

لسانك هو سلاحك ضد الإساءة فأحسن استخدامه ..



•• الكلام سلاح ذو حدين !

إن قوة الكلمات أكبر مما قد يتصور البعض ، فقد تمثل أحياناً سلاحاً يقطع ويؤلم لكن جرحه ليس ظاهراً ؛ وذلك عندما تختار الكلمات بقسوة شديدة فتقع على نفوس الآخرين كوقع الحجر الغليظ . وقد تمثل أحياناً أخرى دواء شافياً للمتعبين عندما تكون كلمات رقيقة حانية . وفي الجزء السابق ، وضحنا أن هناك وسائل يجب أن نحتمى بها ضد الإساءة والشعور بالغضب ، وفي هذا الجزء سنتناول بوضوح هذه الوسائل والتي تعتمد في كثير من الأحيان على إجادة استخدام قوة الكلمات .

•• ثلاث خطوات للدفاع عن نفسك :

إن استخدام الكلمات كسلاح لحمايتنا يتطلب تفهم وممارسة ثلاث قواعد أساسية ، وهي :

* تشخيص الهجوم .

* تكييف الدفاع .

* استمرار الدفاع حتى النهاية .

فلنتناول بوضوح المقصود من هذه الوسائل الثلاث .

* تشخيص الهجوم :

قبل أن نبدأ في استخدام سلاح الكلمات للدفاع عن أنفسنا ضد

الغضب أو الإساءة ، لا بد أولاً أن نتأكد من وجود هجوم ضدنا . إن بعض الهجوم الذى نتعرض له فى حياتنا اليومية قد يكون واضحاً تماماً بمعنى أن نية الإساءة ضدنا واضحة ولا تحتاج إلى التشكك فى وجودها .

مثال لذلك :

تصور أن سائق سيارة خرج من سيارته واتجه نحوك وهو يلعن ويسبب لسبب ما يتعلق بمشكلات المرور ، فهذا النوع من الهجوم يعد هجوماً واضحاً ويسمى هجوماً كلامياً (Verbal attack) وقد يتطور مع الوقت إلى هجوم عضوى (physical attack) عندما يتطور إلى شجار بالأيدى .

لكن هناك فى الحقيقة نوع آخر من الهجوم وهو الهجوم الخفى والذى قد يكون أشد ضراوة من الهجوم المعلن أو الواضح وهو يعتمد على الإيحاء أو الإشارة أو الكلام الملتوى الذى يستفز أو يسخر أو يهزأ بناحية من شخصيتنا وكياننا . والأمثلة على ذلك كثيرة مثل الهجوم الخفى الذى يتعرض له بعض أصحاب الأوزان الثقيلة فى صورة سخرية غير مباشرة .. ومثل الهجوم الخفى للاستهزاء بإنسان قصير القامة أو قزم . وفى أحيان أخرى ، قد يتوهم البعض منا توجيه هجوم ضده فى حين أنه لا يوجد هجوم على الإطلاق وربما كان سبب ذلك حساسيته الزائدة للكلام أو النقد .

ولذا فإنه من الضرورى أن نهتم بتشخيص الهجوم : هل هناك هجوم بالفعل ضدنا؟ .. هل هو نوع من الهجوم الخفى ؟ .. هل يمكن اعتبار هذا الكلام أو الموقف حسن النية وليس هجوماً ؟

ويعد أخطر أنواع الهجوم وأشدّه ضراوة هو الهجوم الخفى ، كما قلت ، لأنه يمس النفس والكبرياء ، كما أنه يأتى عادة من أناس نألفهم كأصدقاء أو الأقارب أكثر ما يأتى من الغرباء . فإذا تعرضت لهذا النوع من الهجوم وجب عليك أن تنبه الطرف المهاجم إلى ضرورة تغيير سلوكه تجاهك ، وإذا لم يفعل فمن الأفضل لك أن تباعد عنه .

• تكييف الدفاع :

وهذا بمعنى أن تجعل رد فعلك للهجوم (أو قوة كلماتك) متوافقة مع قوة ونوعية الهجوم . فلا يجوز أن تتماذى فى الدفاع عن نفسك بصورة مبالغة قد تصل إلى إراقة الدم أمام نوع بسيط من الهجوم ! .. ولا يجوز كذلك أن يكون رد فعلك ضعيفاً أمام هجوم قاسٍ شرس .

واليك هذا المثال :

- الزوج لزوجته : «إذا كنت حقاً تحبيننى لما أصبحت مسرفة إلى هذا الحد» [نوع من الهجوم] .

- الزوجة : «إنه حقاً شئء سخيف أن يشعر كثير من الأزواج بقلّة حب زوجاتهم لهم» [دفاع مضاد متساوٍ فى القوة] .

بهذا الرد يجب أن يتوقف الاحتدام أو المواجهة بين الطرفين عند هذا الحد . لكننا لو تصورنا أن دفاع الزوجة عن نفسها اتخذ شكلاً آخر مبالغاً فيه كأن تقول له : «إن الرجال ممن هم فى مثل عمرك يشعرون عادة بإهمال زوجاتهم لهم» .. لاستمر الاحتدام بين الطرفين لفترة أطول وربما تطور إلى شجار فظيع ولذا فإنه يجب أن تحذر من المبالغة فى ردود أفعالك بحيث تكون قوة دفاعك متوافقة مع قوة الهجوم . أما إذا زادت حدة الدفاع فتوقع أن يكون الأمر بين الطرفين أشبه بلعبة «البينج بونج» حيث يستمر كلاهما فى إلقاء القذائف ضد الآخر وقد يتطور الأمر إلى هجوم عضوى (جسمانى) .. وغالباً ما سيشعر الطرف الذى لم يكيف دفاعه بالندم ، وسيدفع ثمن ذلك .

• استمرار الدفاع حتى النهاية :

وهذا بمعنى ألا تكون متخاذلاً فى دفاعك عن نفسك فيجب أن تواصل الدفاع طوال الوقت حتى تضع نهاية للهجوم دون اللجوء بالطبع إلى العنف .

فلا تتوقف فى نصف الطريق .. ولا تجعل دهشتك من المبادرة بالهجوم
تشعرك بالشلل وإنما كن حازماً نشطاً فى دفاعك عن نفسك .

أنواع الهجوم أو الإساءة :

نحن نتعرض فى حياتنا لأنواع مختلفة من الهجوم لكن هناك نوعين
محددین يعدان أكثر هذه الأنواع شيوعاً ، وهما :

١ - الاتهام المتخفى :

وهذا النوع غالباً ما يبدأ بعبارة «إذا كنت حقاً...» .

واليك هذه الأمثلة :

- المراهق لأبيه : «إذا كنت حقاً تريدنى أن أتفوق فى دراستى لاشترى
لى جهاز كومبيوتر ...» .

- الزوجة لزوجها : «إذا كنت حقاً تعتز بى لما تحدثت عنى بهذه
الطريقة...» .

- الطبيب لمريضه : «إذا كنت حقاً تريد إنقاص وزنك لتخلصت من
عاداتك الغذائية السيئة ...» .

ففى كل هذه الأقوال يوجد اتهام أو لوم يمثل نوعاً من الهجوم الخفى ..
وهذا المعنى الحقيقى المقصود بهذه الأقوال :

- المراهق لأبيه : «أنت غير قادر على الاعتناء بأبنائك لأنك أب سئء!» .

- الزوجة لزوجها : «أنت محدود اللبابة ولا تعرف كيف تقدر وتحب
زوجتك» .

- الطبيب لمريضه : «أنت إنسان ضعيف الإرادة» .

•• كيف ترد على هذا النوع من الهجوم ؟

يجب مراعاة الآتى :

- لا تجعل دفاعك زائد القسوة .
- تمهل فى الرد وخذ نفساً عميقاً .
- تمالك نفسك بحيث لا تظهر أى انزعاج .

•• والآن تعال نطبق ذلك على الأمثلة السابقة :

- المراهق لأبيه : «إذا كنت حقاً تريدنى أن أتفوق فى دراستى» .
- الأب (قاطعاً حديثه عند هذا الحد) : «ومنذ متى وأنت تعتقد أننى لأأريدك أن تتفوق فى دراستك ؟» [لاحظ أن الأب بمجرد سماع نصف العبارة قاطع ابنه على الفور فى حزم] .
- الابن : «لأنك لا تريد شراء جهاز كومبيوتر لى بينما كل زملائى لديهم جهاز كومبيوتر» . [لاحظ أن الابن بدأ يستسلم حيث تعلل بأنه يريد جهاز كومبيوتر لأن كل زملائه لديهم أجهزة كومبيوتر وليس بسبب تقصير والده] .
- الأب : «هل يمكنك أن تخبرنى بفائدة الكومبيوتر لك شخصياً ؟ فماذا ستفعل به مثلاً أثناء الامتحانات ؟» .
- [يلاحظ أيضاً أن الأب تعامل مع رد ابنه بجدية وطلب منه مزيداً من التوضيح وبذلك أصبح الابن غير قادر على الاستمرار فى الشكوى . وبذلك نجح الأب فى التصدى للهجوم ومعادلته] .

•• تمارين

والآن حاول أن تستكمل المثالين السابقين برد فعل مناسب :

- الزوجة لزوجها : «إذا كنت حقاً تحبني لما تحدثت عني بهذه الطريقة...»

- الزوج :

- الزوجة :

- الطبيب لمريضه : «إذا كنت حقاً تريد إنقاص وزنك لغيرت عاداتك الغذائية السيئة ...» .

- المريض :

- الطبيب :

٢- الطغنى في المشاعر :

هذا هو النوع الثانى الشائع من أنواع الهجوم . وهو هجوم مُخرج أكثر منه مؤذٍ . وبصفة عامة يأتى هذا الهجوم من طرف تربطنا به علاقة وطيدة (كالابن مثلاً) والذى يعرف نقطة ضعفنا فيها جئنا من خلالها .

ويجب مرة أخرى عند التصدى لهذا النوع من الهجوم الالتزام بالآتى :

- لا تجعل دفاعك زائد القسوة .

- تمهل فى الرد وخذ نفساً عميقاً .

- تمالك نفسك بحيث لا تظهر أى انزعاج .

وهذه بعض الأمثلة :

- المراهق لأمه : «لماذا تتعمدى دائماً ألا تكونى لطيفة معى ؟» .

- الزوج لزوجته : «لماذا تصرى دائماً على إظهارى كرجل ضعيف ؟» .

- الأب لابنه : «ألا تستطيع أبداً أن تفعل شيئاً يجعلنى أَرْضى عنك ؟» .

•• كيف ترد على هذه الاتهامات ؟

هذه بعض الإجابات المقترحة :

- المراهق لأمه : « لماذا تتعمدى دائماً ألا تكونى لطيفة معى ؟ » .
- الأم : « حسناً .. ما هو الشيء الذى يمكن أن أفعله وتراه لطفاً . دعنا نجلس معاً ، وسأعد لك فنجان كاكاو ونتحدث حديثاً جاداً . هل ترحب بذلك ؟ » [لاحظ أن الأم خففت الاتهام لعمل شيئين : الأول : أنها تعمدت أن تكون لطيفة فى ردّها وبذلك استطاعت إلغاء الاتهام . وثانياً : أن اقتراحها باعداد فنجان كاكاو والقيام بالردشة مع ابنها أمر كفيل بإخضاع واستسلام الابن لأمه والتي تؤكد له بذلك خطأ اعتقاده] .

•• تقارين

- استكمل الإجابة عن المثالين السابقين برد فعل مناسب :
- الزوج لزوجته : « لماذا تصرى دائماً على إظهارى كرجل ضعيف ؟ » .
- الزوج : ...
- الزوجة :
- الأب لابنه : « ألا تستطيع أبداً أن تفعل شيئاً يجعلنى أَرْضى عنك ؟ » .
- الابن :
- الأب :
- الابن :

