

وراء كل غضب... ماضٍ مكبوت

تتأرجح أحياناً في فهم دافع قوة نوبة الغضب التي تتجتاحك نتيجة أمر لا يستحق منك هذا الغيظ كله، وتتساءلين عن السر وراء هذه الفورة العصبية الجارفة؟ ولإدراك كنهها، لا تبحثي عن الأسباب الآنية لأنها لا تبرر عنفها، بل عليك العودة إلى الآثار المؤلمة التي أيقظها فيك هذا الحادث، فوحدها يمكن أن تدين سبب الغضب الذي يعتريك. فقصّة شعر غير مناسبة لطلتك مثلاً توترت. وهو أمر مبرر. لكنها لا يجب أن تأخذك إلى التصرف كما لو «مستك» شبه نوبة من الجنون، إلا إذا كنت في صغرك عشت لفترة طويلة «عقدة» الشعر القصير الذي كانت أمك تفرضه عليك بحجة أنه سهل التسريح، وعانيت نتيجته سخرية بنات الحي منك. هنا يصبح الأمر مفهوماً، لأن القصة الحالية تعيد إليك مشاعر الغضب المكبوت التي راكمتها في طفولتك وعادت لتحضّر اليوم بقوة. وعلى هذا المنوال، يصبح كذب زوجك بمثابة ذكرى لوالد طالما كان يخلف بوعوده معك ويحطم أحلامك الطفولية، ومدعاة لثورات من الغيظ الشديد. فاليوم ما هو إلا ابن الأمس. ومتى أدركت ذلك، سهّل عليك التعامل مع الغضب.



التصوير خاص. سنوب

مزاج عملي!

80% من النساء العاملات يقلن إنهن يفضلن، لو أتيح لهن خيار البقاء في المنزل بدلاً من الذهاب إلى مراكز وظائفهن. لكن في الواقع، حين تسنح لهن الفرصة للمكوث في البيت، لسبب أو لآخر، فإنهن سرعان ما يفقدن أجواء العمل، ويسعين إلى الهاء أنفسهن قسراً باهتمامات بيتية أخرى.

التركيز سر السعادة

تجيبين على هاتفك الخليوي وتتصفحين بريدك الإلكتروني. تستمعين إلى ما ترويه لك ابنتك، وتتابعين تقطيع البصل للطبق الذي تحضرينه. وهكذا دائماً، انتباهك مشتت بين أكثر من أمر واحد. لكن، لا تقلقي، فلست وحدك على هذه الحال، لأن معظم الناس يودون إبقاء أذهانهم مشغولة في أكثر من اتجاه، لكنهم، كما يؤكد علم النفس، يستسلمون للأفكار السوداء بمجرد أن تستريح عقولهم من الاهتمامات التي تشغلها. لكن الدراسات النفسية تشير إلى أن التركيز على عمل واحد فقط في كل مرة، هو مصدر حقيقي للسعادة لأنه، على عكس تبعثر الأفكار، يوفر طاقة ذهنية إيجابية جداً، ويجعل من يقوم بأي عمل يشعر بالرضى وهو يؤديه، مهما يكن نوعه. أما توزيع الانتباه بين أكثر من أمر، فلا يساهم إلا في إعطاء المرء شعوراً غير مُرضٍ، وأنه لم يستطع إنجاز أي من هذه الأعمال كما يجب.

التصوير خاص. سنوب

إدارات الحدس!

انقباض في القلب، تشنج معوي، اضطراب يسيطر على الجسد: إشارات متعددة تنذرنا بحدوث أمر سيئ قبل وقوعه. فهل العقل والتفكير المنطقي مصدرها؟ قطعاً لا، فالعقل يطرح السؤال ليجيب عنه لاحقاً. أما هذه الإنذارات فتأتي من تلقاء ذاتها، حتى قبل أن نسأل، لتنبئنا بما سيحصل. إنها الحدس أو الذكاء البديل، كما يسميه علماء النفس، وهو لا يعرف المنطق ولا يسلك دروبه، لكنه قادر في أحيان كثيرة على القفز نحو المستقبل لاستباق الأحداث أو المخاطر والتحذير وتصويرها لنا مباشرة على شكل بارقة إحساس وامضة تتجلى لنا بأساليب مختلفة وتدعونا إلى تتبع أصداء أجراسها. ولكل شخص «لاقطاته» الخاصة التي يستطيع بواسطتها الإصغاء إلى تحذيراته. فالبعض مثلاً يسمع صوتاً ما يحذره، وآخرون يرون الخطر الداهم، وغيرهم يصابون بالألم جسدي أو بضيق ينبئهم بحدوث شيء غير محمود. المهم أن يتعلم الإنسان كيف يفهم هذه الإشارات بدون أن تدفعه حماسه أو رغبته في حصول الأمر المنشود، إلى التخلي عن اليقين بها، لأنها غالباً ما تكون أصدق من الرغبات.



شغف الرجال بـ «الفوتبول»... أي سحر يجعله يتخطى الهوس؟

انتفاء جامع ينافس المواطنة

هذا غيظ من فيض ما يبهر به الرجال شغفهم بكرة القدم.
لكن، ماذا يقول علم النفس؟

أكثر من عالم نفسي حاول تفسير ظاهرة تعلق الرجال بـ«الفوتبول». ويقول باتريك مينيون، وهو متخصص في دراسة هذه الظاهرة في فرنسا، إنه في وقت لم يعد فيه الانتماء الوطني من الأولويات في كثير من البلدان، صار الرجال في حاجة إلى الشعور بأنهم ينتمون إلى قبيلة معينة يتشاركون ضمنها في القيم والمثل ذاتها، فوجدوا في لعبة كرة القدم هذا الرابط الذي يمكن أن يوحد بينهم ويجعلهم كلهم متضامنين تجاه فريق واحد، ينتفضون من أجله، ويشجعونه ويبدلون طاقة ووقتاً في خدمته. من جهة أخرى، تشكل هذه الرياضة لعبة ديموقراطية عالمية، يمكن للفقير أن ينجح فيها، كما الغني أيضاً، فهي ليست محصورة في طبقة ولا فئة معينة، بل هي للجميع. والحظ فيها يؤدي دوره إلى جانب المهارة. لذلك، يستطيع كل رجل أن يتماهى مع اللاعبين، ويشعر بأنه واحد منهم، أو أنهم يمثلونه ويحققون له أحلاماً كان من الممكن أن ينجزها بنفسه لو أخذ الطريق الذي سلكوه. ويصبحون بالنسبة إليه «زملاء» يتقمص حياتهم لبرهة من الوقت أثناء المباراة، وأبطلاً يتوجون بجهدهم مأثر كروية تشبه الملاحم البطولية التي يفتقدها في حياته العادية. كما يمكن أن تشكل كرة القدم عاملاً مفجراً لجميع المشاعر الإنسانية المكبوتة، ولا سيما الرجالية منها، مثل غريزة الفوز والسيطرة والتروؤس وسحق الآخرين والعنف والرغبة في الانتقام وأخذ الثأر، وكذلك التملك والسيطرة على الأرض. فهذه الغرائز توقظها كرة القدم وتعبّر عنها، فتأتي المباريات تتويجاً لها كلها. والأعمال التي تلي المباريات عند المشجعين الفائزين أو الخاسرين، يمكن أن تكون تعبيراً فجاً عنها أيضاً، ولا سيما العنيفة منها.

الآن، وقد

شارفت كأس العالم على نهايتها وعاد الرجال إلى رشدهم وعقولهم وبيوتهم وزوجاتهم، يطراً تساؤل كبير لا يمكن التغاضي عنه: ماذا دهاهم؟ وما الذي حصل لهم أثناء المونديال؟ وأي مس أصابهم، وما سبب هذا الهوس الذي حل بهم وأي معنى له؟ ما سر العلاقة التي تربطهم بالكرة وأي شغف يعبرون عنه أثناء المباريات؟ بعض الإجابات تأتي على لسان الرجال أنفسهم، وعدد منها يسعى علم النفس إلى شرحها.

هوية ذكورية

ماذا يقول الرجال عن هوسهم بالكرة، وكيف يبررونه:

- ما إن تعلم ابني الوقوف على قدميه حتى بدأ يركل الكرة، كأن هذا الشغف موجود في جينات الصبيان، أو كأن التحكم في هذه الساحرة المستديرة، يعلن دخولهم عالم الرجولة.
- أجمل ذكريات طفولتي هي فترة الدقائق التسعين التي كنت أمضيها مع والدي مسمرين أمام شاشة التلفزيون لمشاهدة مباراة فريقنا المفضل. ولا يمكن لأحد أن يتصور مدى التقارب الذي كنت أشعر به تجاه والدي خلالها، وأن ثمة هدفاً واحداً يجمعنا.
- إنه عالم رجولي بامتياز، يترك الحرية للرجال للتصرف على سجيبتهم بدون أي تدخل من النساء. فعند مشاهدة مباراة مع الأصدقاء، يمكنني أن أشتم وأصرخ وأرمي الكراسي أحياناً من غير أن يحق لأي أن تؤذيني، أو لزوجتي أن تتدخل. ففترة المباراة تصبح مساحة خاصة بي، أتصرف خلالها كرجل؟
- في العمل مكبوت، وفي البيت كذلك. ألا يحق لي أن أعبر عن انفعالاتي في مكان ما؟