

تضخيم الألم

الكاتب: د إسماعيل عرفة

سلسلة أطروحات فكرية - ٢٣

مركز دلائل
DALA'IL CENTRE



الهشاشة النفسية

لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر؟

د. إسماعيل عرفة

سأل المؤلفان جريج لوكانيوف وأستاذ علم النفس جوناثان هايدت، في كتابهما (تدليل العقل الأمريكي) نفس هذه الأسئلة، ووضحا في كتابهما إحدى نتائج هذه الهشاشة النفسية لجيل المراهقين، فذكر أن شباب وفتيات هذا اليوم يضحمون أي مشكلة في حياتهم إلى درجة تصويرها بوصفها كارثة وجودية في عملية تسمى في علم النفس pain catastrophizing. هذه العملية عبارة عن حالة شعورية تعتريك عند وقوعك في مشكلة تجعلك تؤمن أن ما حدث لك أكبر من قدرتك على التحمل، فتشعر بالعجز والانهيار عند حدوث المشكلة وتصف المشكلة بألفاظ مبالغ فيها لا تساوي حجمها الحقيقي، وإنما هي أوصاف سلبية لا وجود لها إلا في مخيلتك فتزيد من معاناتك فقط لأنك تشعر أنها أكبر من قدرتك على التحمل، مع أنها ليست كذلك في الواقع! هذا التضخيم يجعلك تغرق في شعور التحطم الروحي والإنهاك النفسي بلا سبيل للخروج منه، وتحس على الفور بالضيق وفقدان القدرة على المقاومة تماما، وتستسلم للألمك وتنهار حياتك بسبب هذه المشكلة.

المصدر:

د. عرفة إسماعيل، الهشاشة النفسية

الكلمات المفتاحية:

#تنضخيم-الألم #الهشاشة-النفسية

تنويه: نشر مقال أو مقتطف معين لكاتب معين لا يعنى بالضرورة تزكية الكاتب أو تبني جميع أفكاره.

<https://murabet.com>