

## الباب الثالث

### الاشتباه

## الفصل الأول: لغة الجسد:

لغة الجسد هي تخصصي، وقد وضعت فيها معظم فترات دراستي، حتى أصبحت من أهم مدربي ومحلي لغة الجسد في الوطن العربي، ولي صفحة على الفيس بوك (المدرّب الشاب مصطفى مرزوق) أستقبل عليها كامل الاستشارات، وأحياناً يرسل لي البعض صور أصحابهم أو أقاربهم معهم، ويطلبون مني أن أحلل لهم ما يشعر به أقاربهم أو أصدقائهم حقاً في وجودهم. هذا على غرار الأنسات اللاتي يرسلن لي صور خطيبن أو صاحبن لكي أحلل لهن كيف يشعر تجاههن. وأقدم العديد من المساعدات، والتي ولله الحمد كثيراً ما يشكرونني عنها لاحقاً.

الموضوع ليس بالصعب وليس بالغريب. إنه علم قابل للدراسة. وأود في هذا الكتاب أن أعطيك المفاتيح، أو أن أعلمك الصيد بدلاً من أن أعطيك تحليلاً. أود أن أعلمك أن تصطاد المسيئين أو الغربيين أو الكارهين أو ذوي المشاعر السلبية.

خدوا بالكوا من الديابة اللي في وسطيكم.. ولا تبقى الخيانة منكم فيكم

الضحك على البق بس الرك على النيات.. فيكم عدوين أشد من اللي حواليكم

(الأبنودي)

أود أن أجعلك جهازاً كاشفاً لفكر الآخرين. وقد يكون الكتاب مساحة غير كافية لأتكلّم براحتي عن لغة الجسد، وقدرتك التي لا تعلم بها عن كيفية قراءة مشاعر الآخرين تجاهك وتجاه بعضهم. ولكني سأقترح عليك ما يفيدك. لغة الجسد تجعلك تشاهد من حولك كالتلفاز، وتعطيك دراستها الترجمة والموسيقى التصويرية.

وطالما فهمت مشاعر الآخرين حولك، فيمكنك بعدها أن تميز بين الصديق وغير الصديق. ويمكنك أن تصنف غير الصديق إلى مسالم وعدو. وهذا سيساعدك على تجنب الكثير من المضايقات اللفظية، ولا أقول كلها. إنه مجرد الفلتر الأول. سلاحك الأول هو أن تشتبه في المرض وتنتظر لاحقًا لكي تتأكد منه، وكيف تتعامل معه. وكيفية التعامل معه ستعرفها لاحقًا. سأكلمك عن ثلاثة محاور:

- تعابير الوجه السلبية.

- لغة الأطراف السلبية.

- المساحة الشخصية.

## ١ - تعابير الوجه:

لا يوجد على وجه الأرض من برع في تحليل تعابير الوجه أفضل من د. بول إيكرمان، المدرس في جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو، بول إيكرمان اكتشف ما يزيد عن ١٠٠٠٠ تعبير للوجه، ولكل تعبير معنى مختلف. وله العديد من المؤلفات عن تحليل المشاعر وعلاقتها بتعابير الوجه، وكيف تنطبع مشاعرنا الحقيقية على وجهنا. وكيف لنا أن نعرف المزيف منها من الحقيقي.

هناك مسلسل له ثلاثة مواسم اسمه (Lie to me)، بطولة الرائع (Tim Roth)، والذي كان يمثل فيه شخصية بول إيكرمان القادر على قراءة الوجوه بكل براعة. وكان يعمل مع الـ FBI لكشف كذب القاتلين والإرهابيين.

بول إيكلمان يلخص تعابير الوجه وعلاقتها بالمشاعر في كتابه الرائع ( Emotions Revealed)، الذي أنصحك شخصياً بقراءته. قسّم بول إيكلمان تعابير الوجه إلى سبعة تعابير رئيسية، الغضب، الحزن، الاشمئزاز، الكراهية، المفاجأة، الخوف، والسعادة أو المرح.

يهمني الآن أن أكلمك عن أهم التعابير التي توضح المشاعر السلبية تجاهك (غضب، كراهية، اشمئزاز، خوف)..

### ١- الغضب:

ترى في الغضب، يقترب الحاجبان وينزلان إلى أسفل، وهذا رد فعل انفعالي، لأنه يحمي العينين من مواجهة مقبلة، وتنتفح فتحتا الأنف قليلاً، وهذا لإدخال أكبر كمية من الأكسجين لتدعيم المواجهة. تجد أيضاً توتر الشفتين أو انسحابهما للداخل، أو ببساطة تنضغط الشفتان.

هذا التعبير ببساطة يدل على أن هذا الشخص يشعر بأنك تشكل خطراً عليه بشكل ما، وقد يكون لديه روح تنافسية ضدك. قد يشعر أنك تتبنى وجهة نظر تهيئه. وقد يكون السبب مجرد فكرة سلبية طرأت إلى دماغه منذ أيام، فقرر أن يترك كل ما يفكر فيه، وفكر في تلك الفكرة السلبية عنك حتى اقتنع بها، مما أدى إلى أنه أصبح يغضب منك عندما يراك، قد تكون أنت تذكره بشيء سلبي ما.

أريدك أن تتخيل المشهد جيداً. أنت ذاهب إلى عملك. زميلك يقفان مع بعضهما ووجههما مستريح ومسترخي. وعندما وصلت وألقيت السلام، انطبع ذلك التعبير على وجه أحدهما.

قد يبتسم بشفتيه ولكن يظل حاجباه مقتضبان. وقد يكون التعبير لحظي على وجهه، وقد يستمر طالما أنت موجود. أنت الآن أمام شخص غاضب منك. احذر في كل الأحوال، أيًا كان الأسلوب الذي ستقرر أن تتعامل معه به من ضمن الأساليب التي ستعرفها لاحقًا!

يمكن أيضًا أن تجد أن الشفتين فقط هي المقتضبة. وهذا التعبير يقوم به صاحب المقلة تحت بيتنا، ومقلة بالإسكندراني تعني (محمصة). كلما أذهب إليه مهما كانت سعادته؛ أجد شفتيه قد اقتضبت مسببة نغزتين جانب الفم، بالضبط على غرار نغزة الخد التي قد تلاحظها في الصورة. لا أعلم لماذا يكرهني إلى هذا الحد. ولكن أريدك أن تضع يديك على النصف الأعلى للصورة، وتنظر جيدًا إلى النصف الأسفل لها. إنه بالضبط ما يفعله كلما رأيته. ولأنه شخص لا يهمني إلى هذا الحد، فأنا أضحك داخل نفسي ولا ألقى لذلك بالأل. ولكن إن كان شريكك في العمل، فعليك أن تحذرا!

## ٢- الكراهية:

كنت أشاهد حفل توزيع (Grammy awards) لعام ٢٠١٣، والذي فازت به الرائعة ذات الصوت الرائع (Adele)، وكانت المنافسة بينها وبين ٤ أخريات، ولكن شد انتباهي (Taylor Swift)، والتي كان وجهها طبيعيًا جدًا. وإذ تم إعلان اسم (Adele) أنها الفائزة رأيت هذا التعبير على وجهها.

إنه بسيط للغاية. فقط يتحرك أحد طرفي الشفتين إلى الجانب بما يشبه نصف الابتسامة، ولكنه لا يحرك الخد إلى أعلى، قد يكون التعبير بسيطًا جدًا. ولكن

إذا تحرك أحد جانبي الشفتين قليلاً عندما رآك أحدهم، فاعلم تمامًا أنه يحتقرك.

ستجد هذا التعبير كثيرًا، والأهم أن من يمارس هذا التعبير عادة يعتبر أنه أعلى منك أو أفضل منك، وأنتك سخيّف ولا شيء. إن الكراهية منبع كل الشرور.

في المرة القادمة التي يتفاجأ بها شخص بوجودك وينطبع هذا التعبير على وجهه، خذ حذرک منه مهما كان كلامه، إنه يكرهك ويحتقرك. وأود أن أنوه أن هذا التعبير قد يرافق كلامًا ما تقوله، فهو مثلاً لا يحب كلامك عن كرة القدم، فإذا تكلمت عن كرة القدم ورأيتة يفعل ذلك، فهو لا يحب الكلام عن كرة القدم. لست أنت المشكلة.

أخبرت المتدربين لاحقًا في أحد الكورسات أن (Taylor Swift) لم تحزن لأنها لم تأخذ الجائزة، ولكنها كرهت أن من حاز عليها كانت (Adele)، ظهور (Adele) هو ما جعل (Taylor Swift) تقوم بهذا التعبير. وإن كانت (Taylor Swift) قامت بهذا التعبير حينما قالت (Adele) مثلاً نكتة سخيّفة فهي كرهت النكتة.

### ٣- الخوف:

لا تستغرب أن بعض المسيئين اللفظيين قد يشعرون بالخوف من وجودك، فإحساس المنافسة بداخله يجعله يخاف من وجودك، لأنك كلما حضرت تشكل له تهديدًا لا يعلم كيف سينتهي.

الخوف كشعور، نشعر به حينما نخاف أن نتعرض لاعتداء جسدي أو لفظي. فحينما كان يقول لك مدرسك (اقف يا محمد، عملت الواجب؟) كنت تخاف. والتعبير يظهر سواء كان الاعتداء المقبل عليك لفظي أو جسدي.

بالتالي فإن المسيء اللفظي الذي يهاجمك بمبدأ أن خير وسيلة للدفاع هي الهجوم تجده دائماً خائفاً. أعلم أنك تقول إنك لا تنتوي أبداً إيذائه، فلماذا يرد مبكراً؟ ولكن تفكيره السلبي يجعله دائماً يعتقد بأنك ستنقض عليه في أي لحظة.

إن ذلك يشبه بالضبط ذلك الهاجس وأنت تستحم بالليل في الحمام وتغلق عينيك حتى لا يحرقها الصابون، وتتخيل خيالاً شبه أكيد أنك ستجد وجه العفريت في وجهك حينما تفتحهما. هذا ما يدور في خلد المسيء اللفظي الخائف.

يرتفع الحاجبان ويتدلى طرفا الشفتين للخارج ولأسفل، وقد تفاجأ بظهور الوريدين على جانبي الرقبة إن كان الخوف كبيراً، ممكن أن تجد طفلاً يقف هكذا حينما يحضر والده، أو موظفاً حينما يحضر مديره القاسي.

وقد تجد فقط حاجبان مرفوعان. ولعل الوقت مناسب الآن أن أتكلم عن الحواجب.

- فإن كان الحاجبان لأعلى بنفس الطريقة في الصورة مع عينين متوترتين، والجفن السفلي يغطي جزءاً من العين، في حين أن الجفن العلوي يرتفع لأعلى، فهذا خوف.

- لو كان الحاجبان لأعلى مع عينين مرتخيتين، أو وسعت لحظيًا، فهي مفاجأة. وقد تكون ما يسمى (Eye Flash)، من يظهر عليه هذا التعبير حين يراك، فهو يحبك حقًا.

- الحاجبان القريبان من بعضهما وطرفهما الداخلي فقط هو الذي يرتفع، ذلك حزن.

وقد يكون الفم فقط هو ما يعبر عن الخوف. الخلاصة أن الخوف ليس شعورًا جيدًا أن يظهر على أي شخص محيط بك حينما يراك.

#### ٤- الاشمئزاز:

رباب، زميلتي بالعمل. إن بها تجميعة غريبة من حالات الإساءة اللفظية، فهي نرجسية وساخرة وتقلل من شأن من حولها. وعليك أن ترى كيف تنظر إليّ. إنني أضحك من كمّ الاشمئزاز الذي يعتلي وجهها حينما تسمع اسمي أو ترى أنني قد حضرت.

الاشمئزاز شعور يصيبك حينما تشعر أنك في وجه من قام بشيء غير جيد، وأنا أعلم جيدًا أن من يقوم بذلك يعتبر أنك اقوى منه من داخله. وهذا يكفيني، وعادة ما يجعلني أضحك على رباب. ببساطة من يعتلي وجهه هذا التعبير أو كما في الصورة، فتقنية الاشمئزاز من تقنيات الرد على المسيء. فإنه يكرهك ويشعر أنك كرهه. تمامًا كالنظر إلى القيء الطازج! (انظر إلى وجهك الان!)

## ٥- الأطراف:

١- إذا رآك أحدهم وفجأة وضع يديه على وسطه، فهو يريد تهديدك أو يشعر بالتهديد في وجودك. فلو أخذنا مثال الأسد، فهو يزار عندما يشعر بالتهديد من أسد آخر. أو يزار لتهديد حيوان ما. الإنسان يضع يديه على وسطه عند الشعور بالتهديد لأن هذا الوضع يكسبه مساحة جسد أكبر، تجعله يستعرض قوة جسده. لهذا تجد لاعبي المصارعة يقفون بهذا الشكل كثيرًا، وتجد لاعبي كرة القدم قبل صافرة الحكم أيضًا يقفون هكذا.

٢- إذا شكلت يد أحدهم شكل القبضة حينما يراك أو حينما تتكلم في موضوع معين، فهو بذلك غاضب، لأن شكل يد (البوكس) يتكون لا شعوريًا حينما يشعر الإنسان أنه في خطر، أو أنه على وشك الدفاع عن نفسه أو الهجوم على شيء ما.

٣- إذا سألت شخصًا ما عن أين كان أمس، وكانت إجابته مهزوزة، وانطبع على وجهه أحد التعابير السلبية التي تناقشنا عنها، وكانت بطن يده لأعلى بشكل غير منطقي، فهو في الغالب يكذب. في وثائقي مشهور لديزموند موريس عن كتابه الرائع (الحيوان البشري)، يصور ديزموند موريس أحد رجال الشرطة يقبض على إحدى السيدات ويطلب منها أن تفتح حقيبتها، فتفتحتها وعلى وجهها تعبير الاشمئزاز، وهو شيء غير منطقي. وتمثل المفاجأة بأنها وجدت مال السيدة التي أبلغت عنها! وحينما سألتها كيف وصل المال إلى هنا.. رفعت يدها اليمنى إلى الجنب، وبطن يدها لأعلى وظلت تتكلم.. غير منطقي.. إذن هو كذب، هذه الحركة تمثل التسول، ومن يمارسها في السياسة نحكم عليه فورًا أنه شخصية ضعيفة أو ثانوية، وليس مسيطرًا في هذه اللحظة.

٤- الذراعان المتجمدان ملتصقان بجانبى الجسم. دليل دامغ على الشعور بالخوف، وفي أغلب حالات استغلال الأطفال أو إهانتهم تجدهم يمارسون هذا السلوك. إنه امتداد لرد فعل التجمد. هناك أطفال كلما رأوا زميلاً معيناً أو والدهم حتى للأسف، يضعون أيديهم بجانبهم. إذا رآك زميلك فتجمدت يديه جانبه، فهناك ما يجعله يخاف منك، ليس هذا شيء جيد وليس معناه أنك قوي، بالأحرى قد يكون أذاك أو تكلم عنك بشكل سلبى للتو!

٥- من يشير إليك بإصبعه في خلال جدال معين، إصبع السبابة يمثل في عقل أي شخص الكرياج الذي يتمنى لو يلسوعك به، ولكن هذه الشخصيات عادة ما تكون شخصيات غير مسيطرة، لا تستطع حتى السيطرة على نفسها، لذلك ردة فعلنا على أي سياسي يقوم بتلك الحركة هي السخرية. ولكن احذر منه.

٦- من يتكلم عن شخص ويشير بالإبهام للخلف فوق كتفه (كأنه يقول شيئاً في الماضي) فهو غالباً يشعر شعوراً سلبياً تجاه هذا الشخص. لو تكررت هذه الحركة عن كل شخص يتكلم عنه، فهو غالباً يتكلم عنك بهذا الأسلوب أيضاً.

٧- من يشير ببطن يديه لأسفل كثيراً في كل كلامه وهو ينظر إليك، يتخيل المستمعين أنهم أطفال ويطبب فوق رؤوسهم. بالتالي لو صدر من والدك أو من مديرك، فليس بمشكلة، ولكن إن صدر من زميلك أو مرؤوسك، فاحذر من نرجسيته.

٨- إذا رآك أحدهم ثم فجأة باعد بين قدميه، فهو بذلك يشعر شعوراً سلبياً تجاهك. وهناك معلومة خاطئة تقول إن من يشابك قدميه في وجودك يشعر شعوراً سلبياً. إطلاقاً. فمن يشعر تجاههم بالخوف أو بالقلق لن يقف أمامهم بشكل يجعله غير متوازن إذا لزم الأمر مواجهة. لن يسمح له عقله بذلك. إنما المباعدة بين القدمين توفر توازناً أفضل وقدرة أكبر على الجري أو الركل. وهو ما

يجعله دليلاً على القلق. مديرك يمكنه أن يقف هكذا. ولكن زميلك الذي يقف مباعداً بين قديمه معبراً عن ذكورته؛ يتحدثاك!

٩- كذلك من يقف على قدم رجل واحدة، أو كما يسمونها رجلاً مكسورة. وحين يراك يقف منتصباً، فهذا أيضاً دليل على التحدي وإظهار قوة الجسد.

١٠- عندما يقول لك شخص أنه لا يعرف، فإن كتفيه يرتفعان في هزة وينزلان مرة أخرى. فالرأس مركز المعرفة، وكونها تُدفن بين كتفيك فالمعرفة ناقصة هنا. ولكن حين تسأل أحدهم أين تأخرت كل هذا الوقت، فيقوم بسرد قصة ما ويقوم بهذه الحركة، فعقله الانفعالي يقول (لا أعرف شيئاً مما يقوله هذا المغفل!). إنه يكذب.

١١- على غرار هزة الكتف أو الكتفين في ١١؛ فإن من يراك ويخاف منك قد يرتفع كتفاه ويثبتان على هذا الوضع لحماية رقبته وأذنيه والبلعوم. راقب فتاة فرملت عليها سيارة، سترفع كتفيها وتحمى صدرها بيديها، وتتجمد هكذا لمدة قد تتجاوز الثلاث دقائق. هل شعرت قبل ذلك أن نفسك مكتوم بسبب حضور شخص ما؟ وحينما غادرتنفست أخيراً (هووووف!).

١٢- تشابك الأصابع دليل على القلق. وأعني التشابك وليس مقابلة أطراف الأنامل ببعضها، فهذا دليل على الثقة. أما تشابك الأصابع فهو دليل على توتر الشخص حالياً، وقد يصل في بعض الأحيان أن تجد أصابع الشخص قد ابيضت من شدة قبضته على يديه.

١٣- بأي شكل كان؛ إذا وضع شخص يديه أمام صدره، سواء كان ذلك عن طريق تشابك الذراعين أو بإمساك زر في قميصه أو مسك كوعه فجأة حين يراك، فهو يعترض على وجودك.

## ٦- المساحة الشخصية:

- المساحة الشخصية هي شيء هام لنا لكي نعيش. كلنا نتحرك في دائرة حولنا تمثل حمايتنا واستقرارنا. في كل الحيوانات هناك تلك المساحة الشخصية. على سبيل المثال، إثروفاة عدد كبير من الغزلان في أمريكا، قرر الباحثون أن يعرفوا السبب. فوجدوا أن اختراق مساحة الغزلان الشخصية بسبب الزحف العمراني تسبب في قلقهم الدائم وخوفهم، ما أدى إلى نوبات قلبية وموتهم الواحدة تلو الأخرى، على غرار أنواع من الأرانب البرية والفئران.

الإنسان أيضًا لديه مساحة شخصية، وتختلف المساحة الشخصية حسب الفرد، فنحن نسمح للحميمين، كالصديق الأول أو الزوجة أو الخطيبة، للدخول في حيز الـ ١٥ سم، وهذا ما جعلني أكتب في المصري اليوم في أحد أعداد الرياضة أن أحمد حسام ميدو وشيكابلا صديقان حميمان ويشهان بعضهما كثيرًا.

أما الأصدقاء العاديون فإننا نسمح لهم بمسافة نصف متر تقريبًا، وهي مسافة ملائمة، ومن لا تعرفهم كالسباك أو الكهربائي وتتعامل معهم؛ يقف على مسافة أبعد من متر. لذلك تجد الويتر في أي مطعم محترم يقف على مسافة بعيدة نسبيًا، ويضع يده خلف ظهره ليؤكد لك أنه لا يمثل أي تهديد.

دخول المنطقة الشخصية يمثل شيئًا من اثنين. التهديد أو الود. من تحبه كثيرًا تدخل مساحته الشخصية. ومن شتمك للتو تدخل مساحته الشخصية أيضًا لتهدده بجسدك. لذلك لاعبو المصارعة يقفون في وجه بعضهم البعض كنوع من أنواع التهديد.

أذهب إلى أي جامعة وستجد دائمًا ذكرًا يحاول الاقتراب إلى أنثى جسديًا.. لإثبات وده أو مغازلتة. فعقله يريد أن يقترب جسديًا لدرجة الحزن. وتجد الفتاة بلا وعي تبتعد بنفس الخطوة التي اقتربها. وقد يتكرر ذلك ثلاث أو أربع مرات.

كنت في مدرسة عسكرية في المرحلة الثانوية، وكان قائد المدرسة مقدمًا طويل القامة عريض المنكبين. وكلما رأى مدرسة ما، ذهب للكلام معها بحجة سلوك الأولاد في المدرسة. ويقترب منها إلى حد كبير، وكأنه يقول لها (الآن بيني وبينك أسرار، فنحن نتكلم بهمس ونقترب من بعض كثيرًا)، وعادة ما ترجع المدرسة تلك الخطوة، وتجيب عن سؤاله بصوت عالٍ. إنه أراد استغلالها جسديًا.

١ - إذا أعطيتك قماشة غير نظيفة، ناولتها ليديك وقلت لك ارمها من فضلك. ستمسكها بطرف كفك، وستقوم منطقة الجذع فوق الحوض بالابتعاد مباعدة بذلك نصفك الأعلى بأكلمه. تمامًا كما يقف بجانبك شخص لا تحبه أو تشعر تجاهه بالاشمئزاز، تتصرف بتلك الطريقة، فإن رأيت أحدهم يتصرف كذلك حين يراك، فهو يشعر أنك شخص مقزز وأنه أفضل منك.

٢ - الشخص النرجسي دائمًا يحافظ على مساحة شخصية كبيرة بينه وبين الناس، فلو اقتربت رجع هو خطوة للوراء. طالما ليس فتاة خجولة، وطالما المساحة بينكما أكبر من نصف متر، فلا داعي أبدًا للابتعاد إلا لشعوره بأنه مهم للغاية.

٣ - من يقترب منك جسديًا جدًا دون مبرر، محاولاً التملق ويضع يده فوق كتفك ويمس في أذنك، يحاول السيطرة عليك، خاصة حينما تشعر أنكما لستما أصدقاء لهذه الدرجة. إنه يريد أن يستغلك.

٤ - من يخاف منك سيبتعد عنك حينما تريد الاقتراب. ويسعى أن تكون المسافة بينكما أكبر من نصف متر. وستعرف من وجهه إن كان نرجسيًا أم خائفًا. النرجسي ينطبع على وجهه كراهية أو اشمئزاز. والخائف يخاف.

## الفصل الثاني: كيف تشته في المسيء اللفظي

### من الإنترنت؟!

كل من هو مسيء لفظي تأكد تمامًا أنه لن يستطيع أن يتحكم في نفسه، وسيوضح لك ذلك عند أول جملة بعد (ازيك؟! ) سوف يبدأ كلامه بصورة عادية (هاي - ازيك.. وهكذا) ولكن تأكد أن من هو غريب سيتصرف بغرابة. وأن ما يحرك هؤلاء هو بنزين من النوع القذر. وبالتالي لن يستطيع أن يتحكم حتى يلفظ سمه في شاشتك. كل ما أود أن أقوله لك هو تنفس. فكر في كل جملة مكتوبة أمامك يقولها أحد هؤلاء الأشخاص، وعندما تشعر شعورًا سيئًا إياك أن تكتب شيئًا. تمهل، خذ وقتك، وستتعلم لاحقًا كيف ترد. ما يجعلني أشمز حقًا، هو أن البعض يجاري هؤلاء المسيئين اللفظيين. ويجيبهم عن أسئلتهم بحجة "إنه أكيد ميقصدش". "بيسأل عادي". "عادي شكله محترم". أيًا كان، فلكل شخص شأنه، ومن يتقمص دور الودود لبعض في خصوصياتك دون إذن، هو أخطر من العدو الواضح. عليك أن تدافع عن خصوصياتك ضد كل من يحاول أن ينتشر ويتوغل فيها، وعليك أن تُفهم من يحاول السيطرة عليك أنك لست عبدًا. حتى وإن كانت فطرتك السوية تقول لك غير ذلك. وستجد لاحقًا عدة أمثلة من محادثات شخصية حقيقية بين أفراد مختلفين على الفيس بوك.

عليك أن تتذكر جيدًا كل ما درسته في الفصول السابقة. وأن تعي أنه لا يصح إلا الصحيح. فإذا رأيت شيئًا غريبًا عليك أن تحكم فورًا، أنصحك بشكل عام ألا تقبل أي شخص والسلام يحاول إضافتك على الفيس بوك، فلا تدري عله يقوم بفضح معلومة خاصة بك أو عله يكون مندسًا أو حتى مريضًا بشكل ما.

أتذكر أن إحدى الفتيات راسلتنى على الصفحة، وقالت لي إن شيئاً غريباً قد حدث، هي إحدى طالبات جامعة حلوان وقد حضرت إحدى محاضراتي هناك، فسألتنى هل هذا طبيعي؟! وأرسلت لي كلاماً أرسله أحد المجبولين.

"أنا مش عارف أنا بقول الكلام ده ازاي، لكن أنا عايز أقولها لك من زمان. كل يوم بشوفك وببقى عايز أكلمك في الكلية، لكن براجع نفسي ومبقدرش. أنا فعلاً معجب بيكي جداً وده كلام أنا مخبيه. بس خلاص أنا اتصرفت وجبت بروفايلك وكان لازم أكلمك".

قالت لي ماذا أفعل؟ قلت لها أنا لا أرى حتى الآن ما يخيف في تلك الرسائل. مر ما يقرب من الدقائق الخمس، وراسلتنى الفتاة مرة ثانية قائلة (الحق ده بعثلي تاني). وأرسلت لي هذا الكلام.

"أنا لما أبعثلك آد يبقى تقبلي. أنا بالمناسبة سهل جداً إني أكلم أي بنت. وأصلاً بحكي لزمائلي في الشغل وكلهم بنات. بيقولولي انت ليه أول مرة تتعلق بجد كده؟ وأنا أصلاً وقتي قليل جداً، لأنني بني آدم منطقي قوي ومش بهتم إلا بالشغل. لكن أنا مش عارف ليه مهتم بيكي. فأنا عملت الآد. ومش هكرر رسالتي دي تاني. تحياتي".

قلت لها لا تتعجلي، سيقوم بمراسلتك مرة أخرى. وقالت/ ولكنه قال إنها آخر مرة. قلت لها فقط انتظري. وأيضاً لم تمر عشر دقائق حتى أكدت لي أنه راسلها بالفعل.

"آخر مرة هكلمك فيها، أنا مش عارف ليه انتي من وسط كل البنات اللي حواليا، وكلهم يتمنوا اني أكلمهم، لكنني مش مهتم، أنا مش بحب أتكلم كثير. ومش هبعثلك تاني".

فقال لي ما هذا؟!

قلت لها:

- أولاً إصراره على كثرة الرسائل وعلى أن تردي هذا معناه أنه مدمن للسيطرة.

- عدي كم كلمة "بنت" استخدمها. وحينها ستعلمين أنه شهواني محب للجنس، وهو من ضمن الشخصيات التي لم أتحدث عنها. وربما يكون شاذاً حتى في ممارساته، كأن يكون سادياً.

- كلام مثل "أنا مش هتكلم تاني" أو "أنا مش بتلم كثير" أو "أنا أنا أنا أنا.." هذا يوحي بشخصية نرجسية.

ماذا بحق الله يجبرك على أن تستمعي إلى نرجسي مسيطر شهواني؟ فقلت لي حسناً، ماذا عليّ أن أفعل. قلت لها مبدئياً بلوك ظريف. وتوقعي تماماً بما أنه مدمن على السيطرة، فبالأكيد سيكون تصرفه - لم يخب ظني مرة مع هذا النوع من الشخصيات - أنه سيدخل من أكاونت آخر جاهز بالفعل. أو ينشئ أكاونناً جديداً، وسيحاول أن يكلمك. وبنسبة كبيرة سيكون أكاونت بنت. وربما يقنعك أنه بنت شاذة جنسياً. يريد أن ينتقم منك فقط بأي شكل ويضايقك أو يراك وأنت تخطئين، تماماً كما يرى نفسه حقيراً.

وهذا هو ما فعله بالفعل. وقالت لي إنه كلمها من أكاونت آخر. قلت لها حسناً. ما عليك أن تفعليه الآن أن تغيري كل صورك، ففي الغالب سيستخدمها استخداماً سيئاً. وبالفعل..

قالت لي إنها رأت أكاونت باسم فتاة، صورة الأكاونت هي صورتها. والأكاونت يقوم بـ "ستيتس" كثيرة قليلة الحياء.

فقلت لها أنا قلت لك كل الخطوات. وأنتِ رددتِ على بعض رسائله. وقمتِ بقبول صداقة من أكاونت قلت لك إنه وهمي. والآن تسألين ماذا عليك أن تفعلي؟ ليس عليك أن تفعلي شيئاً. أنتِ الآن مستمتعة بأن شيئاً مثيراً يحدث في حياتك، ولا تريدين مساعدتي. أنتِ فقط تريدين أن تخبري شخصاً ما بأن حياتك مثيرة كحياته وأنك لستِ بقليلة!

كالعادة صُدمت! ربما لأنني فهمتها جيداً. أو لأنها اعتقدت أنني أحلل الشخص الآخر فقط. ونسيت أنني أحللها هي أيضاً!

فأول شيء إذن، عليك - خاصة لو كنتِ فتاة - أن تدخل بروفايل أي شخص يحاول إضافتك. انظر كم عدد الأصدقاء المشتركة بينكما. وانظر الصفحات التي يشترك فيها، إن كان معظمها ذا دلالة جنسية أو انتقامية أو لها علاقة بالفضائح وما إلى ذلك، وإذا رأيت أنه من المتاح أن ترى ما يكتبه، ورأيت أن كلامه معظمه موجه إلى أشخاص. ويتهم أشخاصاً باتهامات مسيئة للشرف. إن رأيت أنه متعصب، فعليك أن تبتعد. وإن لم يكن أي شيء واضحاً.. حسناً، اقبل صداقته وسيكون بروفايله غالباً مفتوحاً أمامك، حينها يمكنك أن تنظر إلى ما تريد.

حتى إن راسلك بمنتهى الود، وبروفايله يحوي العديد من الألفاظ العنيفة، فعليك إذن أن تعلم أنه الهدوء قبل العاصفة. عليك مثلاً أن تحذر عندما ترى أنه يشير صورته في جروبات، أو يكتب على صورته تعليقات نرجسية.

ليس الخطرون فقط. ولكن عليك أيضاً أن تبتعد عن مثيري الشفقة. فلربما وُجد الفيس بوك لتستمتع به، وليس لكي تحل مشاكل من لا تعرفهم!

أثناء تصفحي، وجدت أحد المدرسين الزملاء يكتب "واحدة داخلة قالتلي يا أستاذ أنا محتاجة حضرتك جدًّا وعندي مشكلة كبيرة. فقلت لها تمام، هخلص بس حاجة وأرجعلك. قامت بعد دقيقة بالضبط، قالتلي واضح إنك مبتقدرش الناس اللي بتتكلّم معاك، ولا بتقدر مشاكل الناس، أنا أسفة إني احتجتلك. بصيت في بروفايلها لقيتها كاتبة: "انصدمت صدمة عمري، واللي افتركته موسى طلع فرعون".

عليك أيضًا أن تحذر ممن يتملقك أو يبالغ في مدحك. حتى لو أعجبك الشعور. إنه السم في العسل. في الغالب هؤلاء يريدون منك أن تجاملهم بنفس القدر. وحينما ترفض فطرتك ذلك، يقوم بمهاجمتك واتهامك بأشياء أنت لم تفعلها!

عليك أيضًا أن تحذر ممن يتلاعب بألفاظ كثيرة أو حتى يبالغ في طريقة احترامه، أو يرسل كلامه كالأشعار. فأبو العريف وأبو الكلمات يجدون في الفيس بوك بيئة خصبة جدًّا لهم.

أكثر من عليك أن تحذر منهم هم: أولاً الفضولي. هو ذلك الشخص الذي يسلم عليك، ثم فجأة تبدأ أسئلته المتتالية. وفي أحيان كثيرة تكون لأسئلته غرض ما. خاصة لو كان نامًا.

الشخص الثاني هو ذلك الشخص الذي يقلل منك أو يجب إحراجك. عامة، الساديون من النوع الذي يسخر منك أو يتنافس معك في الكلام، أو يقلل من شأنك، من الأفضل ألا تحادثهم لأنهم محترفون في استفزازك.

أيضًا توخى الحذر من مدمني السيطرة. إنهم أشخاص يربوند أن يتدخلوا في شأنك وفي حياتك. وسبق أن شرحت لك كيف تكتشفه وتتعامل معه. إن كنت محاسبًا فسيتكلم معك عن عملك، ويملي عليك ما عليك أن تفعله، حتى لو كان

خريج آداب. وإن كنت طبيباً فسيملي عليك كيف تتفاعل مع مرضاك، وكيف تصف لهم الأدوية، وربما أي نوع من الأدوية أيضاً. إنه كذلك الرجل المسن الذي صرخ قائلاً: أنت يا أستاذ. حينما كنت في أحد الكافهات أستريح بين محاضرتين. "تفيت لامؤاخذة بق النسكافيه"، وقلت له: نعم. قال لي: انت واللي عملتوا الثورة، انتوا شوية عيال، وأدي جالكم زفت. البلد دي مينفعلش يحكمها إلا جنرالات. قلت له: حسناً، وأكملت نظري في كتابي. وأخذ يتكلم عن شفيق وعن براعته، وعن أننا كشباب في غاية الغباء لأننا نعترض على شفيق. وحينما أخبرته أنني أعمل في مجال الطيران، وأني خير من يعرف شفيق. فقال: طيران إيه وبتاع إيه. أنا أكلمك عن الطيران وأصوله. انت متعرفش حاجة، أنا اكلمك عن الجنرال شفيق! وعندما سألته ماذا تعمل، قال إنه مستشار. وأصدر ما يزيد عن ٧ إشارات كذب.

فليس عليك إذن أن تتعجب حين يكلمني أحد الناس العاديين وينصحني في مجال لغة الجسد!

أرى أنه عليك أيضاً أن تتجنب النرجسي. وتتجنب ذلك الشخص المحب لإضافة الفتيات والمتسلل. أنت في غنى عن مشاكلك. في فترة عملي في التسويق الشبكي تعرض أحد أفراد فريقتي لمشكلة، بعد أن عرض الموضوع وفكرة الشركة على إحدى صديقاته. قالت له حسناً، أريد التفكير. هنا تسلل لها أحدهم بعد أن تركها صديقها، وبدأ يتكلم معها عن الشركة، ما جعل له (فاتحة كلام)، وصدقت في البداية أن هذه نيته. لاحقاً بدأت نواياه تظهر، خاصة حينما طلب رقم تليفونها!

ما أقوله لك إن عليك ألا تضع نفسك في موقف محرج بسبب شخص يعاملك جيداً، ولكن أخلاقه ليست جيدة. والأهم تلك الفتاة اللامؤاخذة متاحة، ابتعد عنها أيضاً. غالباً الفتيات المتاحة للجميع تحمل في قلوبها رغبات انتقامية.