

(71)

العدائية نُؤذيك

العلاقات الإيجابية بين الناس هي مصدر السعادة الفكرية والجسدية. والمشاعر السلبية تجاه الأشخاص المحيطين بك هي مصدر الإجهاد الفكري والجسدي. تذكر أن غضبك قد يؤذيك أكثر من إيذائه للأمر الذي يخيفك.



"ربما على الرجال أن يأكلوا فطيرة الكيش. ليعيشوا مدة أطول"، يقول أستاذ الفلسفة سام كين. تحت شعار نحو صحة أفضل، يبحث سام عن تعديل للنوع الذكري يستبدل العنف، والمادية، والقوة بالسلام، والروحانية، والتعاون.

"مازلنا نربي لنصبح مقاتلين في المقام الأول"، يقول سام "السلطة والقوة هي علائم الرجولة، ولكن هذه سمة محدثة قد تمرضنا وتصيبنا بالإجهاد".

تأثر سام في بحثه، بالعلاقة بين الروحانية والصحة. وهو الآن يشجع الرجال على تحديد إحساس شخصي لا يعتمد على التوقعات

المحدثة. "كلما حاولنا فرض تصوراتنا على كل شخص" يقول سام "أصبنا بخيبة أمل أكبر. وهذا بدوره سيمرضنا".

يقول سام: "إن كثيراً من الرجال يتبنون قيماً وسلوكيات مرتبطة بتقاليدهم. وينادي الرجال بأن يخلقوا قصصهم الخاصة بهم" عوضاً عن الإيمان بالمعتقدات الزائفة المتعلقة بهم. "نحن حيوانات عدوانية ومناضلة بيولوجياً، ولكن العدوانية تختلف عن العدائية"، يقول سام. "العدوانية تعني بأننا مخلوقات مفعمة بالحيوية، وعلينا القيام بشيء حيال هذه الطاقة. يمكننا توجيهها نحو تحقيق السلام كما يمكننا بكل بساطة توجيهها نحو الحرب العنيفة".



وجد الأطباء في مدرسة براون الطبية أن ارتفاع مستوى العدائية عند الأشخاص يزيد من نسبة إصابتهم بأمراض القلب بمقدار 6٪.

