العقل بعد منتصف الليل

بقلم
د. مصطفى سوادي جاسم
باحث في مركز الفيض العلمي لاستطلاع الرأي والدراسات المجتمعية

00964- 7710122232
Alfaidcenter2011@gmail.com
العراق - بغداد - الكرادة

مقدمة

حين يهدأ العالم ولا يهدأ العقل

ثمة شيء يتغير في علاقتنا بأفكارنا حين يتقدم الليل، ويهدأ ضجيج الحياة، ويغيب الناس إلى أسرّتهم، وتخفت الحركة من حولنا، عندها، قد نجد أنفسنا نستعيد مواقف مضت، ونراجع كلمات قيلت لنا، ونستحضر أخطاء ارتكبناها، ونفكر في مستقبل لا نعرف ما الذي ينتظرنا فيه، وقد تتحول مشكلة صغيرة إلى قضية تشغل العقل ساعات طويلة، أو يبدو خلاف عابر وكأنه دليل على انهيار علاقة، أو يصبح قرار مؤجل مصدراً لقلق لا ينتهي.

في تلك الساعات، لا يتغير العالم بالضرورة، لكن الطريقة التي نراه بها قد تتغير، فما كان ممكناً تجاوزه في النهار قد يبدو في الليل مؤلماً، وما كنا نراه احتمالاً من بين احتمالات قد يتحول إلى حقيقة مؤكدة في أذهاننا، وما كنا نستطيع التعامل معه بهدوء قد يصبح عبئاً نفسياً يصعب التخلص منه.

ومن هنا تأتي فكرة "العقل بعد منتصف الليل"، لا بوصفها اعتقاداً بأن الإنسان يصبح شخصاً آخر بمجرد أن تدق الساعة الثانية عشرة، بل بوصفها محاولة لفهم ما يحدث لأفكارنا ومشاعرنا حين نجمع بين السهر والتعب والهدوء الخارجي والانشغال الداخلي.

وقد تناولت دراسة علمية بعنوان "The Mind After Midnight"، نشرها Tubbs وزملاؤه عام2022، العلاقة بين اليقظة الليلية والتغيرات المحتملة في الانفعالات والسلوك واتخاذ القرار، وتقدم هذه الدراسة مدخلاً لفهم الموضوع، مع ضرورة الانتباه إلى أن تأثير الليل يختلف بين الأشخاص، وأن الحرمان من النوم والظروف النفسية المحيطة به يؤديان دوراً مهماً في التجربة.

إن السؤال الذي يستحق التأمل ليس: **لماذا يكون الليل سيئاً؟ بل: لماذا قد يصبح الإنسان، في بعض ساعات الليل، أكثر انشغالاً بمخاوفه، وأقل قدرة على تجاوز أفكاره، وأكثر ميلاً إلى اتخاذ مواقف حاسمة وهو في حالة من التعب والانفعال؟**

لماذا تبدو المشكلات أكبر في الليل؟

من التجارب الشائعة أن يحمل الإنسان هموم يومه معه إلى السرير، ثم يجد نفسه يعيد التفكير فيها بعد أن ينتهي كل شيء، قد يتذكر نقاشاً في العمل، أو كلمة شعر أنها انتقاص من قيمته، أو موقفاً لم يحسن التصرف فيه، أو مشكلة أسرية لم يجد لها حلاً، ويبدأ في إعادة بناء الحدث وتفسيره، ثم ينتقل من السؤال عما حدث إلى التفكير في معانيه واحتمالاته ونتائجه.

وقد تستمر هذه العملية لأن الليل يوفر مساحة أكبر للأفكار الداخلية، بعدما تقل المشتتات التي كانت تشغل الإنسان خلال النهار؛ لكن الهدوء وحده لا يفسر كل شيء؛ فالتعب والقلق والضغوط المتراكمة قد تجعل الانتقال من فكرة إلى أخرى أكثر صعوبة، وتزيد الميل إلى تكرار الموقف نفسه دون الوصول إلى نتيجة جديدة.

00964- 7710122232 Alfaidcenter2011@gmail.com العراق - بغداد - الكرادة

وهنا ينبغي التمييز بين التفكير الذي يساعدنا على حل المشكلات، والتفكير الذي يرهقنا من دون فائدة، فالتفكير المفيد يقود إلى فهم أو قرار أو خطوة عملية، أما التفكير المتكرر فقد يجعلنا ندور حول السؤال ذاته: **لماذا حدث هذا؟ ماذا لو تصرفت بطريقة مختلفة؟ هل كان يقصد إيذائي؟ ماذا سيحدث إذا تكرر الأمر؟**

ومع كل إعادة للموقف، قد نضيف إليه تفسيراً جديداً أو احتمالاً سلبياً، حتى نصل إلى نتيجة تبدو لنا مقنعة، رغم أننا لم نحصل على أي معلومة جديدة، وهذا ما يعرف في علم النفس بالاجترار الفكري؛ أي تكرار الأفكار والمشاعر المزعجة دون تقدم حقيقي نحو الحل.

ولنتأمل شخصاً تأخر صديقه في الرد على رسالة أرسلها إليه، قد يفسر الأمر في البداية بأنه انشغال عابر، لكنه إذا استمر في التفكير ليلاً فقد يبدأ في التساؤل عما إذا كانت العلاقة قد تغيرت، ثم يستعيد مواقف سابقة، ويبحث فيها عما يؤيد شكوكه، حتى ينتهي إلى الاعتقاد بأنه لم يعد مهماً لدى صديقه، وربما يكتشف في اليوم التالي أن الأمر لم يتجاوز الانشغال أو التعب.

المشكلة هنا ليست في التفكير بالموقف، بل في تحويل احتمال واحد إلى حقيقة نهائية، ثم بناء سلسلة من المشاعر والأحكام عليه.

وقد وجدت مراجعة علمية واسعة حول فقدان النوم والانفعالات أن نقص النوم يرتبط بتغيرات في الحالة الانفعالية، منها انخفاض المشاعر الإيجابية وزيادة أعراض القلق، وهذا يساعد على فهم سبب شعور بعض الناس بأن المشكلات تصبح أثقل عندما يكونون مرهقين، من دون أن يعني أن كل فكرة ليلية خاطئة أو أن كل شخص يسهر سيعاني هذه الحالة.

لذلك، من المفيد أن نسأل أنفسنا حين تتكرر الأفكار المزعجة: **هل أبحث فعلاً عن حل، أم أنني أعيد معاناة المشكلة؟ وهل ظهرت معلومات جديدة تستدعي التفكير، أم أنني أكرر التفسيرات نفسها لأنني لا أستطيع التوقف؟** أحياناً، لا تكون المشكلة في حجم الحدث وحده، بل في المساحة التي يحتلها داخل أذهاننا.

حين تختلط المشاعر بالحقائق في ساعات الليل

لليل تأثير واضح في الطريقة التي ننظر بها إلى مشكلاتنا، ولا سيما حين يمتد السهر ويطول التفكير في أحداث اليوم ومواقفه، ففي ساعات النهار، تنشغل عقولنا بالعمل واللقاءات والمسؤوليات، أما حين يهدأ كل شيء ليلاً، فقد نجد أنفسنا أمام أفكار ومشاعر كنا نتجاوزها خلال النهار، فنبدأ باستعادة الكلمات والمواقف، ونمنح بعض التفاصيل الصغيرة مساحة أكبر مما تستحق، وقد تتحول كلمة عابرة قالها شخص قريب إلى دليل على أنه لم يعد يهتم بنا، أو يتحول تأخر رسالة إلى شعور بالرفض، أو يصبح موقف محرج حدث في الصباح سبباً في مراجعة أنفسنا والشك في قيمتنا حتى ساعات متأخرة من الليل.

وتكمن المشكلة في أننا قد نخلط، أثناء السهر، بين قوة الشعور وصحة التفسير الذي نبني عليه، فإذا شعرنا بالوحدة في منتصف الليل، فقد نقتنع بأن لا أحد يهتم بنا، وإذا استعدنا خلافاً مع شخص عزيز، فقد يبدو لنا أن العلاقة انتهت ولم يعد لها مستقبل، وإذا تذكرنا إخفاقاً قديماً، فقد نشعر بأننا لم ننجح في شيء طوال

00964- 7710122232 Alfaidcenter2011@gmail.com العراق - بغداد - الكرادة

حياتنا. وهكذا تتسع الفكرة الصغيرة، وتتضخم المشاعر، ويبدو الاحتمال وكأنه حقيقة مؤكدة، مع أن الموقف قد يكون مختلفاً تماماً حين نعود إليه في اليوم التالي.

ويزداد الأمر وضوحاً عندما يجتمع السهر مع الإرهاق والقلق؛ فالإنسان الذي لم ينم بما يكفي قد يجد صعوبة أكبر في تهدئة انفعالاته، أو النظر إلى المشكلة من زوايا متعددة، أو التمييز بين ما حدث فعلاً وما يتوقع حدوثه، وقد يقضي ساعات يتخيل حواراً لم يقع، أو يتوقع خسارة لم تحدث، أو يفسر صمت الآخرين على أنه تجاهل متعمد. وكلما استمر في الدوران داخل هذه الأفكار، شعر بأنها أكثر إقناعاً، لا لأنها أصبحت أكثر صحة، بل لأنه ظل يستعيدها ويعيد بناءها في ذهنه.

ولعل كثيرين منا يعرفون هذه التجربة؛ إذ تبدو مشكلة ما في الثانية بعد منتصف الليل وكأنها نهاية العالم، ثم نستيقظ في الصباح فنجدها أقل تعقيداً، أو نكتشف أن هناك تفسيراً آخر لم يخطر ببالنا أثناء السهر. وقد نندم على رسالة أرسلناها في لحظة غضب، أو على قرار اتخذناه تحت ضغط الحزن، أو على حكم قاسٍ أصدرناه بحق شخص لم نفهم موقفه جيداً، وليس معنى ذلك أن كل ما نفكر فيه ليلاً خاطئ، أو أن المشكلات التي تظهر في تلك الساعات وهمية، وإنما يعني أن حالتنا النفسية وتعبنا قد يؤثران في الطريقة التي نفهم بها ما يحدث حولنا.

لذلك، من الحكمة ألا نجعل ساعات السهر محكمة نصدر فيها أحكاماً نهائية على أنفسنا أو الآخرين أو مستقبل علاقاتنا، يمكننا أن نعترف بالحزن دون أن نقرر أن حياتنا تعيسة، وأن نشعر بالخوف دون أن نجزم بأن الخطر واقع لا محالة، وأن نتألم من تصرف شخص دون أن نحسم أنه قصد إيذاءنا، وإذا لم يكن القرار عاجلاً، فقد يكون من الأفضل أن نمنح أنفسنا فرصة للنوم والهدوء، ثم نعود إلى المشكلة في وضح النهار بعقل أكثر راحة ونظرة أوسع. فالمشاعر تستحق أن نصغي إليها، لكن ليس من الضروري أن نصدق كل تفسير تقدمه لنا في لحظة التعب؛ لأن ما يبدو حقيقة مطلقة في عتمة الليل قد يتضح، مع الصباح، أنه مجرد احتمال ضخمته الوحدة وطول التفكير والإرهاق.

الماضي الذي لا ينام؛ الندم وجلد الذات

حين ينتصف الليل ويهدأ ضجيج الحياة، قد يستيقظ في داخلنا ضجيج آخر لا يسمعه أحد سوانا؛ ذكريات قديمة تعود إلى الذاكرة، ومواقف ظننا أننا تجاوزناها، وكلمات نتمنى لو أننا لم نقلها، وقرارات نتساءل عما لو اتخذنا غيرها. وبينما يستعد العالم للنوم، قد يبقى الإنسان مستيقظاً يستعيد حواراً جرى قبل سنوات، أو يتذكر فرصة ضاعت منه، أو يعيد في ذهنه مشهداً انتهى منذ زمن، وكأنه يستطيع، بمجرد التفكير فيه طويلاً، أن يغير ما حدث.

وتمنح ساعات السهر هذه الذكريات مساحة واسعة؛ فحين تقل المشاغل والمقاطعات، يصبح من السهل أن يستغرق الإنسان في التفكير فيما مضى، وأن ينتقل من ذكرى إلى أخرى، ومن سؤال إلى آخر، حتى يجد نفسه عالقاً في دائرة من الاحتمالات التي لا تنتهي، وقد يبدأ التفكير بسؤال بسيط: **لماذا تصرفت بهذه الطريقة؟** ثم يتحول إلى سلسلة من اللوم: لو أنني أحسنت الاختيار، لو أنني لم أقل تلك الكلمة، لو أنني انتبهت إلى الفرصة

00964- 7710122232 Alfaidcenter2011@gmail.com العراق - بغداد - الكرادة

في وقتها، لكانت حياتي اليوم أفضل. ومع امتداد الليل، قد لا يعود الهدف فهم الماضي، بل البحث عن أخطاء جديدة يدين بها الإنسان نفسه.

وتكمن المشكلة في أن الإنسان، حين يستعيد ماضيه في ساعات السهر، يحاكم نفسه أحياناً بعقلية الحاضر، وكأنه كان يمتلك في ذلك الوقت الخبرة والمعرفة نفسيهما اللتين يمتلكهما الآن. ينسى أنه اتخذ قراراته وفق ظروف معينة، ومعلومات محدودة، ومشاعر وضغوط ربما لم يعد يتذكر أثرها كاملاً. فيتصور أنه كان ينبغي أن يعرف النتائج مسبقاً، وأن يتصرف دائماً بحكمة، وأن يتجنب كل خطأ، مع أن الحياة لا تمنحنا هذه القدرة، ولا تكشف لنا عواقب اختياراتنا قبل أن نتخذها.

وقد يصبح هذا التفكير أكثر قسوة حين يتعلق بعلاقة انتهت، أو فرصة عمل ضاعت، أو موقف شعر فيه الإنسان بأنه خذل شخصاً يحبه. ففي هدوء الليل، قد يعيد بناء الأحداث كما لو كان يعيشها من جديد، ويخترع حوارات بديلة، ويتخيل نهايات مختلفة، ثم يقارن حياته الواقعية بحياة افتراضية لم تحدث أصلاً، وكلما اتسعت هذه المقارنة، ازداد شعوره بالخسارة، وربما أقنع نفسه بأنه أفسد كل شيء، متجاهلاً أن ما حدث قد يكون نتيجة ظروف متعددة، لا خطأ واحداً ارتكبه وحده.

وهنا ينبغي أن نفرق بين مراجعة الماضي وجلد الذات؛ فالمراجعة تساعدنا على اكتشاف الخطأ والتعلم منه، أما جلد الذات فيجعلنا نكرر الألم من دون أن نصل إلى نتيجة. هناك فرق بين أن نقول: "لقد أخطأت في هذا الموقف، وسأحاول ألا أكرره"، وبين أن نقول: "أنا دائماً أفشل، ولا أحسن التصرف". الأولى تمنحنا فرصة للتغيير، أما الثانية فتحول خطأ محدداً إلى حكم دائم على شخصيتنا، وقد يقضي الإنسان ساعات من الليل يكرر العبارة الثانية، حتى ينسى نجاحاته ومواقفه الجيدة، ولا يرى في نفسه إلا ما يلومها عليه.

ولا يعني ذلك أن نتهرب من مسؤولية أخطائنا أو نتعامل مع الماضي باستخفاف؛ فإذا كان هناك حق ينبغي إرجاعه، أو اعتذار يجب تقديمه، أو علاقة يمكن إصلاحها، فمن الأفضل أن نفكر في خطوة عملية واضحة. لكن الاستمرار في معاقبة أنفسنا بعد أن نعرف الخطأ ونتعلم منه لا يعيد ما ضاع، ولا يغير ما وقع، وقد يحرمنا من الراحة التي نحتاج إليها لنبدأ من جديد.

لذلك، عندما نجد أنفسنا في ساعة متأخرة من الليل أسرى لذكرى مؤلمة، أو نعيد محاكمة قرار قديم، يمكننا أن نسأل أنفسنا: **هل أفكر الآن لأفهم وأتعلم، أم أنني أكرر اللوم نفسه من دون فائدة؟ هل هناك شيء أستطيع إصلاحه، أم أنني أحاول تغيير حدث انتهى؟** وإذا كانت هناك خطوة ممكنة، فلنحددها ونترك تنفيذها لوقت مناسب، أما إذا لم يكن في وسعنا تغيير ما حدث، فعلينا أن نتعلم قبول الحقيقة من دون تحويلها إلى عقوبة مستمرة.

فالماضي يستحق أن نتعلم منه، لا أن نبقى أسرى له، والندم قد يكون بداية للتصحيح، لكنه لا ينبغي أن يتحول إلى سجن نبنيه لأنفسنا في ساعات السهر. وليس كل ما يعود إلى ذاكرتنا ليلاً يحتاج إلى إجابة فورية؛ فبعض الأسئلة يمكن أن تنتظر حتى الصباح، وبعض الأحزان تخف وطأتها حين نمنح أنفسنا الراحة بدل أن نواصل استنزافها في معركة لا يمكن فيها تغيير ما مضى.

00964- 7710122232 Alfaidcenter2011@gmail.com العراق - بغداد - الكرادة

الوحدة والعلاقات الاجتماعية في ساعات الليل

ليس الليل تجربة نفسية واحدة لدى الجميع، فهناك من يجد فيه الهدوء والراحة، وهناك من يشعر فيه بالوحدة، وهناك من لا يلاحظ اختلافاً كبيراً بينه وبين ساعات النهار، ويتوقف ذلك على طبيعة الشخص وظروفه وعلاقاته وما يمر به من ضغوط.

لكن الوحدة قد تصبح أكثر وضوحاً لدى بعض الناس حين تقل فرص التواصل المباشر، وينشغل الآخرون بحياتهم أو يخلدون إلى النوم، عندها قد يشعر الإنسان بأنه لا يملك من يتحدث إليه، أو أن مشكلاته لا تجد من يسمعها، أو أن الآخرين يعيشون حياة أكثر استقراراً مما يعيشه هو.

ومن المهم هنا التمييز بين أن يكون الإنسان منفرداً، وأن يشعر بالوحدة، فقد يختار المرء الانفراد بنفسه ليستريح أو يقرأ أو يفكر، ويشعر مع ذلك بالرضا، وقد يكون محاطاً بعشرات الأشخاص، لكنه يشعر بأنه غير مفهوم أو غير قادر على مشاركة ما يزعجه مع أحد.

وتؤثر طبيعة العلاقات في الطريقة التي نعيش بها ساعات الليل، فالشخص الذي يمتلك علاقة آمنة يستطيع أن يلجأ إليها عند الحاجة، وقد يجد في الحوار وسيلة لفهم المشكلة وتخفيف ثقلها، أما الشخص الذي يفتقر إلى الدعم أو يخشى الحكم عليه، فقد يحتفظ بمشكلاته داخله، ويظل يعيد التفكير فيها دون أن يحصل على وجهة نظر أخرى.

وتبرز هنا مفارقة الحياة المعاصرة؛ إذ أصبح الاتصال بالآخرين أسهل من أي وقت مضى، لكن سهولة الاتصال لا تعني دائماً عمق العلاقة، فقد يتلقى الإنسان عشرات الرسائل يومياً، ومع ذلك يشعر بأنه لا يمتلك شخصاً يستطيع أن يتحدث معه بصدق عن خوفه أو حزنه أو إخفاقه.

كما أن وسائل التواصل الاجتماعي قد تزيد شعور بعض الأشخاص بالمقارنة، فحين يشاهد الإنسان صور الآخرين وأخبار نجاحاتهم ورحلاتهم واحتفالاتهم، قد ينسى أن ما يراه هو جانب منتقى من حياتهم، لا تفاصيلها كلها، فيقارن مشكلاته الخاصة بما يعرضه الآخرون من لحظات جميلة، ويخرج باستنتاج غير منصف مفاده أن الجميع يعيشون حياة أفضل منه.

وقد يكون هذا الشعور أكثر إيلاماً في ساعات الليل، عندما يكون الإنسان متعباً ويملك وقتاً أطول للتفكير في نفسه وحياته، لكن الحل لا يكمن في افتراض أن الآخرين سعداء دائماً أو أنهم يخفون جميع مشكلاتهم، بل في إدراك أن المقارنة بين حياة كاملة وصورة منتقاة مقارنة غير متكافئة.

ومن الناحية الاجتماعية، ينبغي ألا نحمّل الفرد وحده مسؤولية شعوره بالوحدة، لأن ظروف العمل والضغوط الاقتصادية وتباعد العلاقات وضعف فرص اللقاء قد تؤثر في قدرته على بناء الروابط والمحافظة عليها. فالعلاقات الإنسانية تحتاج إلى وقت وحضور وإصغاء، ولا يمكن استبدالها بالكامل برسائل سريعة أو تفاعلات رقمية عابرة.

إن وجود شخص موثوق نتحدث إليه، وتخصيص وقت حقيقي للأسرة والأصدقاء، وبناء علاقات تقوم على الاحترام والتقبل، كلها أمور قد تساعد على تخفيف العزلة النفسية. وليس المطلوب أن يحيط الإنسان نفسه

00964- 7710122232 Alfaidcenter2011@gmail.com العراق - بغداد - الكرادة

بأعداد كبيرة من الأشخاص، بل أن يجد في حياته علاقات يستطيع فيها أن يكون صادقاً دون خوف دائم من الرفض أو السخرية.

كيف نفكر بوعي أكبر؟ دروس عملية من العقل بعد منتصف الليل

ليس الهدف من الحديث عن العقل بعد منتصف الليل أن نخاف أفكارنا أو نرفض كل ما نشعر به في ساعات الليل، بل أن نفهم أنفسنا بصورة أفضل، وأن نتعلم التمييز بين التفكير المفيد والتفكير المستنزف، وبين المشاعر التي تستحق الإصغاء والأحكام التي تحتاج إلى مراجعة.

أولى الخطوات أن ندرك أن حالتنا النفسية ليست ثابتة طوال الوقت، فقد نكون أكثر حساسية أو انفعالاً عندما نكون متعبين، وقد تبدو لنا مشكلة ما أكثر صعوبة في لحظة الضيق مما تبدو عليه في وقت آخر، والاعتراف بذلك لا يعني التقليل من شأن المشكلة، وإنما يساعدنا على التعامل معها بواقعية.

والخطوة الثانية هي التمييز بين الوقائع والتفسيرات، فإذا تأخر شخص في الرد، فهذه واقعة، أما أنه لم يعد يحترمنا فذلك تفسير يحتاج إلى أدلة، وإذا أخفقنا في مهمة، فالإخفاق واقعة، أما أننا عاجزون عن النجاح فحكم أوسع لا يثبته ذلك الحدث وحده. وكلما تعلمنا الفصل بين ما حدث فعلًا وما نعتقد أنه يعنيه، أصبحنا أقل عرضة لبناء أحكام كبيرة على معلومات محدودة.

أما الخطوة الثالثة فهي أن نسأل أنفسنا ما إذا كان التفكير يقود إلى حل، فإذا كانت لدينا مشكلة يمكن معالجتها، فلنحدد الخطوة العملية التالية، وإذا كنا نكرر الأفكار نفسها دون الوصول إلى نتيجة، فقد يكون من الأفضل تدوينها والعودة إليها في وقت مناسب، بدل الاستمرار في الدوران داخلها.

ومن الحكمة أيضاً تأجيل القرارات الكبيرة غير العاجلة عندما نكون شديدي التعب أو الانفعال، فالرسالة الغاضبة يمكن أن تنتظر، والخلاف الذي لا يتطلب حلاً فورياً يمكن مناقشته في وقت أهدأ، والقرار المهني أو المالي المهم يستحق مراجعة البدائل والنتائج. وليس كل ما نشعر بالحاجة إلى فعله فوراً يستحق التنفيذ الفوري.

كذلك، ينبغي الاهتمام بالنوم بوصفه حاجة أساسية لا مكافأة نحصل عليها بعد الانتهاء من جميع واجباتنا؛ فالحياة لا تنتهي أعمالها، وقد لا يأتي وقت نشعر فيه بأن كل شيء قد اكتمل. ولهذا يحتاج الإنسان إلى تنظيم وقته، والحفاظ على مواعيد نوم مناسبة، والحد من المنبهات والمثيرات الرقمية في المساء، ومعالجة الضغوط بدل تركها تتراكم باستمرار.

ومن المهم أيضاً ألا نعالج كل مشكلة وحدنا، فالحوار مع شخص نثق به قد يمنحنا زاوية مختلفة، وطلب المساعدة المتخصصة عند استمرار الأرق أو القلق أو تأثيرهما في حياتنا ليس علامة ضعف، بل خطوة مسؤولة لفهم المشكلة والتعامل معها.

وأخيراً، علينا أن نتعلم أن نمنح أنفسنا شيئاً من الرحمة، فالإنسان لا يتخذ جميع قراراته في ظروف مثالية، ولا يمتلك دائماً المعلومات الكاملة، ولا يستطيع التحكم في كل ما يحدث له، والمطلوب ليس أن نتخلى عن المسؤولية، بل أن نتحملها دون أن نحول أخطاءنا إلى أحكام نهائية على قيمتنا الإنسانية.

00964- 7710122232 Alfaidcenter2011@gmail.com العراق - بغداد - الكرادة

خاتمة

لا تحاكم حياتك كلها في ليلة واحدة

ربما لا تكمن مشكلة العقل بعد منتصف الليل في أن الليل يكشف حقيقة مختلفة عن الإنسان، بل في أن بعض الظروف التي تصاحب السهر تجعل الإنسان أكثر انشغالاً بما يؤلمه، وأقل قدرة أحياناً على وضع أفكاره في حجمها المناسب.

فقد تكون المشكلة حقيقية، لكن ذلك لا يعني أن أسوأ تفسير لها هو الصحيح، وقد يكون الندم مبرراً، لكنه لا يعني أن العقاب المستمر للنفس سيصلح الماضي، وقد تكون الوحدة مؤلمة، لكنها لا تعني أن الإنسان غير جدير بالمحبة أو أنه سيظل وحيداً، وقد يكون المستقبل غامضاً، لكن الغموض لا يعني أن الفشل هو النتيجة الحتمية.

إن الحياة لا تصبح أكثر وضوحاً بالضرورة كلما أطلنا التفكير فيها، كما أن كثرة مراجعة المواقف لا تضمن الوصول إلى الحقيقة، أحياناً نحتاج إلى معلومات جديدة، وأحياناً نحتاج إلى حوار صادق، وأحياناً نحتاج إلى اتخاذ خطوة عملية، وأحياناً أخرى نحتاج إلى التوقف عن استنزاف أنفسنا فيما لا يمكن حله في تلك اللحظة.

ولعل أهم ما نتعلمه من هذا الموضوع أن نمنح أفكارنا فرصة للفحص، ومشاعرنا حقها في التعبير، وقراراتنا الوقت الذي تحتاج إليه، وأن نفهم أن الإنسان لا يكون في أفضل حالاته طوال الوقت، وأن التعب قد يجعل بعض المشكلات تبدو أكبر مما هي عليه.

"فلا تحاكم حياتك كلها في ليلة واحدة، ولا تجعل شعوراً عابراً حكماً دائماً، ولا تسمح لفكرة ولدت في لحظة إنهاك أن تكتب وحدها مستقبلاً كاملاً، قد لا تحتاج في بعض الليالي إلى إجابة جديدة، بقدر ما تحتاج إلى الراحة، وإلى نظرة أهدأ، وإلى صباح يمنحك فرصة لرؤية الأشياء من زاوية أخرى".

00964- 7710122232 Alfaidcenter2011@gmail.com العراق - بغداد - الكرادة

مصادر

1. Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G., & Weich, S. (2023). Sleep loss and emotion: A systematic review and meta-analysis of over 50 years of experimental research. *Psychological Bulletin*. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38127505/

2. Tubbs, A. S., Fernandez, F.-X., Grandner, M. A., Perlis, M. L., & Klerman, E. B. (2022). The mind after midnight: Nocturnal wakefulness, behavioral dysregulation, and psychopathology. *Frontiers in Network Physiology, 1*, Article 830338. https://doi.org/10.3389/fnetp.2021.830338

00964- 7710122232 Alfaidcenter2011@gmail.com العراق - بغداد - الكرادة

تأسس مركز الفيض العلمي لاستطلاع الرأي والدراسات المجتمعية في بغداد بموجب شهادة التسجيل الصادرة عن الأمانة العامة لمجلس الوزراء -دائرة المنظمات غير الحكومية المرقمة (1J775330) بتاريخ ٢٠١٢/٤/٢٦، وهو مركز علمي بحثي يهتم بإجراء الاستطلاعات والدراسات الميدانية فضلا عن إعداد الأوراق البحثية والمقالات حول قضايا الحياة المجتمعية للأسرة والمواطن، والدولة بمؤسساتها المختلفة.

- لا يجوز نشر أي من إصدارات المركز ونتاجاته العلمية الا بموافقة خطية صريحة ويمكن الاقتباس بشرط ذكر المصدر كاملا.
- حقوق الطبع والنشر محفوظة لمركز الفيض العلمي لاستطلاع الرأي والدراسات المجتمعية

للتواصل

00964- 7710122232

Alfaidcenter2011@gmail.com

www.al-faidh.com

العراق - بغداد - الكرادة