

## الفوائد المدهشة للمزاج المتعكر الخفيف



الجنس البشري يعتبر جنسًا مزاجيًا جدًّا. على الرغم من أن الحزن والمزاجية السيئة (المتعكرة)(1) كانت دائما تجربة من التجارب الإنسانية، فنحن نعيش الآن في عصر تُتجاهل فيه قيمة هذه المشاعر أو يقلل من شأنها. [المترجم: الحزن هو واحد من الحالات التي ينطوي عليها تعكر المزاج، بحسب الخدمات الصحية الوطنية NHS في المملكة المتحدة. ]

في ثقافتنا، المشاعر الإنسانية العادية، مثل الشعور بالحزن العابر غالبًا ما يعامل على أنه اضطراب من الاضطرابات. صناعات الإعلان والتسويق الاحتيالية (الماكرة)(2) وصناعات المساعدة الذاتية(3) تدعي ان السعادة (اللذة) يجب أن تكون لنا تحت الطلب(4). ومع ذلك يبقى المزاج المتعكر جانبًا أساسيًا من المعدل الطبيعي للمزاج الذي نعيشه على الدوام.

وعلى الرغم من انتشار الساعين وراء المتعة / اللذة في أصقاع المعمورة تقريبًا والثروة المادية غير

المسبوقة، لم يتحسن مستوى السعادة والرضا عن الحياة في المجتمعات الغربية منذ عقود.

لقد آن الأوان لإعادة تقييم دور الشعور بالمزاج المتعكر في حياتنا. يجب أن ندرك أنه جانب طبيعي بل جانب نافع / مفيد ويمكن التكيف معه كجانب من وجود الإنسان، ويساعدنا على التعامل / التغلب على العديد من الأوضاع والتحديات اليومية.

تاريخ بسيط عن الحزن (المزاج المتعكر)(5)

في العصور التاريخية السابقة، نوبات قصيرة من الشعور بالحزن أو بالمزاج المتعكر [بالمشاعر السلبية] دائماً ما تُقبل كجانب طبيعي من الحياة الطبيعية(6). في الواقع، فإن العديد من أعظم إنجازات الإنسان الروحية هي إنجازات تتعامل مع إثارة المشاعر السلبية واجترارها وحتى استغلالها والاستفادة منها.

التراجيديات اليونانية(7) استهدفت الجماهير ودرّتهم على القبول والتعامل مع المصائب الحتمية (المحتومة) باعتبارها جانباً طبيعياً من حياة الإنسان. تراجيديات شكسبير(8) هي كلاسيكيات لأنها صدىً لهذا العنوان. وأعمال العديد من الفنانين الكبار مثل بيتهوفن(9) Beethoven وفرديريك تشوبين(10) Chopin في الموسيقى، أو أنطون تشيخوف(11) Chekhov وهنريك إيبسن(12) Ibsen Hendrik في الآداب كلها استكشفت مشهد الحزن، وهي الفكرة الرئيسة التي عُرفت منذ زمن طويل على أنها فكرة بناءة ونافعة.

وقد اعتقد الفلاسفة القدماء أيضاً أن الرضا بالأمرجة العتكرة أمر ضروري ليعيش المرء اللحظة بلحظتها حياةً مليئة بالحيوية ومستمتعاً بما فيها وغير مشغول ذهنه بالماضي أو مسوفاً للعيش عيشة سعيدة إلى المستقبل البعيد. حتى فلاسفة مذهب اللذة (المتعة)(13)، مثل أبيقور(14)، أدركوا أن العيش بشكل جيد ينطوي على ممارسة الرأي السديد وضبط النفس والرضا بالمصائب (الابتلاءات) المحتومة.

كما سلط فلاسفة آخرون مثل فلاسفة مذهب الرواقية(15) الضوء على أهمية تعلم توقع المصائب، كالتفجع لفقدان عزيز(16) أو الحزن (المبالغة في الحزن)(17) أو الجور (الظلم)، والرضا بها.

ما أهمية المزاج المتعكر؟

علماء النفس الذين يدرسون كيف نشأت وتطورت مشاعرنا وسلوكياتنا على مر الزمن لتحافظ على جميع حالتنا الوجدانية(18) (كالمزاج والمشاعر) لها دور نافع: فهي تنبهننا على ما يجري حولنا من تغيرات مما نحتاج إلى

في الواقع، طيف المشاعر الإنسانية فيه العديد من المشاعر السلبية أكثر مما فيه من المشاعر الإيجابية. المشاعر السلبية كالخوف(20) والغضب(21) والشعور بالخزي(22) والاشمئزاز(23) هي مفيدة لأنها تساعدنا على الاحساس بالتهديد أو بالحالات الخطرة، ولذا تساعدنا على تجنبها والتعامل معها التغلب عليها.

ولكن ما أهمية الحزن، وهو ما يعتبر ربما من المشاعر السلبية الأكثر شيوعاً، وواحد من أكثر ما يتعامل معه الأطباء النفسيون الممارسون؟

الحزن الشديد والطويل، كالاكتئاب(24، 25)، من الواضح أنه اضطراب خطير ومُضْعَف. ومع ذلك، فإن المزاج المتعكر الخفيف والعابر قد يخدم غرضاً تكيفياً مهماً ومفيداً(26)، وذلك بمساعدتنا على مواجهة التحديات اليومية والمواقف الصعبة. كما أنه بمثابة إشارة اجتماعية [نوع من لغة جسدية] تشير إلى الانفصال من المنافسة والانسحاب منها كما توفر غطاءً وقائيًا ضد هذا السلوك. وعندما يبدو الناس حزينين أو متعكري المزاج، غالباً ما يشعرون بالاهتمام المجتمعي تجاه الآخر ويميلون إلى مد يد العون له(27).

بعض الأمزجة السلبية، مثل السوداوية [المترجم: من مظاهر السوداوية اضطراب الوجدان وتغلُّب الغمّ والحزن والقلق وضيق الصدر، والكآبة(28)] والحنين(29)، قد تكون ممتعة / لذة حتى تبدو أنها توفر معلومات مفيدة يُسترشد بها لوضع الخطط المستقبلية الطموحة(30).

الحزن يمكن أيضاً ان يعزز التقمص الوجداني(31) والشفقة [أي الاحساس بالآخر ومساعدته على تجاوز أحزانه(32)] والشعور بالانتماء والتآلف والحساسية الأخلاقية [المترجم: الحساسية الأخلاقية هي القدرة على رؤية المعضلة الأخلاقية، بما في ذلك كيف تؤثر تصرفاتنا في الآخرين(33)] والحساسية الجمالية [المترجم: الحساسية الجمالية هي استجابة المرء للمثيرات الجمالية(34)] والحزن كانت ومنذ فترة طويلة حوافز على الإبداع الفني [المترجم: الابداع الفني هو امتلاك الفرد القدرة على اكتشاف أفكارٍ جديدة وتطويرها والحصول على منتجٍ مادي جديدٍ ومفيدٍ خاصةً في مجالات الفنون، بل في غيرها من المجالات (35)].

التجارب العلمية الحديثة توثق فوائد المزاج المتعكر الخفيف، والتي غالباً ما تفيد كأمارات إنذار تلقائية لإرادية، مثيرةً أسلوباً تفكيرياً أكثر تركيزاً على التفاصيل. وبعبارة أخرى، يساعدنا المزاج المتعكر على أن نكون أكثر انتباهاً وتركيزاً في المواقف الصعبة. في المقابل، المزاج الإيجابي (كالشعور بالسعادة / اللذة) عادة ما يكون بمثابة أمانة على أوضاع مألوفة وآمنة ويفضي إلى أسلوب معالجة أقل تركيزاً على

## الفوائد النفسية للمزاج المتعكر الخفيف

هناك الآن أدلة متراكمة على أن المزاج السلبي، كالحزن، له فوائد نفسية.

ولإثبات ذلك، قام الباحثون أولاً بالتلاعب بمزاج مشاركين في التجربة (وذلك بعرض أفلام سعيدة أو أفلام حزينة عليهم، على سبيل المثال)، ثم قاموا بعد ذلك بقياس التغيرات في الأداء في مختلف المهام الذهنية [كالقراءة وحل المسائل والتفكير الاستدلالي(36)] والمهام السلوكية [الأداء السلوكي].

هناك عدة فوائد للشعور بالحزن أو بالمزاج المتعكر:

1- ذاكرة جيدة : في إحدى الدراسات(37)، المزاج المتعكر (في حالات أحوال الطقس السيئة) يمكن أيضاً ان يحسّن من قدرة الناس على تذكر تفاصيل المتجر الذي غادروه في الأثناء. المزاج المتعكر يمكن ان يحسن من ذاكرة شهود العيان(38) وذلك بالحد من تأثير المشتتات المختلفة التي تؤثر في تركيزهم، كالمعلومات غير ذات الصلة، والمعلومات الخاطئة أو المعلومات المضللة(39).

2- أحكام أكثر دقةً وصوابيةً: يحد المزاج المتعكر الخفيف من بعض التحيزات والتشوهات الذهنية التي تلعب دوراً في تشكيل انطباعات الناس. فعلى سبيل المثال، القضاة الذين يشعرون ببعض الحزن (المزاج المتعكر) يشكلون انطباعات أكثر دقة وموثوقية عن الآخرين لأنهم درسوا التفاصيل بشكل أكثر فعالية(40) [أي لا يحكمون عليهم من الانطباع الأول كما جرت العادة عند غيرهم]. ووجدنا أن المزاج المتعكر قلل أيضاً من السذاجة وسرعة التصديق(41، 42) وزاد من الشكوكية (الارتياب)(43) عند تقييم الخرافات والأساطير المدنية(44)، بل وحسّن من قدرة الناس على الكشف بدقة عن الخداع(45) [المترجم: الخداع هو الترويج للاعتقاد بشيء غير حقيقي، أو لا يمثل كل الحقيقة، كما في أنصاف الحقائق(46)]. ذوي المزاج المتعكر الخفيف هم أيضاً أقل احتمالاً للاعتماد على الصور النمطية الساذجة [المترجم: الصور النمطية هي الحكم الصادر بسبب وجود فكرة مسبقة في شيوع فكرة معينة عن فئة معينة(47)].

3- الدافع: وجدت تجارب أخرى أنه عندما طلب من المشاركين السعداء والحزينين (المتعكر مزاجهم) أداء مهمة ذهنية صعبة، حاول من كان مزاجهم متعكراً بأكثر جدية وثابروا أكثر(48) وقضوا وقتاً أطول على الأسئلة التي كانوا يحاولون الإجابة عنها وكذلك حل مسائل أكثر وكانت إجابات الكثير من الأسئلة صحيحة .

4- تواصل أفضل: كلما كان أسلوب التفكير أكثر تركيزاً وتفصيلاً ومعزراً بالمزاج المتعكر كلما حسّن من التواصل أكثر. لقد وجدنا أن من كان مزاجهم متعكراً استخدموا حججاً أكثر إقناعاً وفاعلية لإقناع الآخرين، وكانوا أفضل في فهم العبارات الحمالة وجوه [أي التي قد يُفهم منها أكثر من معنى] واستخدام وسائل تواصل أكثر إقناعاً وفاعلية (49).

5- أكثر إنصافاً: وجدت تجارب أخرى أن المزاج المتعكر الخفيف دفع الناس إلى إيلاء المزيد من الاهتمام للتوقعات الاجتماعية والمعايير الاجتماعية (50)، وعاملوا الآخرين بغير أنانية. بل بأكثر إنصافاً

مواجهة مذهب اللذة (12)

بتمجيدنا للذة وتنكرنا لفصائل الحزن (المزاج المتعكر)، فقد وضعنا هدفاً لا يمكن تحقيقه لأنفسنا. وقد نسبب أيضاً المزيد من خيبة الأمل، ويقول البعض قد يصل بنا الأمر إلى الاكتئاب [كلما أعطى الناس وزناً أكثر للسعادة (كلما سعوا إليها أكثر)، كلما أصبحوا أقل سعادة (51)]. ومن المسلم به أيضاً على نحو متزايد أن المزاج الجيد، رغم بعض المزايا، ليس مرغوباً فيه عموماً.

يساعدنا الشعور بالحزن أو المزاج المتعكر على التركيز بشكل أفضل على الوضع الذي وضعنا أنفسنا فيه، وبالتالي يزيد من قدرتنا على المراقبة والرصد والاستجابة بنجاح للحالات والمواقف الأكثر إلحاحاً.

تفيد هذه النتائج إلى أن السعي الدؤوب لتحقيق السعادة قد يؤدي في كثير من الأحيان إلى انهزام ذاتي (52). إجراء تقييم أكثر توازناً لتكاليف وفوائد الحالة المزاجية الجيدة والمتعكرة هو إجراء طالما انتظرناه.