Issue 6455 Monday 16/9/2019
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6455 الاثنين 17 من محرم 1441 هـ 16 من ايلول (سبتمبر) 2019 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. UK

إسطنبوليات (3)

ميناء أمينونو .. خاصرة إسطنبول وحزامها الذهبي

كاظم المقدادي
اسطنبول

عندما .. تجلس عند الغروب ، على ضفاف مضيق البسفور .. تجد نفسك وسط عالم من المتعة و الخيال ، ربما ستظن انها هي المدينة الفاضلة ، التي كتب عنها أفلاطون ، وأشاد بها الفارابي .عشرات البواخر تتحرك امامك ، ذهابا ، وإيابا ، وهي تبحر نحو القسم الاسيوي من اسطنبول .. ومن بعيد تتلألأ الاضواء الملونة ، حول جسر البسفور ، وكانه في فرح ازلي .. وترى البواخر وهي تنقل اليه مئات السياح ، صباح مساء ، وبسعر زهيد وسط اجواء من الالفة ، والانبهار .امامك في الضفة المقابلة .. وعلى تلة شارع الاستقلال ، يطل عليك برج كلاطة ، معلنا سهرته اليومية .. مع المئات من السياح الذين يصعدون الى مطعمه الزاخر بكل الاصناف من الاطباق الشرقية والغربية .. بعض السياح يفضل البقاء في المقاهي الممتلئة ، والتي تحيط بساحة البرج المدورة . في احدى سنوات السفر الجميل الى اسطنبول .. صعدت انا وزوجتي الى برج كلاطة .. فاذا بالنادل يسألنا .. من اي بلاد انتم..؟ قلت له من العراق .. غاب عني ثوان ، وجاء بالعلم العراقي ووضعه على طاولتي ، وهكذا فعل مع بقية الزبائن .. وماهي الا دقائق معدودة .. حتى تبدل شكل القاعة ، وكانها من قاعات (الامم المتحدة) بسبب تنوع اعلام البلدان .. وسط موسيقى و اغاني ايام زمان .

شواهد حضارية

على ضفاف امينونو .. اينما تولي وجهك ، ستجد الجمال والسحر يحاصرك .. ومن خلفك سترصد العشرات من الشواهد الحضارية ماثلة بتاريخها و عبق تراثها ... هذا هو (السوق المصري) القديم بعمارته وأقواسه الجميلة ، وبمداخله الستة المزحومة بالناس ، وهم يتوزعون على 140 متجرا معظمها تختص بالعطارة .. وسمي بالسوق المصري لان معظم البضائع كانت تصله من مصر عن طريق البحر ، وتاريخ بنائه ، يعود الى مطلع القرن السابع عشر ، على يد السلطان مراد الثاني. وامام السوق يرتفع بخشوع الجامع الجديد .. الذي تم بناؤه في القرن السابع عشر ايضا ، بطلب من صفية والدة السلطان مراد الثالث .. وقد تم تصميم هذا الجامع بشكل فريد ، حيث توزعت القباب الصغيرة ، والكبيرة على محيطه بهندسة معمارية تلفت فضول الرائي . . وعلى يسارك تشاهد جامع السليمانية على تلة مرتفعة .. شيده السلطان سليمان القانوني في النصف الثاني من القرن السادس عشر ، الذي حكم الدولة العثمانية اكثر من خمسين سنة .. وجامع السليمانية يعد افضل ما قدمه المعمار سنان من تحف هندسية خلال عمله مع السلاطين .وعلى بعد أمتار من ميناء امينونو ، تعثر على بناية البريد القديم .. ثم محطة سيركجي القديمة .. والتي منها يتحرك المترو الى القسم الاسيوي داخل نفق تحت البحر .. افتتحه الرئيس اردوغان واطلق عليه اسم (أوراسيا) لانه يربط اسطنبول بشقيها الاوربي والآسيوي .

وعلى مسافة من ضفة البسفور .. تمشي لتجد امامك جامع السلطان احمد .. وكنيسة ايا صوفيا ، التي بناها البيزنطيون قبل تاريخ فتح اسطنبول سنة 1453 على يد السلطان العظيم محمد الفاتح ، تحولت الى جامع في عهده ، واعادها كمال اتاتورك بعد اعلان الجمهورية ، الى مرفق سياحي يقصده السياح الاجانب .

كنيسة ايا صوفيا

وتشكل النافورة الوسطية الملونة .. حلقة مائية بين جامع السلطان احمد .. وكنيسة ايا صوفيا .. ومكان استراحة وتأمل لهيبة المكان وقدسيته وتمشي قليلا من خلف ايا صوفيا.. فتجد نفسك امام (الباب العالي) وهو السراي القديم للحكومة .. وتدخل الباب ، فاذا بك بالمتحف العثماني الكبير ، يختزل تاريخ حروب الدولة العثمانية .. ويعرض للزائرين كنوز ومقتنيات الدولة العباسية.. وشواهد حضارية من بلدان اوربية وآسيوية ، كانت خاضعة للسلاطين ، في قرون عزهم ، ومهابتهم .

عدت أدراجي الى ميناء امينونو الجميل .. واطلعت على معلومة تقول / ان هذا الاسم يعني (امام الامانة) .. اي امانة الكمارك ، التي كانت من اول المؤوسسات الحكومية التي تم بناؤها في حزام امينونو .

المعروف .. ان التطور الكبير لهذا الميناء التجاري المهم حدث اثناء .. حكم السلطان عبد الحميد الاول ، وقد شهدت امينونو تغييرات متواصلة ، بسبب توسيع مقتربات السوق المصري القديم ، وبسبب بناء جسر كلاطة الذي يربط امينونو بالجهة المقابلة (كارا كُوي) وشهد الجسر اول قاطرة ترامواي في اسطنبول تصل بالركاب من الضفتين .ونعود الى ذاكرة الجسر .. هو جسر الصيادين وجسر السمك .. وليس (السنك) لكثرة المطاعم التي تختص بتقديم الأسماك كوجبة رئيسة .. ولهذا الجسر ذكريات رومانسية في حياة العشاق الاسطنبوليين .. فمنه كانوا يشترون بطاقات الحظ واليانصيب بسحبة أسبوعية .. وعليه كانت تتم المواعيد العاطفية .

بطاقات اليانصيب

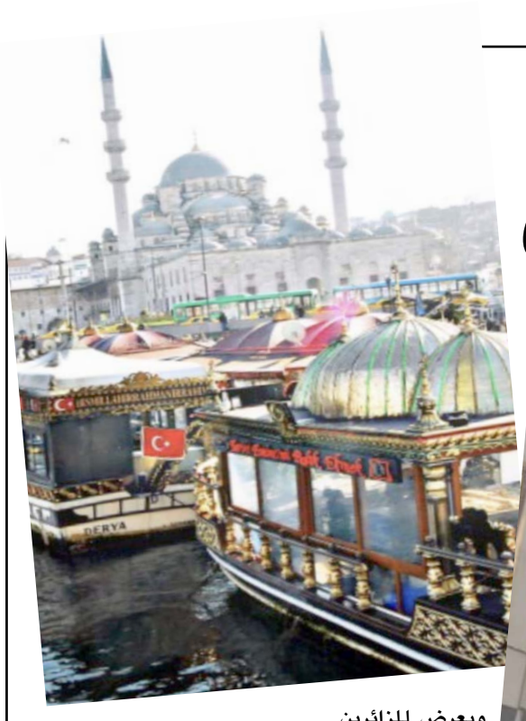
تم تشييده من قبل السلطان عبد المجيد الثاني في سنة 1845 وكان صنعه من مادة الخشب .. مما جعله عرضة للتلف والاندثار .. لهذا باشر امير البحرية حسن احمد باشا .. بإعادة تشييده ليكون الجسر من مادة الحديد .

وقبل هذا التاريخ .. وفي القرن السابع عشر تحديدا ، كان السلطان بايزيد قد طلب من النحات الايطالي ميكيل أنجيلو ، مهمة بناء جسر يربط ضفتي مضيق البسفور ، واصطحب معه الرسام دافنشي .. لكنهما منعا من إتمام الرحلة وعادا واللذين الى إيطاليا ، وكانا منشغلان بتقديم اعمال مدهشة .. كانت علامة فارقة لعصر الباروك ، الذي كثرت فيه بناء الكنائس ، والجسور ، والتماثيل العملاقة .. كرد فعل وتعويض لما فات أوربا من نهضة عمرانية إبان القرون الوسطى .. ولذلك عد العصر ، عصرا للنهضة بامتياز .

ويذكر الرحالة (اوليا تشلبي) ..ان منطقة امينونو اشتهرت ببناء القصور الفخمة لرجال الدولة ، وازدهر فيها العمران لقربها من سراي الحكومة .. اضف الى ذلك وجود الآلاف من البحّارة والتجار والعمال الذين يعملون حول دائرة الكمارك القديمة .

وقد ازدهرت امينونو ايضا في زمن السلطان عبد العزيز .. ففي عهده أسست الجمعية الخيرية للنقل البحري ، و تاسيس اول ترامواي تجره الخيول ، والذي تطور فيما بعد الى ترام كهربائي .وفي هذه الايام السياحية .. تزدان امينونو بأجواء رومانسية رائعة لانخفاض درجات الرطوبة .. وتراها وقد تحولت الى كرنفال يومي ، ملون ، وبهيج يمتد من مضيق البسفور .. وحتى القسم الاسيوي الذي ازدانت ضفافه هي الاخرى بتجمعات بشرية لاحدود لها .امينونو وحدها ، تستوعب يوميا بحدود مليون سائح .. مع كثرة المطاعم والمقاهي والفنادق والمولات والمحال التجارية .. ووجود اكبر سوق للهواتف الذكية ، والاجهزة الالكترونية .. ولهذا الاسباب تناقص عدد القاطنين من سكان امينونو القديمة .. لحساب توسع الرقعة السياحية ..

يتبع



هي البصرة لا تطمئنوا لصبرها

مرة أخرى باتت الاتهامات ، وتوزيع المسؤوليات ، عن أزمة مياه الشرب في البصرة ، في السابق كانت التقصيرات تتمحور على قلة التخصيصات المالية ، وبعدها على الفساد والفاسدين والروتين الممل ، وبين هذه الاتهامات وتلك ، تراوح على حكم البصرة إذ كان على مستوى المحافظ أو رئيس مجلس المحافظة ، كل الاحزاب والكتل السياسية دون جدوى ، أي إنها لم تحقق شيئا لاهالي البصرة .

لامن حيث معالجة أزمة مياة الشرب المدمرة ، ولا أزمة البنى التحتية والبطالة ، ولا مشكلة المدارس وازمتها ، ولا الصحة المتدنية وانتشار مرض السرطان وضعف مكافحته ، ولا الفقر المنتشر وكيفية وضع الحلول للقضاء عليه .

كل ذلك وغيره لازال محل جدل وتحميل المسؤوليات بين مجموع الاطراف التي حكمت البصرة ولازالت تتناوب عليها دون معالجات بيّنة للمواطن البصري ، وهو الاول والأخير الذي لازال ينتظر دون جدوى رغم مرور (15) عاما على تناوب هذه الاحزاب والكيانات والكتل في حكم البصرة .

كانت البصرة تعطي للحكومة المركزية ، مليوني برميل نفط يوميا ، ثم اعطت ثلاثة ملايين برميل نفط يوميا ، وفتحت غلتها واعطت في هذه الايام اربعة ملايين برميل يوميا ، كل هذا التطور في العطاء ، لم يلهب ضمائر المعنيين والالتفات للبصرة ، كناس ، ومدينة ، وماض ، وحاضر ، وهي المدينة الوحيدة التي تربط العراق بمنطقة الخليج العربي والبحر .

مشهود للبصرة بطيبة ناسها ، وكرمهم وتضافر العلاقات الاجتماعية ، ويبدو إن مايحدث الان في هذه المدينة من صراعات عشائرية ، وعمليات سطو وفوضى ، كأننا لسنا في البصرة التي نعرفها ، أو كأن هؤلاء لم يتطبعو بطبائع واخلاقيات البصريون .

ما يثير الاهتمام ماتحدث به السيد العواد عضو مجلس النواب ، ممثلا عن محافظة البصرة ، حيث اكد بأن كل مايقال عن منجزات في المجالات البنيوية والتربوية والصحية والمائية ، هو مجرد تصفيط لكلمات سبق وان ترددت ، فالبصرة لم يتحقق لها ماتستحقه ، والبطالة والمياه والتي هي شرارة اللهيب القادم ، لازالت في حدودها الدنيا ، ومدارس الطين باقية وكأنها عنوان للعبث السياسي بموارد البلاد .

دائما مايؤكد الدكتور على الوردي ، بأن ظهور السراق والعصابات والعشائرية المنفلتة ، هو بسبب ضعف الدولة وتراجع قيمها الانضباطية الكابحة وقوانينها الضامنة ، وهذا بالضبط مايحصل في هذه المرحلة ، فليس من المنطق والمعقول ، أن يستأسد حجي مهدي في بغداد وتلاعب بكل ماهو ممنوع ، كما ليس منطقيا أن نسمع هناك في البصرة شيوخ للنفط ، أي عشائر تسيطر وتأخذ الاموال من الشركات بدعوى حمايتها لانابيب النفط ، أو إنها تملك حقوقاً لاتملكها الدولة .

هذا التطور في الانفلات المجتمعي والعشائري تحديدا يضع البلاد على مفترق طرق ، ولكي نستطرد في هذه التوصيفات لكونها تنخز الكبد ، فلابد من الاستفادة مما اشار اليه مدير شرطة البصرة ، الى إن هناك عشائر تسيطر على مواقع نفطية وتأخذ الاموال من الشركات مدعومة من بعض الكيانات السياسية في الحكم .

الكثير من المعنيين والخبراء واساتذة الجامعات في البصرة ، توكد بأن شط العرب اصبح مكباً للنفايات التي تحتوي الكثير من السموم والامراض ، وهذا ماسبب العديد من الامراض ، ويتضح بأن هذه المناشدات لم تدفع بالمعنيين في المحافظة الى اتخاذ الاجراءات للحيلولة دون استخدام الشط كمب للنفايات .

على كل حال ، هناك من يؤشر بحدوث تطور في معالجة الازمات ، الكهرباء ، البطالة ، المدارس ، البنية التحتية ، والصحة ، والمستشفيات وغيرها من المسائل المتصلة بحياة وواقع المجتمع البصراوي ، وهناك ايضا من يفند هذه الاطروحات ويؤكد بان البصرة لم تشهد ماتستحقه من حقوق بنائية في مختلف المستويات، وان للبصرة صبر لايمكن الركون لاستمراريته .

هي البصرة التي تصدت للغزو بشجاعة من بوابة أم قصر ، وهي البصرة التي منها بدأت شرارة الانتفاضة عام 1991 وهي البصرة التي تحملت ضيق الاخوة وجحود المسؤولين فوق مراكزها ، وهي البصرة التي تعطي المليارات من العملات الصعبة ، ولم تحصل على كوب ماء نظيف ، وهي البصرة التي بحاجة الى الماء، والكهرباء ، والمدارس لأولادها ، والمستشفيات والمراكز الصحية ، والشغل لشبابها ، والمجاري لأحيائها ومدنها ، وهي البصرة بوابة العراق للخليج العربي ، لن تنتضر بعد هذا الصبر الطويل ، فهناك من يشوه تاريخها وحضورها الانساني ودماثة اخلاق ابناؤها ، باسم صراع العشائر الذي هو بالتحديد صراع ماقبل الدولة ، أو بالتحديد صراع بسبب ضعف الدولة ، نقول لاتطمئنوا لصبر البصرة ، فاعطوها حقوقها ، وانصفوا ابناءها ، لااكثر ولاأقل.

جاسم مراد
هلسنكي

إعترافات حول حسن العلوي

عمره قد تجاوز الثمانين، وطيره ظل نافراً بعد ان هجعت كل الطيور،هو نشيد ينوء باحزانه ، وفارس يجيد اللعب في السياسة ، نبوءاته كلها كانت صحيحة ، دائماً ما يبحث عن لون فيروزي للوطن ،الشعب هاجسه اليومي ،متواضع في حياته ،متمرد على الاشياء المضرة بالناس ، ركب كل المسافات اكراماً لعيون الوطن ،نذر جسده النحيل وكل اوجاع والام روحه للوطن ، حزين لا يعرف الضحك كحزن بلادي .

لم يتغير حسن العلوي ، ظل يغني اهواك يا بلدي رغم السنوات العجاف ، قلبه يحرس نافذة الوطن ، هو رجل لايعرف الخوف ، بل يريد الاطاحة بتلك المملكة ،هو المسرف في الترحال بين السياسة والثقافة والادب والتاريخ ،انه موسوعة عراقية تتكلم حتى اليوم ،علمنا العلوي الادمان على حب العراق ،كأنه قطار للفقراء يمر على كل المحطات ، يحمل معه الجائع والجريح كي يبشر الجميع بصبح جميل ، لكن دون جدوى .

انه لا يحب الاحلام بل الحقيقة ،فالاحلام ترف برجوازي سرعان ماتزول ، وهي راس مال المفلسين مادامت لاتحتاج الى جهد فكري او عضلي ،هو يحب الساعين الى هدف محدد كونه يعي تماماً ان الهدف بحاجة الى جهد كبير وتفكير وتخطيط ورسم خرائط للزمن القادم .

يعرف كيف يمسك بمفاصل الحياة، يحب التغيير لتصبح وجهته لرسم معالم الهدف المقبل ، لكن الظروف الحالية المحيطة به لم تكن في الحسبان ، تكتنفها المأسي والحرمان .

رغم سنين عمره ، مازال يتمتع بالوعي والجرأة والشجاعة ، لايعرف السرقة ولا الخمر ولا الملاهي ،لايعرف سوى وطنه وشعبه ، ما ان صمت واحد من جراحه حتى صرخت عشرات اخريات .

العلوي لا يحتاج الى الالقاب ولا الى تفكير طويل او حسابات دقيقة سياسية ام اقتصادية ،ويعرف ان الشعب هو من يصنع الابطال ويمنح الالقاب ، ولهذا فقد سميته (كنز العراق الناطق)، وهو الذي ارتقى سلم المجد الازلي .

هو بطل ولد من رحم المعاناة ، وسجل اسمه على راس قائمة اصحاب المواقف الانسانية والوطنية ، رفض ممارسات سلب ارادة المواطن ، فلماذا يغيب ملف خدماته ؟

هل لان جسده السياسي يتنفس في العراق ؟ هل لان ضميره وعقله لايخدمان الاجنبي ؟ .

انه يرصد ذبذبات الايام المقبلة والمستقبل المنتشرة في زحام الشوارع الفقيرة كونه الرجل الذي استفاد من دروس التاريخ وما صدحت به حنجرة الجواهري والمتنبي ، فهذا هادي وهذه هيا تربيا على سر ابيهم العلوي .

لست وحدي مغرماً بحسن العلوي ،انما لسان حالي يقول وكل الفقراء مثلي كما يقول العلوي (انهض يا وطن) ،لا نريد احداً يبكي، لا تنمو في وطني اعشاب الطائفية والجوع ، تكتظ شوارعنا بالقتلى ، لم يكن حبي له واعجابي به ورقة خريف تسقط كل ماتبدلت الفصول ، اني اشاركه طعم الاسى الذي يعيشه .

فلنبق ايها العلوي الكبير نداعب ونسقي البراعم حتى تكبر، نعانق قطرات الندى وهديل الحمام كي لا نسمح لاحد ان ينتزع الحياة من صباها ، فلتبق توقظ فينا كل الاحاسيس بانتظار صبح جديد وزمن جديد ، وتزيح عن اجسادنا نيران العواصف والتوتر .

احمد عبد الصاحب
بغداد

الإجهاش أمام الكاميرات يكسر الصورة النمطية

البكاء مفيد للصحة النفسية

لندن - كريستيان جاريت

عندما أجهشت تيريزا ماي، رئيسة الوزراء البريطانية السابقة، بالبكاء أثناء إعلان تنحيها عن منصبها، حصدت دموعها التي خذلتها على الملأ جل اهتمام وسائل الإعلام.

وذكر معلقون أن إظهار ماي لمشاعر الحزن أمام الكاميرات ساهم في كسر الصورة النمطية الشائعة عن السياسيين بأنهم أشخاص متبلدو المشاعر ومنعزلون. ولم ينكر آخرون، حتى بعض معارضي ماي، أنهم تعاطفوا معها.

وربما بدا واضحاً أن بكاء ماي قد ساهم في رفع أسهمها شعبياً. بيد أن هذه التداعيات الإيجابية لإظهار المشاعر على الملأ قد تثير استغراب البعض، بحكم آرائهم الشخصية عن البكاء.

وخلصت دراسة أجراها فريق من علماء النفس من جامعة كوينزلاند بقيادة ليه شارمان، إلى أن آراء الشخص عن البكاء تؤثر على مدى استعداده للبكاء وعلى حالة الشخص النفسية بعد البكاء.

وكتبت شارمان أن آراء الشخص وتوقعاته عن البكاء والسياق الاجتماعي، وكذلك تجاربه الخاصة السابقة، قد تؤثر على عدد المرات التي يستسلم فيها للبكاء، وشعوره بعد البكاء، وحتى جدوى البكاء، وما إن كان يساعده في التعامل مع الحدث المثير للانفعالات.

وقد وضعت شارمان وأعضاء فريقها اختباراً قياسياً بهدف استكشاف آراء الناس إزاء البكاء.

إذ طرحوا في البداية على مجموعة من المتطوعين أسئلة من قبيل "كيف ترى تأثير البكاء على نفسك عندما تكون بصحبة آخرين؟"، ثم وضعوا مجموعة إجابات ليختار من بينها المتطوعون واحدة، مثل "بعد البكاء أشعر بالراحة"، أو "أشعر بالضعف عندما أبكي أمام الآخرين".

ثلاث فئات

وبالنظر إلى الإجابات، قسمت شارمان وفريقها آراء المتطوعين إلى ثلاث فئات: أولاً، أن البكاء بمعزل عن الآخرين يساعدك في التنفيس عن الهموم عندما تستولي عليك مشاعر الحزن. وثانياً أن البكاء بمفردك يجعل حالتك النفسية تتدهور من سيء إلى أسوأ.

وثالثاً، أن البكاء أمام الآخرين، إن لم يكونوا من أصدقائك أو أفراد عائلتك، يجعلك تشعر بالخزي، وأن البكاء أمام زملائك في العمل قد يجعلك عرضة للأحكام المسبقة.

وعندما جمع أعضاء الفريق النتائج، استخلصوا أن المشاركين يجمعون على أن البكاء بمفردك لن يضرك، بل قد يساعدك في التغلب على المشاعر السلبية. ولعل هذا الإجماع في الآراء مرده التجارب الشخصية والنصائح التي يرددها الناس عن أهمية البكاء.

مقالة شهيرة

إذ أجرى عالم النفس الأمريكي راندولف كورنيليوس تحليلاً لنحو 72 مقالة شهيرة عن البكاء نشرت على مدى 140عاماً، ولاحظ أن 94 في المئة منها أشادت بفوائد البكاء للصحة النفسية.

كما كتب الكثير من أشهر الباحثين والأطباء عن أهمية البكاء كوسيلة للتنفيس عن المشاعر السلبية، وذكر هنري مودسلي، الطبيب النفسي البريطاني الشهير، أن "كبت الحزن وعدم التنفيس عنه بالبكاء، قد يؤذي سريعاً سائر أعضاء الجسم".

لكن أكثر علماء النفس لاحظوا في أبحاثهم أن البكاء قد يضر أكثر مما ينفع. إذ خلصت دراسة أجرتها لورين بيلسما وزملاؤها إلى أن الحالة المزاجية للناس بشكل عام تزداد سوءاً بعد البكاء، ما يدل على أن تأثير البكاء في التنفيس عن الحزن كان طفيفاً، إن لم يكن منعدماً. وربط الباحثون بين البكاء لدى مشاهدة الأفلام الحزينة وبين تدني الحالة المزاجية.

وأشارت دراسة حديثة إلى أن البكاء لدى مشاهدة الأفلام الحزينة يؤدي إلى تدهور الحالة المزاجية في البداية ثم تحسنها بعد مرور 90 دقيقة على البكاء. لكن نتائج معظم الدراسات إجمالاً تتعارض مع الاعتقاد الشائع بأن البكاء يساعد في التنفيس عن الهموم.

وأشارت نتائج استطلاع الرأي الذي أجرته شارمان إلى أن نصف المشاركين تقريباً يرون أن البكاء في العلن ليس مجدياً. وقد يرجع هذا الانقسام في آراء المشاركين إلى أن تأثير البكاء في العلن على الحالة النفسية يخضع لعوامل عديدة مثل نظرة الناس للأشخاص الذين يبكون.

إذ أشارت دراسة أجريت عام 2016 إلى أن أغلب الناس يعتقدون أن الأشخاص الذين يذرفون الدموع أقل كفاءة من غيرهم، وأن الرجال الذين يبكون أكثر عرضة للانتقاد مقارنة بالنساء. وسلط بحث آخر الضوء على دور السياق الاجتماعي في الحكم على الآخرين، وذكر الباحثون أن الناس كانوا أشد انتقاداً للأشخاص الذين ينفجرون في البكاء أثناء العمل، ولا سيما الرجال.

فوائد البكاء

وأشارت بعض الأبحاث إلى أن الموظفات اللائي يبكين أثناء العمل يوصفن على الأرجح بأنهن ماكرات أو ضعيفات ومتخاذلات، بينما أشار بحث آخر إلى أن الموظفين الذكور تحديداً الذين تنهمر دموعهم أثناء العمل يواجهون عواقب سلبية وخيمة.

ورغم ذلك، هناك الكثير من الأدلة التي تثبت أن للبكاء على الملأ بعض الفوائد أيضاً. فقد يستدر البكاء عطف الآخرين ومساندتهم. وأشارت دراسة إلى أننا نستدل على حاجة الأخرين للمساعدة من علامات البكاء على وجوههم، ونبادر إلى مساعدة الأشخاص الذين يبكون أكثر مما نساعد غيرهم.

وخير دليل على ذلك التعاطف الكبير الذي حظت به تيريزا ماي حين أجهشت بالبكاء.

لكن شارمان لاحظت في الدراسة وجود بعض الفروق المحيرة من شخص لآخر، منها أن الأشخاص الذين يعتقدون أن البكاء مفيد في السر وفي العلن، كانوا أرهف حساً وأكثر قدرة على التعبير عن مشاعرهم وأكثر اعتماداً على الدعم العاطفي للآخرين، مقارنة بأولئك الذين يعتقدون أن البكاء لا جدوى منه.

تأثير متبادل

وخلصت شارمان وزملاؤها إلى أن ثمة ارتباط بين نظرتنا للبكاء وبين سلوكياتنا، فإذا كنا ننظر للبكاء على أنه سلوك غير مقبول أو أننا نظن أن الآخرين يتوقعون أن نكون دائما إيجابيين، فقد نميل إلى كبت مشاعرنا ونجاهد لإخفائها عن الآخرين.

وبالمثل، اكتشف الباحثون وجود تأثير متبادل بين نظرتنا للبكاء وبين سلوكياتنا وشعورنا أثناء البكاء وبعده. فإذا كنت تعتقد أن البكاء في العلن يسبب الإحراج، فمن المرجح أن تتألم إذا انفجرت باكياً في العلن.وفي الوقت نفسه توصل الكثير من علماء النفس إلى نتيجة مماثلة مفادها أن تأثير المشاعر السلبية، من غضب وقلق وحزن، على صحتنا يختلف باختلاف نظرتنا لهذه المشاعر ومدى تقبلنا لها. بمعنى أن الأشخاص الذين ينظرون بإيجابية للحالة المزاجية السيئة كانوا أقل تأثراً بتبعاتها السلبية على صحتهم بدنياً ونفسياً.

وكتبت شارمان وزملاؤها في نهاية الدراسة أن نظرة المرء للبكاء تتغير على مدى حياته بحسب انطباعات الآخرين وردود فعلهم المختلفة إزاء بكائه. وقد تؤثر آراء المرء عن البكاء- التي شكلتها ردود فعل الآخرين- على مدى استعداده للاستسلام للبكاء مستقبلاً، إلى أن يأتي الوقت الذي يشعر فيه بأنه يحتاج لتغيير آرائه لأنها لم تعد تجدي نفعاً.

الناس أكثر استعداداً لمساندة الآخرين عندما يرون الدموع في أعينهم