

لماذا؟!!

لماذا عليك أن تقرأ هذا الكتاب؟! لماذا عليك أن تعي جيداً بأن ليس كل من حولك ملائكة؟! لماذا عليك أن تعلم أنه أحياناً عليك أن تدافع عن نفسك أو أن تبتعد عن بعضهم؟! ولماذا عليك أن تعي جيداً خطورة بعض الألفاظ المسيئة عليك؟! وهل لها تأثير على مستقبلك؟! هل لها تأثير على علاقاتك؟! أنا الآن أكتب وأنا أرى فلاش باك عن كل ما حدث من صغري حتى الآن، وعدد الأشخاص المسيئين الذين قابلتهم في حياتي، والذين كانوا يقولون الكلمة تلو الأخرى. تدخل أذنك كالمطرقة، وتدخل قلبك كالسكين. تتركك مجوّفاً خائفاً حائراً ممن أمامك. هل ترد؟! وبماذا سترد؟! وهل إن رددت سيرد هو بما هو أكثر إساءة؟! إن شعورك وقتها كافٍ لكي تخاف من أن ترد حتى لا تتعرض لنفس الألم ثانية. لاسيما عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على ماء وجهك، أما الآخرون، وكما قال رسول الله ((وإن العبد ليتكلم بالكلمة - من سَخَطَ الله - لا يُلْقِي لها بالاً، يهوي بها في جهنم)) [أخرجه البخاري ومسلم في الصحيح، والترمذي في سننه، ومالك في الموطأ].

معظمنا قد مرّ بتلك الفترة من الطفولة، حين كان كل من يعرفهم أبوه وأمه وأخوته وأصدقائه القليليون في المدرسة الابتدائي والحضانة، وقتها في براءة الأطفال. لاتحاط إلا بالأطفال مثلك أو من يخاف عليك. فتكبر على فطرة أن كل الناس طبيين، حتى مرحلة معينة تختلط فيها بمن هم ليسوا مثلك. وتبدأ تكتشف أن الكثيرين حولك ليسوا حقاً كما كنت تتوقع. وبالتالي لا تشعر بالسوء بالقرب من أحدهم، وأنت مجبر على أن تستمع إليه. ولكن فطرتك لا ترى أي شر. فهو طيب ولعله (مش واخذ باله) أو (مش قصده). وحين تنفجر، تجد نفسك قد خسرت الكثير.

هل لمعت عيناك الآن؟! هل تذكرت الأشخاص السيئين في حياتك؟! هل تذكرت ذلك الشعور المذلّ بأنك المنبوذ وسط الضاحكين؟! الآن أنت علمت لماذا عليك أن تقرأ هذا الكتاب!

(النقاش مع الجهلاء كالرسم على الماء، مهما أبدعت لن يحدث شيء) بهذه المقولة أبدأ تعريفي لأولئك الناس الذين يضايقونك لفظيًا. وكما سترى لاحقًا؛ أنا أقسمهم إلى ثلاث شرائح (مثيرو الشفقة - المسيئون - الخطرون). مثيرو الشفقة هم أولئك الذين يعانون الأمرين من مشاكل فهم. ولكن دائمًا ما يضايقونك، ليس لأنهم أشرار، ولكن لأن دخول مستشفى مليئة بالجرحي يضايقك. فهم يثيرون شفقتك إلى حد أن شفقتك لا تحتل. فتصاب بالتجمد، وتجد أنك نادرًا ما تريد الوقوف مع هؤلاء. رغم أنهم ليسوا كالمسيئين. فالمسيئون يستهدفون حالتك النفسية المستقرة. يستهدفون ثقتك بنفسك وسعادتك. يستهدفون ما تراه جيدًا فيك. يستهدفون كرامتك أو إعجابك بشيء ما. وسواء كان متسللاً أو صادمًا، سيدمر كل ذلك. وحينما سيرى وقع ذلك عليك سينسحب فخورًا بنصره. ولكن هناك الخطرين الذين للأسف لا يرون نهاية للمعركة اللفظية. فهم يريدونك طريح الفراش، مدمرًا نفسيًا، عاجزًا بآسًا، ليس فيك الثقة حتى لتتنفس. وكم من زوجة قتلت زوجها لأنه مسيء لفظيًا لدرجة أن يغير فطرتها من داخلها، ويجعل شيئًا مستحيلًا كالقتل واجبًا أحيانًا. وكم من ابن انتحر أو انطلق للشارع بلا رجعة، لأنه رأى في حزن الرصيف المثلج ما هو أحن من قبضة والده الشائكة. وكم من صارخ في الشارع. وكم من باكية على الطريق. في الحقيقة عزيزي أننا كلنا مررنا بذلك، وكنا ضحايا لبعضهم. رأيت من بضعة أيام شخصًا كتب على الفيس بوك (أنا كرهت مصر- مديري خنقني وجبت آخري منه، فمديت إيدي عليه). وإن كنت أعترض تمامًا على المواجهة الجسدية، ولكن ما تعرض له صديقنا هو شخص من النوع الخطر، الذي لن يتوقف عن إيذائك إلا حينما يدمرك ويحطمك. أعلم أنك قد

تفكر(لماذا لا يكون هذا الموظف هو المخطئ، ويكون الشخص الكسول الذي لا يعمل؟). أسألك أنا (ما الذي يدفع الكسالى على مواجهة الجسدية؟!).

إن كنت تعرف ما الذي يدفعك إلى مواجهة الجسدية، فدعني أشرح لك مخك سريعاً. ذلك الشيء العجيب الذي خُلِقنا بمرمجة كاملة له، لا تفتقر إلا لبعض الزيادات نتعلمها مع مرور سنواتنا الأولى، كالكلام والمشي. في عام ١٩٥٢ خرج العالم (بول ماكلين)، والذي أودك ألا تخلط بينه وبين (بول إيكمان) خبير تعابير الوجه والمشاعر، والذي سأحدث عنه كثيراً في هذا الكتاب.

قال (بول ماكلين) إن العقل مكوّن من ٣ أجزاء رئيسية. وقد ربط ماكلين ذلك بالنظرية التطورية، ودعنا (نفترض) أن النظرية التطورية صحيحة لدقائق.

الجزء الأول من المخ توافق مع بداية الإنسان، حين كان لا شيء يهدده، ولذلك يسميه بعقل الزواحف أو العقل البدائي (جذع المخ). وهو مسؤول عن الوظائف الحيوية التي لا دخل لك بها إطلاقاً وتحدث دائماً بلا توقف، مثل التنفس، الهضم، النمو. فهل أكلت في مرة فرخة جامدة وقررت ألا تهضمها؟!

الجزء الثاني من المخ قد زاد حينما بدأ الإنسان يخرج من الغابة الخفية ذات الأشجار العالية، والتي تتيح لأي شيء الاختباء في حشائش السافانا والأراضي المفتوحة، حيث الحيوانات المفترسة (و نحن الآن نعاصر البشر المفترسين). أنصحك لكي تتخيل النقلة بين المعيشة في وسط الغابات إلى المعيشة وسط السافانا أن تشاهد وثائقيات (الحيوان البشري - القرد الصياد) لديزموند موريس، أو فيلم الأنيميشن القصير الذي رُشح لأوسكار ٢٠١٣ (Adam and Dog)، وتجدهما بسهولة على اليوتيوب. فكان على المخ أن يطور جهازاً يعي الخطر، ودون إذنك يتحرك للدفاع عنك. إن الحركة المعقدة لرفع الكتف وضمه ونزول الرأس والرقبة بين كتفيك، لتفادي صوت انفجار أو صوت سيارة

توشك على صدمك؛ هو لحماية الجزء الحيوي للمخ والرقبة (هل فكرت في ذلك؟!)، إنه يحدث دون إذتك ورغماً عنك، للحفاظ عليك حياً ولحفظ سلامتك. العجيب هنا أن هذا هو نفس رد الفعل حينما يصرخ فيك والدك أو ضابطك في الجيش، أو حتى مديرك القاسي!

وبالتالي تعرف الطفل الذي يسيء إليه والده أو والدته حينما يجري ويلعب محرّكاً ذراعيه بحرية، وحينما يسمع صوت والده أو أنه قد حضر؛ يلزم ذراعيه جانبيه ولايحركهما.

من سوء الحظ أن عقل الثدييات هذا لا يفكر، أي أنه يتصرف وفقاً لحمايتك. فلو كنت تحب صديقاً جداً، فلن تستطيع أن تغير ملامح وجهك أو أبعاد ظهرك إن كانت رائحته "مش ولابد".

عقل الثدييات - والذي يحتوي على أكثر الأجزاء تعقيداً - هو أيضاً المسؤول عن العواطف والمشاعر. فالأم التي تعلم أن ابنها في خطر تتحرك لإنقاذه، وإن كانت تلك الحركة معناها موتها، أو ببساطة (حركة غير منطقية).

لذلك أتعجب حينما يقول أحدهم لشخص قد تم إيذاؤه لفظياً بأن (ماتخذش كل حاجة على صدرك). سيدي، إن مشاعره ليست بيده، لا يمكن التفكير في حلها أو التحكم فيها إلا بتقنيات معينة، تقنيات تعالج المشاعر السلبية ولكن لا تمنعها. ليس هناك زر تضغط عليه فلا يتقبل أي مشاعر سلبية من الآخرين. والمشاعر تؤثر على جسدك كله وليس صدره فقط، وسأشرح لاحقاً لماذا.

سوء الحظ هنا في كون العقل الانفعالي لا يفكر، وكونه في ذات الوقت مسؤولاً عن المشاعر؛ هو أن مخك يتعامل مع المسيء اللفظي كالمسيء الجسدي، ويتعامل مع كلاهما بنفس البرمجة التي يتعامل بها إذا رأى أسداً أو ديناصوراً أو شخصاً

متسلط اللسان أو مديراً متعجراً، كلهم بالنسبة للعقل الانفعالي سواء، هي هي نفس ردود الأفعال الرئيسية الثلاث (التجمد - الهروب - القتال).

التجمد هو أول رد فعل طبيعي ومنتشر. والعديد من الناس من يقول (لو لقيت كلب اقف). هذا صحيح، فالحيوانات المفترسة فطرتها تذهب للأشياء المتحركة. أما لو تجمد الشيء فلا يجد الحيوان المفترس منه طائلاً. تماماً مثلما لو رأيت قطة وجدت فأراً، ولاحظ الفأر وجودها، فعادة "ببعمل نفسه ميت". في خلال الهجوم المسلح على بعض المدارس في أمريكا، معظم من نجوا كانوا من استخدموا هذا الأسلوب. ولكن لن يكون هذا الأسلوب مفيداً عندما يباغتك أحدهم قائلاً (صباح الخير يا خرونج). تحكي لي إحدى اللاتي تطلبن الاستشارات أنها كانت في مكتبها "لا بيها ولا علمها"، وإذ فجأة جاءها ذاك الزميل المتعجرف قائلاً (أنا سمعت إنك معجبة بيا. لكن أنا حابب أقولك إني ميفكرش بصراحة في الموضوع ده، وخلينا أصحاب). وتقول لي (أنا مش عارفة إيه اللي حصلي. بس تنحت ولقيت نفسي مش عارفة أرد). لقد شعر عقلها الانفعالي أو عقل الثدييات بالخطر، وأجبرها على أن تتجمد. تماماً مثلما يحدث حينما يسألك والدك فجأة (هو المنبه باظ ليه؟!)، وتستغرق شهراً لترد قائلاً (إيه؟!).

رد الفعل الآخر هو الهروب. فأحياناً يقرأ العقل الانفعالي أن الموقف الحالي لا يصلح معه التجمد، وإنما عليك أن تجري وتهرب من ذاك الحيوان، أو ذاك الإنسان. أتذكر أن إحدى الصديقات حكّت لي أنهم انهالوا بالسخرية على إحداهن، فقالت تلك الفتاة فجأة (أنا ذاهبة إلى الحمام). قلت لها بالمناسبة إنها لا تحبكن الآن، بل تشعر بالخطر في قريكن. فقالت "ولكن.....". قلت لها لكن معناها أنك ستقولين كلاماً منطقياً، والمشاعر غير منطقية، بدون أن تعلمي أمرت عقلها الانفعالي بأن يراك حيواناً مفترساً يريد أن يوترها وأن يجبرها على الهروب، وهو شعور لا يحبه أحدهم.

آخر رد فعل هو القتال. وليس معناه هنا القتال بالأيدي، ولكن الجدل قتال، وتبادل السباب قتال، وتبادل السخرية قتال، والرشق والكلام من تحت لتحت وتلقيح الكلام قتال أيضاً. قم بإثارة موضوع سياسي على صفحة عامة على الفيس بوك، وستفهم قصدي حينما تهال عليك التعليقات بين ساخرة ومخونة ومهددة، اختبر شعورك، قس معدل نبضك، ضع يدك على جبينك لتتحسس عرقك، إنه نفس ما يحدث حينما يجري كلب وراءك، وقد ينتهي بمحاولات للمواجهة الجسدية، كمثال الموظف الذي حكيت عنه بالأعلى. يُجبرك عقلك حينها على اتخاذ موقف للدفاع عن نفسك، لأنك تشعر بخطر شديد إبان هذا الكلام، ولعل ما فات يوضح لك لماذا تتصرف بغرابة أو بمبالغة في بعض المواقف. بحق الله، إنك كنت تدافع عن نفسك وكأنك مخدر، وكأن شخصاً آخر يسيطر على عملية المواجهة مع المسيء اللفظي، هذا الشخص الذي لا يفقه إلا في التصرفات المبالغة في القتال أو العنف.

ولماذا بعد انتهاء موقف آخر تلوم نفسك (لماذا لم أتكلم.. لماذا لم أرد؟)، وتظل تتقلب على سريرك محاولاً نسيان تلك المشاعر التي تعصف بداخلك، وتفتح عينك كلما حاولت إغلاقها.

ولكن عزيزي (إن القلق على الأمس لن يدمر مستقبلك. ولكنه سيحرمك من متعة اليوم). دعنا ننسى ما فات. ونتعلم سوياً من هم المسيئون وكيف تكتشفهم، من هم الخطرون، وكيف ترد على كل شخص فيهم.

إذن فالفارق بين المسيء والخطر هو أن المسيء يكتفي بإغضابك، ولكن الخطر لن يكتفي إلا حينما تموت. لعله حينها أيضاً يذكرك بالسوء. المسيء يجب أن يرى تجمدك وهروبك مرة، ولكن الخطر يجب أن يراهم دائماً حتى لو وصل إلى القتال.

جدير بالذكر أن العقل الثالث هو العقل المفكر، أو الشريحة العقلية الجديدة. والتي أضيفت للمخ في العصر الحديث حتى يكون الإنسان قادرًا على الحساب والتحليل والكلام والتعامل مع الآخرين. وهو العقل الذي أريدك أن تستدعيه، لأنك ستحتاجه جدًا في قراءة هذا الكتاب واستخدام استراتيجياته.

دعنا من ذلك الآن ولنركز في شيء: ما هو المؤلم أكثر؟ الألم النفسي أم الألم الجسدي؟! إن كانت إجابتك أن الألم المادي أشعر به، فسأثبت لك الآن أن الألم النفسي أيضًا تشعر به بخلاياك العصبية، وقد يؤدي بك للمرض. هل تعلم أن هناك دراسات أثبتت أن تجاهل أحد الأشخاص لك يسبب نفس العمليات والمشاعر في المخ التي يسببها جرح في اليد؟ والألم النفسي قد يؤدي لاحقًا إلى حالات معينة للوفاة. ولكن هل تعلم أن هناك حالات نفسية تلجأ إلى جرح نفسها أو ضرب نفسها، لأن الألم الجسدي يُلهمي عن الألم النفسي الذي هو أكبر؟!

أعني أن الاستغلال اللفظي والإهانة اللفظية قد تسبب الألم أو المرض أو الوفاة، ولكن كيف؟!

راجع كلامي عن العقل الانفعالي. إنه يعطيك ردود أفعال التجمد والهروب والقتال. في حالات الهروب والقتال على العقل الانفعالي أن لا يعطيك فقط الوسيلة، ولكنه أيضًا يعطيك الأدوات. فهو لا يجبرك على الهرب فقط، وإنما يعطيك أيضًا أدوات الهروب، وكل ذلك بغرض بقائك. ولكن تكراره قد يكون المشكلة.

في حالات الابتزاز اللفظي، أو إذا رأيت شخصًا تكرهه. وقد ألقى عليك كلامًا لك أو عليك، فستأتي غالبًا إحدى الوصيلتين؛ الهروب أو القتال. وكلاهما يدعمه العقل الانفعالي بالأدرنالين (القوة الروحية، والأدرنالين مسؤول عن زيادة

ضربات القلب، توسع الأوردة والشرايين في العضلات وضيقها في الأمعاء، وذلك لأنك ستوشك على مواجهة جسدية. وهذا ما يجعلك حينها تحمل أوزاناً أكبر وتجري أسرع. أيضاً يجعل أسنانك منطبقة، يزيد سرعة دوران الدم، يقبض على عضلات الحدقتين. قد تصاب برعشة في الأطراف، وضعف في الركبة، ولهات في النفس، وهذا كله ما أسميه بالأدوات.

وهذا يسبب ألاماً في العضلات، إرهاقاً للقلب والرئتين، ألم في العين، مغص وصداع. ناهيك عن محاولتك المؤلمة لالتقاط أنفاسك وصوتك المرتعش.

حين تتكرر تلك الأشياء كل يوم (مديرِك - زوجتك - أحد أفراد الأسرة - زميل الدراسة)، فغالباً يتطور استمرار الألم إلى مرض. فالقلب والضغط والسكر وما إلى ذلك هي نتاج أساسي لاستمرار الإساءة اللفظية.

سأعلمك من هم من يفعلون ذلك، وكيف تتفادى تلك المشاعر، بل وكيف ترد عليهم.

من هم أولئك المسيئون؟! ليس هناك شكل محدد للمسيء اللفظي، وليس هناك دين محدد، عرق، سن، جنس محدد. في كل الثقافات وفي كل البلاد هناك من يسيء للآخرين لفظياً (ليليان جلاس). ومن الخطيرين من يعي جيداً ما يفعل، ومنهم من يقول كلامه تلو الآخر دون وعي أو إدراك لماذا يؤدي من حوله. ولاحقاً سنتحدث عن ذلك.

ولكن الخطوة الأهم الآن هو إدراك حجم الأذى النفسي الذي يلحقه بك أحدهم، حتى تعرف حجم ما فاتك، وتدرِك لماذا عليك قراءة هذا الكتاب.