بطريقة ما ، يمكن لجهاز المناعة أن يتذكر كيف تبدو كل خلية في جسمك ، وأي خلايا تفتقر إلى توقيعك الخلوي المميز (على سبيل المثال ، البكتيريا) تتعرض للهجوم. علاوة على ذلك ، عندما يواجه جهاز المناعة الخاص بك غازيًا جديدًا ، يمكن أن يشكل حتى ذاكرة مناعية لما يبدو عليه العامل

المعدي ، للاستعداد بشكل أفضل للغزو التالي - وهي عملية يتم استغلالها عندما يتم تطعيمك بنسخة خفيفة من عامل معدي من أجل تحفيز جهاز المناعة الخاص بك لهجوم حقيقي!!

عادة ما تعمل عملية الفرز الذاتي وغير الذاتي للجهاز المناعي بشكل جيد (على الرغم من أن الطفيليات الاستوائية الخبيثة حقًا مثل تلك التي تسبب داء البلهارسيا قد تطورت لتهرب من جهاز المناعة عن طريق قرصنة توقيع الخلايا الخاصة بك). يقضي جهازك المناعي بسعادة وقته في فرز الذات من غير الذات : خلايا الدم الحمراء : جزء منا . الحاجبين : جانبنا. فيروس : ليس جيد ، هاجم . خلية العضلات: خلية جيدة ماذا لو حدث خطأ ما في تصنيف جهاز المناعة؟ يمكن أن يكون أحد أنواع الأخطاء الواضحة أن الجهاز المناعي يفتقد الغزو المعدي. من الواضح أن الأخبار هنا تصبح سيئة. بنفس السوء هو نوع الخطأ الذي يقرر فيه الجهاز المناعي أن شيئًا ما هو غازي خطير ، مع أنه ليس كذلك. في نسخة واحدة من هذا ، يؤدي بعض المركب غير الضار في العالم من حولك إلى حدوث رد فعل (إنذار). ربما يكون شيئًا تتناوله عادةً ، مثل الفول السوداني أو المحار ، أو شيئًا محمودًا وغير ضار . لكن جهازك المناعي قرر أن هذا ليس غريبًا فحسب ، بل خطير أيضًا ، ويستعد و يهاجم ، وهذه تسمى : الحساسية.

لقد مر ما يقرب من ستين عامًا منذ أن اكتشف Selye أول دليل على كبت جهاز المناعة الناتج عن الإجهاد ، مشيرًا إلى أن الأنسجة المناعية مثل الغدة الصعترية ضمرت عند الفئران التي تعرضت لإزعاج غير محدد. لقد تعلم العلماء المزيد عن التفاصيل الدقيقة للجهاز المناعي منذ ذلك الحين ، وتبين أن فترة من التوتر ستعطل مجموعة متنوعة من وظائف المناعة. الإجهاد سيثبط تكوين الخلايا الليمفاوية الجديدة و إطلاقاتها في الدورة الدموية . سوف يمنع تصنيع الأجسام المضادة الجديدة كاستجابة لعامل معدي ، ويعطل التواصل بين الخلايا الليمفاوية من خلال إطلاق الرسائل ذات الصلة. وسوف تمنع الاستجابة المناعية الفطرية ، وقمع الالتهاب. كل أنواع الضغوطات تفعل ذلك - جسدية ، نفسية ، في

الرئيسيات ، والفئران ، والطيور ، حتى في الأسماك. وبالطبع عند البشر أيضاً.

أفضل طريقة موثقة يحدث بها مثل هذا التنشيط للمناعة عن طريق الهرمونات السكرية (جليكوكورتيكويد) ، على سبيل المثال ، يمكن أن يسبب تقلص الغدة الصعترية. هذا تأثير موثوق به أنه في الأيام الخوالي (حوالي عام [1960](#)) ، قبل أن يكون من الممكن قياس كمية (الجلوكوكورتيكويد) في مجرى الدم مباشرة ، كانت إحدى الطرق غير المباشرة للقيام بذلك هي معرفة مدى تقلص الغدة الصعترية في الحيوان. كلما صغر حجم الغدة الصعترية ، زادت نسبة (الكورتيزون) في الدورة الدموية. تسبب الجلوكوكورتيكويدات توقف تكوين الخلايا الليمفاوية الجديدة في الغدة الصعترية ، ومعظم أنسجة الغدة الصعترية تتكون من هذه الخلايا الجديدة ، الجاهزة للإفراز في مجرى الدم. لأن الجلايكورتيكويدات تمنع إفراز الرسل مثل (الإنترلوكين) و(الإنترفيرون) ، فإنها تجعل الخلايا اللمفاوية المتداولة أقل استجابة للإنذار المعدي!!

علاج الهستيريا بالاستمناء

يقول الصحفي الأمريكي (Ross Benes) في كتابه الجميل: Turned On

يرتبط الجنس بالابتكار ، بشكل مباشر أو غير مباشر . من لوحات الكهوف القديمة إلى إعلانات البيرة الحديثة ، من الواضح بصرياً أن الجنس أثر على أفكار الناس وسلوكهم وتطلعاتهم لآلاف السنين . ولكن من خلال فحص الاختراعات الجنسية غير المباشرة ، يمكننا تجاوز أنظمة البلاغة والمعتقدات المحددة مسبقاً ونفحص بشكل تدريجي القوة التي توجه الحياة في العديد من الطرق الغامضة والخفية. توضح دراسات الحالة التالية قوة الحماسة الدينية وإمكانية التسامي الجنسي ، وكذلك كيفية تسخير المسوقين والشركات الطبية لتوجيه الحياة الجنسية حتى عندما تقدم أصغر الفرص نفسها. تظهر دراسات الحالة هذه أيضاً أن الحياة الجنسية تنبثق بطرق مثيرة للدهشة ، حيث أن أصول الفياجرا والهزاز و مكسرات غراهام ورقائق الذرة ، على عكس ما قد يتوقعه المرء. تشترك الفياجرا والهزاز و مكسرات غراهام ورقائق الذرة في سمة مشتركة – فقد ازدهروا لأسباب غير متوقعة. ومع ذلك ، على عكس مكسرات غراهام ورقائق الذرة ، لم يكن الهزاز والفياجرا مخصصين لممارسة الجنس.

اهتزازات جيدة:

يعتقد أن واحدة من كل أربع نساء في القرن التاسع عشر عانت من نفس المرض ، وتتراوح الأعراض بين الهلوسة والشلل إلى الأرق وتشنجات العضلات والتهيج وفقدان الرغبة الجنسية والشهية و "الميل إلى التسبب في مشاكل". لحسن الحظ

بالنسبة للنساء ، انخفض حدوث هذا الاضطراب بشكل ملحوظ في القرن العشرين. ما أدى إلى انخفاض هذا المرض المسمى "الهستيريا" لم يكن التحسين في الرعاية الصحية للنساء هو السبب . بدلاً من ذلك ، أدت التقنيات التشخيصية المحسنة والفهم الأكبر للاضطرابات النفسية للجمعية الأمريكية للطب النفسي إلى إسقاط الهستيريا من قائمة الحالات المعترف بها في عام [1952](#) ولكن قبل فصح هذا الاضطراب ، أدى ذلك إلى إنشاء جهاز يستخدم "لعلاج" الهستيريا : (الهزاز)

قبل تعميم الهزاز ، لم يكن العديد من النساء الفيكتراريات يمارسن العادة السرية بسبب رفض مجتمعهن للاستمناء ، لكنهم سمحوا للأطباء بتدليك مهبلهم يدويًا على أمل تخفيف أعراض الهستيريا . لكن التدليك لم يكن العلاجات الوحيدة التي أوصى بها الأطباء لمساعدة النساء على الاستمناء وتقليل التوتر المتعلق بالهستيريا. في الأساس ، أي شيء خلق احتكاكًا حول الفرج كان مفيدًا للعلاج. وبصرف النظر عن "تدليك الحوض" ، سعى مرضى الهستيريا إلى الراحة من خلال ركوب الخيل ، والرقص ، ورش الماء في المهبل حتى الذروة ، وتخفيف أعراض الهستيريا مثل احتباس السوائل ، والتهيج ، والعصبية ، وفقدان الرغبة في الطعام والجنس.

في عام [1903](#) ، لاحظ الطبيب (صمويل هوارد مونيل) الصعوبة التي واجهها الأطباء في جعل النساء يصلن إلى الذروة عندما كتب ، "تدليك الحوض (في أمراض النساء) له دعاة بارعون ويبلغون عن نتائج رائعة ، ولكن عندما يجب على الممارسين التزود بالتقنية الماهرة بأصابعهم الخاصة و هذه الطريقة ليس لها قيمة للأغلبية. كتب طبيب آخر ، (صمويل سبنسر ويليان) ، في عام [1906](#) أن تدليك الحوض " يستهلك ساعة مضيعة لتحقيق نتائج أقل عمقًا بكثير من التأثير الذي يحدث بسهولة بواسطة [الهزاز] في فترة قصيرة خمس أو عشر دقائق . في تكنولوجيا النشوة الجنسية: "الهستيريا" ، الهزاز ، ورضا النساء ، كتبت المؤرخة (راشيل ماينز) : لم يبذل الأطباء في أي وقت أي حماس حقيقي لعلاج الهستيريا لدى مرضاهم من النساء. تشير جميع الأدلة إلى أنهم اعتبروها بشكل عام مهمة شاقة وصعبة ومستهلكة للوقت وبذلوا جهودًا لتفويض المهمة إلى المرووسين أو

الآلات حتى في العصور القديمة والعصور الوسطى.

أحلام وتخييلات عن القتل

يقول البروفيسور في علم النفس (دوغلاس كينريك) في كتابه الجميل Sex,

Murder and The Meaning Of Life :

كان (ستيف لوري) أحد الزملاء الذين اعتادوا الجلوس معي في مركز ASU التجاري لمناقشة القضايا الفلسفية . للوهلة الأولى ، بدونا أنا و ستيف متشابهين نوعًا ما ؛ كنا كلانا طالبين خريجين ذوي شعر طويل القامة ، و اختصاص في علم النفس الإكلينيكي ، كلانا أحب العزف على الجيتار ، واستمتعنا بمناقشة موضوعات مثل الظواهر الوجودية في وقت متأخر من الليل. لكننا جننا في الواقع من خلفيات ثقافية مختلفة جذريًا. نشأ (ستيف) في إحدى ضواحي الطبقة المتوسطة العليا في ولاية أوهايو ، وادعى أنه لم يخض أي قتال في حياته. بما أنني نشأت في حي في نيويورك مع العديد من مثيري الشغب من الإيرلنديين والإيطاليين ، واجهت صعوبة في تصديقه. كانت هناك فترات خلال طفولتي عندما كنت أشتبك كل يوم. وكنت محاطًا بأشخاص أقوى مني بعض الشيء وكان لديهم أب في السجن والعديد من الأصدقاء والأقارب الذين سينتهي بهم المطاف هناك.

كان لأبي (بوب) طموحات من الطبقة المتوسطة ، ويمكنني أن أشكره لأنه أخرجني من كوينز وبعيدًا عن حشد من سكان الريف. لكن بوب نشأ في نفس الحي ، لذلك حتى بعد أن انتقلنا إلى أرض أوزي وهاريت ، كانت فكرته بشأن نصيحة الوالدين لا تزال تنطوي على الضرب العرضي في الفك. كان بوب عضوًا فخورًا في الجمعية الوطنية للبنادق وكان لديه رف مسدس معلقًا بشكل بارز في المطبخ ؛ عندما يشرب ، يفقد شخصيته اللطيفة ويهدد بإطلاق النار علي

و على أخي إذا حاولنا التدخل في إحدى معاركه مع والدتنا.

ذات مساء ، كان زوج أمي خارج عن السيطرة وجاء إلي بقبضتيه ، صارخا بالتهديدات ضدي . في مشهد يشبه الأفلام ، تمكنت من تحقيق أفضل لكمة في مسيرتي المهنية - ضربة على فكه مما دفعه إلى التحديق عبر الغرفة ، حيث فقد وعيه على الأرض. نظر أخي إلي ، وأشار إلى البنادق التي كان بوب يهددنا بها للتو ، وسأل: "هل يجب أن نقتله؟" في الواقع ، كان علي التفكير في الأمر لمدة دقيقة قبل أن أقول ، دون إصرار كامل : "لا ، من الأفضل ألا نفعل."

مع هذه الخلفية ، لم أكن غريباً عن أفكار القتل. في الواقع ، عندما أعرب زميلي (نوربرت شوارتز) عن شكه في افتراضي أن كل شخص لديه أو هام قاتلة ، اعتقدت أنه كان يخدعني. عندما قمت بسؤال الزملاء الآخرين الذين تناولنا معهم طعام الغداء ، انقسموا : فقد ادعى البعض أنه لم يكن لديهم قط خيال قاتل ، لكن البعض الآخر اتهمهم بالإنكار. بالنسبة إلى علماء النفس التجريبيين ، يعني هذا النوع من الخلاف أن هناك فرضية مثيرة للاهتمام تنتظر الاختبار. لذلك قررت أن أجري تحقيقاً أكثر منهجية ، بالعمل مع طالب الدراسات العليا (فيرجيل شيتس) ، وهو صبي آخر في الغرب الأوسط ، ولكن أحدهم من بلدة أكثر خشونة من بلدة (ستيف لوري).

بعد أيام قليلة من النقاش مع زملائي ، أُلقيت محاضرة عن العدوان. خلال الفصل ، طلبت من طلابي ملء استبيان موجز حول أو هامهم العنيفة. للتغلب على الميل الطبيعي لإخفاء الميول المعادية للمجتمع ، أوضحت أنه حتى الأشخاص العاديين لديهم أحياناً أفكار غاضبة وعنيفة عن الآخرين ، والتي قد تتراوح بين "إخبار شخص ما" أو ضرب شخص ما إلى أفكار حول قتل شخص آخر. ثم طلبت من الطلاب أن يصفوا في الآونة الأخيرة أفكاراً حول قتل شخص ما أو ، إذا لم تكن لديهم مثل هذه الأفكار ، لإخبارنا عن أكثر الأفكار عنفاً التي كانت لديهم.

خلال العام التالي ، طرحت أنا و Virgil Sheets هذه الأسئلة لـ [760](#) طالباً

من جامعة ولاية أريزونا. كانت النتائج واضحة: غالبية الطلاب الأمريكيين
المبتسمين والجديدين كانوا على استعداد للاعتراف بأن لديهم تخيلات قاتلة. في
الواقع ، أبلغ 76 في المائة من الرجال عن مثل هذه الأوهام ، بما يتفق تمامًا مع
توقعاتي الأكثر تشاؤمًا. لقد فوجئت إلى حد ما ، لأنني وجدت أن 62 في المائة
مما يسمى بالجنس اللطيف قد فكروا أيضًا في القتل مرة واحدة على الأقل.
هل هناك شيء عنيف بشكل خاص حول الطلاب في أريزونا؟ على الأغلب
لا. عندما قام (ديفيد بوس) و (جوش دونتلي) في وقت لاحق بمسح عينة من
الطلاب في جامعة تكساس ، وجدوا نسبة عالية مماثلة من الرجال (79 في
المائة) والنساء (58 في المائة) يعترفون بتخيلات القتل. مهما بدت هذه الأرقام
عالية ، أعتقد أنها تقلل من عدد الأشخاص العاديين الذين لديهم أوهام قاتلة. لقد
وجد علماء النفس الاجتماعيون مرارًا وتكرارًا أن الناس لديهم الحافز لقول ما
يعتقدون أنه مرغوب اجتماعيًا وأنا جميعًا نميل إلى أن ننسى بشكل انتقائي عن
الأدلة التي تثبت أننا لسنا فتيات وفتيانًا جيدين. كما هو الحال في بيانات (ألفريد
كينزي) الشهيرة حول التقارير الذاتية عن الاستمراء ، ربما يكون من الآمن
افتراض أن الوقوع الفعلي للتخيلات القاتلة مرتفع على الأقل مثل ما يرغب الناس
في الاعتراف به علنًا.

تحول القيمة الوجودية إلى قيمة للتباهي

في كتابه (النقد الثقافي) يذكر الدكتور (عبد الله الغدامي) بأن البدو يعتبرون الكرم قيمة وجودية للحفاظ على النوع ، " فهم يكرمون الضيف لأن عدم استضافته يعني موته في الصحراء المهلكة ، و هذا مصير سيواجه أي واحد منهم فيما لو انقطعت عادة الضيافة الصحراوية"

يعتبر الغدامي أن للشعر دوراً كبيراً في تحول الكرم من قيمة وجودية إلى قيمة للتباهي (أي علامة على الغنى و الأريحية) . في الواقع لا يهمني هنا ما هو السبب ، لأنني أرى أنه لو لم يكن الشعر ، لكان هناك سبب آخر لحدوث هذه الظاهرة ، كالدين ربما أو السياسية أو كما أرجح : التحول إلى الحياة الحضرية أو بالأحرى التحول إلى حياة الوفرة في أغلب الاحتياجات البشرية...

المهم هو أن الكرم قد تحول من قيمة وجودية إلى قيمة للتباهي . هذا الكلام دقيق ، و ذلك لأن الحاجة إلى الكرم مازالت موجودة لكن غاياتها اختلفت من حاجة وجودية إلى حاجة اجتماعية...

يقول الغدامي : " لم يكن البدوي كريماً لأنه يريد المديح أو بهدف إتقاء الذم ، بل لأن المحافظة على فكرة الضيافة هو إخبار معنوي قيم يدرأ عن الذات غوائل الجوع و الضياع"

اليوم مازال الكرم موجوداً و لكن يبحث الشخص _من خلال كرمه_ عن المديح ، ولو لم يتلقاه فإنه يتحسر على تقديمه ، و يعتبر الأمر مجرد إهدار للموارد بلا فائدة!!

لننسى الكرم الآن ، و لنطبق هذا المبدأ على باقي العادات و الأفكار ... فكرة ارتداء الملابس على سبيل المثال : وُجدت بالأصل لتحمي الإنسان من البرد ، و ربما أحيانا من حرارة الشمس ... و الدليل على ذلك أنه مازال هنالك قبائل إفريقية لا تهتم لموضوع ارتداء الملابس!!

أما اليوم فقد تحولت فكرة ارتداء الملابس من حاجة وجودية إلى حاجة اجتماعية ، فوجدت ظاهرة الأزياء و الموضة ، و أصبح التباهي هو الهدف الأهم.

لم يتوقف الأمر على ذلك ، بل تمادت هذه الظاهرة ليصبح للملابس دلالات ثقافية و سياسية و حتى جنسية!!

ليس ارتداء الملابس وحيدا في هذا المضمار ، بل حتى فكرة شراء سيارة أو منزل أو أحدث الأجهزة التكنولوجية!!

يبدو واضحاً بأن هذا القانون ينطبق على كل شيء تقريباً ، فحتى إنجاب الأطفال أصبح في أغلب الحالات تعبيراً عن حاجة اجتماعية أكثر من كونه حاجة وجودية ، فالיום مع التقدم الحضاري و تطوّر الأنظمة السياسية و طبيعة تشكّل الدول ، أصبح الأفراد لا يخافون من الشيخوخة و تبعاتها ، كما أن إنجاب الأطفال لم يعد إدخارا فعّالاً للموارد ، فكثير من الأبناء يعمدون إلى وضع آبائهم و أمهاتهم في دور العجزة و بالتالي ينتفي السبب الأساسي الذي من أجله تم الإنجاب (مع افتراض أن السبب هو الرعاية و الاهتمام بعد الكبر في السن)

كما قلت ينطبق هذا التحول على كل شيء ، و سوف ينطبق على كل شيء في المستقبل أيضاً ، فكل قيمة وجودية انتفت الحاجة إليها ، تتحول تدريجياً إلى قيمة للتباهي على المستوى الاجتماعي.

ما الذي يحدث للجسم عندما نكذب ؟؟

يقول عالم النفس التطوري Bill Sullivan

في كتابه : Pleased to Meet Me: Genes, Germs, and the
Curious Forces That Make Us Who We Are :

نقول الأكاذيب في كل وقت . كشفت دراسة عام [2002](#) أجراها عالم النفس (روبرت فيلدمان) من جامعة (ماساتشوستس) أن 60 % من الناس كذبوا مرة واحدة على الأقل خلال محادثة استمرت 10 دقائق ، حيث أخبروا الأكاذيب ما بين دقيقتين وثلاث . الميل إلى الكذب متأصل بعمق في تاريخنا التطوري ، حيث لوحظ أن الرئيسات الأخرى كانت تغش و تخدع أيضا . يلتقط الأطفال من البشر هذا السلوك بين عمر سنتين وخمس سنوات ، ويعتبره بعض علماء النفس علامة فارقة في النمو المعرفي...

العديد من الأكاذيب تكون تافهة وتقال ببساطة للحفاظ على السلام أو جعل شخص ما يشعر بالراحة . ولكن الأكاذيب الشريرة هي المشكلة ، مثل اتهام شخص ما بجريمة أو الكذب على المستثمرين ، حيث يمكن أن يكون لها عواقب مدمرة . عدم الصدق يضع الدماغ في حالة تأهب قصوى ، ويزداد هذا التوتر مع ضخامة الكذبة...

لماذا يهتم الدماغ بعدم الصدق ؟

كحيوانات اجتماعية ، لدينا اهتمام بالغ بالسمعة ، وبالتالي ، فإن معظم الناس يعملون بجد للحفاظ على صورة من الجدارة بالثقة والنزاهة . إن إدراك أن عدم الصدق يخطر بضرر لا رجعة فيه لسمعة الفرد ، يؤدي إلى جعل الكذب نشاط مرهق بطبيعته.

عندما نشارك في الخداع ، تزداد معدلات التنفس والقلب ، ونبدأ في التعرق ، يجف فمنا ، ويمكن أن يهتز صوتنا . تشكل بعض هذه التأثيرات الفسيولوجية أساس اختبار كشف الكذب الكلاسيكي...

يختلف الناس في قدرتهم على الكذب بسبب الاختلافات بين الأدمغة . لنأخذ مثلاً متطرفاً : يفتقر علماء الاجتماع إلى التعاطف ، وبالتالي لا تظهر لديهم استجابة فسيولوجية نموذجية عند الكذب . يمكن للكذابين أيضاً أن يخدعوا جهاز كشف الكذب إذا تم تدريبهم على التزام الهدوء أثناء الاختبار . وبالمثل ، قد يفشل الأبرياء في الاختبار لمجرد أنهم قلقون بشأن ربطهم بمعدات مخيفة . لهذه الأسباب ، دقة اختبار جهاز كشف الكذب موضع خلاف كبير!!

في المقابل ، أثبتت دراسات تصوير الدماغ بأنها أكثر إفادة للتعلم عن استجابة الجسم للكذب . تنشأ أعراض القلق لأن الكذب ينشط القسم الخوفي في الدماغ ، وهي نفس المنطقة التي تنشط عند الاستجابة للقتال أو الطيران وغيرها من الضغوط الأخرى . عندما يكون الناس صادقين ، تظهر هذه المنطقة من الدماغ الحد الأدنى من النشاط . ولكن عندما نكذب ، فإنها تضيء مثل عرض الألعاب النارية . دماغ النزيه يكون مرتاحاً ، بينما يكون دماغ الكاذب متوتر و منهك!!

عن أهمية الكسل

يقول عالم النفس التطوري (Nigel Barber) مؤلف كتاب:

(The Myth of Culture) :

معظم الناس يريدون أن يعملوا بجد ، و أن يكونوا منتجين ، ويكسبوا المال . هناك القليل من التسامح مع الكسالى . لكن إذا فهمنا ما يمكن أن يفعله الكسل في أدمغتنا ، فربما نشجعه أكثر!!

الحياة المجدولة:

يقول المؤلف : القضية ضد الكسل مبالغ فيها على نطاق واسع في الأقوال والأفعال . قيل لنا أن الشيطان يجد عملاً للأيدي الخاملة . منذ الثورة الصناعية ، انتشرت الساعات العامة والخاصة . أصبح البشر عبيداً للوقت . علاوة على ذلك ، تم غرس فكرة الاستخدام الصحيح لكل دقيقة ، حيث ابتكر خبراء الحركة طرقاً جديدة لزيادة الإنتاجية وتخفيف الأرباح!!

لقد تجاوز الوجود المجدول حدود العمل وأصبح يمتد إلى وقت فراغنا . بالنسبة لبعض الأشخاص ، هذا يعني متابعة جدول الأنشطة والفعاليات على مدار اليوم . بالنسبة للآخرين ، فهذا يعني الحفاظ على قوائم المراجعة التي تعطي الأولوية لكيفية قضاء الوقت . حتى تلاميذ المدارس يحتفظون بجدول زمنية للفصول اللامنهجية والأنشطة الرياضية التي تملأ يوم الاستيقاظ!!

الكسل والدماغ:

قد نختبر مشاعر أخلاقية حول الحاجة إلى أن نكون نشيطين ومنتجين معظم الوقت . أدمغتنا تعمل بشكل مختلف . في الواقع ، يحل بعض العلماء المشكلات عن طريق الحلم بها . عندما كان لدى الكيميائي (أوغست كيكولي) حلمًا عن ثعبان يبتلع ذيله ، استيقظ ليكتشف هيكل حلقة البنزين المؤلفة من ست ذرات كربون!!

عندما نكون أكثر انشغالاً ، فإن أدمغتنا لا تفعل الكثير بالضرورة . على العكس من ذلك ، عندما نأخذ استراحة وننخرط في مسعى طائش على ما يبدو مثل لعب السوليتير ، أو المشي ، أو تجريف الثلج ، تبدأ أدمغتنا بعملية حل المشكلات و قد تصل إلى حدها الأقصى . قد نتصور أنفسنا وكأننا نأخذ استراحة عقلية ، لكن دماغ حل المشكلات لا يرتاح أبداً . في الواقع ، تم اكتشاف أن حل المشكلات في الدماغ يكون أكثر نشاطاً أثناء أحلام اليقظة!!

إن فترات " الفكر اللاواعي" تعمل بالفعل على تحسين عملية صنع القرار . بمعنى آخر ، يعمل الدماغ بثبات على المشكلة خارج إدراكنا الواعي... تشير هذه النتائج المستقاة من علم الأعصاب إلى أن لدينا إمكانيات أكثر إبداعا إذا عشنا أوقات الفراغ ، أكثر بكثير من كوننا مشغولين ومتسرعين باستمرار!!

الترفيه والإبداع:

هذه الفكرة قديمة ، فقد احتفل أرسطو بقيمة الترفيه كحجر زاوية للتنوير الفكري . كان يعتقد أن أوقات الفراغ الحقيقية تنطوي على المتعة والسعادة في الحياة . إنه أكثر من مجرد تسلية ، وهو أمر مستحيل بالنسبة لأولئك الذين يجب أن يعملوا معظم الوقت!!

يحتاج المبدعون إلى التوقف عن العمل ، لكي تتمكن أدمغتهم في أحلام اليقظة من طرح أفكار جديدة ومنتجات جديدة . طريقة واحدة لتحقيق هذا الهدوء الداخلي هي من خلال الانسحاب من التواجد مع الآخرين . ربما هذا هو السبب في أن الانطوائيين مسؤولين عن الكثير من الإبداع في العالم!!

ومع ذلك ، هناك أيضاً دور مهم للتفاعل الاجتماعي في تحفيز الإبداع ؛ كثيراً ما يشير المؤرخون إلى الإنجازات الفنية والعلمية في أوقات تاريخية محددة ، في أماكن معينة ، حيث يلتقي المبدعون المتشابهون في التفكير ويتفاعلون . تذكرنا هذه الظاهرة بأننا حيوانات اجتماعية نحقق أعظم إنجازاتنا بمساعدة وتشجيع الآخرين . مثل هذه الأوقات والأماكن المفضلة لديها دائماً ما يمكن تسميته (بنية تحتية متطورة من الكسل).

لماذا تحتاج أجسامنا إلى الفيتامينات !!؟

يقول عالمنا البيولوجي Nathan H. Lents في كتابه المهم و الجميل

Human errors :

ربما أنك تسأل نفسك ، كيف يمكن أن يكون لدينا كل هذه العيوب في أجسامنا ؟

نعم ، الطفرات العشوائية غالباً ما تكون ضارة ، لكن ألا تتمثل مهمة الانتقاء الطبيعي في التخلص من هذه الأخطاء وتوجيهنا نحو الكمال؟ لسوء الحظ : لا . كما أوضحت سابقا إن أخطاء أجسامنا كثيرة ، لأن التطور أخرج ، بلا هدف ، وغير مبالٍ تماماً . نحن لم نتطور لنكون أكثر صحة أو أكثر سعادة أو أكثر راحة . لقد تطورنا فقط من أجل البقاء و التكاثر . التطور هو لعبة من التسويات القاسية والمفاضلات البطيئة . ما الذي يمكن أن نتوقعه من عملية تعتمد على العشوائية للطفرات ؟

مطالب النظام الغذائي البشري أكبر دليل . نحن نحتاج إلى مجموعة واسعة من الأطعمة لنعيش حياة صحية ، أكثر بكثير من الحيوانات التي يمكن أن تعيش في كثير من الأحيان على واحد أو اثنين من الأطعمة طوال حياتها . هذا من جهة ، لأننا كنا نعيش ، في معظم تاريخنا ، في وعاء سلطة حقيقي (يقصد المؤلف الغابات المليئة بالفواكه والخضروات) ، تحيط بنا وفرة من الطعام المغذي . ثم من جهة أخرى لأننا استكملنا ذلك بسلوكيات علفية ، مع إضافة المزيد من التنوع . في هذه العملية ، فقدنا القدرة على صنع العديد من الفيتامينات والمواد المغذية الأخرى لأنفسنا . تكشف حاجتنا الغذائية للفيتامينات C و D و B12 عن نوع

مختلف من الخلل في عملية التمثيل الغذائي لدينا.

يضيف المؤلف:

والأسوأ من ذلك بكثير ، أن الأطعمة الأساسية الرئيسية في جميع ثقافات العالم مستمدة من النباتات المزروعة . هذه النباتات هي محاصيل نشوية ليست مناسبة تماماً لتعيش عليها أجسامنا . في حين أنه سيكون من الظلم أن نعلق هذا النقص على التطور لوحده ، لأننا ، إلى حد ما ، فعلنا ذلك لأنفسنا . هذا الأمر يظهر حدود بيولوجيتنا والطريقة التي تشكل بها حاضرتنا عبر ماضينا!!

الشيء الوحيد الذي قد تعتقد أننا قد أتقناه ، بالنظر إلى مدى انتشارنا العالمي ، هو التكاثف . ولكن ، في الواقع ، فإن عددًا هائلًا منا يصارع العقم . هذا ليس مفاجئًا عندما تفكر في أن المبايض غير مؤمنة بشكل جيد لأنابيب فالوب ، ولا يمكن لخلايا الحيوانات المنوية أن تتحول إلى اليسار ، وكثيراً ما تنتهي أجنثنا بعدد غير صحيح من الكروموسومات . قبل الطب الحديث ، كان موت الأم أو الطفل ، أو كلاهما ، أثناء الولادة أو بعد ذلك بوقت قصير ، أمراً طبيعياً بشكل صادم!!

هذا المصير نادراً ما يعاني منه زملائنا القردة . بطبيعة الحال ، فإن عدم التوافق بين جماجمنا الهائلة والحوض الضيق هو السبب الرئيسي في الغالب ، ولكن هناك العديد من الأشياء الأخرى التي يمكن أن تسوء مع تكاثرتنا أيضاً . إنه لأمر عجيب أننا تمكنا من الاستمرار حتى الآن!!

لكننا فعلاً استمرينا . فعيوبنا تتحدث أيضاً عن عظمتنا . جزء من سبب وجود الكثير من مواطن الخلل لدينا هو أننا جيدون للغاية في الالتفاف حولها . من خلال تطوير الدماغ الكبير ، قللنا الضغط عن جسمنا ليكون مثالياً . باستخدام جسدنا وحده ، لم نتمكن من العيش في مناخات الصحراء أو القارة القطبية الجنوبية ، ولكن باستخدام عقولنا أيضاً . يمكننا أن نزهدهر في أي مكان تقريباً . من الفأس اليدوية إلى الهواتف الذكية ، لدينا تاريخ طويل في استخدام التكنولوجيا لزيادة حدود أجسامنا...

إذا ضغطت علي لأقول رأيي بشأن ما إذا كان لدى البشر عيوب فيزيائية وراثية أكثر من الحيوانات الأخرى ، فسوف يتعين علي الإجابة بالإيجاب . لكن فقط الأنواع ذات البنية الاجتماعية المنسوجة بإحكام مثل جنسنا كان يمكن أن تعيش مع هكذا أجسام محدودة . إذا كان بصرك ليس جيداً للصيد ، فربما يمكنك أن تكون من أصحاب المنازل . إذا كنت مريضاً جداً لتربية الأطفال ، فربما يمكنك صنع الأدوات أو الملابس . إذا كان جسمك متأكلاً جداً أو مشلولاً ، فإن حكمتك أو ذكائك لا يزال ذا قيمة كبيرة لشعبك (هوكينغ كمثال) . نحن ننحدر من سلسلة طويلة من الصيادين والجامعين ، ولكن أيضاً من سلسلة طويلة من الشامانات والخياطات والمربيات والحرفيين والبيروقراطيين . كان أسلافنا حالمين ومخططين...

بدلاً من التشاؤم والكآبة ، يوفر الحساب الكامل لأخطائنا وقيودنا أدلة حول كيفية العيش في وئام أفضل مع جسم تم تشكيله لعالم مختلف تماماً . على الرغم من عيوبنا الكثيرة ، فقد أنجزنا الكثير مما يستحق القتال من أجله . من غير المعقول توقع أن تكون أجسادنا أو عقولنا مثالية . كل ما يجب علينا القيام به للاستمرار في الازدهار هو التعلم من أخطائنا . ولكن قبل أن نتعلم منهم ، يجب أن نعتز بهم . أنا شخصياً أذهب أبعد من ذلك . أنا احتفل بهم!!

كيف تشوه الأخبار السلبية تفكيرنا !!؟

في كتابه الجميل:

Brain Wash: Detox Your Mind for Clearer Thinking,
Deeper Relationships, and Lasting Happiness

يقول عالم النفس: Austin Perlmutter

شاهد الأخبار أو اقرأها أو استمع إليها ، كل يوم ، ومن المحتمل أن تعتقد بأن العالم ينحدر سريعاً إلى كارثة وفوضى ، على الرغم من أن العديد من جوانب الحياة قد تحسنت بشكل كبير خلال العقود القليلة الماضية. أصبح التشاؤم والسلبية هو القاعدة بالنسبة لأولئك الذين يواكبون الأخبار!!

هذا الأمر مهم ، لأن الأبحاث تظهر لنا أن ما نراه في الأخبار يمكن أن يؤثر بشكل كبير على صحتنا العقلية. على الرغم من أن الأخبار السلبية قد تؤثر على تفكيرنا من خلال آليات متعددة ، فإن أحد الاعتبارات المهمة هو كيفية تفاعلها مع التحيزات المعرفية لدينا ، حيث تحافظ على تركيز انتباهنا على كل ما هو سيء بينما تعمينا عن كل الأشياء الجيدة من حولنا.

فيما يلي ثلاثة تحيزات معرفية محددة يتم تنشيطها بواسطة الأخبار السلبية لإبقائنا في حالة سلبية ، وكيفية البدء في إجراء تغييرات لكسر هذه الحلقة المفرغة:

1_ انحياز السلبية يعني أننا لا نستطيع إيقاف الأخبار السلبية:

يشير انحياز السلبية إلى حقيقة أن البشر يركزون على الأحداث السلبية أو المعلومات أو المشاعر السلبية ، أكثر من الإيجابية. في الأوقات القديمة ، الأكثر خطورة ، قد يكون هذا الانحياز قد وفر فائدة تطورية (على سبيل المثال ، كان من المحتمل أن نلاحظ تهديدات محتملة لسلامتنا). ولكن في العالم الحديث ، تم

تسخير تفضيلنا السلبي للحصول على اهتمامنا!!

يساعد هذا في توضيح سبب تركيز الأخبار باستمرار على أسوأ الأحداث التي تحدث في العالم ، سواء على المستوى العالمي (الحروب) أو على المستوى المحلي (عمليات السطو). لذلك ، لا نسعى نحو السلبية فحسب ، ولكن وسائل الإعلام تحاول بنشاط أن تقدم لنا المزيد منها. إنها جرعة مضاعفة!!

2_ انحياز التوفر ، و يعني أنه بعد رؤية السلبية ، فإننا نبالغ في تقدير أهميتها:

انحياز التوافر (يُطلق عليه أيضًا إرشاد التوافر) هو ميل الناس إلى المبالغة في تقدير أهمية الأمثلة التي تتبادر إلى الذهن فورًا عند التفكير في موضوع ما. تتأثر هذه الأمثلة ، بالطبع ، بكل ما كنت تهتم به مؤخرًا ، فضلاً عن الأشياء التي توليها اهتمامًا أكبر...

لذلك إذا كنت قد شاهدت للتو تقريرًا إخباريًا عن عمليات السطو المحلية ، ثم سُئلت عن المشكلات في بلدتك ، فقد تقول إن عمليات السطو كانت مشكلة كبيرة ، حتى لو كانت بشكل عام غير شائعة.

إذا كنت تشاهد باستمرار الأخبار السلبية ، فإن تحيز التوافر يعني أن عقلك قد يكون أكثر عرضة لتذكر الأحداث الرهيبة ثم الاعتقاد بأن هذه الأحداث النادرة نسبيًا تمثل الحالة العامة للأشياء!!

3_ انحياز التأكيد ، و يعني أننا سنجد أدلة تدعم السلبية:

انحياز التأكيد معناه أننا سنسعى بنشاط للحصول على المعلومات التي تؤكد شيئًا ما نؤمن به بالفعل ونتذكره ونفضله. إذا كنت قد قررت أن عمليات السطو شائعة في

بلدتك ، فإن انحياز التأكيد يجعلك أكثر عرضة للوقوع على البيانات التي تدعم هذا الاعتقاد. سوف يركز عقلك بشكل انتقائي على المعلومات التي تساعد على نظرية ما قبل الوجود ، متجاهلاً الحقائق المتضاربة!!

على نطاق أوسع ، إذا كنت تعتقد أن العالم مكان فظيع ، فإن تحيز التأكيد يعني أنك سوف تبحث عن دليل على أن هذا صحيح مع زيادة صعوبة سماع وجهات نظر تشير إلى عكس ذلك...

كيف نكسر هذه الحلقة المفرغة !؟

لبدء الحد من الآثار الضارة للتحيزات السلبية ، قم بتقليل اهتمامك بمصادر السلبية.

قبل وبعد تلقي الأخبار ، اسأل نفسك عن مقدار ما تعلمته حقًا.

إذا كنت تؤكد في الغالب ما كنت تعتقده بالفعل ، فربما لم يكن ذلك مفيدًا كتجربة.

فكر في إيقاف تشغيل الأخبار عندما تشعر بالغضب.

للمساعدة في تخفيف مخاطر التحيز ، حاول وضع المعلومات السلبية في هذا السياق : تحدث أشياء سيئة كل يوم ، لكن هذا لا يعني أن الحياة سيئة بالضرورة أو تزداد سوءًا. عندما تسمع إحصاءً سلبيًا أو تسمع أخبارًا عن بعض الكوارث الحديثة ، يجب عليك عدم شطبها فقط ، ولكن بدلاً من ذلك حاول أن تفكر فيما إذا كانت هذه نقطة بيانات معزولة أو جزءًا من اتجاه أكبر. الفكرة هي أنه إذا قمت بتخزين معلومات جديدة بطريقة أكثر موضوعية ، فسوف تمنحك وجهة نظر أكثر توازنًا عند استخدامها لاحقًا كمرجع!!

العواقب النفسية للإيمان بعالم عادل

يقول البروفيسور في علم النفس (إيمانويل مايدنبيرج) في مقالة له تحمل نفس عنوان المنشور:

يتم تعليم معظم الأطفال منذ الصغر أن "الأشياء الجيدة تحدث للناس الطيبين" و "الأشياء السيئة تحدث للناس السيئين". يسمعون هذه الرسائل من آبائهم ومدارسهم ومنظماتهم الدينية ووسائل الإعلام...

إنه لمن المنطقي أن نغرس _ كمجتمع _ في نفوس أطفالنا ، بأن الحياة عادلة ، و أن العمل الجيد يكافئ بينما يعاقب من يقوم بعمل سيء ، فنحن أولا وأخيرا نريدهم أن يتصرفوا بطريقة أخلاقية!!

لسوء الحظ ، هناك مشكلة كبيرة في ما يسمى "الاعتقاد بعالم عادل " ... وهي ، إلى حد كبير ، بأن هذا الاعتقاد غير واقعي!!

بالتأكيد ، هناك فوائد نفسية واجتماعية وجسدية للسلوكيات "الجيدة" مثل الإيثار والتعاطف . وعلى العكس ، هناك عواقب نفسية واجتماعية وجسدية سلبية للسلوكيات "السيئة" مثل الكذب والسرقة والعنف تجاه الآخرين.

لكن الكثير من الأشياء الجيدة والسيئة التي تحدث لنا تحدث دون أي علاقة بكيفية تصرفنا ، ناهيك عن مدى جودة أو سوء ما نحن عليه . المآسي مثل إطلاق النار الجماعي والكوارث الطبيعية والحوادث الخطيرة والأمراض المميتة والاعتداءات الجنسية تصيب عادة الأشخاص الذين يؤمنون بالسببية و كذلك الذين لا يؤمنون بها!!

لذا ، ما الذي يحصل عندما تحدث مأساة مع أشخاص يؤمنون بعالم عادل !!؟

إذا اعتقدوا أنهم كانوا أشخاص سيئين قبل الحادث الصادم ، فمن المحتمل أن ينظروا إلى المأساة كشكل من أشكال التدخل الكارمي (كارما) ، أي عقوبة على أفعالهم السابقة.

إذا اعتقدوا أنهم كانوا أشخاص جيدين قبل الحادث ، فسوف يواجهون لغزا محيرا

يستجيب بعض الأشخاص من خلال المشاركة في الاستيعاب ، حيث يحاولون تحريف الأحداث لتناسب معتقداتهم الموجودة مسبقاً (على سبيل المثال ، "إذا حدث لي شيء سيء ، فبالأكيد لأنني كنت سيئاً أو أنني فعلت شيئاً سيئاً). يظهر هذا غالباً في صورة اللوم الذاتي (على سبيل المثال ، "كان الاعتداء خطأي لأنني شربت الكثير من الكحول في الحفلة").

ينخرط الآخرون في الإفراط في ردود الفعل ويغيرون معتقداتهم بطرق مضرّة (على سبيل المثال ، "إذا حدثت لي أشياء سيئة على الرغم من أنني شخص جيد ، فلا يوجد شيء في العالم منصف أو آمن")

هذا يظهر في كثير من الأحيان في انعدام الثقة ، والعزلة والتجنب (على سبيل المثال ، "لم يعد بإمكانني الذهاب إلى أي مكان حيث قد يشرب أي شخص الكحول لأنني من المحتمل أن أتعرض للهجوم)

وكذلك ، من المهم الإشارة إلى أن الاعتقاد بعالم عادل لا يؤثر سلباً على الصحة العقلية للأشخاص المعرضين للصدمات فقط ، فهناك أدلة كبيرة على أن هذا الاعتقاد له أيضاً العديد من الآثار السلبية على المجتمع ككل.

حيث يرتبط ارتباطاً كبيراً بـ "إلقاء اللوم على الضحية" ، أو الميل إلى رؤية ضحايا جريمة الشرف و التحرش ، والمرض الخطير ، والمشقة المالية على أنهم يستحقون هذه النتائج بسبب الفشل الأخلاقي الشخصي أو السلوك غير المشروع

(Furnham, 2003).

كما أنها مرتبطة بأيديولوجية السلطوية اليمينية ، التي تدعو إلى اتخاذ تدابير

معادية وعقابية ضد أولئك الذين لا يلتزمون بالاتفاقيات والقواعد الاجتماعية
(لامبرت ، بوروز ، ونجوين ، [1999](#)).

إدمان التكنولوجيا

تقول الصحفية الأمريكية (سيليس هيدلي) في كتابها:

Do nothing how to break away from overworking
overdoing and underlining :

لقد أضعت الكثير من الوقت عندما كنت طفلة ، فكيف تحولت من الطالبة الجامعية التي كانت بجوار رف الكتب الذي أعادت قراءة روايات Agatha Christie المفضلة لديها إلى محترفة مرهقة بشكل دائم تخبر الآخرين أنها لا تملك الوقت لقراءة الخيال؟ كان المذنب الأول والأكثر وضوحًا هو الهاتف الذكي في يدي. لم أعد أتصل بالأصدقاء وأطلب توصيات المطاعم بعد الآن لأنه كان بإمكانني اختيار مكان ما بناءً على عدد النجوم الموجودة على Yelp. لم يكن عليّ الاستلقاء لقراءة الكتب - يمكنني تحميلها على Kindle وقراءتها لمدة عشر دقائق في كل مرة أثناء الانتظار في محطة مترو الأنفاق أو الجلوس في غرفة انتظار طبيبي.

إنه ليس هاتفي الذكي فقط. هناك كمبيوتر محمول يجلس على مكتبي يجذبني مثل المغناطيس ويحافظ على ثباته طوال كل الساعات التي كنت أقضيها في العمل على هواياتي أو الاتصال بأصدقائي لمعرفة ما إذا كانوا يريدون القدوم. أعتقد أنه من الواضح أن المشكلة يجب أن تكون التكنولوجيا. لقد غيرت الثورة الرقمية جميع حياتنا ، ربما بشكل لا رجعة فيه ، والحل لإدمان الكفاءة لدينا بسيط : تفرغ الهاتف. فكرت أن كل ما يمكنني فعله هو أن استبدل الهاتف الذكي بهاتف قابل للطي لا يمكنه تنزيل التطبيقات أو تشغيل ملفات البودكاست ؛ وضع قيود صارمة على استخدام الكمبيوتر الخاص بي ، لذلك أقوم بإنجاز عملي ومن ثم الاستيقاظ

من المكتب دون التسبب في سحب سلسلة من الروابط القابلة للنقر ؛ قمت بإيقاف تشغيل Wi-Fi عندما لا أعمل بنشاط. لقد فعلت كل هذه الأشياء. قضيت ثلاثة أسابيع دون استخدام تطبيق على هاتفي باستثناء GPS. شاهدت البث التلفزيوني المباشر بدلاً من Netflix. لقد استمعت إلى الأقراص المدمجة بدلاً من خدمة الموسيقى الخاصة بي. اتصلت بالناس بدلاً من الرسائل النصية ، وقصرت وقتي على الكمبيوتر بخمس ساعات في اليوم. لقد خلعت جهاز Fitbit وأخرجت جهاز Timex القديم من العلبة حيث قمت بتخزينه منذ سنوات.

لم ينجح الأمر . بعد ثلاثة أسابيع من الحياة التناظرية ، كنت ما زلت محجوزة بشكل مفرط ، و أنا أبحث باستمرار عن طرق أكثر كفاءة لقضاء وقتي. لقد تباطأت قليلاً ، بحكم الضرورة ، فقط لأن تقنيتي جعلت من السهل تدليل إدماني على الإنتاجية. ولكن عندما أخذت التكنولوجيا بعيداً ، كان الإدمان لا يزال موجوداً. إذا لم تكن التكنولوجيا مشكلتي ، فربما لا تكون مصدر المشكلة الأوسع. من الممكن أن التكنولوجيا لا تسبب التغيرات الثقافية غير الصحية للغاية بالنسبة لنا. انطلقت للإجابة على هذا السؤال: هل التكنولوجيا هي المسؤولة؟ للأسف ، الجواب أكثر تعقيداً من نعم أو لا . دعونا لا ننسى أنه لا يوجد شيء غير طبيعي في التكنولوجيا. هل من غير الطبيعي أن يستخدم ثعلب الماء صخرة لفتح محار؟ لقدس أن يقوم ببناء سد ، أو الأخطبوط لاستخدام قذائف جوز الهند كنوع من الدروع؟ الشمبانزي والغوريلا تستخدم أدوات ، مثل الغربان والفئران.

يستخدم البشر الأدوات والتكنولوجيا منذ العصر الحجري على الأقل. كانت التكنولوجيا حاسمة لبقائنا. الجو بارد جداً؟ لقد صنعنا الملابس. هل تحتاج إلى طهي الطعام؟ لقد صنعنا الأواني. هل تحتاج إلى حمل الماء؟ قمنا بتصميم زجاجات وحقائب جلدية. تظهر الأبحاث حتى أنه عندما نلتقط الأدوات ، فإن أدمغتنا تعاملهم كامتدادات لأجسامنا. أمسك بمطرقة والعقل يتصرف كما لو أن المطرقة جزء من ذراعك. هكذا هي الأدوات الطبيعية والتكنولوجيا

الأخرى. على الرغم من ذلك ، هناك اختلاف جوهري بين الأدوات التي استخدمناها لآلاف السنين وتكنولوجيا اليوم. عندما تنتهي مما تفعله ، فإنك تضع المطرقة جانباً بشكل عام ، وعندما تنتهي من غلي الماء في وعاء ، تضع القدر بعيداً. في معظم الأحيان ، نستخدم الأدوات لإنجاز مهام محددة خلال فترات زمنية محدودة ، ولكن هذه ليست الطريقة التي نستخدم بها هواتفنا الذكية. مع هواتفنا ، لا تكتمل المهمة أبداً ، وبالتالي لا يتم وضع الأداة أبداً.

يلمس معظم الأشخاص هواتفهم حوالي [2600](#) مرة بين الاستيقاظ والنوم وقضاء حوالي خمس ساعات في التصفح عليهم يوميًا. ضع في اعتبارك أنه عندما تشعر بالضغط للوقت. من أصل أربعة وعشرين ساعة في اليوم ، ربما تقضي حوالي ست إلى سبع ساعات في النوم وثمانية ساعات في العمل. هذا يترك تسع ساعات فقط ، وأنت تقضي أكثر من نصف ذلك الوقت تحقق في هاتفك. يستخدم 85% منا الهواتف للدردشة مع عائلتنا وأصدقائنا. ربما لا أحتاج حتى إلى إثبات هذه النقطة ، لأن أكثر من نصف الأمريكيين يعترفون بأنهم مدمنون على هواتفهم. قال لي جاريد بيتس سيكستون من جامعة جورجيا الجنوبية: "لقد قمنا الآن بتنظيم وظائفنا حول هذا الهاتف." يحير ذهني التفكير في مدى السرعة التي أصبحت بها هذه الهواتف في كل مكان في حياتنا ومدى تغييرهم الشامل لعاداتنا وأنماط حياتنا وحتى أدمغتنا.

تكمُن المشكلة في أن الضوء الأزرق يمكن أن يسبب تلفًا لعينيك على المدى الطويل ، ويمكن أن يمنع إفراز الميلاتونين ، الهرمون الذي يساعدك على النوم والبقاء نائمًا. عندما اختبر العلماء في جامعة هارفارد تأثيرات الضوء الأزرق مقابل الضوء الأخضر ، وجدوا أن إنتاج الميلاتونين الأزرق يعرقل إيقاعات الساعة البيولوجية (التي تحكم أوقات النوم والاستيقاظ). الرسالة هنا هي أنه إذا كنت تنظر إلى جهازك في غضون ساعتين إلى ثلاث ساعات قبل وقت النوم ، فلن تكون قادرًا على شحذ دورة نومك. ملايين السنين من التطور دربت أجسادنا على التفاعل مع شروق الشمس وهبوطها ، والتكيف مع ذلك لن يكون عملية سريعة. علاوة على ذلك ، فإن الهاتف محفز للغاية ، إدراكياً وبصريًا. تهدف العديد من التطبيقات إلى جذب انتباهك ، وهي جيدة جدًا في ذلك. العقل ، على الرغم من ذلك ، ليس عقلاً جاهرًا للراحة. علاوة على كل ذلك ، لا يميز دماغك

حقًا بين النشر على Facebook والعمل في المكتب. إذا كنت عرضة
لأستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو الإجابة على النصوص ورسائل البريد
الإلكتروني أثناء وجودك في السرير ، فأنت تخبر عقلك أن السرير مكان للعمل ،
وليس الراحة.

علامات عقدة النقص

الجميع لديه نقص ما ، بشكل أو بآخر . البعض يدرك هذا النقص و يتصالح معه ، و البعض الآخر لا يدركه فلا يؤثر عليه . تظهر عقدة النقص عند الأشخاص الذين يدركون نقصهم ، لكنهم لا يستطيعون التصالح معه...
إذا ما هي مؤشرات عقدة النقص؟؟

أولاً : تولّد عقدة النقص كرهاً يتنامى بشكل تراكمي حتى يتحول إلى شخصية فصامية ، مستقلة بذاتها ، لا يستطيع مضيفها أن يسيطر عليها ... الكره تجاه كل شخص يمتلك ما لا يمتلكه ، إن كان جسدياً (قوام رشيق مثلاً) أو اجتماعياً (علاقة حب أو زواج أو صداقة ناجحة) أو مادياً (منزل أو سيارة أو عمل ذو دخل جيد) ... يصبح هذا الكره في إحدى مراحل غير قابل للسيطرة ، و يتماهى مع الشخصية التي يحتلها ، حتى يخيل لها أن الكره تجاه الآخرين المتفوقين أمر طبيعي جداً!!

ثانياً : تولّد عقدة النقص _في صاحبها _ حاجة ملحة للأوهام ، فيبدأ هذا الشخص بخلق حياة خاصة في عقله . حياة تحتوي على كل ما ينقصه هو ، و ربما ما ينقص الآخرين أيضاً ، فتراه يروي قصصاً خيالية عن علاقات حب و محاولات للمغازلة أو التحرش . كذلك قد تروي الفتاة (على سبيل المثال) عن عدد الشبان الذين يتقدمون لخطبتها ، و كيف فشل هذا الأمر بسبب شبان آخرين ، أو عدم امتلاك الشاب ما يكفي من الأموال لإرضائها ، في محاولة لسد ثغرة النقص (العاطفي ، المادي أو الاجتماعي) التي تقلق راحتها و تزعزع ثقتها بنفسها.

ثالثاً : تولّد عقدة النقص رغبةً هائلةً بالانتقام من الأشخاص المتفوقين أو من الأشخاص المقربين الذين تخلّوا عنهم في أحد الأيام ، كالرغبة بالانتقام من حبيب سابق أو معجب تراجع عن إعجابه ، أو صديق يتجاهل ، أو زميل يتميز!!

يتحول الانتقام من رغبة إلى هاجس ، و ينظر المبتلى بها إلى خصمه على أنه سبيله الوحيد للتغلب على عقدة نقصه ، فيتابع كل حركة من حركاته ، و ينتبه إلى كل كلمة ، و يعتقد أن أي تلميح أو نكتة أو موقف يحدث هو بالتأكيد عليه و ضده ، فيتخذ موقفاً دفاعياً ، أو حتى أنه يستبق الأحداث و يهاجم مباشرة دون انتظار الدليل الذي يؤكد أوهامه!!

مرعشة الجماع عند الإناث غير مهمة!!

" The female orgasm, in short, is non-adaptive developmental by-product of the male orgasm, which is a sexual adaptation "

"مرعشة الجماع عند الإناث هي مجرد أثر جانبي غير تكيفي ، ناتج عن رعشة الجماع عند الذكور ، و التي هي حدث تكيفي"

ترد هذه الجملة في كتاب عالم النفس التطوري (ديفيد باس) في كتابه (تطور الرغبة) ، حيث يشرح كيف أن العديد من علماء التطور و البيولوجي ، يؤمنون تماما بأن رعشة الجماع عند الإناث ليست ذات أهمية تكيفية ، أي أنها لا تخدم الهدف الأساسي للجماع ، و الذي هو الحمل و الانجاب!!

يقول (ديفيد باس) : في عدد من البلدان التي استطاعت الأبحاث أن تصلها ، لا تعرف النساء ما هي رعشة الجماع ، بل إنهم لا يفكرون بالأمر أصلا ، و بسبب التنوع الهائل في كيفية حصول الرعشة الجنسية عند الإناث ، فإن العلماء يعتمدون ذلك كدليل على عدم أهميتها للتكاثر ، بينما رعشة الذكور متشابهة تماما ، و هذا ما يدفعهم إلى الاعتقاد بأهميتها و دورها في عملية التكاثر . و يشبه هؤلاء العلماء ، رعشة النساء ، بوجود الأثداء عند الرجال ، حيث أنها مجرد حدث ثانوي أو أثر جانبي لعملية التطور!!

يوافق على هذا الكلام ، عالم النفس التطوري (ستيف ستوارت ويليام) في كتابه (القرد الذي فهم الكون) حيث يقول أن رعشة الجماع عند الإناث ليست سوى

(by-product effect)

لكن (ديفيد باس) يعود ليعترض على ذلك بقوله : وجود الشيء بشكل عالمي (عند جميع الإناث) هو الدليل على أهميته التطورية ، فمتى كان التنوع يقلل من الأهمية التطورية !!؟

و من خلال أبحاثه المطولة تمكن من الوصول إلى عدد من الفرضيات العلمية حول دور رعشة الجماع عند الإناث و يذكر منها:

أولاً : فرضية المتعة (The hedonic hypothesis)

و التي تقول أن رعشة الجماع تجعل ممارسة الجنس ممتعة للأنثى ، مما يدفعها إلى الرغبة في ممارسته بشكل دائم.

ثانياً : فرضية الرجل المناسب (Mr right hypothesis)

و التي تقول أن رعشة الجماع عند الإناث تخدمهم كجهاز لاختيار الشريك المناسب . و تعتمد هذه النظرية على فكرة مهمة جداً و هي أن الرجل الذي يهتم بإيصال شريكته إلى رعشة الجماع ، يكون أكثر عاطفية و اهتمام من غيره ، و بالتالي ممكن أن يصبح زوجاً مخلصاً و أب جيد لأطفاله!!

ثالثاً : فرضية الاحتفاظ بالسائل المنوي (Sperm retention

hypothesis)

و تبعاً لهذه الفرضية ، فإن رعشة الجماع عند الإناث تعمل على سحب السائل المنوي نحو عنق و تجويف الرحم و بالتالي تزيد من احتمالية الحمل عند المرأة !!

ما الذي يدفع الأنثى إلى الخيانة !!؟

في كتابه (تطور الرغبة) الصادر عام (2003) ، يتسائل عالم النفس التطوري (ديفيد باس) عن الأسباب التي تدفع النساء نحو السعي إلى الدخول في علاقة غرامية خارج إطار العلاقة الزوجية ، يقول : إن سبب سعي الرجال إلى العلاقات الغرامية واضح من وجهة نظر تطورية ، فالرجال لديهم دافع بيولوجي لنشر الجينات التي يحملونها ، كما أنهم لا يتحملون أعباء الحمل و الانجاب ، لذلك يكون تعدد العلاقات الجنسية بالنسبة لهم أسهل و منتشر أكثر ... لكن النساء يتحملون أعباء الحمل و الانجاب و كذلك الاهتمام بالأطفال بعد الولادة ، و مهما مارسوا من علاقات جنسية فإن جيناتهم لا تستثمر إلا في طفل واحد (بعكس الرجال) ، فما الذي يدفعهم إلى ممارسة الجنس مع غير شريكهم الحالي ؟ بمعنى أوضح (إجتماعيا) ما الذي يدفعهم إلى الخيانة !؟

يوضح (باس) أن هناك عدة فرضيات علمية عن هذه الحالة و يذكر أربعة من أفضلها و هي:

أولا : فرضية استحقاق الموارد: (resources accrual hypothesis) و التي تقول أن الأنثى تسعى للحصول على موارد مادية من الشريك الجنسي الجديد ، غير متوفرة لدى شريكها الحالي

ثانيا : فرضية الحماية: (protection hypothesis) و التي تقول أن الأنثى تسعى للحصول على حماية من الشريك الجديد قد لا تكون حصلت عليها من الشريك الحالي ، أو حماية ضد الشريك الحالي نفسه!!

ثالثا : فرضية الجينات الجيدة: (good genes hypothesis)
و التي تقول أن الأنثى قد تسعى إلى الارتباط برجل ما لأنه يمتلك الموارد المادية
الكافية لرعاية أطفالها ، لكنه قد يفتقر إلى الجينات الجيدة (من ناحية جسدية أو
عقلية) مما يدفعها إلى تحسين النسل عن طريق علاقة خارج الزواج ، و
الاستمرار بالزواج بشكل طبيعي دون التخلي عن الشريك الحالي الأفضل ماديا!!
يقول (باس) : أن هذه الفرضية لقيت دعما و قبولا علميا كبيرا ، كما أن عدد من
الاستبيانات و الاستطلاعات في عدد من الدول و مع عدد كبير من النساء ، أكدت
قوة هذه الفرضية و قربها من الواقعية!!

رابعا : فرضية تبديل الشريك: (mate switching hypothesis)
و هذه الفرضية تقول أن الأنثى قد تلجأ إلى العلاقة الغرامية لكي تجرب شريكا
جديدا غير الشريك الحالي قبل التورط في علاقة زواج دائمة معه ، أي لاختبار
التوافق بينهما ... كما أن العلاقة الغرامية قد تساعد في دفع الشريك الحالي إلى
التخلي عنها بسهولة في حال اكتشافه الأمر ، لأن أغلب الرجال لا يتقبلون خيانة
الأنثى لهم!!

أنا ألتقط selfie إذا أنا موجود!!

"في كتابه (ما فوق مبدأ اللذة) يميز (فرويد) بين غريزة الحياة (إيروس) و غريزة الموت (تاناتوس).

تعبّر الأولى عن الاندفاع الحيوي أو كما يقول شوبنهاور : إرادة الحياة و كل ما يدفعنا إلى الإبداع و الإنتاج ، بينما ترتبط الثانية بمبدأ اللذة الذي يقود إلى حالة مثالية للإشباع ، والتوازن النفسي للفرد ينشأ من خلال الحفاظ على هاتين الغريزتين"

هذا ما تقوله عالمة النفس الفرنسية : (إلزا غودار) في كتابها الجميل (أنا أوسيلفي إذا أنا موجود)

كنت دائما أقول : نحن نتصور selfie و نقوم بنشر الصور على وسائل التواصل الاجتماعي ، لكي يراها الأصدقاء و الأقرباء . نفرح بتعليقاتهم و إعجابهم ... لكنني صدمت بالفترة الأخيرة بمعرفة عدد من الأشخاص (إناث غالبا) يتصورون الكثير من ال selfie و لا ينشرون تلك الصور!! يقومون فقط بتخزين هذه الصور الكثيرة التي يلتقطونها في هواتفهم ، يستعرضونها بين الفينة و الأخرى!! كنت أقول لنفسي لابد أن الأمر مرتبط بنرجسية خفية ، لكن تفسير المؤلفة في الكتاب المذكور سابقا ، أعجبني جدا و شعرت بأنه أكثر ملائمة و أقرب إلى العلمية...

تقول المؤلفة : يمكن القول بأن السيلفي يضع _ عندما يكون تعبيراً عن لعبة

تتجاوز الفرد _ إيروس مجسدا في الفعل ، خاصة إذا اعتبرنا التعريف الذي يعطيه (جوهان هويزنيغا) للعب والذي يحيل عليه الفيلسوف (كولاس دوفلو) : " إن اللعب فعل ، أو هو نشاط إرادي يتحقق ضمن حدود ثابتة في الفضاء والزمان وفق قاعدة معترف بها ، و لكنها مفروضة و تتضمن غاية في ذاتها ، وتكون مصحوبة بإحساس يجمع بين التوتر و الفرحة و الوعي الذي يشعر أنك تعيش حياة مختلفة عن المألوفة"

إن اللعب ليس تسلية خالصة تبعدنا عما هو تراجيدي في جزء من إنسانيتنا فحسب ، بل هو تعبير عن هذه الإنسانية ، كما يذكر بذلك بقوة الفيلسوف (فريديريك فان شيلر) : " إن الإنسان لا يلعب إلا لأنه إنسان ، بالمعنى القوي للكلمة ، ولا يمكن أن يكون إنسانا إلا إذا لعب"

و هذا أمر يدعونا إلى إعادة التفكير في السيلفي ، الذي تزامن ظهوره مع ظهور إنسانية تعرف تحولا كبيرا في بعدها اللعبي . ومع ذلك فإن اللعب كما يذكر بذلك (كولاس ديفو) : " هو إسقاط حرية تتحقق ضمن شرعية ومن خلالها ، إنه يجمع بين القاعدة و الحرية"

و الحال أن هذه اللعبة التي تساءل أنواتنا ، إذا كانت تعبيراً عن حرية ، فأنها تفلت من كل قاعدة!!

اعترافات الجسد _ ميشيل فوكو

قبل أن أبدأ ، أريد أن أعترف بأنني لم أقرأ الكتاب و لكنني قرأت بعض المقالات عنه...

الكتاب كما يقال لم يقدم شيئاً جديداً عن أبحاث فوكو السابقة ، لكنه أيضاً يعد ضرورياً لأنه كتب قبل (استعمال المتعة) و (الانهمام بالذات) ، لكنه لم ينشر حتى العام السابق ، بعد وفاة (فوكو)!!

يقول فوكو في هذا الكتاب أن الجنس جُعل لنخفي ما نريد!!
كذلك يصف الحضارة الغربية بأنها حضارة ذات نظرة علمية للجنس ، فهي لا تشبه الحضارات الأخرى (الصينية ، اليونانية ، الرومانية) التي تمتلك فن شبقى .
فالحضارة الغربية هي الوحيدة التي مارست علم الجنس أو معرفة حقيقة الجنس ، حيث تعاملت مع الجنس بثنائية (السلطة_المعرفة)

السؤال المهم الذي يطرح في الكتاب : كيف تكوّن نمط من حكم البشر بحيث لم يعد المطلوب أن نطيع ، بل أن نكتشف أنفسنا من خلال التصريح عن الجنس؟!
و يقصد هنا : دراسة أعمال التوبة ، و عمليات فحص الضمير في الأديرة...
المراحل التي ركز عليها هي : تاريخ الجسد المسيحي ، و طريقة العيش اليونانية_الرومانية و أشكال اللذة الجنسية...
يعتبر فوكو أن الجنس لا يمكن ألا يكون مرتبطاً بالسلطة والمعرفة ، لا يمكن أن يكون هناك شكل نقي و خالص للجنس!!
ففي المجتمعات الغربية: السلطة لا تطلب الطاعة من الأفراد ، و لكنها تلزم

الجميع أن يظهروا حقيقة أنفسهم!!

يقول فوكو أن المسيحيين تلقوا التقنيات الجنسية من الأوساط الوثنية ، و يقصد :
تدبير اللذة!!

فأهم قواعد الحياة كانت هي تقنين اللذة ، أما المسيحية فقد حولت الغاية للجنس و
الزواج إلى الانجاب و ليس اللذة ، و بهذا وضعت قوانين على الأعذب و المتزوج
، أي كيف يكون الإنسان نقي عن طريق (فكرة العذرية)
ففي المرحلة المسيحية يجب اتباع قواعد الحياة الجنسية بحيث نجعل الإنسان
مشابهة للإله!!

الأبيقوريين كانوا يعتبرون أنه من الممكن تغيير الجنس (من ذكر إلى أنثى و
بالعكس) و هذا كان يعطي انطبعا أن الانسان ليس له أصل إلهي ... المسيحية
رفضت هذا الأمر لأنها تعتبر أن للإنسان أصل إلهي!!

يقول أيضًا أن الجنس يميز بين الجسد و الجسم ، أي علينا أن نفهم الجسد على
اعتبار أنه نمط من التجربة أي نمط للمعرفة و تغيير النفس بنفسها!!

و أن الاعتراف في المسيحية كان مقتصرًا على الرهبان ثم و كنوع من تجذير
السلطة و توسيع شؤونها ، أصبح الاعتراف لجميع الناس!!

الخوف من الفعل الجنسي لم ينشأ مع المسيحية بل هو قديم قدم الفكر الغربي ،
لكن المسيحية قامت بتحديد غاية من ذلك الخوف ، غاية تتعدى الحفاظ على الجسد
، و التي هي الآخرة!!

كيف تتكون المشاعر !!؟

يقول (Peter Bevelin) في كتابه الجميل: (seeking wisdom) أن مشاعر الإنسان ليست سوى ردود أفعال على تحرير مادة كيميائية معينة ، فخلايا الدماغ التي يبلغ عددها 10 بليون خلية تقريبا ، تتواصل مع بعضها عن طريق ناقلات عصبية مثل (الدوبامين) الذي يتحرر في حال قمنا بتقبيل الحبيب أو حصلنا على مديح ، فهو يزيد المتعة و يخفف الألم ... و كذلك (السيروتونين) الذي يرتبط بالمزاج و العواطف...

لذلك عندما نتعرض للقلق أو التوتر ، تنخفض مستويات السيروتونين ، فنشعر بالارهاق و الانزعاج ، و هذا ما تفعله أدوية الاكتئاب ، حيث أنها تعدل مستويات السيروتونين و بالتالي تعدل المزاج!!

إذا كان التواصل بين الخلايا العصبية هو ما يحدد مشاعرنا ، فما الذي يحدد كيف تتواصل هذه الخلايا مع بعضها البعض !!؟

يقول (بيفيلن) أن الذي يحدد ذلك هو الجينات و الظروف البيئية و خبرات الحياة و نسبة العشوائية!!

لكن ما هي الجينات !!؟

الجينات هي التي تحدد لون العين و البشرة و عدد الأرجل و شكل الأنف ... الخ جسمنا يتألف من عدد كبير و مختلف من الخلايا ، كل خلية تتألف من (46) كروموسوم ... نصفها (23) يأتي من الأب ، و نصفها الآخر (23) يأتي من

الأم...

كل كروموسوم يحتوي على (DNA) الحمض النووي ... الجينات هي وحدات أو قطع تتجمع مع بعضها لتشكل الحمض النووي ، لكن كل واحدة من هذه الجينات تتكون من أربع جزيئات : (أدينين _ سيتوسين _ جوانين _ ثيمين) و إن كيفية ترتيب هذه الجزيئات هي التي تعطي كود التعليمات للخلية!!

وظيفة الجينات هي تكوين البروتينات (الحجر الأساس للمادة الحية) ، و البروتينات هي جزيئات تتكون من أحماض أمينية ، و هي المسؤولة عن كل وظائفنا الحيوية...

هناك 20 نوع من الأحماض الأمينية التي تعمل على تشكيل بشرتنا و عضلاتنا و شعرنا ... الخ

بعض هذه البروتينات يسمى (الأنزيمات) و التي تسبب ردود أفعال محددة ، و بعضها الآخر يسمى (الهرمونات) و التي تعمل عمل المرسل بين الخلايا!!

العقل الأخلاقي

في كتابه الجميل (How We Decide) يذكر عالم الأعصاب (Jonah Lehrer) قصة القاتل المتسلسل و السايكوباثي _أي المضطرب عقلياً_ (جون واين غاسي) الذي قتل حوالي 33 طفل و دفن جثثهم في أرجاء منزله...
غاسي كان يدفع لهؤلاء الأطفال من أجل ممارسة الجنس معهم ، وعندما كان يستشعر خطر الفضيحة أو عندما يطلبون مبلغاً كبيراً ، أو عندما لا يملك المال ليدفع لهم ، يقول بقتلهم و تقطعهم و دفنهم تحت أرضية المنزل أو في حديقته!!

يقول المؤلف : عندما أمسكت الشرطة بغاسي ، و سألوه لماذا أقدم على فعلته ، كان يجيب أجوبة منطقية بالنسبة له ، دون الاكتراث لفظاعة الفعل أو الغاية التي من أجلها قام بالفعل ، كأن يقول : كي لا يفتضح أمري وأقاد إلى السجن ، أو ، لأنني لم أملك المال الكافي لأدفع لهم مقابل الجنس!!

في كتابه (The psychopath: emotion and the brain) يقول عالم النفس الادراكي (جيمس بليز):

السايكوباثي لديه اضطراب واضح و أساسي في المشاعر ، فنحن عندما نرى شكلاً مخيفاً في التلفاز ، نعرف بأنه مخيف لأننا نخاف ، بينما السايكوباثي لا يشعر بالخوف أو الغضب أو الحزن أو حتى الفرح ، لذلك لا يستطيع تمييز الشكل المخيف!!

يحاول مؤلف الكتاب الربط بين المشاعر و الأخلاق ، فنحن عندما نفقد المشاعر

نتحول إلى وحوش لا تكثر لقتل بعضها البعض...

يقول (ليبر) : إن هذه العلاقة المخيفة بين المشاعر و الأخلاق ، و التي يؤكدھا علم الأعصاب ، تجعلنا نرفض ما قاله (كانط) : بأن الأفعال الأخلاقية مرتبطة بالمنطق ، فكلما زاد حكمنا المنطقي فعالية كلما كنا ميالين أكثر إلى الأخلاقية!!

يذكر المؤلف أيضاً ما قاله (جوناثان هايت) في كتابه (العقل القويم) بأن معاييرنا و أحكامنا الأخلاقية تشبه إلى حد كبير معاييرنا و أحكامنا الجمالية!!

فالأمر لا علاقة له بالمنطق بقدر ما له علاقة بالمشاعر ، فشعورنا بالعطف و الرحمة تجاه الآخرين يجعلنا لا نقدم على الأفعال الغير أخلاقية ، بينما فقداننا لهذه المشاعر يجعلنا نتحول إلى مجرد كائنات حية تقيس كل شيء بمعيار الفائدة و الخسارة (مثلما فعل غاسي) و هو معيار منطقي ، لكنه في بعض الأحيان يكون لا إنساني أبداً!!

العقلية القبلية

في تجربة شهيرة أجراها عالم النفس الاجتماعي (هنري تاجفيل) ، تم اختيار ناس (بشكل عشوائي) ، و تقسيمهم (بطريقة اعتباطية) إلى مجموعتين ، مثل طريقة رمي العملة مثلاً...

و بعدها تم دمج الجميع مع بعضهم في غرفة واحدة ، وطلب من كل واحد منهم أن يقوم بتوزيع مبلغ معين من المال ، بشكل عشوائي (كيفما يرغب) على الجميع ... لوحظ أن كل شخص كان يعطي الأشخاص المنتمين إلى نفس مجموعته ، حصة أكبر!!

و في تجربة لاحقة ، أجراها عالم الأعصاب (ديفيد إيغلان) ، قاموا بعرض فيديو على مجموعة من الأشخاص (من أعراق و ديانات مختلفة) . الفيديو يحتوي على أشخاص يتعرضون للوخز بالإبر و يتألمون!!

و أثناء ذلك كان يتم تصوير المشاركين باستخدام تقنية الرنين المغناطيسي ... (MRI) لوحظ أن الشخص عندما يرى شخصا آخر من نفس ديانتة أو عرقه أو بلده ، يتعرض للوخز ، فإن المكان المسؤول عن الشعور بالوخز في دماغه ، يتفعل مباشرة ، بينما لا يتأثر هذا المكان عندما يرى أشخاص من ديانات و أعراق و بلدان مختلفة!!

يقول (جوناثان هايت) في كتابه (The Coddling of the American mind) :

إن عقل الإنسان مهياً للقلبية ، فالتطور الإنساني ليس مجرد قصص معارك بين أشخاص في نفس المكان ، و لكنه أيضاً قصص معارك بين مجموعات وقبائل أيضاً ... نحن جميعاً انحدرنا من سلالات تنتمي لمجموعات كانت أفضل من غيرها في المنافسة ، فالقلبية هي موهبتنا التطورية للاتحاد مع بعضنا البعض و مواجهة التحديات والصراعات!!

عندما يتفعل (مفتاح القلبية) في عقل الإنسان ، فإن وعيه يلتزم بالبوصللة الأخلاقية الخاصة بمجموعته ، و يصاب بالعمى تجاه أي شيء آخر ، متجاهلاً حجم الضرر الذي قد يسببه لأناس أبرياء ليس لهم ذنب سوى اختلافهم عنه!!
هناك مبدأ أساسي معروف في سيكولوجيا الأخلاق و هو : الأخلاق تحقق الترابط والعمى!!

يختم (هايت) بقوله : إن استعداد عقلنا للقلبية لا يعني أن علينا أن نعيش بطريقة قبلية دائماً ، فالعقل البشري يتميز بالعديد من الأدوات الإدراكية ، و نحن لا نستخدمها كلها ... الظروف المحيطة من الممكن أن تضعف القلبية أو تقويها ، فالعمل على دعم التعددية والسلام يمكن أن يضعفها ، بينما تؤدي سياسات التخوين و المؤامرة إلى دعمها و تقويتها دائماً...

الجسد المستباح

في كتابها (البغاء أو الجسد المستباح) تتحدث الكاتبة (فاطمة ازرويل) عن الأسباب التي ساهمت في انتشار ظاهرة البغاء في بلدها المغرب بشكل خاص ، و في عالمنا العربي بشكل عام...

و كما نعرف فإن البغاء يعني ممارسة الجنس مقابل المال أو غيره...
تقول (ازرويل) : انتشار البغاء في عالمنا العربي لم يكن بسبب التأثير بتحرر الغرب كما يعتقد أغلب الناس ، و لكن أسبابه تتبع من داخل البنية السوسيو-اقتصادية للعالم العربي نفسه!!
تحدد (ازرويل) بعض هذه العوامل:

1_ التفكك العائلي:

يتمثل بما وصفه بعض الباحثين بالعائلة المهجنة التي تعاني من التمزق بين قيم تقليدية تتجاوزها متغيرات الواقع ، و بين حداثة غير مكتملة لأنها لم تطل الذهنيات والسلوك ، ولم تخلص الأفراد من القيم التي ترسخها العقلية الأبوية بشأن العلاقة بين الجنسين وارتكازها على تسلط الرجل و قهر المرأة!!

2_ العنف ضد النساء:

تسود التراتبية بين الجنسين في المجتمع التقليدي ، تدعمها تصورات تغذيها العادات والممارسات التي ترسخت عبر الأجيال كما تساهم القوانين التي تمنح السيادة للرجل و تكاد تلغي حقوق المرأة في تكريسها والإبقاء عليها...
يتجسد انعدام المساواة بين الجنسين في مجال التربية الأسرية عبر السلوك الذي ينتجه المجتمع التقليدي تجاه الطفلة منذ ولادتها ... قد يصل تضيق الخناق على الفتاة حدا لا يطاق بحيث تعامل بقسوة وتتلقى التعنيف اللفظي ويمارس عليها العنف الجسدي لأبسط الهفوات وخاصة من طرف الأب...

و كذلك العنف الزوجي ليس سوى امتدادا للعنف التربوي ، فالأخ الذي رأى أخته تعنف من قبل والدها ، سينقبل تعنيفها من قبل زوجها ، وسيعامل زوجته بنفس الأسلوب!!

3_ الزواج المبكر:

تقول المؤلفة : يشكل الزواج المبكر أحد أهم عوامل الطلاق في المغرب (12%) من المطلقات ينتمين إلى الفئة العمرية 15_24 سنة) إضافة إلى كونه من أهم أسباب البغاء بعد الطلاق...

فكثير من النساء يتم حرمانهن من عناية العائلة واهتمامها و يعاملن بطريقة سيئة من قبل الأخوة والأب (بعد الطلاق) و هذا ما يدفعهن إلى البغاء كوسيلة لتحصيل الاهتمام وسد الحاجة المالية!!

4_ التحرش الجنسي والاغتصاب:

شيوخ التحرش الجنسي كسلوك اعتيادي في أمكنة العمل وغيرها من الأماكن العامة ، يعكس التصورات السائدة عنها في المجتمع من جهة ، و كذلك التصورات السائدة عن العلاقة بين الرجل والمرأة والأدوار بين الجنسين بشكل عام...

الأحاديث مع كثير من النساء يكشف لنا بأن مجموعة منهن قد مارسن البغاء فعلا بدافع التحرش الجنسي بهن في كل الأماكن التي حاولن العمل بها سابقا ، و ندرك ذلك أكثر إذا ما عرفنا بأن أغلبهن أميات أو غادرن المدرسة في سن مبكرة ، و أنهن لا يتوفرن على أية مؤهلات تناسب سوق العمل...

تذكر المؤلفة أيضا أن قوانين الاغتصاب التي تدعو إلى تزويج المغتصبة بالمغتصب ، في بعض الدول العربية ، تؤدي إلى ردة فعل عكسية عند المرأة كنوع من الانتقام عبر البغاء!!

السادومازوشية الجنسية

في كتابها المهم جداً (Evil: The science behind humanity's dark side)

تتحدث عالمة النفس (Julia Shaw) عن موضوع تعتبره كثير من الثقافات محرماً و ممنوعاً ... تحاول (Shaw) أن تبحث في أسباب ممارسة الانحراف الجنسي و أسباب انتشاره بشكل كبير في خيالات أغلب الناس...

تقول المؤلفة : في دراسة أجريت عام [2017](#) في بلجيكا_ على حوالي [1027](#) شخص ، تبين أن [46.8%](#) قد قاموا (لمرة واحدة على الأقل) بأفعال سادية أو مازوشية خلال الجنس ، و كذلك 22% قد تخيلوا أنهم يقومون بهذه الأفعال ، و أيضاً [12.5%](#) من الأشخاص يقومون بأفعال سادومازوشية بشكل دوري أو منتظم!!

وقد استنتج القائمون على التجربة : بأن وجود هذه النسب الكبيرة يجعلنا ننفي الاعتقاد التقليدي السائد الذي يقول بأن هذه الأفعال مرضية أو شاذة!!

تتساءل المؤلفة : لكن ما الذي يجعل الأفعال السادية أو المازوشية مثيرة جنسياً بالنسبة لنا !!؟

في دراسة أجراها علماء الاجتماع : (جوريس لاميرس) و (رونالد إمهوف) على [14306](#) شخص ، تبين أن أغلب الذين يثارون من خلال الأفعال

السادومازوشية أثناء الجنس ، هم هؤلاء الذين ينجذبون إلى السلطة أو القوة!!
تقول : (Shaw) يبدو أن الاستنتاج البديهي المتوقع كان صحيحاً فعلاً ، إن
السلطة أو السيطرة أو القوة هي ما يجعل الجنس أكثر متعة ، وذلك لأن التحكم أو
الاستسلام يحررنا من الكبت الاجتماعي الذي نعيشه في حياتنا ، حيث نلتزم
بتصرفات محددة مع الأشخاص و نتجنب الكثير من الكلمات أو الأفعال ، بينما
تمنحنا السادومازوشية ذلك التحرر الذي يجعلنا نستسلم للسلطة أو نمارسها دون
القلق من ردة فعل المجتمع أو الخوف على صورتنا و سمعتنا أمام الآخرين!!

بعد أن قرأت ما قالته المؤلفة تذكرت تلك المقولة الرائعة والحكيمة للكاتب
(أوسكار وايلد) : كل شيء يدور حول الجنس ، إلا الجنس نفسه ، فإنه يدور حول
السلطة (القوة)!!

الذكاء الاصطناعي والمستقبل

يخشى بعض المؤرخين و العلماء من تصاعد دور الذكاء الاصطناعي ، و يؤكدون بأن خطره على الإنسان سيكون ليس بالسيطرة و الإبادة الجماعية ، كما تظهر أفلام الخيال العلمي و إنما بخسارة أغلب البشر لفرص العمل و عدم قدرتهم على إثبات كفاءتهم أمام قدرة الذكاء الاصطناعي!!

يقول يوفال هراي في كتابه: (Homo Dues)

"لا يمكننا أن نجزم بأن هذه الخطورة مؤكدة تماما ، فعندما تتغير الحياة و تتطور التكنولوجيا ، يرافق ذلك ظهور وظائف و أعمال جديدة تماما ، لم نكن نعرفها من قبل ، و هذا ما يجعل الإنسان قادرا على التأقلم دائما"

نلاحظ اليوم كيف ازداد عدد الصالات الرياضية ، بينما كانت منذ عقد أو أكثر قليلة العدد و لا يرتادها إلا المختصين برياضة معينة (أي المحترفين أو طالبي الاحتراف) ، أما اليوم فأغلب الشباب يرتاد هذه الأندية ، و السبب ببساطة أن طبيعة العمل اختلفت تماما ، فقد ظهرت وظائف جديدة تتطلب من الأشخاص قلة الحركة و الالتزام بمكان واحد إلى مكتب و كرسي ، كمثال وظائف (مراكز الاتصالات) و (البورصة) و غيرها ... طبيعة العمل الجديدة تسببت بظهور صالات الرياضة ، فالعمل من قبل كان لابد أن يتطلب ، ولو قليلا من الجهد العضلي ، أما اليوم فأنت تسعى إلى ذلك الجهد العضلي لأن طبيعة جسدك لا تناسب الحياة الحديثة ، أي ما زال جسدك يحتاج الحركة التي تم تصميمه ليقوم بها ، من قبل الانتخاب الطبيعي ، و السبب أن التطور (كمفهوم دارويني) عملية بطيئة جدا ، مقارنة بالتطور التكنولوجي!!

أيضا نلاحظ زيادة عدد النباتيين و الدعوة إلى الغذاء النباتي و التحذير الدائم من أخطار ما يسمى (junk food) و المأكولات سريعة التحضير ، وذلك لنفس السبب تقريبا ، وهو أن أجسادنا لا تحتاج كل هذه الكميات الهائلة من الدهون و الكربوهيدرات و البروتين التي نستهلكها...

بالمقابل أدى ذلك إلى خلق وظائف و أعمال جديدة ، مثل أصحاب الصالات الرياضية والمدربين فيها ، وكذلك أخصائيي التغذية ، و مطاعم الأكل الصحي!!

ما أراد (هراري) قوله : أن كل مشكلة تخلق حلولها معها!!
فقانون التطور لا يقتصر على أجساد الكائنات الحية ، و إنما أيضا على أساليبهم و طرقهم في التعامل مع مصاعب الحياة و عوائق النجاة...

نشأة اللغة

في كتابه المهم جداً (The Descent of Man) يشرح (تشارلز داروين) كيف نشأت اللغة لدى الإنسان ، و يعتمد في شرحه على العديد من كتب المختصين بفقہ اللغة ، فيقول بأن الحيوانات تتواصل مع بعضها بأصوات مختلفة لكل نوع من المشاعر ، فالكلب على سبيل المثال قد تعلم النباح بعد أن تم ترويضه ، و هو لديه أربع إلى خمس نغمات مختلفة ، و الفصائل التي تطور عنها أيضا كان لديها أصوات تتواصل بها ، و القروود أيضا لديها ما لا يقل عن ست أصوات متباينة...

يقول داروين:

"بالرغم من أن الاستخدام للغة ذات اللفظ شيء خاص بالإنسان ، فإنه يقوم ، بالاشتراك مع الحيوانات الأقل في المستوى ، باستخدام صرخات بلا لفظ من أجل التعبير عما يعنيه مع الاستعانة بإيماءات و حركات خاصة بعضلات الوجه"

لاحظ (هورن توك) ، و هو أحد المؤسسين للعلم الرفيع الخاص بفقہ اللغة التاريخي والمقارن : بأن اللغة مهارة ، يتم تعلمها مثل مهارة تخمير الشراب ، و هي بالتأكيد ليست غريزة حقيقية و ذلك لأن كل لغة لا بد أن يتم تعلمها ، و مع ذلك فهي تختلف عن باقي المهارات و ذلك لأن الإنسان لديه قابلية غريزية لأن يتكلم ، كما نرى في الثرثرة الخاصة بالأطفال...

و لذلك يفترض علم فقہ اللغة بأن أي لغة قد تم اختراعها بشكل مقصود و قد تطورت بشكل بطيء و غير مقصود عن طريق العديد من الخطوات.
و الأصوات التي يتم إطلاقها بواسطة الطيور تقدم من نواح كثيرة أقرب شيء

مناظر للغة ، وذلك لأن جميع الأعضاء التابعة لنفس النوع ، تصدر نفس الصرخات الغريزية المعبرة عن انفعالاتها و جميع الأصناف التي تغني تقوم باستعراض قدرتها بشكل غريزي ، ولكن الأغنية نفسها _وحتى نغمات النداء_ يتم تعلمها من الآباء بالتربية ، و كما أثبت (دانيس بارينجتون) : بأن هذه الأصوات ليست مكتسبة بالسليقة بشكل أكبر من اكتساب اللغة في الإنسان...

يقول داروين : فيما يتعلق بالنشأة الخاصة باللغة الملفوظة ، فبعد قيامي بقراءة أعمال (هنسلي ودجوود) ، و المبجل [ف.فارار](#) (و الأستاذ (شليمز) و المحاضرات الشهيرة الخاصة بالأستاذ (ماكس مولر) ... فإنني لا أستطيع أن أشك في أن اللغة مدينة بنشأتها إلى المحاكاة (imitation) و التعديل لأصوات الطبيعة المختلفة و الأصوات الخاصة بحيوانات أخرى ، و الصرخات الغريزية الخاصة بالإنسان نفسه مع الاستعانة بالإشارات والإيماءات...

و بما أنه تم استخدام الصوت بشكل أكبر فأكبر ، فإن الأعضاء الصوتية قد كان من شأنها أن تزيد في القوة والاكتمال من خلال المبدأ الخاص بالتأثيرات الموروثة للاستخدام...

و أن ذلك كان من شأنه أن يؤثر على القدرة الخاصة بالكلام ، و لكن العلاقة بين الاستخدام المستمر للغة و التطور الخاص بالدماغ ، قد كانت بلا شك أكثر أهمية بكثير!!

لماذا نستمع بالموسيقى الحزينة !؟

في مقالة بعنوان:

6 Reasons Why We Enjoy Listening to Sad Music

على موقع Psychology Today :

يحاول البروفسور (Shahram Heshmat) أن يحدد الأسباب الستة للمتعة التي نشعر بها عندما نستمع إلى الموسيقى الحزينة ، حيث يضعها كالتالي:

1_ الحنين:

الموسيقى الحزينة هي مثير قوي للحنين إلى ذكريات الزمن الماضي ، فالموسيقى من الممكن أن تحسن الحالة النفسية إذا ساعدتنا في تذكر أحداث مفصلية و مهمة في حياتنا . هناك متعة في تذكر الأوقات الجيدة ، و الحزن على فقدانها...

2_ المشاعر الغير مباشرة:

الموسيقى تحفز مشاعر غير مباشرة لدى الشخص بدون أن يتعرض لتجربة واقعية حقيقية ، فعندما نبكي على جمال الموسيقى الحزينة فإننا نختبر الجانب العميق من نفوسنا العاطفية...

3_ البرولاكتين:

أما بالنسبة للجانب البيولوجي فإن الموسيقى الحزينة مرتبطة بهرمون البرولاكتين

(المتعلق بالبكاء) و الذي يساعدنا على كبح الحزن ، كما أن الموسيقى الحزينة تخدم الدماغ للإنخراط في استجابة طبيعية تعويضية ، أي إطلاق البرولاكتين . و في غياب الحدث الصادم ، يترك للجسم مزيج ممتع من المواد الأفيونية مع عدم وجود أي تصريف لها ... و البرولاكتين ينتج مشاعر الهدوء ويساعد في علاج الألم!!

4_التعاطف:

يلعب التعاطف دورا مهما في التمتع بالموسيقى الحزينة ، حيث يمكن تعريف التعاطف بأنه العملية التي يمكننا من خلالها أن نفهم ونشعر بما يشعر به شخص آخر...

من المرجح أن مشاعر الحزن تثير الاستعداد لمساعدة و دعم الآخرين ، و بالمثل فإن الاستماع إلى الموسيقى الحزينة يثير اهتماما بالغا و دافع قوي نحو التعاطف ...

5_تنظيم المزاج:

للموسيقى فوائد نفسية فهي تنظم الحالة المزاجية من خلال تمكين المستمع من الانفصال عن واقع المواقف المؤلمة (الانفصال العاطفي أو الموت .. الخ) و التركيز _ بدلا من ذلك _ على جمال الموسيقى... و علاوة على ذلك يمكن لكلمات الأغنية أن تعبر عن تجربة المستمع الشخصية و بالتالي تعطي تجسيدا لمشاعر أو تجارب لا يستطيع الفرد التعبير عنها...

6_صديق وهمي:

يستمتع الناس عادة للموسيقى الحزينة عندما يمرون بتجارب سيئة أو خسارة ما ، لذلك يمكن للموسيقى أن تكون بمثابة صديق يشارك الفرد وحدته و يقدم له الدعم المطلوب بعد تجربة الفقد الاجتماعي...

هل الشخص الأعزب ، بائس بالضرورة !!؟

في كتابها المميز:

Singled Out: How Singles are Stereotyped,
Stigmatized, and Ignored, and Still Live Happily Ever
After

تتساءل عالمة النفس الاجتماعي (Bella DePaulo) عن السبب الذي يدفع
المجتمع إلى اعتبار الشخص الأعزب ، شخص قلق ولا يمتلك علاقات إيجابية مع
الآخرين؟؟
لماذا يعتبرونه شخص مكتئب فقط لأنه وحيد !!؟

تجيب المؤلفة:

هذا هو السيناريو السائد حول قضاء شخص لمعظم حياته أو كلها وحيداً ... لكن
في الآونة الأخيرة أصبح العلماء يدركون و يوثقون قيمة الوحدة!!
إنهم يعتقدون اليوم بأن قضاء الوقت وحيداً يمكن أن يكون مفيداً للإبداع و البصيرة
الذاتية و التنمية الذاتية و الاسترخاء و كذلك الروحانية!!

أحد أهم العوامل التي تحدد ما إذا كان العيش وحيداً هو تجربة جيدة أم تجربة
صعبة : هو ما إذا كنت قد اخترت أن تكون وحيداً ... إذا كنت تعيش بمفردك لأن
ذلك هو ما تريده ، فمن المحتمل أن تكون تلك التجربة صحية جداً من الناحية

النفسية!!

أما إذا كنت تجلس في منزلك وحيداً و تشعر بالإحباط لأنك تريد حقاً أن تكون مع شخص آخر ، فهذه مشكلة كبيرة!!

أجرى عالما الاجتماع (فرجينيا توماس) و (مارجيريتا أزمييتا) بحثاً حول أسباب العزوبية المرغوبة أو غير المرغوبة ، و شمل البحث حوالي أكثر من (176) [مراهق](#) ، و (258) [شباباً و شابة](#)...

و كما توقع الباحثون فقد كانت النتيجة بأن الأشخاص الذين اختاروا الوحدة لأسباب إيجابية (مثل : تقديس الخصوصية _ الاستمتاع بالهدوء _ عدم الرغبة بالقيام بمهام لا تهمهم) كان لديهم ملف جيد و إنجازات مهمة على الصعيد الاجتماعي!!

بينما من اختاروا الوحدة لأسباب سلبية (مثل : الندم على ما يقولونه أمام الآخرين _ الشعور بالتوتر مع الآخر _ عدم القدرة على كون الشخص على حقيقته مع الآخر) فقد كان لديهم ملف مثير للقلق و حياة غريبة و غير مستقرة نفسياً...

تقول الكاتبة في النهاية:

بالنسبة للأشخاص الذين اختاروا أن يعيشوا وحدتهم ، فليس هناك أي شيء مثير للقلق ، بالعكس تماماً ، يمكن لهؤلاء أن يكونوا أكثر عرضة للاستمتاع بمزيد من القبول الذاتي و النمو الشخصي و الاجتماعي!!

لماذا نستمر في علاقة فاشلة !!؟

الوحدة تعني أشياء مختلفة لأشخاص مختلفين ... للبعض قد تكون فرصة لمتابعة الاهتمامات الخاصة ... أو الإبداع أو فرصة للتركيز على الأصدقاء أو العائلة ، أو لاختيار مغامرة خاصة بهم ... و لكنها للبعض الآخر فكرة مرعبة جداً...

هذا ما تقوله عالمة النفس الاجتماعي (تيريزا دي دوناتو) من جامعة (لويولا) بولاية ماريلاند...

تتساءل (دوناتو) : ما هو الرابط بين الخوف من الوحدة و القرارات التي نتخذها بشأن علاقاتنا العاطفية أو الزوجية !؟

تجيب على ذلك بثلاثة أسباب:

1_ المخاوف التي تتناوبنا تجاه ما قد يعتقده الآخرون:
إن البقاء في علاقة غير مرضية لتجنب الشعور بالوحدة يمكن أن يعكس اهتمامات التقدير الذاتي.

ما الذي سيفكر فيه الأصدقاء أو زملاء العمل أو العائلة إذا انتهت علاقة أخرى ، أو إذا عادت علاقة سابقة ؟ يبدو أن القلق حول توقعات الآخرين بشأن أن نكون في علاقة ما أو لا نكون ، هي سبب خوف الناس من أن يكونوا غير متزوجين (سبيلمان وآخرون ، .(2013

2_تقدير الذات القائم على العلاقة:

يعتمد تقدير الذات لدى بعض الأشخاص على علاقاتهم ، وهو نوع من احترام الذات يُسمى احترام الذات على أساس العلاقة . إن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات المرتبط بالعلاقة ، يشككون في تقديرهم لذاتهم من خلال الحكم الفوري بأن العلاقة لا تعمل أو غير مرضية

(Knee ،Canevello ،Bush ،Cook &،) [2008](#)

3_الشعور بالفشل:

هل تحتاج إلى علاقة رومانسية لتشعر وكأنك ناجح في الحياة ؟
ماذا لو لم ترتبط بأحد ؟
إن الشعور بأن هناك شيئاً ما خاطئاً إذا لم تكن شخصاً مرتبط بعلاقة ، أو متزوج ، قد يعكس خوفاً كبيراً من أن تكون وحيداً.

ربما ، إذن ، ليس من المستغرب أن يرتبط الخوف من الوحدة بالبقاء في علاقات غير مرضية (Spielmann ،) [2013](#)

تنتهي الكاتبة مقالها بقولها:

الخبر السار هو أنه : بقدر صعوبة أن تكون منفصل أو غير مرتبط ، يرافق ذلك الكثير من النمو الشخصي في جوانب متعددة ... يتعلم الناس أنهم أكثر قدرة مما كانوا يعتقدون في السابق ؛ يتعلمون ما الذي يريدونه من شريك المستقبل ؛ و يتعلمون أيضا أن يقدّروا أصدقائهم (Tashiro & Frazier ،) [2003](#)

إذا كان الشخص قادراً على التغلب على التحديات العاطفية والعملية المتمثلة في الانفصال ، والانفتاح على فكرة النمو أثناء وجوده بمفرده ، فهو أو هي يفتح الباب أمام إمكانية إقامة علاقة رومانسية مستقبلية أكثر إرضاءً و نجاحاً...

لماذا يتجاهل الناس الحقائق !!؟

Original title : Why people ignore Facts !?

By : Steve Rathje

"لم تتطور قدرتنا على التفكير لمجرد مساعدتنا في العثور على الحقيقة . و إنما تطور التفكير لتحقيق وظائف اجتماعية أساسية ، مثل التعاون في مجموعات كبيرة والتواصل مع الآخرين"

هذه واحدة من الحجج المقدمة في كتاب "لغز العقل" ، وهو كتاب لعلماء الإدراك (هوغو ميرسيير) و (دان سبيربر)

يقول (ستيف راتجي) : في حين أن هذا النوع من التفكير يساعدنا على التعاون في بيئة اجتماعية ، إلا أنه لا يجعلنا في وضع جيد بشأن موضوع البحث عن الحقيقة. كما أنه يجعلنا نقع فريسة لعدد من التحيزات المعرفية ، مثل تحيز التأكيد ، أو الميل إلى البحث عن المعلومات التي تؤكد ما نعتقد بالفعل!!

وجدت دراسة قام بها كل من (Dan [M.Kahan](#)) و (Ellen Peters) و (Erica Dawson) :

أن الأشخاص الذين لديهم مهارات قوية في الرياضيات كانوا جيدين في حل مشكلة الرياضيات فقط إذا كان حل المشكلة يتوافق مع معتقداتهم السياسية . كان الليبراليون يجيدون حل مشكلة الرياضيات ، على سبيل المثال ، إذا كان الجواب على هذه المشكلة قد أظهر أن السيطرة على السلاح قللت من نسبة الجريمة. المحافظون كانوا جيدين في حل هذه المشكلة فقط إذا أظهر الحل أن السيطرة على الأسلحة زادت من نسبة الجريمة.

وجدت دراسة أخرى قام بها كل من (D.N. Perkins) و (Michael Farady) :

أنه كلما ارتفع معدل ذكاء الفرد ، كان أفضل في استخلاص أسباب لدعم حجته ، ولكن فقط الحجة التي يؤمن بها...

يقول (راتجي) : الانتماء إلى حزب سياسي يؤثر على رؤيتك للأمور!!

في إحدى الدراسات التي قام بها (Dan [M.Kahan](#)) و (David A. Hoffman)، طُلب من المشاركين مشاهدة شريط فيديو لمتظاهرين . قيل لنصف المشاركين أن الناس في الفيديو كانوا يحتجون على سياسة الجيش "لا تسأل ، لا تخبر" ... قيل للنصف الآخر أن الناس كانوا يحتجون على عيادات الإجهاض أفاد الليبراليون بأن المتظاهرين كانوا أكثر عنفًا ، عندما قيل لهم أنهم يشاهدون متظاهرين من أجل عيادات الإجهاض ، والعكس صحيح بالنسبة للمحافظين ... رغم أن الجميع كانوا يشاهدون نفس الفيديو!!

يتسائل (راتجي) : لماذا الهوية السياسية تؤثر على تفكيرنا وتصورنا بشكل كبير ؟

يشرح أستاذ علم النفس في جامعة نيويورك ، (جاي فان بافيل) ، نتائج دراسات كهذه من خلال نموذج "القائم على الهوية" للمعتقد السياسي ، قائلاً:
إن رغبتنا في الاحتفاظ بالمعتقدات التي تتسق مع هويتنا ، تفوق أهدافنا في الحفاظ على معتقدات صحيحة و دقيقة . قد يكون هذا بسبب كونك جزءاً من حزب سياسي أو مجموعة اجتماعية تلبي احتياجاتك الأساسية ، مثل الحاجة إلى الانتماء ، والتي تحل محل حاجتنا للبحث عن الحقيقة!!

يقول (راتجي) : قد تساعد الرغبة في اتساق الهوية في توضيح سبب كوننا غير مرتاحين للغاية مع الآراء التي تتحدى معتقداتنا.

وجدت دراسة حديثة قام بها كل من (Jeremy [A.Frimer](#) و Matt Motyl) :

أنه و بهدف تجنب قراءة الآراء التي نختلف معها ، فإننا على استعداد للتخلي عن فرصة لكسب المال ... حيث كان لدى المشاركين خيار قراءة الآراء التي اتفقوا عليها حول مواضيع سياسية مثل الزواج من نفس الجنس أو البنادق أو الإجهاض للحصول على فرصة للفوز بـ 7 دولارات. بدلاً من ذلك ، يمكنهم قراءة الآراء التي اختلفوا معها للحصول على فرصة للفوز بـ 10 دولارات . اختار حوالي ثلثي المشاركين قراءة الآراء التي وافقوا عليها ، مع التخلي عن الفرصة لكسب المزيد من المال!!

يختم (راتجي) بقوله:

في حين أن قدرتنا على التفكير هي واحدة من أعظم نقاط القوة لدينا ، لكنها قد تكون أيضاً إحدى عيوب جنسنا البشري ، خاصةً عندما يكون لدينا دافع كبير لاستخدام المنطق بهدف دعم فريقنا . ومع ذلك ، فإن أبحاث علم النفس توفر لنا بعض الطرق للتغلب على هذه العيوب ، مثل جعل (هدف الدقة) جزءاً مهماً من

هويتنا ، والفضول تجاه الجانب الآخر . قد تساعد هذه الاستراتيجيات في فتح
عقولنا أمام الحقائق ، حتى عندما تكون غير مريحة لنا...

هل حقا ترغب بالعيش للأبد !!؟

في كتابه الجميل:

Finding Meaning in an Imperfect World

يسأل (إيدو لاندאו) : إذا تم إعطاؤك حبة الخلود ، هل تتناولها فعلا ؟

يقول (لاندאו) : معظم الناس لا يريدون الموت ، حيث يعتبرون الموت أحد أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحدث لهم ولمن يحبونهم . معظمهم على استعداد لفعل أي شيء تقريبا لمنع الموت . إنهم يخشون الموت و يكرهونه... ومع ذلك ، هل نريد حقا ألا نموت؟

لننظر في تجربة الفكر التالية : لنفترض أن هناك ساحر ، أو كائن خارق ، قد عرض عليك أن تعيش إلى الأبد . هل يمكن أن تأخذ حبة الخلود ، التي من شأنها أن تضمن أنك لن تموت أبدا ؟!

من شروط التجربة أن الحبة تضمن لك أن تبقى بصحتك الحالية و تحتفظ بالشباب الدائم ، كما أنها تضمن لك أن تعيش نفس الظروف التي تعيشها الآن و ربما أفضل!!

كذلك تضمن عدم وفاتك بسبب حادث أو جريمة قتل أو أي سبب خارجي... لكن من شروطها أيضا أنه لا يمكنك التراجع عن خيارك هذا ، أي كما في فيلم

Groundhog Day : لا يمكنك أن تنتحر أبدا ... لا يمكنك أن تموت!!

يقول المؤلف : قدمت هذا السؤال على كثير من الأشخاص المقربين و طلاب الجامعات ، و كانت إجابة 70 بالمائة منهم : لا ، لن آخذ الحبة ... لكن لماذا؟؟

إليك بعض الأسباب:

1_عدم التراجع : قال بعض الأشخاص أنهم لن يختاروا أخذ الحبة لأن الأمر لا رجعة فيه . بمجرد أن يأخذ الناس الحبة ، لا يمكنهم أن يموتوا أبدا . لا يوجد هروب من هذا الشرط. ومع ذلك ، فإن هذا السبب يمثل مشكلة لأن الحالة البديلة هي الموت الذي أيضا لا رجعة فيه ، ولا مفر منه!!

2_الملل:

في مقالته المهمة ، "قضية ماكروبولوس: تأملات حول ملل الخلود" ، يجادل (برنارد وليامز) بأن الخلود سيكون مملاً . إذا لم يتغير المرء جذرياً على مر السنين ، فلا بد أن يشعر بالملل عاجلاً أم آجلاً ، ففي الخلود ، سكرر أي تجربة عددًا لا نهائي من المرات...

3_وفاة المقربين:

يقول البعض إنهم لن يأخذوا الحبة لأنهم إذا أخذوها ، فسيتعين عليهم رؤية أعزاءهم يموتون - مثل الأصدقاء والأزواج والأشقاء والأطفال والأحفاد - وهذه تجربة مروعة . إذا قاموا بتكوين صداقات جديدة ولديهم أسر جديدة ، فسيتعين عليهم في النهاية رؤية هؤلاء الأصدقاء والعائلات الجدد وما إلى ذلك ، يموتون . هم بالأحرى لا يفضلون أن يخوضوا هذه التجربة المؤلمة!!

4_عدم التدخل:

يقول البعض أنهم لن يأخذوا الحبة ، لأنهم لا يريدون التدخل في مجرى الحياة . لكنهم غالباً ما يجدون صعوبة في شرح سبب عدم رغبتهم في التدخل في مسار الحياة . ما هو السوء للغاية في التدخل في مسار الحياة ؟؟

5_ الانفجار السكاني:

يفسر البعض قرارهم بالقول إنه إذا عاش الجميع للأبد ، فسيحدث انفجار سكاني قريباً على الأرض . ومع ذلك ، فإن تجربة التفكير لا تشير إلى أن كل شخص سيتلقى الحبة . أنت وحدك (أو ، في إصدار آخر من التجربة ، أنت وأصدقاؤك المقربون وعائلتك) ستتلقى الحبة!!

يختم المؤلف سائلاً : هل كنت لتأخذ حبة الخلود ؟ لماذا ؟

وإذا كنت لن تأخذ حبة الخلود ، هل تأخذ حبة تمنحك حياة لفترة زمنية أقصر بكثير من الخلود ، مثل ، على سبيل المثال ، ملياري سنة؟ أو ربما لمئتي ألف سنة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك ، فهل تأخذ الحبة التي تبقيك على قيد الحياة لمدة عشرين ألف سنة فقط أو ألفي سنة؟ ماذا عن مائتي سنة؟ هل تأخذ أي حبة تطيل عمر طفلك؟ لماذا ؟

لماذا نخاف من المستقبل !!؟

تقول عالمة النفس (Loretta G. Breuning) مؤلفة كتاب (Your Neurochemical Self) :

إن الخوف من المستقبل أمر طبيعي تماما . فقد تطورت عقولنا لإدارة التهديدات .
إن إحساسنا بالتهديد يتفاقم بسبب رسائل نهاية العالم التي تحيط بنا في كل مكان .
لكن هذه الرسائل موجودة فقط لأننا نتقبلها ، و يمكننا الهروب من كل هذا الفرع
عندما نعرف كيف تعمل عقولنا...

يعتمد تفكير يوم القيامة على إدراكنا لمسألة الفناء . عندما تفكر في المستقبل ،
فأنت تعلم أنك لن تكون جزءاً منه يوماً ما . أنت لا تفكر بوعي في ذلك :
باستخدام عقلك اللفظي ، لذلك تبحث عن طريقة أخرى لشرح الإحساس بالرهبة
الذي يحدث لك . أنت تلوم النظام الاقتصادي والنظام السياسي ونظام الرعاية
الصحية. سوف يكون لديك المزيد من القوة في مقاومة مشاعرك المهددة عندما
تعرف من أين أتت . دماغك اللفظي المتطور يجلس فوق هياكل الدماغ التي
تتشارك فيها جميع الثدييات . لا يستطيع عقلك أن يخبرك بما يفكر فيه بالكلمات
لأنه لا يستطيع معالجة اللغة . يستجيب للعالم المحيط بالمواد الكيميائية بدلاً من
الكلمات . عندما يرى تهديداً محتملاً ، فإنه يطلق مادة (الكورتيزول) ، مما يخلق
الشعور بأن بقاءك يتعرض لخطر مباشر!!

تم تصميم عقولنا للتعلم من التهديد : أنت لا تلمس موقد ساخن مرتين لأن الكورتيزول يستخدم في المعرفة لأول مرة . في كل مرة ترهب نفسك ، تبني المسار العصبي الذي يحذرك من الهلاك الوشيك.

ومما زاد الطين بلة ؛ تبحث قشرة الدماغ عن دليل على التهديد بالطريقة التي تبحث بها الغزلان عن الأسود ، بمجرد أن تشتم رائحة شيء ما ، فإنها تتفعل . القشرة الكبيرة لديك جيدة في العثور على أدلة على ما يبدو !! الآن أنت متأكد من أن التهديد حقيقي لأن عقلك وجسمك يتفقان . هذا يؤدي إلى المزيد من الكورتيزول ، والمزيد من المسح بحثاً عن إشارات التهديد ، وبالتالي المزيد من (الكورتيزول) أيضا . إنها حلقة سيئة للغاية!!

كيف يمكنك الهروب من هذه الحلقة؟؟

1_تعلم إدارة المعلومات التي تأتيك من الخارج:

عليك أن تحاول دائماً أن لا تعبر انتباها لكل تلك الرسائل المخيفة عن المستقبل . تعلم أن تتفادى رسائل يوم القيامة و رسائل التهيب من الشيوخوخة و الموت البطيء....

2_تغذية عقلك بالرسائل الإيجابية حول المستقبل:

يصعب العثور على الرسائل الإيجابية عندما يكون عقلك سلبياً . عليك أن تنتظر بفعالية ، وقد تشعر بعدم الأمان والتحيز . عليك أن تذكر نفسك أنك تعوض فقط التحيز السلبي الذي لديك بالفعل . والخبر السار هو أن الأفكار الإيجابية الصغيرة تكفي لتحويلك من المواد الكيميائية المهددة إلى المواد الكيميائية السعيدة . يتدفق (الدوبامين) مع كل خطوة نحو تلبية احتياجات البقاء على قيد الحياة . واصل

السير أثناء تحفيز (الدوبامين) ، واستمر في بناء المسار لتحفيز (الدوبامين) في المستقبل . لا تحتاج إلى إنقاذ العالم من نهاية العالم حتى تشعر بالرضا...

3_ثق بمهارات البقاء الخاصة بك:

يواجه الحيوانات تهديدات الفناء دائماً ، لكنهم لا يتهاونون مع الخوف . إنهم ببساطة يثقون في مهارات البقاء على قيد الحياة الخاصة بهم . عندما تنبعث رائحة أسد ، يركز الغزال على طريق الهروب بدلاً من الأسد نفسه . تركز عنزة الجبل على موطئ القدم التالي بدلاً من تركيزها على شدة الجبل . يتوقع الحيوان بأنه يستطيع الهرب من الجوع والافتراس لأنه فعل ذلك من قبل . أنت تعرف أن الحيوان سيموت يوماً ما . تمكّنك القشرة الدماغية من توقع التهديدات ومن ثم الهروب منها . لكنك ستدعن للخوف إذا لم تهدئ كاشف التهديد المتطور لديك عن طريق الثقة بمهاراتك الخاصة...

الاختيار الخاطئ للشريك

في كتابها (The Social Psychology of Attraction and Romantic Relationships)

تقول الأستاذة بعلم النفس الاجتماعي: (Madeleine A. Fugère)

هناك ثلاث أسباب تجعل النساء يختارون الشخص غير المناسب لعلاقة طويلة الأمد:

1_ الانجذاب البدني:

على الرغم من أنه من غير المحتمل أن نعترف بأن الجاذبية البدنية مهمة بالنسبة لنا ، إلا أن النساء بلا شك ينجذبون إلى الرجال ذوي المظهر الجيد . واستناداً إلى تاريخنا التطوري فإن الرجال الجذابين يتمتعون بجينات عالية الجودة . قد ننجذب أيضاً إلى الصفات الإيجابية الأخرى التي يبدو أنها تسير جنباً إلى جنب مع الجاذبية البدنية ، مثل الشخصيات الأفضل وتجارب الحياة الأكثر إرضاءً . ومع ذلك ، إذا كنا نبحث عن علاقات مستقرة وطويلة الأجل ، فقد يكون من الأفضل للمرأة عدم متابعة الرجال الجذابين . من المرجح جداً أن يكون الرجال الجذابون للغاية ، غير مخلصين لشركائهم . علاوة على ذلك ، من المرجح أن يطلّق الرجال الأكثر جاذبية للغاية زوجاتهم ، ربما لأنهم أقل قدرة على مقاومة فرص التزاوج مع شركاء جدد محتملين!!

2_ الصوت المثير:

غالباً ما تنجذب النساء إلى الرجال الذين يتمتعون بأصوات مثيرة . تميل النساء إلى تفضيل أصوات أعمق وأكثر ذكورية لدى الرجال ، وهي سمة مرتبطة بمستويات أعلى من هرمون التستوستيرون . تتوافق الجاذبية الصوتية والجاذبية البدنية في الغالب ؛ يميل الرجال الذين يتم الحكم على أصواتهم على أنها أكثر جاذبية أيضاً إلى تصنيفهم على أنهم يتمتعون بوجوه أكثر جاذبية . وبالمثل ، فإن الرجال ذوي الأصوات الجذابة أكثر تناسقاً أيضاً (يرتبط تناسق الجسم أيضاً بالجودة الوراثية والجاذبية البدنية). من المتوقع أيضاً أن يكون للأفراد الذين تم تصنيفهم على أنهم يتمتعون بأصوات أكثر جاذبية شخصيات أكثر إمتاعاً . على الرغم من أن النساء قد يفضلن شركاء ذكور بأصوات مثيرة ، إلا أن الرجال ذوي الأصوات الجذابة يميلون إلى ممارسة المزيد من الجنس مع شركاء مختلفين ، ويكونون على الأرجح غير مخلصين خلال علاقاتهم طويلة الأجل.

3_ الرجال المرتبطين:

ومن المثير للاهتمام ، أنه غالباً ما تنجذب النساء إلى الرجال الذين هم بالفعل في علاقات . يُطلق على هذا الموقف "نسخ اختيار رفيق" ، ويحدث أيضاً في الحيوانات الأخرى بما في ذلك الأسماك والطيور . في البشر ، يشير اهتمام النساء الأخريات إلى أن للرجل صفات مرغوبة - بمعنى أنه " تم فحصه مسبقاً ". يكون التفضيل بالنسبة للرجال المتزوجين أقوى عندما يكون لدى الرجال صديقات بدلاً من زوجات . ومع ذلك ، بالنسبة للعلاقات طويلة الأجل ، قد لا يكون من الأفضل ملاحقة الرجال الذين لديهم شركاء بالفعل . إذا كان هؤلاء الرجال على استعداد لترك شركائهم من أجلك ، فقد يفعلون معك نفس الشيء عندما يأتي شريك جديد محتمل آخر.

تغير الميول الجنسي

يقول David Linden في كتابه الممتع (The Compass Of Pleasure) :

كان الدكتور (روبرت غالبريث هيث) مؤسس ورئيس قسم الطب النفسي وعلم الأعصاب بجامعة (تولين) في (نيو أورليانز). خدم في الفترة من 1949 إلى 1980، وخلال ذلك الوقت كان التركيز الرئيسي في عمله على تحفيز أدمغة المرضى النفسيين في المؤسسة ، وغالباً كانوا من الأمريكيين الأفارقة ، و ذلك باستخدام أقطاب كهربائية مزروعة جراحياً. كان هدفه الرئيسي - استخدام تحفيز الدماغ لتخفيف أعراض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب الشديد والفصام - جديراً بالثناء. على كل حال هو لم يأخذ موافقة مرضاه عندما اتخذ قرار القيام بالتجارب ، ذلك القرار الذي لن يتم اعتماده بالتأكيد من قبل هيئات المراجعة الأخلاقية الإنسانية الحديثة.

تم الإبلاغ أيضاً عن المثال الأكثر فظاعة في ورقة بعنوان "التحفيز المفاجئ للشروع في تغيير سلوك ذكر مثلي الجنس" ، الذي نشر في مجلة العلاج السلوكي والطب النفسي التجريبي في عام 1972 وكان السبب وراء هذه التجربة هو أنه إذا تم التحفيز المفاجئ لمنطقة المتعة ، و تم دمج ذلك مع عرض صور جنسية

متباينة ، فإنها يمكن أن "تحدث تغييرا ثابتا و صريحا في الرغبة الجنسية لذكر مثلي الجنس."

وهكذا كان المريض B-19 ، شاب مثلي الجنس يبلغ من العمر أربعة وعشرين عامًا ، متوسط الذكاء ، يعاني من الاكتئاب والوسواس القهري ... تم إدخاله إلى غرفة العمليات ، وتمت زراعة الأقطاب الكهربائية في تسعة مواقع مختلفة في المناطق العميقة من دماغه ، وترك لمدة ثلاثة أشهر بعد الجراحة للسماح له بالشفاء.

في البداية تم إرسال التحفيز لجميع الأقطاب الكهربائية التسعة كل واحد بدوره ، و عندما سمح للمريض B-19 بالوصول الحر إلى المنبه ، سرعان ما بدأ يهرس الزر مثل طفل في الثامنة يلعب بألعاب الفيديو.

في مرحلة أخرى ، وقبل أن يبدأ التحفيز في المخ ، تم عرض فيلم جنسي لمدة 15 دقيقة يظهر فيه الاتصال الجنسي بين ذكر وأنثى ، "وليس من المستغرب أن المريض كان غير مبالي جنسيًا بهذه المادة وحتى أنه كان غاضبا بعض الشيء "

بعد التحفيز الذاتي لدائرة المتعة ، وافق بسهولة على إعادة عرض الفيلم... وخلال عرضه أصبح مثاراً جنسياً ، وكان قد انتصب واستمنى حتى وصل إلى النشوة الجنسية. كل هذا في بيئة غير مألوفة (المختبر). لذلك ، مع بدء المريض في إظهار ميول جنسية متباينة ، ما الذي فعله المجرّبون؟ هل المريض لديه علاقة جنسية فعلية مع امرأة؟

بعد دراسة متأنية لجميع الخيارات ومع رفاهية التحكم بالمريض . اتخذ (هيث) و(تشارلز موان) قرارًا علميًا رصينًا: بعد الحصول على موافقة من المدعي العام لولاية (لويزيانا) ، استأجروا عاهرة كي تأتي إلى المختبر في تولين و تحاول إغواءه. نجحت العملية - لقد مارسوا الجنس!!

تنص الجملة الختامية على الفقرة الوصفية الطويلة المطولة التي تصف المواجهة الجنسية التي استمرت لمدة ساعتين على ما يلي: "بعد ذلك ، على الرغم من

الوسط الغريب ، وربط أسلاك القطب الكهربائي . تم ربط B-19 بجهاز EEG طوال الوقت ، قذف بنجاح [في مهبلها] " .

هل تغير فعلاً التوجه الجنسي للمريض B-19 ؟

بعد خروجه من المستشفى ، كانت له علاقة جنسية _لعدة أشهر _ مع امرأة متزوجة ، مما أثار سعادة الأطباء (موان وهيث) ، الذين وجدوا هذا التطور مشجعاً للغاية. تم تقليل نشاطه المثلي خلال هذه الفترة ، لكنه لم يتوقف تمامًا : كان لا يزال يمارس الجنس مع الرجال مقابل المال. لم تكن معلومات المتابعة (طويلة المدى) متاحة. أثناء الكتابة في قسم المناقشة في تقريرهم العلمي ، كان (موان وهيث) متحمسين لآفاق هذا العلاج ، حيث كتبوا : " كان الاهتمام الأساسي في حالة B-19 هو فعالية التحفيز الممتع للسلوك الجنسي الجديد" من الواضح أن المريض B-19 وجد أن تحفيز الدماغ _ بشكل مكثف _ ممتعاً . لست مقتنعاً أنه أصبح يفضل النساء ، حتى مؤقتاً. يجب أيضاً التحذير أن هذا التقرير لا يخص سوى فرد واحد ، وليس مجموعة سكانية (مع مجموعة مراقبة).

يختم المؤلف بقوله:

هذه الدراسة بغیضة أخلاقياً على العديد من المستويات المختلفة : الغطرسة العميقة لمحاولة "تصحيح" الميل الجنسي لشخص ما ، والمخاطر الطبية لجراحة الدماغ غير المبررة ، والانتهاكات الجسيمة للخصوصية والكرامة الإنسانية. لحسن الحظ ، سرعان ما تم التخلي عن علاج تحويل المثلية الجنسية مع جراحة الدماغ وتحفيز مركز المتعة. إذا عدنا إلى الوراء قليلاً ، فإن ما بقي لنا ، من خلال هذا وحفنة من الدراسات الأخرى ، هو تقدير القوة الهائلة للتحفيز الكهربائي المباشر لدارات متعة الدماغ للتأثير على السلوك البشري ، على الأقل في المدى القريب.

الحياة القبلية VS الحياة الحديثة

يقول الصحفي الأمريكي (سيباستيان جونكر) في كتابه المهم (Tribe: On Homecoming and Belonging) :

إن السؤال المطروح على المجتمع الغربي ليس ما هو السبب الذي يجعل الحياة القبلية جذابة للغاية - يبدو السبب واضحاً في ظاهرها - ولكن لماذا المجتمع الغربي الحديث غير جذاب؟؟

على المستوى المادي فمن الواضح أنه أكثر راحة ومحمي أكثر من صعوبات العالم الطبيعي. ولكن عندما تصبح المجتمعات أكثر ثراءً ، فإن الحياة فيها تميل إلى طلب المزيد من الوقت والالتزام من جانب الفرد ، ومن المحتمل أن يشعر الكثير من الناس أن الثراء والسلامة لا يمثلان ببساطة تجارة جيدة في مقابل خسارة الحرية!!

وجدت إحدى الدراسات التي أجريت في الستينيات من القرن العشرين أن أهالي الكونغ من البدو الرحل في صحراء كالاهاري يحتاجون إلى العمل لمدة لا تقل عن اثني عشر ساعة في الأسبوع من أجل البقاء ، أي ما يقرب من ربع ساعات عمل المدير التنفيذي المتوسط في ذلك الوقت.

إن "المخيم" هو عبارة عن مجموعة مفتوحة من الأشخاص المتعاونين الذين يختلفون في الحجم والتكوين من يوم لآخر . لاحظ عالم الأنثروبولوجيا (ريتشارد لي) بإعجاب واضح في عام [1968](#) بأن الأعضاء يذهبون كل يوم للبحث عن

الصيد والتجمع والعودة في المساء لتوزيع الأطعمة المجمعة بحيث يحصل كل شخص حاضر على حصة عادلة ... نظراً للتأكيد القوي على المشاركة وتكرار الحركة ، يتم الاحتفاظ بتراكم الفائض ... إلى الحد الأدنى."

تعد Kalahari واحدة من أقسى البيئات في العالم ، وتمكنت قبائل الكونغ من الاستمرار في العيش فيها في فترة سبعينيات القرن العشرين بالتحديد لأن لا أحد يريد العيش هناك. لقد تكيف الكونغ بشكل جيد مع بيئتهم لدرجة أنه أثناء أوقات الجفاف ، تولى المزارعون القريبون ورعاة الماشية عن سبل عيشهم من أجل الانضمام إلى البقية في الأدغال لأن الصيد كان مصدرًا موثوقًا به للغذاء. تستمر وتيرة الاسترخاء نسبيًا في حياة الكونغ حتى في أوقات الشدائد - يتحدى أسلوب حياتهم المجتمع الحديث الذي وعد بفائض من وقت الفراغ ، ولكنه خلق العكس تمامًا : دورة يائسة من العمل ، والالتزام المالي ، والمزيد من العمل. كان لدى الكونغولي أغراض أقل بكثير من الغربيين ، لكن حياتهم كانت تحت سيطرة شخصية أكبر بكثير!!

يعتقد علماء الأنثروبولوجيا ، أن Kung يقدم صورة دقيقة إلى حد ما لكيفية عيش أسلافنا البشر لأكثر من مليون عام قبل مجيء الزراعة. تستغرق عمليات التكيف الجيني حوالي 25000 عام لتظهر في البشر ، وبالتالي فإن التغييرات الهائلة التي جاءت مع الزراعة في السنوات العشرة آلاف الماضية بالكاد بدأت تؤثر على تجمع الجينات. على الأرجح كان البشر الأوائل قد عاشوا في عصابات بدوية من حوالي خمسين شخصًا ، مثلها مثل ال Kung. لقد عانوا من مستويات عالية من الإصابات والوفيات العرضية. كانوا يواجهون السلوك الاستبدادي من قبل كبار السن من خلال تشكيل تحالفات داخل المجموعة . كانوا يتحملون أحيانًا حلقات من الجوع والعنف والمشقة. كانوا يمارسون رعاية الأطفال عن كثب. وكانوا يفعلون كل شيء تقريبًا بصحبة الآخرين ، لم يكن الفرد منهم يبقا وحيداً أبدا...

تظهر الأدلة على أن طبيعة حياتنا صعبة جدا علينا ، فعلى الرغم من أن السعادة

الذاتية يصعب قياسها ، إلا أن المرض العقلي يمكن قياسه بسهولة.
أظهرت العديد من الدراسات عبر الثقافات أن المجتمع الحديث على الرغم من
معجزة تقدمه في الطب والعلوم والتكنولوجيا - يعاني من أعلى معدلات الاكتئاب
والفصام وسوء الحالة الصحية والقلق والوحدة المزمنة في تاريخ البشرية. مع
ارتفاع الثراء والتحضر في المجتمع ، تميل معدلات الاكتئاب والانتحار إلى
الارتفاع بدلاً من الانخفاض. بدلاً من حماية الناس من الاكتئاب السريري ، يبدو
أن زيادة الثروة في مجتمع ما تعززه!!

آليات الدفاع النفسية

يقول البروفيسور في علم النفس (جوزيف بورغو) في كتابه (Why Do I Do That) :

نحن جميعاً لدينا احتياجات بشرية عادية مثل توقنا إلى الإتصال مع الآخرين ؛ والتوق إلى التقارب الجسدي والحميمية ، ونتمنى تكوين صداقات ونرغب في ممارسة الجنس. عندما نحصل على ما نحتاج إليه ، قد نشعر بالسعادة والرضا ؛ عندما لا نفعل ، قد يجعلنا ذلك نشعر بالحزن أو الشعور بالوحدة أو الإحباط. وإذا شعرنا بالإحباط بشكل لا يطاق ، فقد يثير ذلك الغضب أو الاستياء أو حتى الكراهية. ينطوي تطوير الإحساس بالقيمة الشخصية على مشاعر الفخر والشعور بالنزاهة والرفاهية التي تؤدي إلى الرضا عن النفس والعالم. كما يرتبط احترام الذات بالسعادة والوفاء. كما يرتبط البديل بالشعور بالعار ، و هو أحد أكثر المشاعر المؤلمة التي نعرفها ، حيث يمنعنا من الحصول على ما نحتاجه. وبالتالي ، فإن التعامل مع مجالات اهتمامنا الرئيسية يثير حتما مشاعر حادة ؛ إن الانتقال إليها يعني تعلم تحمل هذه الشدة ، سواء كانت ممتعة أو مؤلمة. هذا يعني قبول أن الحالة الإنسانية تنطوي على مجموعة واسعة من المشاعر التي لا يمكننا تجنبها.

إذن كيف يمكننا أن نتجنب مواجهة تلك الجوانب النفسية التي يصعب علينا تحملها؟ كيف يمكن لجانب من شخصيتنا أن يبقى غريباً بالنسبة لنا بينما يراه الآخرون ؟

هذا هو المكان الذي تلعب فيه آليات الدفاع النفسي (وتسمى أيضاً الدفاعات النفسية أو ببساطة الدفاعات). آليات دفاعنا هي طرق غير مرئية نستبعد بها الأفكار والمشاعر غير المقبولة من الوعي. في هذه العملية ، يشوهون بمهارة تصوراتنا للواقع - في كل من علاقاتنا الشخصية والتفاصيل العاطفية داخلنا.

ما هي آلية الدفاع النفسي؟

مثل فكرة العقل اللاواعي ، دخلت فكرة الدفاعات النفسية في التيار الرئيسي لتلوين فهمنا للطبيعة البشرية. الجميع تقريباً يفهمون ما يعنيه أن يدافعوا أو أن يردوا دفاعياً. نحن نستخدم هذه الكلمات لوصف سلوك الناس عندما لا يرغبون في الاعتراف بحقيقة شيء يقال عنهم. "هل لاحظت كيف يرد جيف دفاعياً كلما طرحت موضوع شقيقه؟ أنت تعلم أنه يجب أن يشعر بالذنب إزاء ما حدث في حفل زفافه."

نحن ندرك أن الشخص يحاول درء شيء مؤلم أو غير سار لا يريد مواجهته. نحن مدينون بهذا الفهم لآليات الدفاع إلى أول أعمال سيغموند فرويد. بدأ فرويد الكتابة عن مفهوم الدفاعات النفسية في التسعينيات ، خاصة في عمله المبكر الشهير "دراسات على الهستيريا (1895)" ، الذي شارك في تأليفه مع جوزيف بروير. كتب فرويد بالألمانية بالطبع ، والكلمة التي استخدمها لوصف هذه الظاهرة العقلية ، تم ترجمتها بدقة أكبر على أنها "درء" أو "صد" بدلاً من "دفاع".

تعمل آليات الدفاع هنا والآن ، دون تفكير ليوم غد. إنها غير متأملة وانعكاسية ؛ إنها تهدف فقط إلى تجنب الألم في هذه اللحظة بالذات ولا تأخذ في الاعتبار التكاليف الطويلة الأمد للقيام بذلك. في بعض الأحيان ، في النهاية ، "نستيقظ" ونواجه الحقيقة. في بعض الأحيان تتعطل المعرفة اللاشعورية ولا ندرك ما يختمر داخلنا لفترة طويلة. نواصل ، كما كنا ، ممارسة آليات الدفاع دون أن نلاحظها أحد. البشر مخلوقات تعتمد على العادة و التغيير بالنسبة لهم أمر صعب للغاية!!

ناقشت الفصام كوسيلة لحل الغموض ، الذي يشمل إما المشاعر المختلطة أو المواقف المتضاربة. لقد وصفت أيضاً كيف أن الفصام غالباً ما يلون الطريقة التي نتصور بها الأشخاص ، باستخدام مثال وقت الحرب ، عندما يصبح المقاتلون على الجانب الآخر من النزاع سيئين للغاية وجنودنا جيّدون للغاية. نتيجة لهذا النوع من الفصام ، فإننا نميل إلى كره أعدائنا وجعل أبطالنا مثاليين. المثل الأعلى هو معيار الكمال أو الجمال أو التميز ، والكمال يعني الارتقاء بالمستوى الطبيعي أو الإنساني . معظمنا لديه فهم بديهي لهذه العملية ؛ نحن نفهم أنه ينطوي على آمال أو توقعات غير واقعية وغالباً ما يؤدي إلى خيبة الأمل ، والمثال الأكثر شيوعاً هو الحب الرومانسي. في بداية قصة حب جديدة ، غالباً ما يبدو العاشق مثالياً ، دون عيوب أو سمات شخصية إشكالية ؛ مع مرور الوقت ، عندما تتلاشى هذه المثالية ، نرى شريكنا الرومانسي على حقيقته . إذا ثبت أن خيبة الأمل قوية جداً ، فقد تنتهي العلاقة الجديدة.

المثالية كآلية دفاع نفسية :

في البداية ، قد لا يبدو واضحاً أن المثالية هي آلية دفاع. بالتأكيد ، إنه مفهوم نفسي مألوف ، ولكن ما مدى دقة الدفاع؟ بأي طريقة تجسد كذبة نخبر أنفسنا بها آلية لدرء الألم؟ وبنفس الطريقة التي يسهل بها الفصام مشكلة الغموض - أي ألم عدم اليقين والتناقض - فإن المثالية تقدم "حلاً" بسيطاً للصعوبات التي نشعر بأنها ميثوس منها أو مؤلمة للغاية . صديقك الذي يستمر في السقوط والخروج من الحب ، الذي ينتقل من الافتتان الشديد إلى خيبة الأمل المريرة ... هل لاحظت أنه يميل إلى الاكتئاب عندما تنهار كل قصة حب جديدة؟ قد تعتقد أن الاكتئاب ناتج عن خيبة الأمل ، ولكن في الواقع ، الاكتئاب كان موجوداً طوال الوقت ؛ فشل المثالية كوسيلة دفاع ضد المشاعر الاكتئابية يعيد الشخص إلى التواصل مع تلك المشاعر التي كان يأمل في تجنبها. بمعنى آخر ، يلجأ بعض الناس إلى الحب

الرومانسي كنوع من مضادات الاكتئاب العاطفية. لا يرتبط اهتمامهم بالاتصال العاطفي أو العلاقة الحميمة من أجل الحب نفسه؛ و لكنهم يتوقون إلى "النشوة" التي تنتج عن الوقوع في الحب ، واستخدامها كوسيلة هروب من الألم والاكتئاب. نهاية الرومانسية الجديدة وسقوط الحب تعيدهم إلى المشاعر التي كانوا يأملون علاجها. إن المستويات العليا والدنيا للنداء الرومانسي التسلسلي تدور في أذهاننا ، الصعود والهبوط المرتبطان عادةً بالاضطراب ثنائي القطب ، وهو ما اعتدنا أن نطلق عليه اسم مرض الهوس الاكتئابي (وهو مصطلح أجده أكثر دقة وفائدة). في الواقع ، فإن الهوس والاكتئاب والرومانسية المتسلسلة تعكس الرحلة إلى حالة ذهنية مثالية – الافتتان أو الهوس – للهروب من المشاعر المؤلمة التي لا تطاق. قد تكون على دراية بمصطلح hypomania (حرفيا : "الهوس الخفيف") – إنه ليس شديد الخطورة مثل حالات الهوس الموجودة في الهوس الاكتئابي ولكنهما حالتان متشابهتان في الطبيعة. يمثل الحب الرومانسي المثالي نوعاً من ال (hypomania) قد يكون هدفه علاج مشاعر الاكتئاب التي لا تطاق!!

الإيمان بالخرافات كآلية دفاعية...

أجرى السلوكي المشهور (ب. ف. سكينر) ذات مرة سلسلة من التجارب باستخدام الحمام الجائع في قفص مرتبط بآلية تقوم بتسليم الطعام تلقائياً على فترات منتظمة ، دون الرجوع إلى ما كانت تقوم به الطيور مسبقاً. وجد سكينر أن الحمام سوف يربط إيصال الطعام بكل ما حدث قبل قيامه بتسليمه ، وأنهم استمروا في أداء تلك الإجراءات نفسها ، وغالباً ما تكون تصرفات غريبة ، كما لو كانت هناك علاقة سببية بين تلك الإجراءات وتوصيل الطعام. وبعبارة أخرى ، أصبح الحمام يعتقد أنهم يستطيعون التأثير على وصول الطعام بسلوكهم. نظر سكينر إلى أن هذه الإجراءات تشبه الخرافات البشرية إلى حد كبير!!

في الثقافات القبلية ، هذا النوع من الخرافات شائع جداً ؛ تستخدم العديد من الديانات الوجودية السلوك الشعائري مثل التضحية بالحيوان في محاولة للتأثير

على العمل الإلهي. في أمريكا الحديثة ، يستخدم لاعبو البيسبول المحترفون عادةً الطقوس الخرافية قبل المباراة. الخرافة في كل مكان. يعتقد الكثير من الناس أنهم سوف يتحملون حظًا سيئًا إذا فتحوا مظلة في الداخل ، أو مشوا تحت سلم أو عبروا ممرات مع قطة سوداء ، لذا يتجنبون هذه الأعمال للتهرب من سوء الحظ. اعتقد القدماء ذات مرة أن العطس يتسبب في هروب الروح من الجسم عبر الأنف ، وأن نطق الكلمات المناسبة سيمنع الشيطان من الاستيلاء عليها. حتى يومنا هذا ، ما زال الكثير منا يقول "يباركك" عندما يعطس شخص ما.

العجز والسيطرة:

تجربة العجز مؤلمة وصعبة. بذل الجهود للسيطرة على ظروفنا من أجل تخفيف مثل هذا العجز هو استجابة طبيعية. في الولايات الواقعة على طول زقاق تورنادو ، عادة ما يبني الناس أقبية العواصف و غالبًا ما يكون لدى مواطني كاليفورنيا حقائب مليئة للتأهب للزلازل في منازلهم ؛ في لويزيانا ، يحتفظ فيلق مهندسي الجيش بالسود للسيطرة على الفيضانات. نحن نفعل ما في وسعنا للتحكم في بيئتنا غير المتوقعة ، ولكن في الحقيقة ، نحن أكثر عرضة للخطر مما نود الاعتراف به. معظمنا يواجه صعوبة في العيش مع الوعي المستمر بهذه الحقيقة. لا يمكنك المرور في كل دقيقة من حياتك و أنت تدرك أنك لست مسيطرًا ، ولا يمكنك التنبؤ بما سيحدث بعد ذلك. إنه أحد أسباب الوقوع في الروتين ، ولماذا نشعر بالراحة في تكرار بعض التقاليد. تساعدنا الروتين والتقليدية على الشعور بأن لدينا بعض القدرة على التنبؤ بما سيحدث بعد ذلك. نعيش حياة منظمة توفر بعض العزاء في وجه عالم خاطئ لا يمكن السيطرة عليه. فكر في النظام والتقاليد والروتين كآليات دفاع صحية – "أكاذيب" صغيرة نخبرها لأنفسنا لدرء القلق الوجودي في عالم لا يمكن التنبؤ به إلى حد كبير. إلا أن آليات الدفاع هذه ، إلى حدها الأقصى ، تخلق مشاكلها الخاصة. كثير من الناس يقعون في روتين ثابت وغير مهم لدرجة أنهم يجردون تجربتهم من الحيوية العاطفية. يتعاملون بما يسمى "النزوة الأنيفة" مع قلقهم من خلال ممارسة سيطرة هائلة على البيئة. الشخص الذي يسعى للسيطرة

من خلال الطقوس القهرية في كثير من الأحيان يشعر بالعذاب. في بعض الأحيان ، يكون من الصعب للغاية التنبؤ بمشاعرنا التي يصعب تحملها - لماذا نشعر بها ، وما الذي يحرضها ، والى متى ستستمر!!

العار وأثره على دماغ الرضيع

عند الولادة ، نكون نحن البشر ضعفاء للغاية ونعتمد على أمهاتنا وآبائنا لمساعدتنا على النمو. يعتمد مسار تطورنا على كيفية الاستجابة لاحتياجاتنا الجسدية والعاطفية ، ونحن ندخل هذا العالم بمجموعة من التوقعات الداخلية حول ما يجب أن تكون عليه تلك الردود. أشار (وينيكوت) إلى هذا الميراث الوراثي باعتباره "مخططاً للحياة الطبيعية". عندما يستجيب آباؤنا بشكل مناسب ، تماشيا مع هذا المخطط ، فإن الشعور يكون طبيعياً وصحيحاً وجيداً ، ويغرس فينا شعور بالأمان في عالمنا وبجمالنا الأصيل. هذه التجربة تشكل جوهر احترام الذات. ولكن في المواقف التي تختلف فيها ردود الآباء بشكل كبير عن تلك الخطة - على سبيل المثال ، عندما يكون سلوكهم مسيئاً أو مؤلماً عاطفياً - يشعر الطفل أن هناك شيئاً ما خاطئاً للغاية ويشعر بعدم الأمان في عالمه. على مستوى حدسي عميق ، فإنه يعرف أن تطوره قد ذهب بعيداً. فبدلاً من غرس الإحساس بالجمال الجوهري ، فإن البيئة المسيئة أو المؤلمة تترك للطفل إحساساً بالعيوب الداخلية والقبح.

وأشير إلى هذا المعنى الأساسي للعيوب الجهرية باعتباره العار الأساسي. في القلب ، تبدو تجربة العار الأساسية ، التي غالباً ما تكون غير واعية ، مثل القبح الداخلي ، والاعتقاد بأنه إذا كان الآخرون "يروننا" حقاً ، فإنهم سيشعرون في الازدراء أو الاشمئزاز. للوهلة الأولى ، قد يبدو الأمر وكأنني أستخدم كلمة "عار" بطريقة مميزة تماماً ، ولكن هذا الاستخدام يعكس فعلياً أحد المعاني الثانوية للكلمة: التوقعات المحبطة. (إنه لأمر مخز أن المطر أفسد نزهتنا). عندما نتوقع اليوم للمستقبل ، يصبح لدينا فكرة في الاعتبار ، رؤية للمتعة التي سنأخذها في النزهة

المخطط لها ؛ عندما يفشل الواقع في مطابقة هذا التوقع ، نسميه عارًا - بمعنى مختلف عن المعنى الأساسي للكلمة ولكنه يرتبط به. في حالة الرضيع النامي ، ينشأ العار الأساسي عندما يخيب أمل الآباء والأمهات الذين يكون سلوكهم مسيئًا أو مؤلمًا. تلك التجربة هي حقًا عار في المعنى الثانوي ، وتؤدي إلى شعور بالعار بالمعنى الأساسي. تتبعت الدراسات التي أجراها (آلان شور) وغيره من الخبراء في علم الأعصاب ، آثار استجابات الوالدين لرضيعهم على تطور مخ الطفل ، وخاصة تلك الأجزاء التي تشارك في المشاعر والأداء الاجتماعي. عند مقارنة فحوصات الدماغ لأطفال تبلغ من العمر عامين نشأوا في بيئات تعاني من قصور عاطفي - أي بين أولياء الأمور الذين فشلوا دائمًا في الاستجابة وفقًا لتوقعات الطفل الداخلية ، و أولئك الذين نشأوا في بيئات مثالية ، فإن الخلايا العصبية لأطفال الذين فشلوا ، عرضت عددًا أقل بكثير من الخلايا العصبية ، مع عدد أقل من الترابط بينهما

بمعنى آخر ، عندما تختلف البيئة على نطاق واسع عن مخطط الحياة الطبيعية ، وفشلها في توفير الاستجابات العاطفية التي يحتاجها الرضيع ، يتطور دماغ الرضيع بشكل غير طبيعي ومماثل للطريقة التي قد يؤدي بها نقص فيتامين "د" (الكساح) أثناء الطفولة إلى إعاقة نمو العظام الطبيعي . بعد عامين ، تصبح تلك التطورات غير الطبيعية في الدماغ دائمة ؛ لا يمكنك أبدًا التعويض عن عدم كفاية الأبوة والأمومة خلال هذه الفترة الحرجة. ومرة أخرى كما هو الحال مع الكساح ، حيث يؤدي الفشل في تصحيح نقص فيتامين (د) إلى ضرر دائم في الهيكل العظمي ، فإن أدمغة الأطفال الذين يخذلهم آباؤهم و أمهاتهم باستمرار عاطفياً ستعكس هذا الضرر الذي يلحق بالحياة ، لا سيما في مجالات القيمة الذاتية والقدرة على التواصل عاطفياً مع الآخرين.

الآثار الإيجابية للحرب!!

يقول الصحفي الأمريكي (سيباستيان جونكر) في كتابه المهم (Tribe: On Homecoming and Belonging) :

في العديد من المجتمعات القبلية ، كان على الشباب أن يثبتوا أنفسهم من خلال الخضوع لطقوس استهلاكية أظهرت استعدادهم لمرحلة البلوغ. في بعض القبائل ، مثل (مارا) في شمال أستراليا ، كانت الاختبارات وحشية لدرجة أن بعض الشباب ماتوا أحياناً. أولئك الذين رفضوا أو فشلوا في هذه الاختبارات لم يعتبروا رجالاً وعاشوا حياتهم في نوع من الشفق بين الجنسين.

من الواضح أن المجتمع الحديث لا يقوم بمبادرات كهذه على شبابه ، لكن العديد من الأولاد ما زالوا يبذلون قصارى جهدهم لإظهار استعدادهم للرجولة بجميع أنواع الطرق الخرقاء والخطيرة. إنهم يقودون بسرعة كبيرة ، ويدخلون في معارك ، ويضربون بعضهم بعضاً ، ويمارسون الألعاب الرياضية القاسية ، وينضمون إلى العصابات ، ويشربون كثيراً ، ويعيشون حياتهم بطريقة غبية و عشوائية. لا تتحمل الفتيات عموماً هذه الأنواع من المخاطر ، ونتيجة لذلك ، يموت الأولاد في المجتمع الحديث بسبب العنف والحوادث في كثير من الأحيان بمعدل أكبر بكثير من موت الفتيات. يمكن اعتبار هذه الوفيات _ من جيل إلى آخر _ مجرد محاولة لتشغيل طقوسهم الخاصة لأنهم يعيشون في مجتمع لم يعد يفعل ذلك من أجلهم. إن جاذبية الحرب لدى الأولاد ، قد لا تكون بسبب التوق للعنف بقدر ما تكون توقاً إلى نوع من النضج والاحترام الذي يصاحبه غالباً...

الشيء الوحيد الذي يمكن أن يقال عن الانهيار المجتمعي هو أن الجميع متساوون فيه لفترة من الوقت على الأقل. في عام [1915](#)، تسبب زلزال في مقتل

30، [000](#) شخص في (أفيتانو ، إيطاليا) ، في أقل من دقيقة. وكان معدل وفيات المناطق الأكثر تضرراً 96 في المئة. لقد قُتل الأثرياء إلى جانب الفقراء ، وكان كل من نجوا تقريباً يندفعون على الفور إلى أبسط صراع من أجل البقاء: كانوا بحاجة إلى الغذاء ، يحتاجون إلى المياه ، يحتاجون إلى مأوى ، وكانوا بحاجة إلى إنقاذ الأحياء ودفن الموتى. في هذا المعنى ، تمكنت الصفائح التكتونية تحت بلدة أفزانو من إعادة خلق الظروف المجتمعية لماضينا التطوري بشكل جيد. وكتب أحد الناجين قائلاً : (إن الزلزال حقق ما وعد به القانون ولم يحققه عملياً : المساواة بين جميع الرجال)

لاحظ الآثار الاجتماعية الإيجابية للحرب على الصحة العقلية لأول مرة عالم الاجتماع الكبير (إميل دوركهايم) ، الذي وجد أنه عندما خاضت الدول الأوروبية الحرب ، انخفضت معدلات الانتحار. كانت أجنحة الطب النفسي في باريس خالية بشكل غريب خلال الحربين العالميتين ، وظل ذلك صحيحاً حتى عندما دخل الجيش الألماني المدينة في عام [1940](#). وثّق الباحثون ظاهرة مماثلة خلال الحروب الأهلية في إسبانيا والجزائر ولبنان وأيرلندا الشمالية. وجد عالم نفسي أيرلندي يدعى (H. A. Lyons) أن معدلات الانتحار في (بلفاست) انخفضت بنسبة 50 في المائة خلال أعمال الشغب في عامي [1969](#) و [1970](#) ، وانخفضت جرائم القتل وغيرها من جرائم العنف. انخفضت معدلات الاكتئاب لكل من الرجال والنساء بشكل مفاجئ خلال تلك الفترة . أما مقاطعة (ديري) ، من ناحية أخرى - التي لم تعاني من أي عنف على الإطلاق - فقد شهدت ارتفاعاً في معدلات الاكتئاب عند الذكور بدلاً من الانخفاض. افترض (ليون) أن الرجال في المناطق السلمية كانوا مكتئبين لأنهم لا يستطيعون مساعدة مجتمعهم من خلال المشاركة في الكفاح.

وكتب (ليون) في مجلة البحوث النفسية الجسدية عام) : [1979](#) عندما ينخرط الناس بنشاط في سبيل قضية ما ، يكون لوجودهم هدف أكبر ، مع تحسن واضح في الصحة العقلية ، سيكون من غير المنطقي اقتراح العنف كوسيلة لتحسين

الصحة العقلية ، ولكن نتائج بلفاست تشير إلى أن الناس سوف يشعرون بتحسن نفسي أكبر إذا كان لديهم المزيد من المشاركة مع مجتمعهم

تم تسجيل ردود أفعال آلاف المدنيين على ضغوط الحرب بالتفصيل من خلال ما يعرف باسم (المراقبة الجماعية) ، والتي كانت في معظمها من المتطوعين من البريطانيين الذين طلب منهم مراقبة مواطنيهم (كما لو كانوا طيوراً) خرج بعض المتطوعين كل يوم وكتبوا كل ما رأوه أو سمعوه ؛ قيل للآخرين أن يحافظوا على المجلات وأن يملؤوا استبيانات عن تجاربهم ومشاعرهم. ثبت أن المشروع مثير للجدل لأنه وثق ما كان واضحاً بالفعل : فشلت الغارات الجوية في إطلاق نوع من الهستيريا الجماعية التي تنبأ بها المسؤولون الحكوميون. ومن المفارقات أن هذا كان خبراً غير مرحب به بمجرد أن تحول مجرى الحرب واعتمدت قوات الحلفاء نفس استراتيجية الغارات الجوية المروعة ضد الألمان!!

هل ستكون أكثر سعادة إذا كنت أكثر ثراءً؟

يقول الفيلسوف Peter Singer في كتابه الجميل Ethics In The Real World :

يعتقد الكثير من الناس بأنهم سيكونون كذلك. لكن الأبحاث التي أجريت على مدى سنوات عديدة تشير إلى أن الثروة الأكبر تعني سعادة أكبر فقط عند مستويات منخفضة للغاية من الدخل. الناس في الولايات المتحدة ، على سبيل المثال ، أغنى في المتوسط من النيوزيلنديين ، لكنهم ليسوا أكثر سعادة. بشكل أكثر إثارة ، يبدو أن الناس في النمسا وفرنسا واليابان وألمانيا ليسوا أكثر سعادة من الأشخاص في البلدان الأكثر فقراً ، مثل البرازيل وكولومبيا والفلبين. من الصعب إجراء مقارنات بين البلدان ذات الثقافات المختلفة ، ولكن يظهر التأثير نفسه داخل البلد الواحد ، باستثناء مستويات الدخل المنخفضة جداً ، مثل أقل من [12000](#) دولار سنوياً للولايات المتحدة. أبعد من ذلك ، لا تؤدي الزيادة في الدخل إلى إحداث فرق كبير في سعادة الناس. الأمريكيون أكثر ثراء مما كانوا عليه في الخمسينيات ، لكنهم ليسوا أكثر سعادة. يتمتع الأمريكيون في نطاق الدخل المتوسط اليوم – أي دخل الأسرة الذي يتراوح بين [50.000](#) و [90.000](#) دولار – بمستوى من السعادة مطابق تقريباً للأمريكيين الأثرياء ، حيث يبلغ دخل الأسرة أكثر من [90.000](#) دولار. معظم استطلاعات السعادة ، تسأل الناس ببساطة عن مدى رضاهم عن حياتهم. لا يمكننا أن نضع ثقة كبيرة في مثل هذه الدراسات ، لأن هذا النوع من الحكم العام على "الرضا عن الحياة" قد لا يعكس مدى استمتاع الناس حقاً بالطريقة التي يقضون بها وقتهم.

حاول زميلي في جامعة برينستون (دانيال كانيمان) والعديد من الباحثين في مجال قياس الحالة النفسية للناس من خلال سؤالهم عن مزاجهم على فترات متكررة خلال يوم واحد. في مقال نشر في Science في 30 يونيو ، أفادوا أن بياناتهم تؤكد أنه لا يوجد ارتباط يذكر بين الدخل والسعادة. على العكس ، وجد كانيمان وزملاؤه أن الأشخاص ذوي الدخل الأعلى يقضون المزيد من الوقت في الأنشطة المرتبطة بالمشاعر السلبية ، مثل التوتر والضغط. بدلا من الحصول على مزيد من الوقت لقضاء وقت الفراغ ، لقد أمضوا المزيد من الوقت في العمل والانتقال إلى العمل. كانوا في كثير من الأحيان في حالة مزاجية وصفوها بأنها معادية وغاضبة وقلقة ومتوترة. بالطبع ، ليس هناك شيء جديد في فكرة أن المال لا يشتري السعادة. تعلمنا العديد من الأديان أن الارتباط بالامتلاك المادية يجعلنا غير سعداء. ذكرنا فريق (البيتلز) بأن المال لا يشتري لنا الحب. حتى (آدم سميث) _ الذي أخبرنا أنه ليس من إحسان الجزار نحصل على عشاءنا ، ولكن من اعتباره لمصلحته الذاتية _ وصف ملذات الثروة المتخيلة بأنها "خداع"

ومع ذلك ، هناك شيء متناقض في هذا الأمر. لماذا تركز جميع الحكومات على زيادة الدخل القومي للفرد؟ لماذا يسعى الكثير منا للحصول على المزيد من المال ، إذا لم يجعلنا أكثر سعادة ربما الإجابة تكمن في طبيعتنا ككائنات هادفة. لقد تطورنا من الكائنات التي كان عليها أن تعمل بجد لإطعام نفسها ، والعثور على رفيقة ، وتربية الأطفال. بالنسبة للمجتمعات البدوية ، لم يكن هناك جدوى من امتلاك أي شيء لا يمكن للمرء حمله ، ولكن بمجرد أن استقر البشر وطوروا نظامًا ماليًا ، اختفت حدود الاستحواذ. إن تجميع الأموال حتى مبلغ معين يوفر حماية ضد أوقات العجاف ، ولكنه أصبح اليوم غاية في حد ذاته ، وطريقة لقياس حالة المرء أو نجاحه ، وهدف للعودة إليه عندما لا يمكننا التفكير في أي سبب آخر للقيام بأي شيء . إن كسب المال يعطينا شيئًا للقيام به والذي يبدو مفيدًا ، طالما أننا لا نفكر كثيرًا في سبب قيامنا بذلك. خذ بعين الاعتبار ، في ضوء ذلك ، حياة المستثمر الأمريكي (وارن بافيت). طوال 50 عامًا ، عمل بافيت ، 75 عامًا ، على جمع ثروة هائلة. وفقًا لمجلة فوربس ، هو ثاني أغنى شخص في العالم ، بعد (بيل

جيتس) ، بأصول تبلغ 42 مليار دولار. لكن أسلوب حياته المقتصد يظهر أنه لا يستمتع بشكل خاص بإنفاق مبالغ كبيرة من المال. حتى لو كان ذوقه أكثر سخاء ، فسيكون من الصعب عليه أن ينفق أكثر من جزء صغير من ثروته. من هذا المنظور ، بمجرد أن حصل بافيت على الملايين القليلة الأولى في الستينيات ، أصبحت تبدو جهوده لتجميع المزيد من الأموال بلا جدوى. هل كان بوفيت ضحية "للخداع" الذي وصفه آدم سميث ، والذي درسه كانيمان وزملاؤه بتعمق؟

من قبيل الصدفة ، ظهر مقال كانيمان في نفس الأسبوع الذي أعلن فيه بافيت عن أكبر تبرع خيري في تاريخ الولايات المتحدة - 30 مليار دولار لمؤسسة بيل وميليندا غيتس و 7 مليار دولار لمؤسسات خيرية أخرى. حتى عندما يتم جمع التبرعات التي قدمها أندرو كارنيجي وجون د. روكفلر للتضخم ، فإن تبرع بافيت أكبر. في ضربة واحدة ، أعطى بافيت الغرض من حياته. نظرًا لأنه ملحد ، فإن هديته ليست مدفوعة بأي اعتقاد بأنها ستفيده في الحياة الآخرة. إذن ، ماذا تخبرنا حياة بافيت عن طبيعة السعادة؟ ربما ، كما يخبرنا بحث كانيمان : أمضى بافيت القليل من حياته في مزاج إيجابي مما كان عليه لو أنه ، في مرحلة ما في الستينيات ، ترك عمله ، وعاش على ماله . ولكن ، في هذه الحالة ، من المؤكد أنه لم يكن سيشعر بالرضا الذي يمكن أن يشعر به الآن عن حق في فكرة أن عمله الجاد ومهاراته الاستثمارية الرائعة ، من خلال مؤسسة غيتس ، ستساعد في علاج الأمراض التي تسبب الوفاة والعجز لمليارات من أفقر الناس في العالم. يذكرنا بافيت بأن السعادة ليست مجرد أن تكون في مزاج جيد!!

خرافة الطعام الطبيعي!!

تقول البروفيسورة في علم الأحياء التطوري Alison B. Kaufman في كتابها المهم

Pseudoscience The-Conspiracy Against Science :

تمتع البشر في العالم الأكثر تصنيعًا بفرص وافرة للوصول إلى الغذاء حقًا في القرن الماضي . في الواقع ، تراوح [99.9](#) في المائة من تاريخ الإنسان العاقل عند حافة المجاعة ، حيث كانوا يقضون وقت العمل ووقت الفراغ في البحث عن الجذور ، والأوراق الشابة الرقيقة ، واليرقات ، والمخلوقات الأخرى للحصول على القوت الأساسي. ربما بدت الحقيقة وكأنها مجموعات صغيرة من الناس يتجولون من مكان لآخر ، ويحصلون على السعرات الحرارية ، وليس الكثير من المحاربيين الذين يرتدون ملابس خاصة يتجولون و يصطادون الماموث. إذا كنت محظوظًا ، فستستمر في التكاثر ، لأن بعض الاكتشافات الغذائية اليومية للإنسان البدائي تحتوي بلا شك على جرعة جيدة من المركبات السامة الطبيعية لتكملة المكاسب الغذائية الضئيلة. تم تحديد اتجاهات الغذاء من خلال المنتجات التي لم تقتلنا أو تجعلنا مرضى ، وأنتجت بعض القطع الصالحة للأكل على مدار العام. في مرحلة ما قبل عشرين ألف سنة ، أدرك البشر أنه يمكنهم تجاوز خطة الطبيعة المحزنة وأخذوا النباتات تحت سيطرتهم. تم نقل النباتات من حيث تضعها الطبيعة إلى حيث يحتاجها البشر. تم نسيان السمات التي وجدتتها الطبيعة ذات قيمة ، حيث

اختار البشر ونشروا النباتات التي تحمل سمات وجدوها مفيدة للغاية. ولد التدخل البشري في التلاعب في علم الوراثة النباتية.

ومنذ ذلك الحين ، أعاد البشر توزيع النباتات إلى جميع أنحاء العالم. قامت العقول العلمية مثل تشارلز داروين ونيكولاي فافيلوف وغيرهم بفحص أدلة تدجين النبات ، وأبدت ملاحظة مفادها أن المحاصيل الغذائية تميل إلى أن تنشأ حول المراكز السكانية . يعني ذلك أن البشر جعلوا النباتات أفضل. سواء أدركوا ذلك أم لا ، فقط من خلال تطهير الأرض ، أو إسقاط البذور عن غير قصد ، أو تشتيت القمامة ، بدأت الحضارات البشرية المبكرة تؤثر على النظام الطبيعي لتطور النبات. كانوا أول من قام بتعديل الوراثة النباتية

إن مصطلح "طبيعي" لا معنى له ، ومع ذلك يوصف بأنه مصطلح قوي ، ويعرّف المنتج بأنه متفوق بطريقة ما على المنتجات الاستهلاكية النظيرة. أعطت الطبيعة الأم للبشر بعض المواد الخام النقية. لم يعثر أسلافنا على طماطم جيدة وموز قابل للأكل و حبات كبيرة من الذرة تنمو في قطع الأرض المحلية الحضرية. بدلاً من ذلك ، كانت عروض الطبيعة قاسية جدًا.. باختصار ، لا يوجد شيء تأكله اليوم مطابق لشكله الطبيعي. كل شيء تأكله تم تغييره وراثيا (هل نجرؤ على القول بأنه معدّل وراثيا؟) من قبل البشر. كل شيء.

حتى إذا أقسمت فقط على تناول المحاصيل الغذائية الرئيسية اليوم في حالتها الطبيعية ، فسيتعين عليك مغادرة أمريكا الشمالية ومعظم المواقع خارج المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية. تقريبا جميع الفواكه والخضروات الرئيسية في قسم إنتاج البقالة لها أصول متناثرة على نطاق ضيق من الكرة الأرضية. البروكلي من البحر الأبيض المتوسط. الطماطم والبطاطس والفاصوليا من أمريكا الجنوبية. الاسكواش والفاصوليا والذرة من المكسيك الحديثة. تشيع أنواع الحمضيات في جنوب شرق آسيا. التفاح من كازاخستان والفراولة من الصين. فقط عدد قليل من المحاصيل ، مثل عباد الشمس ، وبعض نباتات البراسيا ، والعنب البري ، وعدد قليل من المحاصيل الأخرى ، يمكن أن يأتي من أمريكا

الشمالية . لم يغير البشر الوراثة النباتية فحسب ، بل أثّرنا أيضًا على البيئة ، من خلال نقل النباتات من المناطق الصغيرة التي نشأوا فيها إلى المزارع حيث يمكن القول أنهم لا ينتمون. يعتمد العلم الزائف وسوء الفهم الكافي حول أصول الطعام على الفكرة الخاطئة القائلة بأن الطعام والتغذية كانا أفضل بشكل سحري. يحدد هذا المفهوم الخاطئ الخلفية التي يتم من خلالها الحكم على التقنيات الحديثة. في الأساس ، فإن منتقدي علم الوراثة وتقنيات الإنتاج الحديثة لديهم قاسم مشترك خاطئ : التوق إلى ازدهار التكنولوجيا الحديثة للغذاء!!

الأديان التقنية الجديدة

يقول المؤرخ (يوفال هراري) في كتابه: Homo Dues

من غير المرجح أن تظهر الأديان الجديدة من كهوف أفغانستان أو من مدارس الشرق الأوسط. بدلا من ذلك ، سوف تخرج من مختبرات البحوث. مثلما سيطرت الاشتراكية على العالم من خلال الوعد بالخلاص عن طريق البخار والكهرباء ، فقد تغزو الأديان التقنية الجديدة في العقود المقبلة العالم عن طريق الوعد بالخلاص من خلال الخوارزميات والجينات. على الرغم من كل الحديث عن الإسلام الراديكالي والأصولية المسيحية ، فإن المكان الأكثر إثارة للاهتمام في العالم من منظور ديني ليس الدولة الإسلامية أو حزام الكتاب المقدس ، ولكن وادي السيليكون. هذا هو المكان الذي يخمر فيه معلمو التكنولوجيا ، لنا ديانات جديدة شجاعة لا علاقة لها بالله ، ولكن بالتكنولوجيا. يعدون بجميع الجوائز القديمة – السعادة والسلام والازدهار وحتى الحياة الأبدية – ولكن هنا على الأرض بمساعدة التكنولوجيا.

يمكن تقسيم هذه الديانات التقنية الجديدة إلى نوعين رئيسيين: الإنسانية التقنية ودين البيانات. يجادل دين البيانات بأن البشر أكملوا مهمتهم الكونية ، وعليهم الآن تمرير الشعلة إلى أنواع جديدة تمامًا من الكيانات. توافق الإنسانية التقنية على أن Homo sapiens كما نعلم أنه قد بدأ مسيرته

التاريخية ولن يكون ذو صلة في المستقبل ، لكنها تخلص إلى أنه يجب علينا استخدام التكنولوجيا من أجل إنشاء Homo deus أو الإنسان الخارق

نموذج بشري متفوق ، حيث سيحتفظ Homo deus ببعض الميزات البشرية الأساسية ، ولكنه سيستمتع أيضًا بالقدرات البدنية والعقلية المتطورة التي ستمكّنه من الاحتفاظ بنفسه حتى ضد أكثر الخوارزميات تعقيدًا. نظرًا لأن الذكاء ينفصل عن الوعي ، وبما أن الذكاء غير الواعي يتطور بسرعة فائقة ، يجب على البشر ترقية عقولهم بنشاط إذا كانوا يريدون البقاء في اللعبة.

قبل سبعين ألف سنة حولت الثورة المعرفية عقل البشر ، وبذلك حولت قرد أفريقي غير ذي أهمية إلى حاكم للعالم. تمكنت عقول Sapiens المحسنة فجأة من الوصول إلى عالم واسع النطاق ، مما مكننا من إنشاء الشركات ، وبناء المدن والإمبراطوريات ، وابتكار الكتابة والمال ، وفي النهاية تقسيم الذرة والوصول إلى القمر. على حد علمنا ، نتجت هذه الثورة المدمرة عن بعض التغييرات الصغيرة في DNA Sapiens ، وإعادة توصيل طفيف لدماغ Sapiens. إذا كان الأمر كذلك ، كما تقول الإنسانية التقنية ، فربما تكفي بعض التغييرات الإضافية على جينومنا وإعادة توليف عقولنا لإطلاق ثورة معرفية ثانية. أعطت التجديدات الذهنية للثورة المعرفية الأولى Homo sapiens الوصول إلى العالم بين الأهداف وحولتنا إلى حكام هذا الكوكب. قد تعطي ثورة معرفية ثانية Homo deus الوصول إلى عوالم جديدة لا يمكن تصورها وتحولنا إلى أسياد المجرة. هذه الفكرة هي نسخة محدثة عن الأحلام القديمة للإنسانية التطورية ، والتي دعت بالفعل قبل قرن إلى إنشاء البشر الخارقين. ومع ذلك ، في حين كان هتلر وأمثاله يخططان لإنشاء البشر الخارقين عن طريق التربية الانتقائية والتطهير العرقي ، تأمل الإنسانية التكنولوجية في القرن الحادي والعشرين إلى تحقيق الهدف بشكل أكثر سلامًا ، بمساعدة الهندسة الوراثية وتكنولوجيا النانو.

أتمنى أن يكون هذا العمل مفيداً
للجميع

ماهر رزوق