

ظواهر نفسية غريبة تحدث لك باستمرار
دون أن تشعر
د. ميديا عبدالخالق عثمان



مقدمة

- الدماغ البشري هو العضو الأكثر روعةً وتعقيدًا على الإطلاق في جسم الإنسان، ولا يزال يُشكّل لغزًا كبيرًا بالنسبة لعلماء الأعصاب الذين يسعون جاهدين لكشف ألغازه. ويُمارس الدماغ العديد من "الحيل" التي يُطلق عليها اسم "الظواهر النفسية" التي يُعايشها معظم البشر ولا يجد العلم تفسيرًا مقنعًا لها.

متلازمة الاهتزاز الوهمي



هل شعرت من قبل أن هاتفك المحمول يهتز أو صدر منه صوت رنين وهو على عكس ذلك ساكن لم يصدر منه شيء؟ هذه الحالة الشائعة تُعرف باسم “**Phantom Vibration Syndrome**” أو متلازمة الاهتزاز الوهمي، ويتأثر بها حوالي 89% من الأشخاص في مختلف أنحاء العالم. وعادةً ما تنشأ هذه الظاهرة بسبب الاستعمال المفرط للهاتف الجوال، ويُعتقد أن السبب فيها هو إرباك يحدث في القشرة الدماغية في فهم مدخلات حسية أخرى كتقلص العضلات أو الضغط أو مثيرات أخرى كاهتزاز الهاتف أو نغمة الرنين.

ظاهرة حدود الحدث



تحدث هذه الظاهرة عادةً عندما يدخل شخص عبر باب إلى غرفة جديدة ليُفاجأ بأنه نسي تمامًا سبب قدومه إلى الغرفة وما كان ينوي القيام به! وتُعزى هذه الظاهرة الغريبة إلى زيادة معدل الخطأ في استجابة الدماغ. حيث أن الدماغ البشري يفصل الأحداث ويربطها ببيئات معينة أو بمكان حدوثها، وعند انتقال شخص إلى غرفة أخرى، يعمل الدماغ على استرداد كافة المعلومات عن الغرفة الحالية والأحداث التي وقعت بها، فيواجه الشخص صعوبة في تذكر المهمة الحالية عند دخول الغرفة، وهي حالة قليلة الحدوث لكنها معروفة بين الناس.

ظاهرة تسليط الأضواء



يُمكن تعريف هذه الظاهرة بأنها الشعور المستمر لدى شخص ما بأنه موضع حكم ومشاهدة الآخرين وأنه تحت مراقبة الجميع باستمرار، وميله إلى تضخيم تصورات الآخرين عنه. ويُمكن تفادي هذا الشعور بأن يُركّز الشخص اهتمامه على الآخرين بدلاً من التركيز على نفسه فقط.

ديجاڤو (Déjà-vu) وهم سبق الرؤية

أو ديجاڤو (Déjà-vu) وهم سبق الرؤية أو ديجاڤو (بالفرنسية): كلمة فرنسية تعني «شاهد من قبل»، في إشارة إلى ظاهرة أطلق عليها هذا الاسم من قبل العالم [إميل بويرك](#) في كتابه *مستقبل علم النفس*. ويقسمها بعض

تم رؤيته سابقاً»، «*déjà vécu* علماء النفس إلى ثلاثة أنواع:

تم زيارته «*déjà visité*» تم الشعور به سابقاً» و«*déjà senti*» و سابقاً»^[1] وديجاڤو هي الشعور الذي يشعر به الفرد بأنه رأى أو عاش الموقف الحاضر من قبل. يلزم هذه الظاهرة شعور بالمعرفة المسبقة وشعور بـ«الرغبة» و«الغرابية» أو ما سماه عالم النفس فرويد بـ«الأمر الخارق للطبيعة». التجربة السابقة التي يهيا لنا بأننا عشناها عادة ما تكون زارتنا في أحد أحلامنا. ولكن في بعض الحالات ثبتت بأن فعلاً ما نشعر بأنه موقف سابق قد كان حقيقة ووقع في الماضي والآن يعاد.



ظاهرة “ديدان الأذن”



عندما تعجز عن نزع أغنية أو لحن يتكرر مرارًا وتكرارًا في رأسك رغم أنك لم تستمع له فعليًا منذ فترة طويلة، فأنت تحت تأثير ظاهرة “دودة الأذن”، وهي ظاهرة شائعة للغاية ولا إرادية وتعتبر مثالًا على الإدراك التلقائي. ووفقًا لأبحاث عديدة، فإن حوالي 98% من الأفراد يُعانون من ظاهرة “ديدان الأذن”، وتتعرض لها النساء لفترات أطول من الرجال.

وأظهرت أبحاث أجريت في جامعة بنسلفانيا أن مضع علكة يُساعد على التخلص من هذه الظاهرة عبر حجب المقطوعة الصوتية في الذاكرة قصيرة المدى.

“Frequency Illusion aka Baader-Meinhof Phenomenon” ظاهرة تكرار الوهم



ظاهرة نفسية غامضة وغريبة تجعل الشخص يُصادف شيئاً ما في كل مكان أو يشعر أن حدثاً ما يتكرر بصفة مستمرة. على الرغم من أنه حدث نادر وتُقدّر نسبة حدوثه بـ 0.1%، أو بفرصة واحدة من بين 1000 فرصة، لكنه شعورٌ يختبره الكثير من الناس، ويجعلهم يشعرون أنهم يختبرون حدثاً غير طبيعي، ولم يجد العلم تفسيراً واضحاً لهذه الظاهرة سوى أنها ناجمة عن التفكير المستمر في أمرٍ ما تجعل الشخص يتخيّله في كل مكان.

ظاهرة الإشباع الدلالي

ظاهرة نفسية تجعل الشخص يشعر أن الكلام الذي يتردد أمامه بلا معنى أو غير مفهوم أو أن الشخص الذي يتحدث أمامه يُصدر أصوات متكررة بلا معنى، على الرغم من أن كلامه طبيعي وله معنى!

وتحدث هذه الظاهرة عادةً بسبب التركيز الطويل على كلام شخص ما وسماع كلمة تتكرر باستمرار ما يُنشط ظاهرة "الشبع الدلالي"، وتعني الخسارة الذاتية لمعنى الكلمة نتيجة الاستماع المطول لها، بحيث يعمل الدماغ على تطوير "التثبيط التفاعلي" نتيجة مرور الكلمة كثيرًا بين الأصوات الواردة إليه، فيُسقطها من الأصوات.



Reminiscence ظاهرة “تذبذب الذكريات bump”

ظاهرة يشعر بها كبار السن عادةً حيث تعود
ذكريات لمرحلة المراهقة والشباب المبكر إلى
ذاكرة المُسن، ويُمكن تذكرها بشكلٍ أفضل من
أي وقتٍ مضى.



“Dunning-Kruger تأثير”



موّكّد أنّك صادفت خلال حياتك أشخاص يتباهون بمعرفتهم كل شيء رغم أنهم لا يفقهون شيء! هذا التأثير وُجد للتعبير عن هؤلاء ممّن يشعرون بالثقة المفرطة في ذكائهم وطبيعتهم التنافسية، رغم تشكيك كل من حولهم في ذلك. حيث يختبر هؤلاء ما يُعرف باسم “التفوق الوهمي”، ويميلون إلى المبالغة في تقدير نقاطهم الجيدة مقارنة بالآخرين، وهم أكثر الناس رفضًا للنقد البناء.

تأثير “العالم الخطير”

تؤثر الأخبار التي يتم بثها هذه الأيام على الشعور بالراحة والأمان ، وتحل محل هذه المشاعر مشاعر سلبية أخرى مثل الخوف والشعور بالخطر المستمر والخوف من المجتمع، وهذا تمامًا ما يصفه تأثير العالم الخطير الذي يجعل المشاهدين يعتقدون أن العالم مكان غير آمن للعيش.

وتؤثر هذه الظاهرة على متابعي الإعلام والتلفاز بشكل مستمر. وعادةً ما يُفرط هؤلاء بحماية أطفالهم ومن يحبون بمنعهم من مشاهدة التلفاز أو تصوير العالم الحقيقي لهم على أنه غابة موحشة ومكان خطير.



متلازمة المحتال



يُصاب الكثير من المشاهير بهذه الظاهرة الأخيرة التي تجعلهم يشعرون أن جميع من حولهم يُشككون في إنجازاتهم ويُصابون بالشك الذاتي والشعور بعدم الأمان. وينسب هؤلاء الأشخاص نجاحهم الباهر إلى الحظ فقط أو نتيجةً لخداع الآخرين وأنهم على عكس ما يبدو، مخادعين وفاشلين.

Incubus الجاثوم



هل شعرت يوماً وأنت نائم بعدم قدرتك على الحركة؟ أو أصبت بهلوسات مخيفة، شعرت فيها بأنك مستيقظ ولكنك لا تستطيع الحراك؟!!

الجدير بالذكر أن الكثير يفسرونه على أنه عبارة عن شلل يحدث أثناء النوم وذلك بسبب استيقاظنا في حركة العين السريعة في حين أن آلية ارتخاء العضلات لم تكن قد توقفت بعد فيسبب هذا شلل في اليقظة يستمر لثوان أو عدة دقائق. ومع ذلك فما زال الموضوع محط أسرار معقدة.

hypnic jerk السقوط أثناء النوم



- هل حدث معك مرة أن كنت على وشك الدخول في نوم عميق بمنتهى السعادة ثم فجأة شعرت بأنك تسقط ويهتز جسمك من الصدمة؟
- الجدير بالذكر أن هذه الظاهرة تحدث في أغلب الأحيان أثناء النوم الخفيف جدا , عندما تتراجع درجة حرارة
- الجسم ويبدأ القلب بالتباطؤ ويترك الدماغ السيطرة على العضلات فيقوم الدماغ باختراع حلم صغير تشعر فيه
- بأنك تسقط من أعلى منحدر على سبيل المثال .. وهذه تعتبر آلية تنقذك من الموت بسبب توقف أنظمة جسمك من شدة التعب و الإرهاق.

Coincidence المصادفة

- أحيانا تأتي مصادفات غريبة لا تحمل أي معنى سوى الغرابة مثل أن تفكر في أغنية ما وتفاجأ أنها تذاع على الراديو في نفس الوقت!
 - الجدير بالذكر أن هناك نوع من المصادفات، نادرة الحدوث، يمكن أن ندعوها بالخرقة، مثل تلك التي حدثت مع
 - ، فالرجل كان يسير بهدوء في أحد شوارع مدينة ديترويت الأمريكية (Joseph Figlock السيد جوزيف فغلوك)
 - عام 1930 حين سقط فوق رأسه فجأة طفل صغير من شرفة إحدى الشقق العالية، جوزيف تلقف الطفل
 - ببراعة فأنقذه من موت محتم، ولم يصب هو أيضا بأي أذى يذكر، وهو أمر عده الناس من عجائب الصدف.
 - وبعد عام على تلك الحادثة العجيبة، مر جوزيف صدفة بنفس الشارع، وهذه المرة أيضا وبشكل لا يصدق سقط فوق رأسه نفس الطفل من نفس الشرفة، فأنقذه جوزيف تماما كالمرّة السابقة .
- وبالمناسبة هذه قصة حقيقية.