



الأعيب نفسية

كيف تبطل ديل
المتلاعبين النفسية
قبل أن
يسيطروا عليك

د. رانيا سامي

الرواق للنشر والتوزيع

رف 404

t.me/Rff404

ألا عيب نفسية

د/ رانيا سامي

الطبعة الأولى: 2025

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناسر



للسنشر والتوزيع

186 عمارات امتداد رمسيس 2

مدينة نصر - القاهرة - مصر

هاتف: +20220812006

rewaq2011@gmail.com

www.alrewaqpublishing.com

الإخراج الفني: ضياء فريد

المراجعة اللغوية: أسماء أبوالمجد

تصميم الغلاف: عبد الرحمن الصواف

الترقيم الدولي: 2-281-824-977-978

رقم الإيداع: 2025 / 3204

الأعيب نفسية

كيف تبطل فيل
المتلاعبين النفسية
قبل أن
يسيطروا عليك

د . رانيا سامي

الرواق للنشر والتوزيع

يسجد القلم لخالقه شكرًا

أن أمدّه بكلمات هذا العمل وحروفه...

(وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ
قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا)
صدق الله العظيم

الشمس (7-10)

كلمات خالدة

«كل شخص قمر ولديه جانبٌ مظلم، وهو ما لا يُظهره لأي شخص».

مارك توين

«جميعنا نعيش نفس الليل، لكن لكلّ منا ظلامه الخاص».

جبران خليل جبران

«كل ما يزعجنا بشأن الآخرين يمكن أن يقودنا إلى فهم أنفسنا».

كارل يونغ

ما أبشع الجرائم التي تقع هذه الأيام!

وما أبرع المخاتلين والنصابين الذين نقابلهم في حياتنا باستمرار!

وما أكثر الأفراد والشركات والشخصيات العامة، وغيرهم الذين يستخدمون علم النفس المظلم في خداع الناس للحصول على ما يريدون!

لهذا، رأيت أن من واجبي تقديم كتاب يتناول هذا الموضوع الشائك بين دفتيه، بأسلوبٍ بسيطٍ سلس خالٍ من التعقيدات، يفهمه عامة الناس والبسطاء، الذين هم هدفي دائمًا ومبتغاي.. لعله يكون ناقوس خطر يدق عند اللزوم، فينير العقول ويوعّيها ويحميها من الوقوع في براثن هؤلاء المحتالين.

رانيا سامي

بوابة الدخول إلى العالم الأسود

ثمة طرق عديدة ومتباينة استُخدمت لتعريف علم النفس المظلم، ولكنني هنا في هذا الكتاب سأذهب مع أبسطها.

يُعرّف علم النفس المظلم أو Dark Psychology بأنه «علم وفن التلاعب بالعقول». فبينما يسعى علم النفس العادي أو التقليدي إلى فهم ودراسة السلوك البشري بشكل عام، عن طريق التركيز على أفكارنا وأفعالنا والطريقة التي نتفاعل بها مع بعضنا بعضاً، فضلاً عن محاولته استنباط الدوافع والرغبات المكبوتة غير المعلنة التي قد تجعلنا أحياناً نتصرف بشكل يبدو غريباً أو غير مفهوم للآخرين، يركز علم النفس المظلم فقط على أنواع الأفكار والأفعال الوحشية أو المفترسة بطبيعتها.

بعبارة أخرى، يفحص علم النفس المظلم التكتيكات التي يستخدمها الأشخاص الخبيثون لتحفيز الآخرين، أو إقناعهم، أو التلاعب بهم، أو إجبارهم على التصرف بطريقة معينة تكون في صالحهم وتخدم مصالحهم، بغض النظر عن الضرر الذي قد يسببه ذلك التصرف للآخرين.

والحق، أن كل إنسان منا لديه القدرة على إيذاء أشخاص آخرين أو كائنات حية أخرى، إلا أن غالبيتنا بسبب الأعراف الاجتماعية والضمير الإنساني الحي الذي يستوطن معظمنا نميل إلى كبح جماح رغباتنا المظلمة ومنع أنفسنا من التصرف بناءً على أهوائنا الشخصية أو كل دافع غير سوي لدينا. غير أن هناك نسبة صغيرة من البشر تظل غير قادرة على التحكم في نفسها، والسيطرة بشكل تام على رغباتها المظلمة، فتؤذي الآخرين بطرق بشعة لا يمكن توقعها إطلاقاً، ولا يمكن أن تخطر ببال إنسان أبداً.

وهنا يظهر الهدف جلياً من وراء معرفة وفهم علم النفس المظلم، وهو محاولة فهم تلك الأفكار والمشاعر والدوافع والرغبات غير المعلنة التي تجعل هؤلاء الناس يتصرفون بهذا الشكل المريع تجاه بعضهم بعضاً، وكأنهم وحوش برية تقطن الغابة! وفي سبيل ذلك، افترض الخبراء في علم النفس المظلم افتراضاً ينص على أن الغالبية العظمى من الأعمال البشرية الشرسة هادفة. بمعنى، أن معظم الأشخاص (٩٩.٩٩٪) الذين يفعلون أشياء شريرة يفعلون ذلك لأسباب محددة، ويكون لديهم دوافع محددة ومبررات وتفسيرات معلنة وغير معلنة تدفعهم إلى القيام بتلك الأعمال الوحشية، قد يكون بعضها عقلانياً ومنطقياً جداً من وجهة نظرهم. بينما الأشخاص الآخرون المتبقون (٠.٠١٪) يفعلون ذلك دون سبب واضح على الإطلاق، ويقع الآخرون ضحايا لأفعالهم الوحشية دون منطق أو سبب يمكن تفسيره بشكل معقول أو مقبول، إما بالعلم وإما الدين وإما الأعراف المجتمعية.

من المؤكد أنك سمعت من قبل مراراً عبارات من شاكلة «كل شخص منا لديه جانب مظلم لا يراه الآخرون»، والحقيقة أن جميع الثقافات والأنظمة العقائدية اعترفت بهذا الجانب المظلم لدى كل إنسان إلى حد ما، فعلى سبيل المثال، أشارت بعض المجتمعات العربية والإسلامية إلى ذلك الجانب

المظلم على أنه «شر»، بينما ذهبت بعض الثقافات والأديان الأخرى إلى حد خلق كائنات أسطورية نسبوا إليها هذا الشر.

ويرى الخبراء في علم النفس المظلم أن الغالبية العظمى من البشر يفعلون أشياء شريرة بغرض الحصول على السلطة أو المال أو القصاص أو لأغراض جنسية، بينما يفعل ذلك القلة بغرض الاستمتاع والتلذذ بعذابات الآخرين أو بغرض الأذى في حد ذاته، بزعم أنهم خُلقوا هكذا، أشرارًا بطبيعتهم، وأنهم لا يهدأ لهم بال ولا يغمض لهم جفن إلا برؤية الآخرين يتعذبون ويتألمون ويُنهبون ويُغتصبون ويُذبحون. لهذا نجدهم يرتكبون أبشع أعمال الرعب التي تُفزع الآخرين وتهدد حياتهم وتُزلزل أمنهم دون سبب واحد على الإطلاق أو ذنب واضح اقترفه الآخرون بحقهم ليلاقوا بسببه ذلك المصير المروع!

بعبارة أخرى، فإن غاياتهم لا تبرر وسائلهم، إنها تسبب الضرر من أجل الضرر فحسب.

علم النفس المظلم وعلم الجريمة

يلعب علم النفس المظلم دورًا رئيسيًا في عالم علم الإجرام، فمع التقدم الكبير في فهم الميول المظلمة للطبيعة البشرية أصبح من الأسهل على علماء الجريمة وضباط الشرطة وغيرهم العثور على المجرمين والمغتصبين والمتحرشين والسفاحين.

علم النفس المظلم وُجد منذ فترة طويلة جدًا، فعلى مدار التاريخ كان هناك أشخاص يحاولون فهم سبب قيام بعض الناس بما يفعلونه، ومن السهل العثور على أمثلة لأشخاص عاشوا في الماضي، كانت لديهم السمات المظلمة التي تَمَّت دراستها في علم النفس المظلم.

أحد هذه الأمثلة البارزة: «أدولف هتلر»، الرجل الذي ارتكب أعمالًا فظيعة، ومع ذلك كان هناك أكثر من بلد يحركه بأكمله بإشارة من إصبعه. لماذا هذا؟!

لأنه أدرك تمامًا ما كان يجب عليه القيام به للسيطرة على الجماهير. كان هتلر شخصًا يملك كاريزما عالية، وكان مناورًا رائعًا، قام بتكوين مجموعة أساسية من الأشخاص ذوي التفكير المماثل لمساعدته على طول الطريق. لذا فإنه عند البحث عن مثال واضح لشخص يحمل الصفات الرئيسية المظلمة للثالوث المظلم، فلن نجد أفضل منه للتحدث عنه.

بالخوف والقوة والكاريزما والإعجاب وتركيز الليزر تمكَّن هتلر من إقناع شعبه بارتكاب أعمال فظيعة ضد الإنسانية. والغريب أن أتباعه كانوا على المستوى الشخصي أناسًا طبييين عاديين ولكنهم تحت وطأة الدعاية، والكلمات المدروسة جيدًا والترهيب، أحنوا رقابهم لإرادة رجل مجنون. وقد ساعد على ذلك أن الناس وقتها لم يتمكنوا من فهم الطبيعة البشرية المظلمة لهتلر، وإلا لكان من الممكن أن يكون هناك إطاحة بحكمه وعزله سريعًا، ولكن مع التقدم في علم النفس المظلم، أصبح تحديد السمات الشخصية المظلمة لشخص مظلم مثل هتلر، أسهل كثيرًا من أي وقت مضى.

مثال آخر رائع لشخص استفاد حقًا من طبيعته المظلمة كان زعيم العبادة «جيمس وارن جونز»، ويُشار إليه بشكل أكثر شيوعًا باسم «جيم جونز». هذا الرجل كان يدير طائفة من البشر تتألف من قرابة تسعمائة شخص، جميعهم حرفيًا عبده، وكانت عبادته تُسمى «معبد الشعب»، وقد اعتمد في ذلك على طريقته الكاريزمية، وكلماته المعسولة والتلاعب والخداع لربط مجموعة كبيرة من الناس بدعوته، وقام بتقديم وعود كاذبة بمدينة فاضلة لجميع أتباعه. من الخارج بدا أنه يفعل أشياء ويقول أقوالاً صادقة وإنسانية إلى حد كبير، وكان عاديًا منصفًا براقًا عندما أدلى بتصريحات حول قضايا شائكة مثل التكامل العرقي والتشرد. لقد بدا حقًا للعامة وكأنه رجل الله أو رسوله ذو النوايا الحسنة الذي أرسل إلى الناس لإقامة العدل والمساواة وتخليص البشرية من آلامها وعذاباتهما، ولكن الحقيقة كانت غير ذلك، فلم يكن هذا الرجل سوى شيطان متمثل في صورة بشر، كل همه السعي وراء السلطة والسيطرة بأي وسيلة كانت.

بمجرد أن جمع جيم جونز أتباعًا جادين، نقل الجميع إلى غيانا، وهي دولة اشتراكية في أمريكا الجنوبية، وهناك بدأ يحكم أتباعه بشكل مختلف، وبدأت نواياه الشريرة تظهر بوضوح وتطفو على السطح، وبدلًا من الظهور كشخص يقوم بأعمال صالحة، بدأ في التلاعب بأتباعه بطريقة مظلمة واضحة، فكان يستخدم التهديدات والعنف الجسدي والابتزاز وحتى القتل للسيطرة على أتباعه. وفي مرات كثيرة أوهم جونز أتباعه بأنهم تحت التهديد من قبل السلطات الأمريكية، فكانوا يجهزون أنفسهم للقبض عليهم في أي لحظة. في تلك الأثناء بدأ جونز يمهّد لفكرة الانتحار الجماعي الثوري.

على إثر ذلك، بدأت عائلات من المعبد بتقديم التماس إلى حكومة الولايات المتحدة الأمريكية ترحوها التحقيق فيما يجري. وبالفعل في عام ١٩٧٧م توجه عضو الكونجرس الأمريكي ليو رايان مع عدد من الصحفيين إلى معبد جونز أو جونز تاون، وبعد ثلاثة أيام التقى بجونز وأتباعه الذين عبّر بعضهم عن رغبتهم في ترك المعبد.

وبالفعل رتب رايان عضو الكونجرس الأمريكي الأمور لسفر سبعة عشر من الأتباع المنشقين إلى الولايات المتحدة، وبينما كانت المجموعة تستعد للسفر مع عضو الكونجرس الأمريكي هاجمتهم جماعة مسلحة وأطلقت عليهم النيران، ما أدى إلى مقتل رايان وثلاثة صحفيين وأحد الأتباع السابقين.

وحين ذاعت أخبار مقتل عضو الكونجرس الأمريكي، سارع جونز في إلقاء كلمته الختامية أمام رعيته، وأخبرهم بأن طائرة عضو الكونجرس تحطمت، وأن ذلك قد ينبه الحكومة الأمريكية لمكانهم، ما قد يُشكّل تهديدًا على حياتهم، كما أقنعهم بأن الجيش الأمريكي سيقصف مكانهم ويعذبهم، وأخبرهم بأن الوقت قد حان للانتحار الجماعي الثوري.

وبالفعل في تمام الساعة الخامسة من مساء يوم السبت، الثامن عشر من نوفمبر لعام ١٩٧٨م، وزع جونز مشروبات الفاكهة المسممة بالسيانيد على الجموع، وأمرهم باجتراعها. وهكذا سمّ الأهالي أبناءهم الرضع والأطفال، ثم أقدموا على تسميم أنفسهم تحت تهديد السلاح، وبعد ساعات غصّ المكان بجثث المنتحرين من الأطفال والنساء والرجال. وفي الوقت الذي كانت تتعالى فيه صيحات الأطفال الذين لم تحتمل أجسادهم النحيلة هذا القدر من الألم الفظيع، والكبار يتلون يمنة ويسرة من

الألم، كان جيم لا يزال يخطب في قومه ويحثهم على مواصلة الانتحار أملاً في الراحة القريبة والتخلص من شرور هذا العالم الآثم، ولم يُلَقَ بالأب إطلاقاً لكل الألم الذي أحدثه حوله.

وأخيراً قُتل جونز برصاصة في رأسه، ولم يُعرف إن كان قد أقدم على الانتحار أم أن أحداً آخر قد قام بقتله، ولم ينجُ من تلك الحادثة البشعة سوى أربعة أشخاص، اثنين من كبار السن ممن تظاهروا بالموت حتى لا تصيبهم لعنات غضب جونز، وآخرين قاما بالاختباء وهما اللذان رأيا تفاصيل ذلك اليوم الأليم في تاريخ البشرية.

وهذا مثال آخر، لشخص لا يسعى إلى شيء غير السلطة، يظهر جلياً في «دلفين لالوري»، فعندما تبحث عن شخص يسعى للسيطرة الكاملة على الناس ويسعد بالأمهم وعذاباتهم، فستكون هي الشخص الذي يجب أن تنتظر إليه.

هذه السيدة وُلدت باسم «ماري دلفين ما كارتى»، وتزوجت بعدد قليل من الرجال المختلفين خلال حياتها، وعُرفت فيما بعد باسم مدام لالوري. وقد كانت هذه السيدة على صلة وطيدة بكل ما يحدث حولها، وكانت تحظى باحترام وحب الناس حولها الذين لم يعرفوا أن أشياء أكثر شراً كانت تحدث وراء الكواليس.

امتلك مدام لالوري عدداً كبيراً من العبيد، وكانت تقوم بتعذيبهم بأبشع الطرق، وكانت تقوم بأعمال فظيعة ضدهم فقط لإظهار الهيمنة والسيطرة الحقيقية عليهم، ما أفضى بهم في كثير من الأحيان إلى الموت. ومن عجب، أن ما بدت عليه مدام لالوري لعامة الناس، وما كانت عليه في الحقيقة؛ كانا شيئين مختلفين تماماً!

إنه ليُعدّ أمراً مألوفاً بالنسبة إلى الأشخاص الذين يقعون في ثالوث الظلام امتلاك وجهين مختلفين ومتناقضين تماماً. ولقد لوحظ في العديد من نظريات علم النفس المظلم أن وجود مثل هذا الشخص المظلم الذي يتظاهر أمام الناس بأنه شيء آخر حتى يتمكن من اكتساب الاحترام والقوة والسيطرة، بينما هو في الحقيقة شيطان متمثل في صورة إنسان؛ أمرٌ شائع جداً. لذا عليك أن تكون حذراً عندما تتعامل مع أناس لا تعرفهم، وأن تدرك أن هناك علامات حمراء لمساعدتك على تجنّب الاقتراب من هذا النوع من الشخصيات السامة. الحفاظ على نفسك بعيداً بشكل كافٍ عن أشخاص مثل هتler وجيم جونز أمرٌ بالغ الأهمية. كثير من الناس لديهم أشخاص حولهم أو أشخاص قريبون منهم يحملون سماتٍ مشابهة جداً لهذين الرجلين. يمكن أن تساعد معرفتك بخبايا علم النفس المظلم في اكتشافهم والتعرف عليهم، ومن ثم حماية نفسك منهم.

وأخيراً دعنا الآن نلقي نظرة على كيفية تجلّي الجوانب النفسية المظلمة في العالم الحقيقي.

الأشخاص الذين يستخدمون التكنولوجيا الحديثة لاستغلال الآخرين، إما بشكل مباشر وإما غير مباشر. كما ذكرنا سابقاً، كل شخص لديه عالم مظلم، وإخفاء الهوية الذي يقدمه عالم الإنترنت أرض

خصبة لإبراز هذا الجانب المظلم لدى كثير من الناس. فالمحتالون يشعرون بحرية كبيرة في عالم الإنترنت قد لا يشعرون بمثلها في العالم الواقعي، إذ لا يتم تقييدهم بالمعايير الاجتماعية المتعارف عليها التي تجعل الناس تكتشف جانبهم المظلم بسهولة، لأنه لا أحد على الإنترنت يعرف هوياتهم الحقيقية. والنتيجة أن عددًا متزايدًا من الضحايا نسمع عنه كل يوم يتم استغلاله والتلاعب به ومطاردته وإيذاؤه عبر الإنترنت عن طريق عصابات محترفة أو أشخاص محتالين يتربصون بالآخرين في الظل.

الحرق عمد هو أيضًا مظهر مختلف من مظاهر علم النفس المظلم. مُشعلو الحرائق هم أشخاص يميلون إلى الانشغال بهوس إشعال الحرائق وإلقاء ضحاياهم أحياء فيها. بعض من هؤلاء الأشخاص يصبحون فيما بعد مشعلي حرائق محترفين؛ يشعلون الحرائق بانتظام وبطريقة طقسية للغاية مقابل أجر.

معاشرة الموتى جنسيًا بعد تعذيبهم وقتلهم بأبشع الطرق.

المثالان الآخران يُعتبران من أكثر مظاهر علم النفس المظلم تطرفًا، وعلى الرغم من ندرة حدوثهما، فإنهما يستحقان المناقشة والتحليل إذا كنت تريد فهم علم النفس المظلم بشكل صحيح.

يعتقد الخبراء في مجال علم النفس الإجرامي أن القتل المحترفين وغيرهم من الأشرار يفعلون ما يفعلونه من الفظائع بدافع السعي وراء الإشباع النفسي الذي لا يمكنهم تحقيقه إلا من خلال أداء تلك الأعمال الوحشية. بالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص، فإن ممارسة تلك الأعمال الشريرة تُعتبر بمثابة تعاطي المخدرات بالنسبة إليهم، وهي بالفعل إدمان بطريقة ما. على سبيل المثال، عندما يحصل قاتل محترف على شكل من أشكال الإشباع النفسي من وراء قتل شخص ما، فقد يشعر بالحاجة إلى القيام بذلك عدة مرات من أجل تجربة نفس الإشباع.

في هذا الكتاب، لن نناقش معًا أهلك جوانب علم النفس المظلم، بدلًا من ذلك، سنناقش سويًا الجوانب التي من المرجح أن تواجهها في حياتك اليومية، سنتحاور في كيفية التعامل مع الأشخاص النرجسيين والساديين والمكيافيليين والسيكوباتيين. سنحلل سبب وكيفية قيامهم بما يفعلونه، وما يمكنك فعله لمنع نفسك من الوقوع ضحية لمكائدهم.

السمات الشخصية الأربع للنفس المظلمة

في الماضي كان علماء النفس يشيرون إلى السمات البشرية المظلمة باسم «ثالوث الظلام»، الذي كان يتكون من ثلاث سمات شخصية سلبية: النرجسية والمكيافيلية والاعتلال النفسي، إلا أنه في السنوات الأخيرة، أصر العديد من الخبراء في هذا المجال على ضرورة إضافة السادية إلى قائمة السمات النفسية المظلمة الرئيسية لتصبح أربع سمات بدلاً من ثلاث. ونتيجة لذلك، ابتعد علماء النفس الآن تمامًا عن الثالوث المظلم، واتجهوا نحو «أربع سمات شخصية رئيسية للنفس المظلمة».

وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يسجلون درجات عالية في اختبار السمات الأربع هم الأكثر عُرضة لارتكاب الجرائم، والتسبب في مشكلات للآخرين وضيق وإزعاج للأشخاص المحيطين بهم، بل وللمجتمع بأكمله، وفي مجال العمل فقد يكون من الأفضل إبقاء الأشخاص الذين يتمتعون بهذه السمات المظلمة بعيدًا عن مراكز القيادة ومناصب السلطة.

والحقيقة، أننا جميعًا لدينا هذه السمات إلى حد ما، وهذا ما يجعل علماء النفس -عندما يختبرون شخصًا ما بحثًا عن هذه السمات- يستخدمون طرق الاختبار التي تفترض وجود هذه السمات في «طيف». لنأخذ السادية كمثال، فمثل هذه الاختبارات تعني أنه بدلاً من الاعتراف بوجود أشخاص ساديين، وآخرين ليسوا ساديين، فإن هناك أشخاصًا لديهم مستويات عالية من السادية، وآخرين لديهم مستويات منخفضة من السادية.

شيء آخر مهم يجب ملاحظته هنا، وهو أن بعض الخصائص المشتركة للسمات الأربع يمكن أن تتداخل مع بعضها بعضًا، وهذا قد يكون مربكًا، حتى بالنسبة إلى الأشخاص الذين تلقوا تدريبًا مهنيًا جيدًا في علم النفس. فعلى سبيل المثال، قد يتصرف النرجسيون بطرق مشابهة للمكيافيليين أو الساديين. لهذا السبب، قد يكون من الصعب معرفة نوع السمة المظلمة التي يمتلكها شخص ما بمجرد مراقبته لفترة قصيرة من الزمن.

إذا فعل شخص ما شيئًا ضارًا بالآخرين، فقد تتمكن من معرفة السمة المظلمة التي يمتلكها ذلك الشخص من خلال فحص الدافع ومدى تأثير الفعل الشرير، ولكن لا تحاول أن تقفز إلى الاستنتاجات مباشرة، خذ بعض الوقت لفحص سلوك ذلك الشخص عن كثب قبل أن تقوم بإصدار أي أحكام عليه، وتذكر دائمًا أنه لا يمكنك التعامل مع الأشخاص بشكل مناسب إلا إذا كان لديك فهم جيد لسماتهم ودوافعهم.

أما إذا كانت تصرفات شخص ما ضارة بك أو تمسك أنت شخصيًا، فقد يكون من الصعب أن تظل موضوعيًا عندما تقوم بتحليل سمة شخصيته المظلمة، وفي هذه الحالة يكون من الأفضل لك محاولة إزالة نفسك من الموقف، يلي ذلك تخيل حدوث الموقف ذاته مع شخص آخر، ثم القيام بتحليل سلوك ذلك الشخص الضار كمرآة موضوعية محايدة تابع لجهة خارجية.

والآن لنبدأ الحديث عن أول سمة شخصية مظلمة من السمات الأربع المظلمة.

السمة الأولى: النرجسية Narcissism

جاءت تسمية «النرجسية» من الأساطير اليونانية القديمة، والتي تحدثت عن شابٍ كان يُدعى «نرجس»، كان يعمل صيادًا، وكان شديد الجاذبية والجمال إلى درجة أن كل مَنْ كان يراه كان ينبهر به ويقع في غرامه، ورغم ذلك فقد عامل الجميع بازدراء، ولم يبادل أحدًا قط بمشاعر الحب التي كانوا يُظهرونها له، حيث إنه كان يرى نفسه فوق الجميع، وكان مفتونًا بنفسه وبجماله إلى درجة أنه كان يغازل نفسه كلما رأى انعكاس وجهه على صفحة الماء. وفي إحدى المرات وبينما كان يجلس على ضفة النهر ينظر إلى انعكاس وجهه على صفحة الماء ويغازل نفسه كالمعتاد، أخذته الحماسة أكثر من اللازم وفرط إعجابه بنفسه تملّكه، فحاول أن يحتضن صورته التي ظهرت أمامه على صفحة الماء، وحينها زلّت قدماه فسقط في مياه النهر ومات غريقًا!

النرجسية هي السمة الشخصية المظلمة التي تستوطن نفوس الأشخاص النرجسيين. يمتلك النرجسيون إحساسًا عاليًا بالعظمة، وشعورًا طاغيًا بالهيمنة والتفوق والاستحقاق، كما يميلون إلى أن يبدوا أشخاصًا ساحرين لديهم نظرة إيجابية، وهذا ما يجعلهم جيدين في خداع الآخرين.

والغريب، أن إحدى الخصائص الرئيسية التي نراها في النرجسيين هي قدرتهم على بناء العلاقات وتنميتها، بحيث يمكنهم في البداية أن يعموا الناس عن حقيقة أنهم يتصرفون بدافع المصلحة الذاتية. وللأمانة فإننا نميل جميعًا إلى أن نمتلك سمات نرجسية في أوقات مختلفة وبدرجات متفاوتة، ولكن القليل منا هم من يعانون اضطراب الشخصية النرجسية.

وكما كان الحال مع «نرجس» شخصية الأساطير اليونانية القديمة الذي تحدثنا عنه منذ قليل، فإن النرجسيين المعاصرين الذين يعيشون بيننا الآن مفتونون بأنفسهم إلى درجة مبالغ فيها تكاد تصل إلى حد الجنون، ورغم ذلك -أعني رغم افتتانهم الظاهري الشديد بأنفسهم- فقد اكتشف العلماء أن النرجسيين لا يحبون النسخ الحقيقية من أنفسهم، بل يحبون الإصدارات المثالية من أنفسهم، والتي لا توجد إلا في خيالهم فقط.

من السهل أن نفترض أن النرجسيين يتمتعون بتقديرٍ عالٍ للذات، ولكن هذا ليس هو الحال في الواقع، فالنرجسيون لديهم نوع منحرف من احترام الذات لا يقوم على قبول أو حب مَنْ هم عليه، بل حب واحترام نسخة عظيمة وهمية من أنفسهم، ليس لها وجود على أرض الواقع. ولهذا، فعندما يتصرف شخص نرجسي بدافع المصلحة الذاتية على حساب شخص ما، فعادةً ما يكون ذلك سعيًا وراء تلك الرؤية العظيمة لنفسه، على الرغم من أنه يدرك تمامًا في لحظات صدقه مع نفسه أن تلك الرؤية العظيمة التي يوهم بها نفسه ليست حقيقية، وأنها ليست أكثر من «أصنام عجوة» من صنع خياله!

وفقًا لعلماء النفس، عادةً ما يبحث النرجسيون عن أشخاص لتغذية «إمداداتهم النرجسية»، فهم طوال الوقت يمتلكون شعورًا مبالغًا فيه بأهمية الذات، وبسببه يعتقدون أنهم يستحقون أن يُعاملوا بشكل أفضل من أي شخص آخر حولهم. كما أن لديهم شعورًا مبالغًا فيه بالاستحقاق، ويعتقدون أنه في

حالة تلقّيبهم معاملة خاصة مميزة من الآخرين في مواقف معينة، فإن ذلك يكون من أجل الصالح العام.

يعتقد النرجسي أنه عندما يستغلك، فإنه في الواقع يقدم لك معروفًا. وبهذه الطريقة يمكنه تبرير الكثير من الأعمال الأنانية والشريرة التي يقوم بها. ففي علاقاته بالآخرين، سيفكر النرجسي في نفسه على أنه أكثر أهمية وأكثر استحقاقًا من الآخرين، وبالتالي فهو يستحق كل المحبة والاحترام والتقدير ممن حوله. أما في مكان العمل، فسيعتقد النرجسي أن لديه موهبة طبيعية أكثر من زملائه تؤهله للتميز عنهم، وبالتالي فهو يستحق أن يكون مسؤولًا عن المشاريع، أو أن يتم ترقيته قبل أي شخص آخر.

والشيء المثير للاستغراب في النرجسية هو أنه في بعض الحالات يمكن أن تكون النرجسية نبوءة تُحقّق ذاتها. بمعنى أنه عندما يعتقد الشخص النرجسي أنه أدكى من الآخرين، فقد يعمل بجد لإثبات ذلك، وفي النهاية، قد يكون أكثر إنجازًا في حياته المهنية. فمثلاً عندما يعتقد النرجسي أنه يجب أن يكون في منصب قيادي، فقد ينضح بالثقة ويكتسب سمات قيادية، وسيصبح الأشخاص من حوله مقتنعين حقًا بأنه يستحق أن يكون قائدهم.

بسبب هذه الحقيقة، فقد رأى البعض أن النرجسية يمكن أن تكون سمة إيجابية في شخص ذي أخلاق عالية. لكن المشكلة هي أن أغلب النرجسيين يعتقدون أن احتياجاتهم يجب أن تأتي قبل احتياجات أي شخص آخر، لذا فمن المرجح أن يفعلوا عاجلاً أم آجلاً شيئاً غير أخلاقي، وأن يخونوا ثقة أولئك الذين يقدرونهم تقديرًا كبيرًا. فغالبًا النرجسي الذي يبدو شخصًا خلوقًا في البداية سوف يرمي الأخلاق من أقرب نافذة يجدها بمجرد أن يشعر بأن هيمنته مُهدّدة.

النرجسيون أشخاص مسيطرون للغاية، يسيطرون على الناس بطرق سرية وعلنية، كما أنهم يحاولون التلاعب بالآخرين حتى يستمروا في تغذية «إمداداتهم النرجسية»، وعندما يحاول الناس الخروج عن سيطرتهم، فإن رد فعلهم غالبًا يكون غضبًا هادرًا. في علاقاتهم بالآخرين، من المرجح أن يمارس النرجسيون العنف كمحاولة منهم لإبقاء الطرف الآخر تحت سيطرتهم دائمًا، أما في مكان العمل، فسيتصرف النرجسيون بشكل انتقامي لأنهم يريدون معاقبة الآخرين على تحدي هيمنتهم.

السمة الثانية: المكيافيلية Machiavellianism

سُميت المكيافيلية على اسم نيكولو مكيافيلي، الفيلسوف السياسي الإيطالي الذي اشتهر بكتابه «الأمير». يقدم الكتاب نصائح حول كيفية السيطرة على الجماهير والتلاعب بالناس من أجل السيطرة التامة عليهم. يُعلّم الكتاب الناس أن يكونوا مكرين، متلاعبين ومخادعين ما داموا يحصلون على ما يريدون. كما يُروج الكتاب بأنه في سبيل السعي لتحقيق مصالح المرء، فلا مانع أبدًا من إيذاء الآخرين. وبهذا المعنى، فإن المكيافيلية تشبه النرجسية إلى حد كبير، لأنه في كلتا السمتين هناك اعتقاد أساسي بأن مصالح المرء تخدم الصالح العام، حتى لو تضرر الناس من وراء ذلك.

المكيافيلية هي سمة مظلمة تنطوي على الخداع والتلاعب، وعادةً لا يهتم المكيافيليون بالقيود الأخلاقية التي يلتزم بها بقية المجتمع، فهم يميلون غالبًا إلى أن يكونوا أشخاصًا معدومي الأخلاق، لا يهتمهم إلا أنفسهم فقط، ولا يوجد في قاموس تعاملاتهم مع الآخرين ما يُسمى بالخطوط الحمراء، فهم على استعداد دائمًا لفعل أي شيء -حتى وإن كان منافيًا للأخلاق والتقاليد والأعراف- في سبيل خدمة مصالحهم وتحقيق غايتهم.

المكيافيليون أشخاص باردون، بلا مبادئ، وهم بارعون بشكل غير طبيعي في التلاعب بالآخرين. يعتقدون أن الحياة لعبة، وأن محصلتها النهائية صفر، ومفتاح النجاح فيها هو التلاعب بالآخرين، وأن الغاية فيها تبرر الوسيلة، وعلى هذا الأساس يبنون علاقاتهم مع الآخرين بموقف بارد ومحسوب.

يميل المكيافيليون في علاقاتهم مع الآخرين إلى إظهار «التعاطف البارد» بدلًا من «التعاطف الساخن»، و«التعاطف البارد» هو فهم كيف يمكن للناس التفكير أو التصرف في مواقف معينة. بينما يشير «التعاطف الساخن» إلى إدراك مشاعر الناس والاهتمام بها في مواقف معينة. عادةً ما يتمتع الأشخاص العاديون بتعاطف ساخن، مما يعني أنهم يفهمون مشاعر الآخرين، ويحرصون على عدم إيذائهم أو جرح أحاسيسهم بالأقوال أو الأفعال الجارحة المتعمدة، أما المكيافيليون فلا يعيرون اهتمامًا لمشاعر الآخرين أو حزنهم أو ضيقهم، وكل ما يهتمهم هو أنفسهم فقط، ونتيجةً لذلك، فهم يميلون دائمًا إلى الظهور بمظهر الأشخاص غير الودودين، وغير العاطفيين والقسين.

المكيافيليون متلاعبون بارعون، ومن المرجح جدًا أن يتورطوا في جرائم ذوي الياقات البيضاء (جرائم رجال الأعمال وذوي النفوذ، كالرشوة وغسيل الأموال والاختلاس)، ومن المرجح أيضًا أن يشارك الأشخاص الذين يتمتعون بهذه السمة في مخططات النصب، ومخططات الاحتيال، والجرائم السياسية. إنهم يشقون طريقهم نحو القمة من خلال التلاعب بالناس، وعندما يصلون إلى مناصب السلطة -سواء في مجال الأعمال أو في السياسة- فإنهم يستخدمون نفس التقنيات للتلاعب بالجمهير.

المكيافيلية مبدأ اتبعه معظم الديكتاتوريين من الحكام، واستقوا مبادئهم من كتاب الأمير الذي ألفه نيكولو مكيافيلي في القرن السادس عشر بإيطاليا، وقد وجدوا بالكتاب منهجًا متكاملًا لكل من أراد أن يحكم شعبه بالعصا والمطرقة، وقد شوهد هذا الكتاب برفقة نابليون بونابرت، ومحمد علي باشا، وهتلر.

السمة الثالثة: الاعتلال النفسي Psychopathy

من بين جميع السمات المظلمة، فإن الاعتلال النفسي هو الأكثر خبثًا. السيكوباتيون عمومًا لديهم مستويات منخفضة جدًا من التعاطف مع الناس، لذا فهم لا يهتمون بمشاعر الآخرين ولا أحاسيسهم. إنهم قساة ومتلاعبون ومنفذون للغاية ولديهم شعور متزايد بالعظمة، وهم أفراد يبحثون دومًا عن الإثارة دون الاهتمام بالضرر الذي يمكن أن يلحقه بالآخرين من جراء ذلك. وعلى الرغم من أنهم يفتقرون إلى الضمير والتعاطف مع الآخرين، فإنهم يتعلمون التصرف بشكل طبيعي ويميلون إلى

الحفاظ على المظاهر الخارجية الطبيعية. ولذلك فإنه يكون من الصعب اكتشاف اضطرابهم النفسي من خلال المواقف الحياتية البسيطة.

والشيء الأساسي الذي أحب أن أوضحه هنا عزيزي القارئ هو الفرق بين المريض النفسي والمعتل اجتماعيًا. ففي الأحاديث العامة، غالبًا ما يُستخدم هذان المصطلحان بالتبادل، ولكن في علم النفس، فإن لهما معنى مختلفًا. المعتل اجتماعيًا هو شخص لديه ميول معادية للمجتمع، وهذه الميول المعادية للمجتمع غالبًا ما تكون نتيجة لعوامل اجتماعية وبيئية. على سبيل المثال، قد يتحول الشخص الذي يعاني من طفولة سيئة إلى شخص معتل اجتماعيًا، لأنه لا يثق بالمجتمع بشكل عام، أو لأن بعض المشكلات النفسية الطفيفة التي كانت لديه نتيجة التنشئة غير السوية تطورت بسرعة وبشكل واضح، فأصبحت تعيق علاقاته وتعاملاته المجتمعية وتُفشلها.

من ناحية أخرى، فإن السمات السيكوباتية فطرية، بمعنى أن الناس لا يصبحون مرضى نفسيين، بل يولدون مرضى نفسيين. ومع ذلك فقد تساهم العوامل الاجتماعية والبيئية في ظهور الاعتلال النفسي للشخص. ذلك أن المرض النفسي عمومًا يحدث نتيجة تفاعل ثلاثة عوامل: علم الوراثة، الظروف البيئية والمجتمع. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يولدون بسمات سيكوباتية وينشؤون في بيئة عنيفة غير آمنة هم الأكثر عُرضة لأن يظهر عليهم أعراض الاعتلال النفسي، بينما نفس هؤلاء الأشخاص الذين يولدون بسمات سيكوباتية لو قُدِّر لهم أن ينشؤوا في بيئة مختلفة، أي بيئة آمنة ومستقرة ولم يتعرضوا لضغوط مجتمعية عنيفة، فمن المحتمل بل من المرجح ألا يظهر عليهم أي بوادر أو أعراض الاعتلال النفسي.

والمؤسف في الأمر، أن الاعتلال النفسي لدى البالغين لا يمكن علاجه، ومع ذلك، عندما يتم ملاحظة الميول السيكوباتية لدى الأطفال والمراهقين، فإنه من الممكن إخضاعهم لبرامج تدريب تُعلِّمهم أن يكونوا أقل قسوة وأكثر مراعاة للآخرين.

السمة الرابعة: السادية Sadism

السادية هي الحصول على اللذة والمتعة بتعذيب الآخرين، ويُنسب مصطلح السادية إلى «ماركيز دي ساد» الذي اشتهر بمؤلفاته ذات المحتوى الجنسي العنيف، وأشهرها روايته «جوستين وجوليت».

إيقاع الألم على الطرف الآخر أو على الذات شرط أساسي لإثارة الرغبة والوصول إلى الذروة عند الشخص السادي، وتختلف صفة ودرجة هذا الألم إلى حد كبير، فقد يتلذذ السادي بوخز الطرف الآخر، أو ضربه أو أحيانًا سبّه، وقد تصل درجة الألم إلى حد القتل في بعض الأحيان.

مثل السمات المظلمة الثلاث الأخرى، تتميز السادية بالقسوة، بل تُعتبر السمة المميزة للساديين هي أنهم يستمتعون بالقسوة، ويتلذذون بالألم الآخرين، إلا أنه ورغم ذلك، يميل الساديون إلى امتلاك مستويات طبيعية من الاندفاع والتلاعب، بمعنى أنهم يميلون في بداية أي علاقة إلى الظهور بمظهر

الشخص العادي الطبيعي غير المندفَع، وهو ما يفسر سبب عدم إدراج هذه السمة في الأصل فيما يُعرف قديمًا بـ«الثالوث المظلم».

لاحظ بعض علماء النفس أن الساديين غالبًا ما ينجذبون نحو المسارات الوظيفية التي تسمح لهم بإيذاء الآخرين تحت ستار العمل المشروع. كما لاحظ علماء النفس أنه عند مقارنة مستويات السادية في قوات الشرطة بمستويات السادية في عموم الناس، فإن مستويات السادية داخل أقسام الشرطة تكون أعلى دائمًا.

الساديون هم ذلك النوع من الأشخاص الذين يخبرون أسرارك للآخرين حتى بعد الوعد بعدم إفشائها لأحد والحفاظ على خصوصيتها، لأنهم يستمتعون بضيقك ويتلذذون بألمك وحزنك عندما يشعرون بأنهم كانوا السبب في ذلك. كما أنهم أكثر عُرضة لوصف أو تصوير الآخرين بعبارات خطأ وشائنة، بقصد الإضرار بسمعة الشخص الآخر. في حين أن المكيا فيليبين قد يفعلون ذلك لتعزيز أجندتهم الشخصية، فإن الساديين سيفعلون ذلك لأنه شيء ممتع بالنسبة إليهم.

قد يعمل الساديون أيضًا بنشاط لطردك من وظيفتك أو تعريض نجاحك للخطر، ليس لأنهم يريدون أن يسبقوك، ولكن لمجرد أنهم يريدونك أن تكون حزينًا وغير سعيد. قد يحاولون أيضًا تدمير علاقاتك الشخصية، أو التسبب في اضطراب علاقاتك، ثم يجلسون بعدها لاحتساء القهوة والاستمتاع بعذابك والتلذذ بدموعك وأثارتك! هم الأكثر عُرضة لسرقة ممتلكات الآخرين، ليس لأنهم بحاجة إليها بل لأنهم لا يريدون لمن يمتلكها أن يهنأ بها. كذلك هم الأكثر عُرضة للتمتر على الآخرين بهدف إزعاجهم ومضايقتهم إما في الحياة الواقعية وإما عبر الإنترنت.

يمكنك دائمًا اكتشاف السادي من خلال التعليقات أو الملاحظات التي يدلي بها على وسائل التواصل الاجتماعي. يميل معظم المتصيدين على الإنترنت إلى أن يكونوا ساديين. وأقصد بلفظ «المتصيدين» هنا هؤلاء الذين يدلون دائمًا بتعليقات سلبية حول أي شيء تقريبًا، ليس لأنهم يؤمنون بصواب الرأي الذي لديهم، ولكن لأنهم يريدون إزعاجك والسخرية منك والتقليل من شأنك أمام الجميع، سيجدون دائمًا شيئًا سلبيًا ليقولوه حتى عن أكثر الأشياء إجماعًا وتوحيدًا عبر الإنترنت. والحل الأمثل مع هؤلاء المتصيدين هو تجاهلهم تمامًا، لأنك كلما تفاعلت معهم سواء أكان ذلك بالسلب أو الإيجاب، زاد نشاطهم، وزاد إزعاجهم لك عبر الإنترنت.

فن التلاعب النفسي

يُعرّف التلاعب النفسي بأنه شكل من أشكال التأثير الاجتماعي الذي يسعى إلى تغيير تفكير وسلوك الآخرين، من خلال استخدام طرق ملتوية وغير مباشرة وخادعة. بمعنى آخر، يتعلق الأمر باستخدام حيل معينة لجعل الناس يتصرفون بطريقة معينة أو يفكرون في أشياء معينة، عادةً تكون لصالح من يرتكب التلاعب، وبهذه الطريقة يتم ترجيح كفة مصالح المتلاعب على حساب كفة الشخص الآخر في تلك المعادلة.

يستخدم التلاعب النفسي أساليب ملتوية واستغلالية على حدٍ سواء، وغالبًا ما يستخدمها الأشخاص الذين لديهم واحدة أو أكثر من سمات الشخصية المظلمة التي تحدثنا عنها في الفصل السابق.

وثمة شيء مهم يحضرني هنا، وأود أن ألفت نظرك إليه عزيزي القارئ، وهو أنه في بعض الأحيان قد يكون التلاعب النفسي والتأثير الاجتماعي إيجابيين وليس سلبيين كما هو في العادة، فمن الممكن أن تتلاعب بشخص ما من أجل مصلحته. على سبيل المثال، قد يتلاعب الآباء بأطفالهم ويتحايلون عليهم لتناول الخضراوات والطعام الصحي. فيقدر ما يكون هذا تلاعبًا من وجهة نظر البعض، فإنه سينتهي به الأمر إلى إفادة الطفل، لأن صحته ستتحسن. وبالمثل، قد يحاول بعض الأصدقاء وأفراد الأسرة التأثير فيك باستخدام تقنية تلاعب معينة بهدف جعلك تتخذ الخيارات الصحيحة في مواقف معينة. في التأثير الاجتماعي الصحي أو الإيجابي، لا يوجد جانب من جوانب الإكراه. بمعنى آخر، إذا حاول شخص ما حسن النية التأثير فيك، وقاومت هذا التأثير، فلن يدفعك بقوة إلى فعل ما يريد. أما في التلاعب النفسي غير الصحي، فغالبًا ما يلجأ المتلاعب إلى تقنيات قسرية إذا شعر بأنك تقاوم التقنيات الأكثر ليونة التي كان يحاول استخدامها عليك.

عندما يقرر بعض الأشخاص الخبيثين استغلالك أو التلاعب النفسي بك، فإنهم عادةً ما يحاولون إخفاء الطبيعة العدوانية لنواياهم، لذا عليك أن تفهم أن معظم تقنياتهم مُصمَّمة لتكون خفية، كما أن معظمهم سيستغرقون بعض الوقت للتعرف عليك وفهم نقاط ضعفك النفسية قبل أن يتمكنوا من تحديد تقنيات التلاعب النفسي التي ستعمل معك. هذا يعني أنه لمجرد أنك تعرف شخصًا ما منذ فترة، ولم يسبق له أن حاول إيذاءك بأي شكل من الأشكال، فهذا لا يضمن أبدًا حقيقة أن نواياه نقية، أو أنه يمكنك إصدار الحكم عليه بأنه شخص طيب، فأفضل المتلاعبين -يا صديقي- هم أولئك الذين يكشفون عن نواياهم الخبيثة بعد فترة طويلة من قرارنا الوثوق بهم.

تذكّر أن المتلاعبين عمومًا لديهم ميل نحو القسوة، لذلك حتى وإن كانوا يعاملونك بشكل جيد في بداية ارتباطك بهم، فانتبه جيدًا للطريقة التي يتصرفون بها مع الآخرين. إذا رأيتهم يستخدمون تقنيات التلاعب النفسي ضد الآخرين، فتأكد أنها مجرد مسألة وقت قبل أن يستخدموا نفس التقنيات ضدك.

في هذا الفصل، سنناقش معًا تقنيات التلاعب النفسي الأكثر شيوعًا التي يستخدمها الأشخاص الذين يقصدون إيذاء الآخرين أو استغلالهم. من المهم جدًا فهم هذه التقنيات جيدًا وكيفية عملها حتى تتمكن

من اكتشافها إذا حاول أحدهم استخدامها ضدك أو ضد شخص قريب منك، وحتى تتمكن من معرفة كيفية حماية نفسك منها.

التقنية الأولى: التلاعب بالغاز Gaslighting

«التلاعب بالغاز» هو شكل من أشكال الإساءة النفسية، حيث يقوم متلاعب ما أو نظام بجعل ضحية ما تشك في واقعها، عقلها، ذكرياتها وتصوراتها، ثم عوضاً عن ذلك، تبدأ في تصديق ما يريده المتلاعب منها أن تصدقه.

«التلاعب بالغاز» هي واحدة من أكثر تقنيات التلاعب النفسي فتكاً. وقد سُميت بهذا الاسم نسبةً إلى الفيلم السينمائي «Gaslight» إنتاج عام ١٩٤٤م، والذي تدور أحداثه حول فتاة تعيش مع عمتها في منزلها بلندن، ثم تنتقل بعد ذلك لتعيش في إيطاليا بعد مقتل عمتها في أثناء عملية سطو مسلح على منزلها، وتتوالى أحداث الفيلم، حيث تتعرف تلك الفتاة على رجل، وتنشأ بينهما قصة حب، تُكَلَّل بعد ذلك بالزواج، دون معرفة الفتاة أن زوجها هو القاتل، ينتقل بعد ذلك الزوجان للعيش في منزل العمة القتيلة، وفيه يحاول الزوج دفع عروسه الشابة إلى الجنون لسرقة مجوهرات عمتها المُخبَّأة في مكان ما بمنزل عمتها، وذلك عن طريق بعض التصرفات الغريبة الغامضة، مثل التلاعب بمصابيح الغاز في المنزل بطريقة غامضة (ومن هنا جاءت تسمية الفيلم)، ما يجعل الفتاة تشك في أنها مصابة بالجنون، لكن في النهاية يتم إنقاذها من قبل رجل نبيل كان يعرف عمتها، وأدرك أنه تم التلاعب بها إلى درجة الجنون.

في تقنية «التلاعب بالغاز» سوف يزرع المتلاعب بذور الشك في نفس ضحيته التي سوف تبدأ بالتفكير في أنها إما تتذكر الأشياء بشكل خطأ، وإما أنها قد فقدت عقلها بالفعل، فلم تعد تميز بين الواقع والتهبؤات.

ينطوي التلاعب بالغاز على الإنكار المستمر للحقائق، كما ينطوي على الكثير من التضليل والتناقضات والكذب الصارخ. عندما يتعرض شخص للتلاعب بالغاز لفترة طويلة، فإنه يبدأ في أن يصبح غير مستقر، ويبدأ في الشعور كما لو أن معتقداته غير شرعية.

أحد الأمثلة الشائعة على التلاعب بالغاز هو عندما يقنعك المعتدي بأن الحادث المسيء الذي تعتقد أنه حدث، لم يحدث بالأساس وأن ما تتذكره عن تفاصيله هو محض هراء وتهبؤات لا أساس لها من الواقع. هذه الظاهرة أكثر شيوعاً مما نتخيل وتحدث في جميع أنواع العلاقات. على سبيل المثال، قد ينكر زوج مسيء إساءة معاملته زوجته عندما تواجهه بذلك، ويكون ذلك إما عن طريق الإنكار الصارخ لحدوث الإساءة، وإما الادعاء بأنها لم تحدث كما تعتقد الزوجة الضحية، وأن روايتها لأحداث مبالغ فيها إلى حد كبير.

قد يخطر ببالك أسئلة من نوعية: «كيف تعمل هذه التقنية «التلاعب بالغاز»؟»، أو «لدي فهم قوي وإدراك تام لواقعي الخاص، وأشك في أن شخصاً ما يمكن أن يكون قادراً على التلاعب بي وإقناعي بأن ذكرياتي وتصوراتي خطأ، فكيف يمكن أن يستخدمها أحد للتلاعب بي؟!». «.

من السهل الافتراض أن «التلاعب بالغاز» لن يعمل معك لأنك يقط، أو لأنك ذكي وقوي الإرادة، لكن الحقيقة هي أنه عندما يكون المتلاعب محترفًا فيما يفعله، فقد لا يُشعرك أبدًا بتلاعبه بك، فاللعبة تبدأ بأكاذيب صغيرة من جانب المتلاعب مع تنازلات صغيرة من جانبك، وهكذا يصل المتلاعب بك إلى النقطة التي يريدها، وهي السيطرة عليك بالكامل. لنفترض على سبيل المثال، أنك وصديقك المتلاعب اتفقتما على حضور اجتماع معًا في وقت محدد، ثم حضرت أنت بالفعل في الوقت المحدد المتفق عليه بينكما، بينما جاء صديقك المتلاعب متأخرًا بعض الوقت عن الموعد المتفق عليه بينكما، وعندما عاتبته على تأخره عنك، أصر ذلك الصديق المتلاعب على أنه جاء في الموعد المحدد بالضبط ولم يتأخر، وأنك أنت الذي جاء قبل الموعد بقليل، وأنك مخطئ في تقدير الوقت المحدد وليس هو. في تلك اللحظة قد تُراجع نفسك وتقول: «حسنًا، فارق عشر دقائق ليس مشكلة كبيرة»، في هذه الحالة لا بد لك من رفض هذا التناقض الصغير لأنه يبدو غير منطقي، ولأن تلك الكذبة الصغيرة التي خدعك بها المتلاعب، ما هي إلا البداية فقط، وفي المرات القادمة، سوف تزداد الكذبة قليلًا، وستشعر بأنك ملزم بتصديقها أيضًا، وبالتماس العذر للشخص المتلاعب كما فعلت في المرات السابقة، لأنك ستبدو شخصًا متناقضًا أو شخصًا غير متزن، إذا أحدثت ضجة كبيرة ورفضت مرور الكذبة هذه المرة، بينما أنت نفس الشخص الذي قمت بتصديق مثلها في المرات السابقة!

بعد أن يزرع فيك المتلاعب تلك البذرة الأولية، ستبدأ الأكاذيب في التصاعد، وستستمر في تقديم تنازلات والموافقة على الأشياء التي تعلم جيدًا أنها أكاذيب، لتدرك يومًا أنك أبحرت بعيدًا جدًا، ولا تستطيع العودة مرة أخرى إلى الشاطئ.

قد لا تلاحظ عندما تتحول الأكاذيب الصغيرة إلى أكاذيب أكبر. في كل خطوة ستخطوها على ذلك الطريق الوعر، سوف تتخلى عن واقعك وتقبل نسخة الشخص الآخر الذي صنعه المتلاعب، وستجد نفسك تثق به بشدة وبطريقة تفكيره، وسوف تتصاعق لتنفيذ أوامره وكل ما يطلبه منك، دون أي مناقشة أو تفكير.

باختصار، تتضمن تقنية «التلاعب بالغاز» إزالة إيمانك التام بواقعك الخاص، لتصبح الحقيقة كما يقولها لك الشخص الآخر الذي يريد التلاعب بك.

من المرجح أن ينجح «التلاعب بالغاز»، في العلاقات التي تعتمد فيها الضحية ماليًا وعاطفيًا على المتلاعب، وهنا تقبل الضحية التخلي عن واقعها وتصديق ما يخبرها به المتلاعب، لأن ذلك مريح لها أكثر من الوقوف في وجه المتلاعب، وفقدان تلك العلاقة الضرورية بالنسبة إليها. ففي مكان العمل مثلاً، قد يتماشي المروءوس مع أكاذيب رئيسه، لأنه يخشى فقدان وظيفته. وفي البيت قد تخضع الزوجة وتتماشى مع أكاذيب زوجها، لأنها تخشى الانفصال والطلاق، وقد يضطر الأتباع إلى تصديق أي أكاذيب يخبرهم بها القائد خوفًا من العقوبة والجزاء.

هناك العديد من الحيل التي يستخدمها المتلاعبون بطريقة «التلاعب بالغاز» لتضييق الخناق على ضحاياهم. إحدى هذه الطرق هي «الحجب»، وفيها يرفض المتلاعب الاستماع إلى ما تقوله له الضحية، أو يتظاهر بعدم فهم ما تقوله. فبينما تطرح الضحية على المتلاعب شيئًا مهمًا، يكون الرد

الذي تحصل عليه دائماً هو: «أنا لا أتذكر شيئاً من هذا الذي تتحدث/تتحدثين عنه باستمرار!». المتلاعب هنا في هذه الطريقة يعمل على جعل الضحية تشك دائماً في صحة ما تعتقده وما تتذكره وما تقوله، وكأنما يقول لها «لا يوجد هناك ما يُسمى يقيناً»، حتى الثوابت التي لا يختلف عليها اثنان، يبدأ المتلاعب التشكيك فيها في نفس الضحية، إلى أن تنهار تماماً أي معتقدات يقينية أو ثوابت بداخلها، وتصبح جاهزة تماماً لتبني أي حقائق (أي أكاذيب) يخبرها بها المتلاعب، أو اعتناق أي عقائد يفرضها عليها ذاك المحتال.

ثمة حيلة أخرى يستخدمها المتلاعبون بطريقة «التلاعب بالغاز» تُسمى «العداد»، وفيها يبدأ المتلاعب بالتشكيك في ذاكرة الضحية لحدث معين. فيقول له مثلاً: «أنت متأكد مما تحكيه، فهذا الذي تحكيه لم يحدث إطلاقاً!»، ثم يبدأ المتلاعب بعد ذلك في تقديم نسخة مختلفة تماماً للقصة، حيث يقدم نفسه فيها على أنه البطل الذي يجب على الجميع الاقتداء به وحذو حذوه فيما يقول وفيما يفعل، أو الضحية الحقيقية التي لا بد للجميع التعاطف معها والرفق بها ورعايتها، وذلك حسب مجريات القصة المزعومة.

التقليل من الشأن هو أيضاً حيلة شائعة من حيل «التلاعب بالغاز»، حيث يعمل المتلاعب على جعل الضحية تشعر بصغر وضالة حجمها، وأن مشاعرها أو احتياجاتها ليست بهذه الأهمية، أو أنها دراما مبالغ فيها، أو أنها ليست مهمة أو ضرورية. فيقول المتلاعب مثلاً: «لا تعطِ الأمور أكبر من حجمها».

وفي النهاية، إذا وجدت نفسك تشعر بالغموض بشأن معتقداتك وأفكارك كلما كنت مع شخص ما، فهذا يمثل علامة إنذار حمراء واضحة. أو إذا دلفت غرفة بنية إجراء مناقشة حول موضوع محدد، ثم بعد التلاعب بمصاييح الغرفة بطريقة غريبة ولفترة محددة من الزمن، وجدت نفسك تعتذر عن كونك فهمت الموضوع خطأ، أو وجدت نفسك تخلق الأعذار لتقبل سلوك شخص ما، أو وجدت نفسك بعد فترة من تسليط الضوء عليك تتجادل في موضوع آخر بعيد كل البعد عن الموضوع الأساسي الذي كنت تنوي مناقشته عند دخولك تلك الغرفة ومع ذلك الشخص بالذات، فهذا قد يكون علامة خطر واضحة على أن ذلك الشخص الجالس معك في تلك الغرفة يحاول التلاعب بك عن طريق «التلاعب بالغاز».

التقنية الثانية: الإسقاط

الإسقاط هو أسلوب تلاعب نفسي شائع، وفيه يقوم شخص ما بنقل عواطفه وأخطائه إلى شخص آخر. الإسقاط هو آلية دفاعية يستخدمها الجميع تقريباً بدرجات متفاوتة، فجميعنا لدينا ميل طبيعي لإسقاط مشاعرنا السلبية ومشاعرنا غير المرغوب فيها على أشخاص آخرين حولنا، كنوع من تبرئة الذات والنتصل من المسؤولية عن الأخطاء التي وقعت والذنوب التي اقترفت، وهذا يحدث غالباً عندما نوضع في موقف محرج أو نواجه شخصاً أخطأنا بحقه وليس لدينا ما نبرر به تصرفنا غير المقبول تجاهه، فنحاول بأي طريقة الخروج من هذا المأزق.

يقول عالم النفس الشهير «سيجموند فرويد» مؤسس مدرسة التحليل النفسي: «يشير الإسقاط إلى حيلة لا شعورية من حيل دفاع الأنا، بمقتضاها ينسب الشخص إلى غيره ميولاً وأفكاراً مستمدة من خبرته الذاتية يرفض الاعتراف بها لما تسببه من ألم وما تثيره من مشاعر الذنب، فالإسقاط هنا وسيلة للكبت، أي أنه أسلوب لاستبعاد العناصر النفسية المؤلمة عن حيز الشعور»، ويضيف فرويد أن العناصر التي يتناولها الإسقاط يدركها الشخص المُسقط مرة أخرى بوصفها موضوعات خارجية منقطعة الصلة عنه، فالإدراك الداخلي الحقيقي الصادق للشخص المُسقط يُلغى ويُستعاض عنه بإدراك خارجي مشوّه يشير إلى أن الآخرين هم من يمتلكون العيوب والنواقص التي يحاول الشخص المُسقط إلصاقها بهم بعيداً عنه.

فالكاذب يتهم معظم الناس بالكذب. والإسقاط قد يؤدي إلى عدوان ملموس في صورة جرائم، فمثلاً الموظف الذي يحمل مشاعر عدوانية نحو رئيسه قد يُسقط هذه المشاعر عليه، ويتصور أن رئيسه هو الذي يكيد له ويتربص به لكي يؤذيه، ومن ثم يبادر بالهجوم والاعتداء عليه، وهكذا تدفع هذه الحيلة الأشخاص الضارين إلى نسب ما في أنفسهم إلى الناس والتعامل معهم على هذا الأساس، ومن ثم يقومون بارتكاب جرائم فعلية.

وبقدر ما نفعل ذلك جميعاً بدرجات متفاوتة، يميل النرجسيون والأشخاص الذين لديهم سمات شخصية مظلمة أخرى إلى القيام بذلك بشكل مفرط، وإلى حد سخيّف جداً ومزعج للآخرين.

يجد الأشخاص السامون صعوبة بالغة في الاعتراف حتى لأنفسهم بأن الأشياء السيئة التي تحدث حولهم يمكن أن تكون نتيجة لأفعالهم، لذا فهم يبحثون دائماً عن أشخاص يتحملون المسؤولية نيابةً عنهم، وبالتالي فهم يرمون بأخطائهم وسلوكهم وسماتهم المظلمة على أي شخص حولهم، متصلةين بذلك من أي مسؤولية، أو أي يد يمكن أن تكون لهم في الحادث. على سبيل المثال، إذا كان لديك رئيس يتأخر دائماً عن العمل، فقد تتفاجأ عندما تجده يحاول أن يتهمك أنت بالتأخير، بينما أنت دقيق جداً في مواعيدك، هو بذلك يحاول أن يُسقط عليك عدم التزامه وعدم احترامه لمواعيد العمل.

في العلاقات، من المرجح أن يتهمك الشريك المتلاعب الذي يخونك بخيانتة فيبدأ بمعاملتك بريية، وقد يتجسس على هاتفك للتحقق من رسائلك ومكالماتك الهاتفية ورسائل البريد الإلكتروني الخاص بك، وقد يمطرك بالأسئلة في كل مرة تتأخر فيها عن موعدك. هو بذلك يحاول إسقاط خيانتة عليك، فيتهمك أنت بالخيانة والذنب بدلاً من الاعتراف لنفسه ولك بخيانتة وجرمه في حقك.

يميل المتلاعبون إلى استخدام الإسقاط الجزئي، لأنهم يريدون تدميرك وإبقاءك في موقف دفاعي طوال الوقت، وهذا يمنحهم مزيداً من التحكم في حياتك. عندما يتهمونك بأشياء معينة، وتشعر بأنك مدين لهم بتفسير، فهذا يسمح لهم بالسيطرة عليك.

بمعنى آخر، يبدو الأمر برمته كما لو أن المتلاعبين هم «القضاة»، وأنت «المتهم القابع في قفص الاتهام»، الذي يحاول بشكل محموم تقديم التفسيرات والمبررات والدفاع عن نفسه ضد الاتهامات التي يوجهونها إليه. إنهم بذلك يفعلون ما يريدون، ولا تحصل أبداً على الفرصة لمواجهتهم بأخطائهم. إنهم يعتمدون أيضاً على حقيقة أنه سيكون من الغريب والطفولي إذا بادلتهم الاتهام

واتهمتهم بالشيء المحدد الذي سبق لهم أن اتهموك به بالفعل، وهذا بالطبع سيستبعد احتمال مواجهتهم بناءً على الشكوك التي قد تكون لديك.

كما ذكرتُ سابقاً، فإن الإسقاط شيء يفعله الجميع، ولكن عندما يقوم به شخص متلاعب تجاهك، فإن ذلك سيكون بهدف إخضاعك واستغلالك والسيطرة عليك لفعل ما يريدك المتلاعب أن تفعله، ولن يكون الهدف منه هنا تبرئة النفس، والتوصل من المسؤولية وإلقاءها على عاتق شخص آخر، كما يفعل معظمنا عندما نقوم بإسقاط مشاعرنا وأخطائنا على الآخرين كمحاولة للخروج من المأزق بأسلم طريقة ممكنة.

والمثير للدهشة، أنه على الرغم من قيام المتلاعب بإسقاط مشاعره السلبية عليك، فإن هناك إحساساً بالتعاطف والرحمة سيظل ينمو بداخلك تجاهه، حتى عندما يتهمك بفعل شيء مسيء ستظل تشعر بالعاطفة تجاهه، وستبذل قصارى جهدك لطمأنته ومحاولة إرضائه، وعندما تفعل ذلك، فإن ذلك الشخص المتلاعب سيكون قد انتصر عليك، حتى وإن كان ذلك بمساعدتك.

لذا، عندما تشعر بأن شخصاً ما يحاول إسقاط مشاعره السلبية عليك، فإن أفضل شيء يمكنك القيام به هو تحييد مشاعرك، ثم محاولة الاستجابة بطريقة عقلانية قدر الإمكان.

التقنية الثالثة: العزل

لدينا جميعاً أنظمة دعم اجتماعي تساعدنا على التعامل مع المواقف الصعبة في حياتنا، وتمنعنا من اتخاذ قرارات سيئة في لحظة اندفاع أو غضب أو تهوُّر. لدينا جميعاً أصدقاء وأفراد عائلة يلاحظون عندما يتغير سلوكنا، أو عندما نبدأ بالتسكع مع الأصدقاء السيئين، وهم دائماً يراقبوننا بهدف الاطمئنان علينا والتدخل في اللحظة المناسبة لمنعنا من الوقوع في أي مصيبة. يفهم المتلاعبون ذلك جيداً، وأحد الأشياء الأولى التي سيقومون بها عند محاولة السيطرة على شخص ما وعلى حياته هو عزله عن كل ما سبق.

يُسَهِّل العزل الإساءة، لأنها تسلب الضحية أي ملاذ آمن قد يكون لديها، تلجأ إليه عندما يبدأ شخص ما بالإساءة إليها. إنه يغلق سبل هروب الضحية ويزيد من إحساسها بالعجز، كما أنه يضمن سير الأمور نحو الغرق، لأنه لا يوجد أحد هناك لإنقاذ الضحية من براثن المعتدي، إنه يزيد كذلك من القوة التي يتمتع بها المعتدي أو المتلاعب على الضحية، لأنه يجعل الضحية أكثر اعتماداً على المعتدي.

عزل الضحية عن العالم الخارجي يُستخدم على نطاق واسع من قِبل جميع أنواع المتلاعبين. على سبيل المثال، عندما يحاول زعيم طائفة تلقين المجندين الشباب، فإنه لا بد له من التأكد من حبسهم وعزلهم عن العالم الخارجي حتى يتمكن من السيطرة الكاملة على المعلومات التي يتلقونها. الشيء نفسه يحدث في العلاقات المسيئة، والعديد من المجالات الأخرى.

عندما يشرع المعتدي في عزل الضحية، فإنه سيبدأ بدق «إسفين» بين تلك الضحية وبين الأشخاص الذين تعتمد عليهم وتعتبرهم محل ثقته. قبل ذلك سيقوم المتلاعب بدراسة كل شيء بدقة عن الديناميكيات بين تلك الضحية وبين عائلتها وأصدقائها، كما سيقوم باستخدام نقاط الضعف في روابط الضحية بأصدقائها وأسرتها لزرع عدم الثقة وخلق الصراع. على سبيل المثال، إذا علم المتلاعب أن الضحية قريبة من أختها ولكن لديهما بعض النزاعات التي لم تُحل منذ الطفولة، فقد يحاول إشعال تلك النزاعات مرة أخرى بين الضحية وأختها، حتى تبدأ الثقة بينهما في التزعزع، مما يُسهّل عملية انجراف الضحية نحو بئر المتلاعب العميقة والمظلمة.

في مكان العمل، قد يخلق المتلاعب عداوة بين الضحية وبين زملائها في العمل حتى يغضبوا منها ويخلوا عن الوقوف إلى جانبها. يمكن للمتلاعبين المنافسين في العمل أو في حياة الضحية الشخصية عزلها عن طريق تلطيخ اسمها وتشويه سمعتها مع أقرب الناس إليها.

«فرّق تسد» هو أيضًا شكل من أشكال العزلة التي يستخدمها بشكل خاص الأشخاص الذين لديهم سمة مكيفيلية. في هذه الحالة يستخدم المتلاعب العزلة كسلاح ذي حدين للسيطرة على كلا الطرفين اللذين يتم فصلهما عن بعضهما بعضًا.

بمجرد أن يتمكن المعتدي من عزل الضحية، سيبدأ فورًا في إساءة معاملتها، لأنه يعلم جيدًا أنه ليس لديها من تلجأ إليه، وفي الواقع تعمل تقنيات التلاعب الأخرى مثل «التلاعب بالغاز» بشكل أكثر فعالية عندما يكون الشخص معزولًا.

يقولون إن «الحب أعمى»، وهذا للأسف ينطبق بشكل كبير على العلاقات التي يكون فيها المتلاعب الطرف الآخر، فأحيانًا في بداية العلاقات نعلم عن رؤية السمات المظلمة التي يمتلكها الأشخاص الذين نقع في غرامهم. فنراهم أناسًا بلا عيوب، بل قد يصل العشق أحيانًا إلى حدٍ نتصورهم فيه وكأنهم ملائكة تسكن الأرض، حتى وإن كانوا مليئين بالعيوب، وعيوبهم واضحة وساطعة سطوع الشمس في وضوح النهار، ويراهما كل الناس حولهم بوضوح. فالمحب -كما يقولون- لا يرى في محبوبه عيبًا أو نقصًا أو قبحًا. وللأسف الشخص المتلاعب يدرك هذه الحقيقة جيدًا، لذا فهو يسعى لعزل الضحية التي تقع في غرامه، والتي لا ترى فيه تلك العيوب الجسيمة التي يتحدث عنها الجميع حولها، عن الأصدقاء وأفراد العائلة لكيلا يؤثرها فيها بأرائهم وتقييماتهم الموضوعية لشخصية المتلاعب.

في مكان العمل، يمكن أن تتخذ العزلة أشكالًا مختلفة، فقد يعزلك شخص ما عن طريق حرمانك من الوصول إلى فرص معينة، أو عن طريق حجب معلومات مهمة عنك، أو إبعادك عن حلقة الأمور التي تُعتبر حاسمة لأداء وظيفتك.

يمكن أيضًا استخدام العزلة من قبل شخص متلاعب كشكل من أشكال العقاب إذا كنت لا تفعل ما يريد. على سبيل المثال، قد يدعو شخص مسيء جميع أصدقائك ومعارفك إلى حفلة ما، بينما لا يدعوك أنت، وذلك ليُشعرك فقط بالتجاهل والإهمال، فتضطر إلى أن ترضخ له وتفعل ما يريد، حتى يرضى عنك ولا يتجاهلك مرة أخرى، ويعاملك بودٍ مثلما يعامل بقية أصدقائك ومعارفك.

التقنية الرابعة: التعزيز الإيجابي

الحقيقة هي أننا جميعًا نستخدم التعزيز الإيجابي بشكل أو بآخر، فيستخدمه الآباء لجعل أطفالهم يتصرفون بشكل صحيح، ويستخدمه المعلمون لجعل طلابهم أكثر اهتمامًا بالدراسة، ويستخدمه الشركاء لتعديل سلوك بعضهم بعضًا في العلاقات. إنه جزء لا يتجزأ من تفاعلاتنا الاجتماعية، لكنه يصبح مشكلة فقط عندما يستخدمه الأشخاص الخبيثون للتلاعب بضحاياهم.

تعمل فكرة التعزيز الإيجابي على تقديم حافز جيد أو مرغوب فيه بطريقة تبدو وكأنها نتيجة لسلوك معين، على سبيل المثال، يحصل الطفل الذي يأكل خضراواته على قطعة حلوى أو شوكولاتة في نهاية الوجبة كمكافأة له من أبويه على إنهاء وجبته. بطريقة لا إرادية يقوم مخه بتسجيل أن هذين الأمرين مرتبطان، وأن حدوث الأمر الأول (وهو أكل وجبة الخضراوات) مرتبط ارتباطًا وثيقًا بحدوث الأمر الثاني (وهو المكافأة المتمثلة في قطعة الحلوى أو الشوكولاتة التي يحبها)، كذلك الموظف الذي يعمل بجد ويصبح أكثر إنتاجية، فيحصل على مكافأة مالية في نهاية الشهر. هنا سيقوم دماغه بعملية ربط بين العمل الجاد الشاق والمكافأة المالية في نهاية الشهر، وأنه من أجل الحصول على المكافأة المالية في نهاية الشهر، فلا بد من العمل الجاد الملتزم طوال الشهر. في المرات القادمة التي يتعين فيها على الشخص أداء نفس المهمة، سوف يتذكر فورًا ولا إرادياً الشعور الإيجابي الذي شعر به في المرة السابقة لدى حصوله على مكافأة أو شيء محبوب لنفسه، جراء قيامه بنفس المهمة، وبناءً عليه سيتخذ نفس مسار العمل السابق بحذافيره ليضمن الحصول على نفس النتيجة التي أسعدته.

عندما يستخدم المتلاعبون التعزيز الإيجابي، فإن ذلك يكون بهدف إقناعك بالقيام بأشياء تفيدهم. على سبيل المثال، قد يشتري لك شخص مسيء هدية بعد حادث مسيء كي يمنعك من المغادرة أو الإبلاغ عنه. بالتأكيد سمعت كثيرًا عن أزواج قاموا بالاعتداء على زوجاتهم بالضرب المبرح والإهانة، تلا ذلك في اليوم التالي قيامهم بشراء هدايا وباقات زهور لمصالحتهن. في مثل تلك الحالات يحاول المعتدي (الزوج هنا) إقناع الضحية (الزوجة هنا) بقبول الإساءة كقاعدة تأتي دائماً مع مكافأة، وكأن لسان حاله يخبرها: «إذا قبلت وصمت، فسيكون هناك دائماً مكافأة»!

يتم أيضاً استخدام التعزيز الإيجابي من قبل المتلاعبين عندما يريدونك أن تكون شريكاً لهم في استغلال الآخرين. المكيفليون بارعون بشكل خاص في استخدام هذه التقنية. على سبيل المثال، قد يقدم لك المدير الذي يختلس من العمل مكافأة مالية للحفاظ على سره. الهدف هنا هو تهدئك وإسكات ضميرك أو تخديره لكي يسمح لك بأن تفعل شيئاً ضد مبادئك وإرادتك، ومن ثم يرتبط عندك الصمت وعدم الإبلاغ ومخالفة الضمير بالمكافأة المالية الكبيرة التي قد تكون بحاجة إليها في ظروفك الراهنة.

أما أبسط أشكال التعزيز الإيجابي وأكثرها استخداماً فهو الثناء، ويمكن أيضاً للشخص المتلاعب أن يستخدمه كمعزز إيجابي يؤثر به في ضحاياه لإقناعهم بفعل ما يريد.

التقنية الخامسة: التعزيز السلبي

التعزيز السلبي هو شكل من أشكال التلاعب النفسي، يُستخدم لجعل الناس يشعرون بأنهم مدفوعون للتصرف بطرق معينة من أجل تجنب مستويات معينة من الألم النفسي أو الانزعاج العقلي أو الجسدي. فبينما في التعزيز الإيجابي تحصل على مكافأة للتصرف بالطريقة التي يريدها المتلاعب أن تتصرف بها، والرغبة في هذه المكافأة هي ما يعدل سلوكك بالفعل في المستقبل، فإن التعزيز السلبي أكثر تعقيداً من ذلك بقليل.

لفهم مفهوم التعزيز السلبي، علينا أولاً أن نفهم كيف يختلف التعزيز السلبي عن العقاب، فكلاهما من التقنيات المعالجة الشائعة، ولكن هناك فرق دقيق بينهما. يفترض معظم الناس أنهما نفس الشيء، ولكنهما في الواقع ليسا كذلك. ففي العقاب يضيف المتلاعب شيئاً سلبياً عندما لا تتصرف الضحية بالطريقة التي يريدها، بينما في التعزيز السلبي يزيل المتلاعب شيئاً سلبياً في حال تصرف الضحية بالطريقة التي يريدها أن تتصرف بها.

في حين أن العقاب يهدف إلى منع سلوك معين من الحدوث مرة أخرى، يهدف التعزيز السلبي إلى تشجيع السلوك على الحدوث مرة أخرى. وفي حين سيستخدم المتلاعب العقاب لمنعك من فعل شيء لا يريده، سيستخدم ذات المتلاعب التعزيز السلبي لإجبارك على فعل شيء أو الاشتراك في فعل شيء لا تريده. على سبيل المثال، الإزعاج هو أسلوب تعزيز سلبي أكثر من كونه عقاباً. عندما يريده شخص ما أن تفعل شيئاً ما ضد إرادتك، فإنه سيستمر في إزعاجك لكي تقوم به، وسوف يتوقف هذا الإزعاج (وهو هنا الحافز السلبي) عندما تنصاع لأوامره وتنفيذ ما طلبه منك ذلك الشخص. لذا، فإن التعزيز السلبي هو وضع حد أو إزاحة أو التخلص من حافز سلبي موجود بالفعل، بينما العقاب هو إضافة حافز سلبي ليس موجوداً بالفعل حال ظهور سلوك غير مرغوب فيه.

كما ذكرنا سابقاً، فإن الإزعاج والمضايقة هما شكل من أشكال التعزيز السلبي، حيث يحدث شخص ما شخصاً آخر باستمرار على فعل شيء ما، رغم أن هذا الأخير قد رفض سابقاً مراراً القيام به.

وقد وصف أحد المؤلفين المشهورين الإزعاج بأنه تفاعل بين طرفين، حيث يطلب شخص ما طلباً بشكل متكرر، بينما يتجاهل الطرف الآخر هذا الطلب بشكل متكرر. وينزعج كلا الطرفين مع تصاعد معركة الإرادات.

وعلى الرغم من أن الإزعاج في معظم الأحيان يكون له دلالات سلبية، فإنه في الواقع جزء لا يتجزأ من التواصل بين الأشخاص في العديد من الديناميات الاجتماعية. فالآباء يتذمرون في وجوه أطفالهم لحملهم على القيام بأشياء معينة. في الواقع الإزعاج ضروري جداً عند تدريب الأطفال على بناء بعض العادات الحسنة.

يمكن أيضاً استخدام الإزعاج من قبل الأشخاص ذوي النوايا الحسنة، فقد يزعجنا بعض الأصدقاء أو الشركاء للقيام بأشياء تفيدنا. في الواقع، القليل من الإزعاج ضروري جداً حتى في العلاقات الصحية، ولكن عندما يأتي الإزعاج من الأشخاص ذوي السمات الشخصية المظلمة، فإنه يكون غالباً بهدف حملنا على القيام بأشياء تفيدهم وتؤثر فينا سلباً.

ولمعرفة ما إذا كان الشخص الذي يزعجك باستمرار لديه نوايا خبيثة أم لا، فعليك فحص الموقف بهدوء، ثم محاولة الإجابة بحيادية تامة عن الأسئلة التالية:

هل هذا الشخص يطلب منك أن تفعل شيئاً يفيد، بينما فعل ذلك الشيء قد يلحق بك بعض الضرر؟

هل يحاول هذا الشخص إقناعك بفعل شيء لا تريد القيام به، وتراه مخالفاً لأخلاقك ومبادئك؟

هل يظهر الغضب بوضوح في لغة جسد ذلك الشخص، أو تظهر التهديدات في الكلمات التي اختار أن يستخدمها لحثك على القيام بفعل ما يطلبه منك؟

إذا كانت الإجابة عن الأسئلة السابقة بـ«نعم»، فمما لا شك فيه أن الشخص الذي يقوم بإزعاجك باستمرار لفعل شيء ما هو أحد هؤلاء الأشخاص الذين يحملون سمات شخصية مظلمة.

يُعد الصراخ واحداً من أساليب التعزيز السلبي لسبب واحد بسيط، وهو جعلك تشعر بعدم الارتياح أو الخوف إلى درجة تجعلك تمتثل لكل ما يريدك المتلاعب أن تفعله. هناك طريقتان رئيسيتان يستخدم فيهما المتلاعبون الصراخ للتلاعب بالآخرين، إحدهما الصراخ في وجهك للسيطرة عليك، والأخرى لعب دور الضحية لكسب تعاطفك.

يمكن استخدام الصراخ لتخويف شخص ما. عندما يصرخ شخص متلاعب في وجهك، فهو غالباً يحاول تخويفك، لأنه من المرجح أنك ستفعل ما يريده منك إذا كنت خائفاً منه. يلجأ الأشخاص المتلاعبون إلى الصراخ الجزئي، لأنهم يدركون جيداً أنهم غير قادرين على تقديم حجة منطقية تجعلك تفعل ما يريدون، لذا فهم يصرخون في وجهك لإخافتك وإرباكك وجعلك تخسر الحجة، وحينها لا تجد أمامك سوى الامتثال لأوامرهم وتلبية ما يطلبونه منك.

عندما يستخدم المتلاعبون الصراخ للعب دور الضحية، فإنهم غالباً -وليس دائماً- يختارون القيام بذلك في مكان عام وأمام جمهور، فعندما يصرخ في وجهك شخص ما في مكان عام (وخاصة إذا كان ذلك الشخص يبدو ظاهرياً أنه أضعف منك)، فإن المارة الذين ليس لديهم القصة كاملة لما يحدث سوف يفترضون تلقائياً أنك المخطئ، وهذا قد يضعك في موقف محرج، ويضطرك إلى الموافقة على طلب الشخص فقط لتجنب أعين الغرباء التي تصدر الأحكام.

التقنية السادسة: العلاج الصامت

ككائنات اجتماعية، نحتاج إلى حب ومودة الآخرين لنزدهر. حتى الأشخاص الانطوائيون يحتاجون إلى نوع من الاهتمام والرعاية من الأشخاص المقربين في حياتهم ليشعروا بالكمال. عندما يقرر شخص ما استخدام تقنية العلاج الصامت معك، فهذا يعني أنه سيحرمك من تلك المودة والحب والاهتمام التي تحتاج إليها، ويمكن أن يعيث بك نفسياً، لإجبارك على تقديم تنازلات معينة لن تقبلها ولست مستعداً لها.

يُستخدم العلاج الصامت كأسلوب تلاعب كونه شكلاً من أشكال سلب الحب، عندما يستخدمه شخص متلاعب ضدك، فكأنما يقول لك: «إني سأحرمك من الحب الذي أمنحك إياه ما لم تفعل ما أريد»، إنه شكل من أشكال العقاب والاستغلال العاطفي مُصمَّم خصوصاً للسيطرة على الناس.

وجدير بالذكر أن العلاج الصامت لا يعمل إلا في الحالات التي يوجد فيها مستوى معين من الاعتماد العاطفي بين الطرفين، وفي الواقع هذا طبيعي، فأنت لن تهتم حقاً إذا استخدم معك شخص غريب تماماً ليس بينك وبينه أي عاطفة هذا النوع من التلاعب النفسي. لذا سيطلب منك المتلاعب القيام بشيء ما، وعندما تقول لا، سيبدأ في تجاهلك، وقد لا يرد عليك عندما تتحدث إليه، كذلك لن يرد على مكالماتك أو رسائلك النصية، وربما يختفي من حياتك فجأة، وكل ذلك يكون بهدف السيطرة عليك واستغلالك عاطفياً لفعل ما يريد. وكلما كنت أكثر انخراطاً عاطفياً، زادت فرصتك لفعل ما يريد.

العلاج الصامت هو واحدة من تلك العادات السيئة التي تميل إلى التصاعد مع مرور الوقت في العلاقة. إذا استخدم شخص ما هذه التقنية ضدك مرة واحدة ونجحت، فإنه سيبدأ -للأسف- في استخدامها معك في كل منعطف.

التقنية السابعة: التهريب

يمكن أن يكون التخويف سرّياً أو علنياً، ولكن في كلتا الحالتين، يتم استخدامه من قبل المتلاعبين لجعلنا ننحني لإرادتهم بدافع الخوف.

ينطوي التخويف السري على استخدام تهديدات مبطنة أو غامضة للتلاعب بالناس، الأشخاص الذين يستخدمون التخويف السري لديهم ميول عنيفة، لكنهم يحاولون السيطرة على أنفسهم كون المجتمع يستهجن التصريح العلني بالعنف، هؤلاء الناس خطرون للغاية لأنهم جيدون في إخفاء طبيعتهم الحقيقية عن بقية العالم. هؤلاء هم الأشخاص الذين يسيئون معاملة أزواجهم/زوجاتهم في السر، ثم يظهرون بعد ذلك للعالم بشخصية كاريزمية.

كيف يُستخدم الخوف في علم النفس المظلم؟

نحن جميعاً نتفاعل مع الخوف بعدة طرق مختلفة. على سبيل المثال: قد نخشى أن تفوتنا الحافلة أو القطار فنتأخر عن العمل، لذا نقوم بمضاعفة سرعة خطواتنا في الشارع للحاق بالحافلة أو القطار في الموعد المحدد.

هذا خوف طبيعي وغير مُهدّد للنفس. خوفك من أن تتلقّى توبيخاً من رئيسك لتأخرك عن موعد العمل، لكنك واثق بأنك في كل الأحوال لن تتعرض لأذى جسدي.

الخوف هو كيف نستجيب جسدياً وعاطفياً للخطر. يمكن أن يكون الخوف هو خط الدفاع الأول الذي يساعد جسمنا على حماية نفسه من أي شيء يهدده، سواء أكان قاتلاً أم لا!

استجابة أجسامنا للخوف تكون إما بالقتال وإما الهرب وإما الثبات في حالة الصدمة، ثم بعد ذلك ينتقل الخوف من الاستجابة للخطر إلى كيفية انطباع الآخرين عنا، وكيف سيتم الحكم علينا من قبل الآخرين مما سيؤثر في قيمتنا الذاتية.

يمكن استغلال مخاوفنا من قبل أولئك الذين يريدون التلاعب بنا والسيطرة علينا. يستخدم بعض هؤلاء الأفراد القدرة على فهم عواطفنا والقدرة على قراءة لغة أجسادنا والتعرف عليها واستخدام المعلومات التي حصلوا عليها لقيادة عملية صنع القرار لدينا. ويُعرف هذا باسم «الذكاء العاطفي الخبيث»، صحيح أننا نبدو هنا وكأننا نتخذ القرار، لكنهم في الحقيقة يوجهوننا إليه ويدفعوننا إلى أخذه بطرق ملتوية. الخوف هو سلاح قوي يتم إعداده واستخدامه من قبل شخص ما. عندما يتم استخدامه من قبل شخص ما ضد شخص آخر، فإنه يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات متطرفة لا يمكن توقعها عادةً.

منذ أن اكتشفت القوة الملتوية المؤثرة للخوف، وهي تُستخدم بشكل كبير من قبل البشر في مستويات وعوالم وأحياء مختلفة تتراوح بين الإعلان والتسويق والتضليل السياسي إلى الإرهابيين والمجرمين.

من أجل تجنب قيام شخص ما بالتلاعب بك، يجب عليك أولاً إدراك كيف يتم استخدام مخاوفك ضدك. تذكر دائماً أن قهر خوفك للسيطرة عليك هو هدفهم الذي يسعون إليه، وبمجرد أن يفعلوا ذلك سيحولونك إلى الشخص الذي يريدونه.

التقنية الثامنة: التعلم المؤلم من التجربة السابقة

يشير التعلم من التجارب السابقة إلى الاستفادة والخبرة اللتين نحصل عليهما من التجارب الفردية التي نواجهها، والتي تنتهي بتشكيل سلوكنا في المستقبل. عادةً ما يكون هذا النوع من الخبرة مؤلماً وقوياً بما يكفي ليكون بمثابة رادع عن التصرف بطريقة معينة لبقية حياتنا. على سبيل المثال، إذا جربت نوعاً معيناً من الطعام لأول مرة، ثم أصبت على إثره بنوبة خطيرة من التسمم الغذائي، فقد تُصاب بصدمة كبيرة إلى درجة أنك ستحاول تجنب تناول هذا الطعام مرة أخرى في المستقبل. التعلم من التجارب مهم وضروري للبقاء على قيد الحياة.

يستخدم المتلاعبون طريقة أو تقنية التعلم المؤلم من التجارب السابقة بعدة طرق، فيستخدمون الإساءة اللفظية والترهيب والغضب الهادر لصدمة الناس ومنعهم من التصرف بطريقة معينة في المستقبل. على سبيل المثال، لنفرض أن هناك زميلاً لك في العمل يتغيب كثيراً عن العمل بحجج واهية، وهذا يجعل مديرك يكلفك أنت بالقيام بعمله بالإضافة إلى عمالك الأساسي، وهذا يعني زيادة المسؤوليات والواجبات التي ستوضع على عاتقك، وفي المقابل ليس هناك أي مميزات أو مكافآت ستحصل عليها من وراء زيادة العمل الذي كُلفت به. وذات صباح استجمعت قواك وقررت أن تواجه هذا الزميل المتلاعب بما يفعل بطريقة هادئة عقلانية وأسلوب مهذب، ورغم ذلك تطاول عليك ذلك الزميل بألفاظ نابية، واحتد عليك واتهمك بالغيرة منه والحقده عليه لأن المدير يفضلك عليك ويميزه عنك، مما سبب لك صدمة وإحراجاً بالغاً أمام بقية زملائك في العمل. في المستقبل عندما

تنشأ بينكما مشكلة مماثلة، ستجد نفسك تتحاشى مواجهته وتؤثر الصمت بسبب الألم النفسي والإحراج اللذين شعرت بهما في المرة السابقة عندما قررت فعل ذلك، وبالتالي ستكون النتيجة أن ذاك الزميل المتلاعب سيفلت بأفعاله من العقاب، وسيظل يتهرب من مسؤولياته في العمل، ويلقيها عليك لتقوم بها نيابةً عنه. وكله ثقة بأنك لن تستطيع فتح فمك، لأنه رؤّضك وعرف كيف يخرس لسانك بما فعله معك في المرة السابقة عندما حاولت مواجهته. في هذه الحالة، قام ذلك الزميل بالتلاعب بك عن طريق تكييفك لتجنب مواجهته أو إزعاجه في المستقبل.

هناك العديد من الاختلافات في الطريقة التي يعمل بها التعلم المؤلم من التجربة السابقة، وتستخدم بشكل شائع للتلاعب بالأشخاص في العلاقات الشخصية. إذا كنت تريد القيام بشيء ما، ثم تراجعته عنه في اللحظة الأخيرة لأنك تذكرت أنك مررت بتجربة سيئة في الماضي عندما قررت القيام بنفس الشيء الذي تريد القيام به الآن، فيجب عليك أن تدرك أنك تتعامل مع طريقة أو تقنية التعلم المؤلم من التجربة السابقة، أما إذا كان الموقف السابق مرتبطاً بشخص معين، فيجب عليك إدراك أن ذلك يشير إلى أن ذلك الشخص هو شخص متلاعب يحمل بين طياته واحدة أو أكثر من السمات الشخصية المظلمة.

التقنية التاسعة: التلاعب بالحقائق

التلاعب بالحقائق هو واحدة من أكثر تقنيات التلاعب النفسي فعالية، لأنه يعتمد على الحقائق التي تخضع للتفسير. عندما يتلاعب شخص بالحقائق، فهو لا يكذب من الناحية الفنية، إنما فقط يستخدم تفسير الحقائق لصالحه.

يمكن أن ينطوي التلاعب بالحقائق على انتقاء الحقائق، أو حذف حقائق معينة، أو إخراج الحقائق عن سياقها. حتى أكثر الحقائق وضوحاً تخضع للتفسير، والأشخاص ذوو السمات الشخصية المظلمة يارعون في التبرير أو اختلاق تفسيرات تُصوّرهم بأفضل صورة ممكنة، وتحقق لهم ما يصبون إليه. المكيفليون ماهرون بشكل خاص في استخدام المعلومات الواقعية لتحويل الأشياء السيئة إلى أشياء تبدو جيدة.

إحدى طرق التلاعب بالحقائق في العلاقات الشخصية هي تقديم الأعذار. يمكن للأشخاص المتلاعبين أن يبرروا جميع أنواع السلوك السيئ من خلال خلق روايات مُضلّلة تبرر الأفعال المرفوضة التي قاموا بها.

ثمة طريقة أخرى للتلاعب بالحقائق وهي إلقاء اللوم على الضحية كسبب لإيذائها. هناك العديد من الحالات الموثقة لمعتدين تمكنوا من إقناع ضحاياهم، بأنهم قاموا بفعل أشياء مسيئة معينة استحقوا على أساسها الإساءة والعقاب. هناك العديد من الحالات لأزواج قاموا بالاعتداء على زوجاتهم بالضرب المبرح والإهانة، وعندما يعاتبهم الآخرون على قسوتهم وفظاظتهم وغلظتهم مع زوجاتهم، يكون ردهم دوماً الدفاع عن أنفسهم، وبأن زوجاتهم هن من اضطروهم إلى فعل ذلك بتصرفاتهن الحمقاء.

غالبًا ما تعمل هذه التقنية «التلاعب بالحقائق» بشكل أكثر فعالية بعد عزل الضحية عن نظام الدعم الخاص بها، حيث إنه من المرجح أن يقبل الضحايا الذين يقعون في حالة حب أو يعتمدون ماليًا وعاطفيًا على المعتدي تفسيرات مشوهة للأحداث المسيئة، لأن حكمهم الخاص ورؤيتهم الصائبة يضعفان بسبب عاطفتهم تجاه المعتدي.

حجب المعلومات الأساسية، أو الكشف الاستراتيجي عن الحقائق، هما أسلوبان آخران شائعان ينطويان على التلاعب بالحقائق. فقد يخبرك شخص ما بالحقيقة بنية التلاعب بك. أغلب المتلاعبين يعرفون أن رد فعلك على معلومات معينة يعتمد على الحالة المزاجية التي تكون فيها عندما تتلقى المعلومات، أو ما إذا كنت ستعتبر هذه المعلومات ذات أولوية في اللحظة التي تتلقاها فيها أم لا. يعرف المتلاعبون أيضًا أن إخفاء بعض التفاصيل الأساسية يمكن أن يؤثر في الطريقة التي تستوعب بها المعلومات وتتفاعل معها.

يتم استخدام الإفصاحات الاستراتيجية وحجب التفاصيل الرئيسية بشكل يومي في العلاقات الشخصية، وفي الأعمال التجارية وحتى في الخطاب السياسي، يستخدم السياسيون هذا طوال الوقت، عندما يكون لديهم معلومات يمكن أن تضر بمكانتهم لدى الجمهور، وفي نفس الوقت لديهم التزام قانوني بنشرها، فإنهم غالبًا ما يفعلون ذلك في نهاية الأسبوع -يومي الخميس والجمعة- عندما يتطلع معظم الناس إلى عطلة نهاية الأسبوع، ولا يهتمون بمتابعة الأخبار. فهم بهذه الطريقة، سيضمنون عدم حصول المعلومات الضارة على الكثير من التغطية الإعلامية.

أما الطرق الأخرى للتلاعب بالحقائق فتشمل: المبالغة في الحقائق، أو إثارة الحقائق، أو التقليل من الحقائق، أو تقديم الحقائق بتحيزات من جانب واحد.

الجميع يستخدم كل هذه التقنيات إلى حد ما، لذلك عليك أن تحاول أن تستشف نية كل شخص تتعامل معه لتحديد ما إذا كان خبيثًا أم لا.

التقنية العاشرة: التحكم في العقل

يحتوي مصطلح التحكم في العقل على العديد من التعريفات والتفسيرات، ولكن الشيء الحاسم الذي يجب ملاحظته هو أنه لا ينطوي على أي نوع من أنواع السحر أو القدرة الخارقة للطبيعة، إنه يتطلب فقط فهمًا مبدئيًا للعواطف والسلوك البشري. على سبيل المثال، يمكن أن يتضمن التحكم في العقل: غسيل دماغ شخص ما، أو إعادة تثقيفه، أو تصحيح أفكاره، أو استخدام تقنيات قسرية لإقناعه بأشياء معينة.

هناك العديد من أشكال التحكم في الذهن، ويمكنني ملء كتاب كامل يناقش كل هذه الأشكال، ولكنني هنا نظرًا إلى ضيق الوقت، سأنظر إلى مفهوم التحكم في العقل بشكل عام وسأحاول تبسيطه.

التحكم في العقل أو السيطرة عليه تعني ببساطة أن الشخص يحاول جعل الآخرين يشعرون أو يفكرون أو يتصرفون بطريقة معينة، أو أن يتفاعلوا ويتخذوا قرارات باتباع نمط معين. يمكن أن

تتفاوت درجة السيطرة على العقل من فتاة تحاول إقناع صديقتها بتطوير عادات معينة، إلى زعيم يدّعي أنه الله ويحاول إقناع أتباعه بذلك.

يعتمد التحكم في العقل على شيء واحد فقط هو المعلومات، وتشمل الأفكار التي لدينا والمعتقدات التي تعلمناها. عندما نتعرض لمعلومات جديدة على أساس متعمّد ومتسق، فمن الممكن تغيير معتقداتنا أو أفكارنا أو حتى ذكرياتنا. الدماغ مُهيأ للبقاء على قيد الحياة، ولتحقيق هذه الغاية، فالدماغ جيد جداً في تعلّم المعلومات التي تُبقينا على قيد الحياة، ولذا فعندما نتلقى معلومات معينة باستمرار، فإن عقولنا ستبدأ في تصديقها حتى لو كنا نعلم أنها غير صحيحة، لأن عقولنا ستتوهم أن تلك المعلومات ما دامت تتكرر باستمرار فلا بد أنها مهمة لبقائنا على قيد الحياة، ومن ثم يجب على عقولنا تعلّمها والإيمان بها.

يعمل التحكم في العقل أيضاً بشكل أكثر فاعلية عندما يعتمد المرء على الشخص الذي يحاول التحكم في عقله، حتى في العلاقات غير الطوعية. ويكون ذلك بعد أن تبدأ الضحية بتبني نظرة الجاني إلى العالم، خاصة إذا كانت قد اعتمدت على الجاني لفترة طويلة، وهذا ما يفسر ظواهر مثل متلازمة ستوكهولم (حيث يبدأ الأشخاص الذين يتم اختطافهم أو احتجازهم كرهائن في الشعور بالعاطفة تجاه خاطفيهم والتعاطف مع قضاياهم).

إن أسوأ شيء يمكننا القيام به هو افتراض أننا أذكاء جداً، بحيث لا يمكن لتقنية التحكم في العقل أن تعمل علينا، ولكن الحقيقة أنه في ظل الظروف المناسبة يمكن إقناع أي شخص بالتخلي عن نظرتة إلى العالم وتبني نظرة شخص آخر.

مصاصو الدماء

هل سبق لك أن كنت مع شخص ما في مكان واحد، ثم بدا لك وكأن هذا الشخص يمتص كل الطاقة الموجودة بالمكان، إلى درجة أشعرتك بالتعب والإعياء والاستنزاف، وجعلتك تتساءل بينك وبين نفسك: لماذا يملكني هذا الشعور الغريب كلما كنت مع هذا الشخص بالذات؟!

الجواب هو: لأن هذا الشخص هو شخص مصاص دماء للطاقة غالبًا.

وما أكثر هؤلاء المصاصين في حياتنا!

الشخص الذي يتغذى على طاقتك النفسية أو العاطفية هو شخص «مصاص دماء للطاقة»، وهو في أغلب الأحيان شخص يعاني نقصًا في الحساسية والتعاطف والنضج العاطفي، لذا فهو يدمن الاعتماد على قوة وحيوية الآخرين لتوفير الشفاء من انعدام الأمن الذي يشعر به داخليًا. هذا الشخص لديه جاذبية خاصة للأشخاص الذين يُبدون تعاطفًا كبيرًا مع مشكلات الآخرين ويهتمون بأمر كل من حولهم، فهو يرغب في حل المشكلات العميقة التي تتصارع بين جنبات نفسه، ويعتقد أن الشخص المتعاطف المهمت هو الحل الأمثل لمشكلاته.

لذلك، إذا كنت تبدو شخصًا مهتمًا متعاطفًا فمن الممكن أن تكون مصدر جذب لعدد كبير من مصاصي دماء الطاقة، أما إذا كنت شخصًا رحيماً للغاية، فعلى الأرجح أنت مُحاط فعليًا بعدد لا بأس به من مصاصي دماء الطاقة.

يمكن أن يكون مصاص دماء الطاقة أحد أفراد الأسرة، أو صديقًا أو زميل عمل أو طفلًا أو شريك حياة أو أي شخص آخر مهم يوجد داخل محيط دائرة حياتك. أما الأمر المؤسف حقًا، فإنه في بعض الأحيان ومع بعض حالات مصاصي دماء الطاقة قد لا يمكنك حتى الاعتناء بنفسك، لأن مصاصي دماء الطاقة حولك يستنزفونك ويستمدون الكثير من طاقتهم الإيجابية منك، إلى درجة قد تصل بك أحيانًا إلى حد الإحباط والإعياء، لذلك فإنه ليس مستغربًا على الإطلاق أن تُصاب بعد فترة من تعاملك المستمر مع مصاصي دماء الطاقة بالقلق المزمن أو الاكتئاب أو التعب أو سرعة الانفعال.

هناك ستة أنواع من مصاصي دماء الطاقة، ومن أجل وضع الحدود والتحكم في مصاصي دماء الطاقة ومنعهم من السيطرة عليك واستنزاف طاقتك، ومن أجل حماية نفسك والحفاظ على ذاتك ورعايتها، فمن الضروري معرفة كيفية تحديد الأنواع المختلفة من مصاصي دماء الطاقة وتمييز الفروق بينها.

النوع الأول: مصاص دماء ضحية/شهيد

هذا النوع من مصاصي الدماء يعمل على تأنيب ضميرك وإشعارك بالذنب. يعتقد هؤلاء الضحايا/الشهداء أنهم يعانون ويتعذبون بسبب أشخاص آخرين، وبدلاً من تحمّل المسؤولية كاملة عن أخطائهم، فإنهم يلجؤون باستمرار إلى التلاعب بالآخرين وإلقاء المسؤولية كاملة على عاتقهم، كما

يلجؤون إلى لوم الغير على أشياء وأخطاء لم يرتكبوها، ويحاولون استخدام العواطف والمشاعر لابتزاز الآخرين.

وبسبب تدني مستوى احترامهم لذاتهم وثقتهم بأنفسهم، فإن هذا النوع من مصاصي الطاقة «الضحية/الشهيد» لديه أنماط سلوك مختلفة، فإذا لم يتلقوا دائماً الدعم والمساندة والتعاطف والشكر والمواساة وعلامات الحب، فإن مشاعرهم تجاه أنفسهم تكون دوماً مشاعر رفض وعدم قبول وعدم استحقاق، وفي اعتقادهم أن الطريقة الوحيدة التي تستطيع تحريرهم من تلك المشاعر السلبية هي الاعتماد على تعاطفك واهتمامك من خلال تأنيب ضميرك وإثارة مشاعر الذنب بداخلك.

إذا حدث وقابلت شخصاً ما، ثم لاحظت أن هذا الشخص يحاول في كلامه باستمرار توصيل صورة إليك بأنه شخص مظلوم ومضطهد وضحية ويعاني في حياته بسبب أخطاء ارتكبها الآخرون في حقّه، وأنه يلوم فلاناً لأنه خذله ويلوم علاناً لأنه أوقعه في مأزق كبير لم يستطع الخروج منه حتى الآن، أو أنه يشعر بالفزع بسبب شخص ما، ويلقي باللوم على شخص آخر، وأنه يحاول أن يستدر عطفك واهتمامك بشتى الطرق حتى تفيض عليه ببعضٍ منهما، إن لم يكن جُلهما، فانتبه جيداً لهذا الشخص، لأنه من المحتمل جداً أن يكون واحداً من مصاصي دماء الطاقة من نوعية «الضحية/الشهيد»، لذلك حاول أن تحتفظ بمسافة أمانة بينك وبينه، وحاول تقييد أو تحييد تفاعلاتك معه، حفاظاً على طاقتك النفسية والعاطفية من الاستنزاف.

النوع الثاني: مصاص دماء نرجسي

هذا النوع من مصاصي الدماء النرجسيين لا يُظهرون تعاطفاً أو اهتماماً حقيقياً بالآخرين، فلسفتهم وشعارهم الدائم: «أنا» أولاً، ثم أنت «ثانياً».

يحتاج هذا النوع من مصاصي الدماء النرجسي إلى تغذية غرورهم، والنظر إليهم دائماً على اعتبار أنهم مركز الكون، وأن على الآخرين الانصياع لأوامرهم وفعل ما يطلبونه منهم دائماً، بغض النظر عن مشاعر الآخرين وراحتهم. سحرهم المزيف هو ما يستخدمونه للتلاعب بالآخرين، ولا يتورعون عن طعن ضحاياهم في سبيل مصلحتهم إذا لزم الأمر، فتجدهم كثيراً ما يستخدمون سحرهم المميز وبريقهم المزيف لاستغلال الآخرين وامتصاص طاقاتهم، ليقوموا بأعمالهم في الخفاء وسراً نيابةً عنهم، لينسب النجاح في العمل كله في النهاية والجهد المبذول فيه بالكامل إلى مصاص الدماء النرجسي وحده، متجاهلاً تماماً في ذلك ذكر اسم ضحيته أو مجرد الإشارة إلى مجهودها الكبير في إنجاز العمل في الموعد المحدد، وذلك لاعتقادهم أنهم فقط من يستحقون كل تقدير واحترام وتبجيل، بسبب تميّزهم عن غيرهم، حتى وإن كلفوا الآخرين بتأدية أعمالهم نيابةً عنهم، إلا أنه في النهاية لا يصح إلا الصحيح، وعليه يجب أن يُمنح التقدير والاحترام والتكريم لشخصهم هم، لأنهم هم من فكروا ودبروا واختاروا الشخص المناسب الذي يستطيع أن ينوب عنهم في تأدية تلك الأعمال البسيطة، أما هم فيدخرون أنفسهم لينفقوها في أعمال تستحق وتحتاج إلى أشخاص فائقي الذكاء خارقى القدرات مثلهم.

وهذا بالطبع كذب وتلاعب وتضليل واستغلال للآخرين واستنزاف لطاقتهم دون وجه حق وبلا أي مقابل!

إذا كنت تشك أن أحداً من هؤلاء المصاصين النرجسيين قد غزا حياتك، ومنحك الشعور بأنك غير مرئي بجانب أضوائه، فقد حان الوقت لتقييد اتصالك به، وتقليل وجودك حوله، ومن الأفضل استبعاده من حياتك إلى الأبد إن استطعت فعل ذلك.

النوع الثالث: مصاص دماء مسيطر

مصاصو الدماء المسيطرون هم أشخاص يحبون أن يشعروا بالتفوق على الآخرين، إنهم يعانون من عدم الأمان لكونهم مخطئين أو ضعفاء ويتأذون بسبب هذا الاضطراب الداخلي، لذلك فهم يلجؤون إلى استخدام التخويف للسيطرة وللتعويض عن انعدام الأمن لديهم. في كثير من الأحيان، يكون لدى مصاصي الدماء المسيطرين معتقدات لا تخضع للعقل والمنطق، فهم صاخبون.. ثائرون، ولديهم أفكار متطرفة عن العالم، وينظرون إليه بوجهة نظر صارمة إما بالأبيض وإما بالأسود، وكثيراً ما يعرضون وجهات نظرهم العنصرية والجنسية المتعصبة علانية، ودون إبداء أي اعتذار.

وأفضل وسيلة للتعامل مع هذا النوع من مصاصي الدماء هي إظهار الحزم لهم عند الضرورة، ووضع حدود تحد من الاتصال بهم قدر الإمكان، وإن كان لا بد من التعامل معهم، فعليك أن تُظهر لهم رفضك لاستغلالك والتلاعب بك من أجل مصالح ذاتية، هم فقط من يجنون ثمارها. والمؤسف هنا، أنهم إذا لمسوا منك اعتراضاً أو تمرداً، فقد يحاولون إخافتك بشتى الطرق وتهديدك وترويعك لاستمالتك نحوهم وإحكام قبضتهم عليك، كل ما عليك في هذه الحالة أن تثبت على موقفك الراض لا استغلالك من قبلهم، وألا تُظهر خوفك منهم أبداً، وألا تتنازل عن موقفك الراض لسيطرتهم عليك وطبيك تحت أجنتهم، وجعلك كما الخاتم في أصابعهم.

النوع الرابع: مصاص الدماء الميلودرامي

تلخص كلمة ميلودرامية إلى حد كبير هذا النوع من مصاصي دماء الطاقة. مصاصو الدماء الميلودراميون هم أشخاص لديهم حاجة ملحة إلى خلق دراما بشكل متكرر تسلط الضوء باستمرار على الفراغ الكامن والخفي الذي يشعرون به في حياتهم. هذا النوع من مصاصي الدماء لديهم ما يمكن وصفه بالجد والاجتهاد في البحث عن أزمة أو مشكلة أو خلق أزمات أو مشكلات من العدم إن لم يكن هناك بعض منها. فهذا يعطيهم سبباً للشعور كما لو أنهم ضحايا، يحتاجون إلى الرعاية والحب والتعاطف والاهتمام. هذا إلى جانب إحساسهم المصطنع بأهمية الذات وتجنب قضايا الحياة الحقيقية، كما أنهم يعانون فيضاً من المشاعر السلبية، بل ويتغذون عليها، لذلك فهم يستمتعون بخلق دراما لتتماشى مع تلك المشاعر.

إنهم باستمرار يحاولون الظهور بمظهر المقهورين أو الضحايا ليستندروا عطف الآخرين ويستنفدوا طاقتهم النفسية والمعنوية، وذلك في محاولة منهم لتطبيب جراحهم المزعومة وكفكة دموعهم المختلفة.

حاول ألا تضعف، وألا تتورط في أزمة من إبداعات مصاصي الدماء الميلودراميين. كُن على دراية بمحفزاتهم وأنماط سلوكهم التي تحاول استدراج عطفك وسلب اهتمامك. حافظ على مسافة آمنة بعيداً عنهم، ولو أمكن حاول أن تزيحهم من حياتك إلى الأبد في أقرب وقت ممكن.

النوع الخامس: مصاص الدماء القاضي

هذا النوع من مصاص دماء الطاقة لديه ضعف ثقة شديد بنفسه، لذا فهو يحب دائماً أن يحط من قدر الآخرين، ويعامل الآخرين بطريقة تعكس حقيقة نظرته إلى نفسه، فهو يشعر في قرارة نفسه بصغر الشأن، وضآلة الحجم، وانعدام الأهمية، وفقدان أي نجاحات أو إنجازات في الحياة، وهذا ما يحاول بثّه في عقول الآخرين ليُرضي غروره وجعلهم يشعرون بالشفقة والصغر وضآلة الحجم حيال أنفسهم.

هذا النوع من مصاص دماء الطاقة يحاول دائماً استنفاد طاقتك النفسية ومهاجمة ثقّتك بنفسك من خلال انتقاداته اللاذعة المستمرة لك، ولطريقة معيشتك ولنمط سلوكك، فلا تحزن ولا تكن دفاعياً، ولا تأخذ ما يقوله على محمل الجد عندما يكون في حالة هجوم، فقيمة الذات الحقيقية تأتي من نفسك الداخلية.

وتذكّر دائماً أن هذا النوع من مصاصي الدماء لديه كراهية عميقة للذات، لذلك فهو يحاول الشعور بالرضا عن نفسه من خلال إهانة الآخرين والتقليل من شأنهم واستنفاد طاقتهم النفسية والمعنوية في الدفاع عن أنفسهم ضد ما يقذفهم به من أكاذيب وافتراءات وضلالات. حافظ على تصرفاتك المتوازنة مع هذا النوع من مصاصي الدماء قدر الإمكان. وتصرف معه بلطف كعادتك، وكن واثقاً بنفسك فلا تحفل بكلامه أو انتقاداته اللاذعة لك، ولا تحاول استنفاد طاقتك في رد هجومه عليك، وإن كان بإمكانك قطع الصلة معه بهدوء أو تقليلها، فسيكون هذا أفضل.

النوع السادس والأخير: مصاص دماء بريء

هذا النوع من مصاصي دماء الطاقة ليس ضاراً في الواقع، بل هم أشخاص يحتاجون حقاً إلى المساعدة، شأنهم في ذلك شأن الأطفال الأبرياء الذين يعتمدون على غيرهم أكثر من اللازم لمنحهم الحب والاهتمام والرعاية. لذلك فمساعدتهم لتخطي أزماتهم ليست بالأمر السيئ، ولكن الأفضل لهم ولك أن تساعدهم وتشجعهم ليصبحوا أكثر اكتفاءً ذاتياً، لأن دعمك لهم باستمرار من الممكن أن يستنزف قدرًا كبيراً من طاقتك الذاتية، وبالتالي لن يتبقى لك ما يكفي من الطاقة النفسية والمعنوية لدعم نفسك.

لا بأس من إظهار التعاطف والشفقة وتقديم الحب والاهتمام والرعاية لهذا النوع المحتاج إليها من مصاصي دماء الطاقة، ولكن عليك ألا تنسى أن تعتني بنفسك وتقدم لها هي الأخرى كل اهتمام ورعاية، فهي الأقرب إليك والأجدر بكل ذرة حب ورعاية واهتمام تمتلكها. بجانب إظهار التعاطف وتقديم الحب والاهتمام لهؤلاء المصاصين الأبرياء، اقترح عليهم وشجّعهم باستمرار على تطوير

مرونتهم والمثابرة على رعاية أنفسهم وتقديم كل دعم لها بمفردهم دون الاعتماد على الآخرين في ذلك، حتى تتمكن من التراجع عن دور العطاء المستمر واستنزاف الطاقة المتكرر.

غسيل المخ

ما المقصود بعملية غسيل المخ؟

غسيل المخ في الأساس هو عملية تطهير وطرْد لعادات وأفكار وميول اكتسبها عقل الإنسان في وقتٍ مضى، وإدخال أو غرس عادات وأفكار ومعتقدات أخرى جديدة في ذاك العقل (المغسول).

جاءت المعرفة الأولى بما يُسمى عملية «غسيل المخ» في أثناء اندلاع الحرب الكورية ما بين عامي ١٩٥٠-١٩٥٣، عندما تم أسر مجموعة من الجنود الأمريكيين، وقام أسروهم بعد ذلك بعمل ما يُسمى بغسيل المخ لأدمغتهم، وكان ذلك بهدف إقناعهم بتغيير ولائهم، وفيما يبدو أن تلك الطريقة قد نجحت نجاحًا مذهلاً، إلى حدِّ جعل هؤلاء الجنود الأسرى يرفضون إنقاذهم عندما حاولت سلطات دولتهم القيام بذلك، والأعجب من ذلك أن هؤلاء الأسرى قاموا بإدانة الولايات المتحدة (موطنهم الأصلي) علانيةً. وفي حين أن فريقًا من المحللين كان يرى أن هؤلاء الجنود قد تعرضوا لغسيل مخ جعلهم يغيرون أفكارهم ومعتقداتهم وانتماءهم وولاءهم، كان فريق آخر يرى أن هؤلاء الرجال ربما يكونون قد تعرضوا للتعذيب الشديد، وهو ما دفعهم إلى إظهار عدم الولاء لموطنهم الأصلي، والإدلاء بتصريحات شائنة ضد دولتهم. وفي نهاية المطاف، تم إطلاق سراح هؤلاء الجنود، وتبيّن أنهم كانوا يعانون اضطراب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder)، ورغم أنه لم يكن هناك أي مؤشر واضح يشير إلى أن هؤلاء الجنود الأسرى قد تعرضوا لما يُسمى «غسيل المخ»، فإن حالتهم الظاهرية كانت تحمل جميع علامات ما نعتبره اليوم «غسيل المخ».

كثير من الناس لديهم سوء فهم لما يعنيه مصطلح غسيل المخ. على سبيل المثال، بعض الناس لديهم أفكار حول هذه الممارسة أقل ما توصف به أنها أفكار جنون العظمة، ويشمل ذلك أجهزة التحكم في العقل التي ترعاها الحكومات، والتي يُعتقد أنه يمكن تشغيلها بسهولة كجهاز تحكم عن بُعد.

من ناحية أخرى، هناك متشككون لا يعتقدون أن غسيل المخ يمكن أن يحدث على الإطلاق، ويكذبون أي شخص يعتقد فيه أو يدّعي إمكانية حدوثه. والحقيقة أن معظم ممارسات غسيل المخ تقع في منطقة ما في منتصف هاتين الفكرتين.

في أثناء ممارسة عملية غسيل المخ، سيتم إقناع الشخص من خلال مجموعة من التكتيكات المختلفة لتغيير معتقداته حول شيء ما، وللوصول إلى ذلك سيتم أولاً فصل ذلك الشخص في الغالب عن كل الأشياء التي يعرفها جيداً، ثم سيتم التركيز بعد ذلك على حالتيه العاطفية والذهنية لجعلهما مشوشتين وغير مستقرتين، وذاك بهدف تسهيل إدخال معلومات ومعتقدات ومفاهيم جديدة.

وعندما يتم استيعاب هذه المعلومات الجديدة من قبل ذلك الشخص، سيتم مكافأته للتعبير عن أفكاره التي تتماشى مع تلك الأفكار الجديدة، وستكون المكافأة هي ما سيتم استخدامه دائماً لتعزيز عملية غسيل المخ المستمر.

يمكن أن تستغرق عملية غسيل المخ بأكملها من عدة شهور إلى عدة سنوات، فهي ليست شيئاً يمكن أن يحدث خلال مكالمة تليفونية، فضلاً عن أنها أمر نادر الحدوث خارج معسكرات الاعتقال، وسجون التعذيب، وبعض الحالات المعزولة كلياً عن العالم.

سيركز هذا الفصل بشكل خاص على بعض التكتيكات المستخدمة بشكل متكرر في أثناء القيام بعملية غسيل المخ، سواء أكان ذلك غسيل مخ حقيقياً كاملاً أم مجرد إحلال واستبدال لبعض الآراء ووجهات النظر.

خطوات عملية غسيل المخ

الشخص الذي سيحاول غسل مخك، سيعتمد معرفة تفاصيل حياتك حتى يتمكن من استخدام هذه المعلومات للتلاعب بمعتقداتك. سيرغب ذلك المتلاعب في معرفة نقاط قوتك، ومن هؤلاء الذين تثق بهم، وما هي نقاط ضعفك، ومن تعتبره مهماً في حياتك، وتلجأ إليه دائماً لأخذ النصيحة أو المشورة.

بعد أن يقوم المتلاعب بتجميع أكبر قدر من المعلومات عنك، سيبدأ تدريجياً في الانتقال إلى الخطوات التالية:

الخطوة الأولى: العزل

العزلة هي التكتيك الأول المستخدم في عملية غسيل مخ شخص ما، لأنه عندما يكون حولك أصدقاؤك وأفراد عائلتك ومحبوك، فلن يكون من السهل أبداً التلاعب بك. المتلاعب لا يريد شخصاً محاطاً بأشخاص داعمين لديهم أفكار مختلفة عن المتلاعب، أو أشخاص داعمين يحاولون باستمرار طرح أسئلة لفهم أولاً ما يحاول المتلاعب حملك على اعتناقه أو القيام به. لذا فإن الخطوة الأولى والأهم في نظر المتلاعب هي إبعادك وعزلك وتمزيق أواصر المحبة والصلة بينك وبين من تحبهم وتثق بهم، ويكون ذلك في شكل التحقق باستمرار من مكانك ومع من تقضي وقتك، ومنعك من الوصول إلى عائلتك وأصدقائك، أو منع أي شخص من الدخول عليك، ومنعك من رؤية أي شخص، ومنع الزيارة عنك تماماً في حالة وجودك -لا قدر الله- في السجن أو المعتقل.

الخطوة الثانية: تحطيم احترام الذات

يمكن لعملية غسيل مخ شخص ما أن تتم بسهولة، إذا كان ذاك الشخص في حالة ضعف شديد ولديه ضعف ثقة بنفسه. بمعنى آخر، كلما زاد ضعف ثقة الشخص بنفسه أضحى من السهل السيطرة عليه، وحشو رأسه بأفكار ومعتقدات جديدة. لذا، فإن الشخص المتلاعب عندما يريد القيام بعملية غسيل مخ لشخص ما، فإن أول ما يحاول القيام به هو جعل هذا الشخص المقصود في حالة ضعف شديد وفقدان ثقة بنفسه ثمكّنه من تنفيذ مخططاته.

يكسر المتلاعب احترام الشخص لذاته من خلال استراتيجيات معينة، مثل: الإساءة اللفظية أو الإساءة الجسدية أو الحرمان من النوم أو الترهيب. وفي سبيل حدوث ذلك، فإن المتلاعب سوف

يستخدم ألفاظًا نابية وكلمات لاذعة للحط من قدر ضحيته، وسيتعمد إهانتها أمام الأصدقاء وزملاء العمل، وذلك بهدف إذلالها والحط من قدرها والتقليل من الإحساس بقيمة الذات.

الخطوة الثالثة: رفض القيم القديمة

يحاول المتلاعب هنا التنديد بجميع القيم والأفكار والمعتقدات التي يحملها عقل الضحية، ويتم تسريع تلك العملية عن طريق التتمرر والتهديدات الجسدية، وغيرها من الوسائل. في النهاية وتحت وطأة التتمرر والتهديدات سوف تبدأ الضحية بإدانة القيم والمعتقدات والأفكار التي تملكها، وستبدأ في قبول المعتقدات والأفكار والقيم الجديدة التي يعرضها عليها المتلاعب.

الخطوة الرابعة: إرباك العقيدة

هذا التكتيك يهدف إلى القبول الأعمى للهوية الجديدة التي يعرضها المتلاعب على الضحية، مع رفض تام للمنطق الآخر الذي تملكه الضحية. وللقيام بذلك، يتم إعطاء الضحية مجموعة معقدة من المحاضرات حول عقيدة غير مفهومة، ومن خلال هذه المحاضرات ستتعلم الضحية أن تصدّق بشكل أعمى كل ما يقوله المتلاعب، سواء أكان متعلقًا بالعقيدة أو الهوية الجديدة المراد بناؤها.

الخطوة الخامسة: انتفاء الخصوصية

الخصوصية هي إحدى أهم المزايا التي سيفقدها العديد من الضحايا في طريقهم للحصول على هوية جديدة. إزالة الخصوصية لا تُستخدم فقط لجعل الضحية تشعر بالذنب تجاه الأفعال السيئة التي ارتكبتها في حياتها، بل أيضًا تُستخدم لسلب قدرة الضحية على تقييم الأشياء والأمور التي تُقال لها منطقيًا. فعندما يتمتع شخص ما بالخصوصية، فهذا يعني أنه سيكون لديه الوقت لتقييم المعلومات التي تلقاها على انفراد، وحينها قد يجد أن المعلومات التي قيلت له غير صحيحة أو لا ترقى إلى مستوى ما يعتقد بالفعل، ووقتئذ سيستبعدا ولن يهتم بها ولن يصدّقها. وهذا ضد ما يرمي المتلاعب إليه جملةً وتفصيلاً، وهو التصديق الأعمى لكل ما يلقي المتلاعب به من معلومات للضحية.

إن إزالة الخصوصية خلال عملية غسيل المخ، تعني أن المتلاعب موجود دائمًا حول الضحية، لا يترك فرصة لها للاختلاء بنفسها، ولا يسمح لها بإخفاء أي شيء حدث لها في الماضي أو الحاضر، ولا يسمح لها باتخاذ أي قرار في أي أمر يخصها. ولتسهيل ذلك، يشجع المتلاعب الضحية على إظهار الطاعة العمياء التي تشبه طاعة الأطفال الصغار لأبويهم، والتي يُظهرها هؤلاء الصغار لأبويهم عندما يطلبان منهم شيئاً، تعجز عقولهم الصغيرة عن فهم حكمته أو المراد منه، ولكنه بلا شك سيكون بغرض حماية الصغير من أي أذى أو إبعاده عن أي ضرر قد يلحق به يكون غير مدرك لخطورته، وذلك حتى يتمكن المتلاعب من تشكيل عقل الضحية، كما يشكل الأبوان عقول صغارهما.

الخطوة السادسة: التغيير في النظام الغذائي

يُعدّ تغيير الطعام الذي تستهلكه الضحية تكتيكًا آخر يخلق الارتباك للضحية. فعندما يقلل المتلاعب بشكل كبير من الطعام الذي يسمح للضحية باستهلاكه، يحرم بذلك الجهاز العصبي للضحية من العناصر الغذائية اللازمة لازدهاره، وهذا بدوره سيساعد على ضعف تركيز الضحية، وسيؤثر في قدرتها على تحليل المواقف والحكم على الأمور بشكل جيد، ما يسهل عملية غسيل المخ، وتنفيذ مخطط المتلاعب الخاص بالضحية.

الخطوة السابعة: الحرمان من النوم

إذا لم تنم الضحية بشكل كافٍ يوميًا، فغالبًا ستكون ضعيفة ومشوشة. يمكن أن يساعد ذلك في خلق البيئة المثالية التي يبحث عنها المتلاعب، علاوةً على ذلك، فإنه غالبًا ما يطلب من الضحايا القيام بأنشطة بدنية وعقلية طويلة إلى جانب عدم كفاية النوم من أجل تسريع عملية غسيل مخ الضحية بشكل أكبر.

الخطوة الثامنة: توحيد الملابس

إن فرض قواعد معينة صارمة فيما يخص ملابس الضحية، يتعين على الضحية اتباعها في ارتدائها لملابسها، يزيل شخصية الضحية ويفقدها حرية الاختيار الذي يتمتع به كل شخص حر عاقل فيما يخص اختيار ملابسه الخاصة. ففي أحيان كثيرة يطلب من الضحية ارتداء ملابس معينة موحدة كتلك التي يرتديها أعضاء الفريق الذين يقومون بعملية غسيل المخ، وذلك بهدف إذابة شخصية الضحية في شخصية الفريق أثناء عملية غسيل المخ، وتحطيم أي إرادة لدى الضحية، وكذلك إجهاد أي محاولة تبذلها الضحية للاستقلال بذاتها بمنأى عن بقية المجموعة، حتى وإن كانت في أبسط الأمور التي يجب أن تكون نابعة من إرادة كل إنسان كذوقه في اختيار ملابسه، وما يجب أن يرتديه، وما لا يجب، وما يعشقه من ألوان وتصميمات وخامات، وبراها تلبق به.

فُصارى القول، يحاول المتلاعب هنا إزالة الهوية القديمة للضحية، وما يرتبط بها من ملابس وشكل ظاهري، وترسيخ هوية جديدة مختلفة عنها تمامًا في كل شيء، توافق هوى المتلاعب.

الخطوة التاسعة: إشعار الضحية بالذنب

الشعور بالذنب هو تكتيك شائع يستخدمه المتلاعب لتحدي أفكار الضحية وقيمتها وما تؤمن به من معتقدات، فيتم المبالغة والتضخيم في خطايا وآثام نمط الحياة السابقة التي عاشتها الضحية، بالإضافة إلى محاولة تشويه أو تكفير أي قيم ومعتقدات تؤمن بها الضحية، وذلك بغرض جلب اللوم والندم إلى نفس الضحية على ما اقترفته من ذنوب وأخطاء في حياتها الماضية، والتي يتم إيهامها بأنها عاشتها في بحر من الظلمات، وأنه قد حان الوقت للتخلص من تلك الحياة بكل شرورها وآثامها.

ولقد وُجد أن التخويف من الأخطاء والآثام هو محفز قوي، ويمكن أن يفعل أكثر بكثير من التكتيكات الأخرى المدرجة سابقًا. ذلك أن الفطرة السوية السليمة التي جُبل عليها البشر تأنف الإثم وتكره الوقوع فيه، وتتفر من الخطايا، وتحاول تجنّب إتيانها قدر المستطاع. وهذا ما يحاول المتلاعب

الضغط عليه في نفس الضحية، بإخافتها وترويعها من استمرار الوقوع في الخطايا والآثام، إذا لم تتصنع لأوامره وتتفقد له، فيضمن بذلك الحفاظ على استمرار الولاء والطاعة المطلوبين لإتمام عملية غسيل المخ.

الخطوة العاشرة: الاعتراف

يتم تشجيع الضحية على الاعتراف بكل شيء في أثناء عملية تحوّل الضحية من الهوية القديمة إلى الهوية الجديدة. ففي خلال تلك العملية يحاول المحقق أو المتلاعب تدمير غرور الضحية ودكّ حصون ثقتها بنفسها، من خلال اعتراف الضحية أمام الجميع بنقاط ضعفها الشخصية، وأخطائها السابقة والحالية، وشكوكها وترددتها في اتخاذ المواقف في الماضي والحاضر، وبمجرد أن تقوم الضحية بفعل ذلك، يكون جدار ثقتها بنفسها قد انهار وتحطم تمامًا، وأضحى من السهل على المتلاعب بعد ذلك تقديم الهوية الجديدة للضحية على طبق من فضة، كبديل مناسب، وحل أمثل لكل العيوب والنواقص التي امتلأت بها الهوية القديمة.

الخطوة الحادية عشرة: التبرع بالمال

هنا يتم إيهام الضحية بأن التبرع بالأموال سيمكّنها من حرق كل جسور حياتها الماضية، وإشعال الحرائق في كل غابات ذكرياتها المخزية، لذلك سيتم تشجيعها على التبرع بالأصول المختلفة التي تمتلكها سواء أكانت سيارة، أو منزلًا، أو مكتبًا، أو أرصدة في البنوك، أو أموالًا أخرى، على أمل أن تتمكن بذلك من التغلب على عارها وذنبها. وفي المقابل، سيتم سرقة تلك الأموال واستخدامها من قبل المتلاعب لتعزيز احتياجاته الخاصة.

الخطوة الثانية عشرة: توجيه الإصبع نحو شرور العالم

هنا يحاول المتلاعب دائمًا في كل أحاديثه مع الضحية الإشارة إلى كل القتل والعنصرية والاضطهاد والشر التي يمتلئ بها العالم، ثم يبدأ في المقارنة بين هؤلاء الأشرار الذين يغص بهم العالم وبين الهوية الجديدة التي يعرضها المتلاعب على ضحيته، وما تملكه من صفات طيبة كالرحمة، والعطاء، والصفاء، والتسامح، وحاجة العالم إلى وجود مثل هذه الهوية الجديدة الطيبة النقية، ليعادل بها قوى الشر الموجودة في أنحائه، ويحفظ بها توازنه، ولجعل الناس يؤمنون بأن الخير ما زال موجودًا في نفوس البشر.

التنويم المغناطيسي

بالتأكيد معظمنا سمع عبارة «التنويم المغناطيسي» من قبل مرارًا، أو شاهده في أحد الأفلام أو أحد العروض المسرحية سابقًا، حيث بدا البطل (أو أحد أبطال العرض) وكأنه واقع بالكامل تحت تأثير شخص ما، ومنقاد له انقيادًا أعمى لا يملك معه حيلة، ولا يجسر معه على أي تمرد أو عصيان، وكأنما يمسك هذا الشخص الآخر بتلابيبه، فلا يستطيع منه الفكك. في حين يظهر هذا الأخير، الذي يُعرف بالمتنوم المغناطيسي في صورة الإنسان الشرير أو الشيطان الذي يحاول توجيه ضحيته لفعل أشياء معينة، أو الإدلاء بمعلومات خطيرة، أو الإفصاح عن أسرار كامنّة، ما كانت الضحية لتفصح عنها في وعيها الكامل وحالتها الطبيعية.

وتتوالى أحداث الفيلم أو العرض المسرحي، فتعود الضحية إلى رشدها، وتفيق من تأثير ذلك الشخص فيها، وتتخلص من تأثير السحر الذي كان يمارسه عليها، لتجد نفسها وقد ارتكبت أبشع الموبقات، وأنت منكرات الأفعال، وارتكبت أفظع الجرائم، وأدلت بأخطر الاعترافات، وينتهي الفيلم غالبًا بأن يُقبض على تلك الضحية، ومن ثم تقدم للعدالة لمحاكمتها على ما اقترفته من جرائم.

ثم تُرفع الأستار، وتُضاء الأنوار، وتجد نفسك مدفوعًا مع زمرة المتفرجين لمغادرة القاعة، شارد العقل، غارب البال، تصطخب في رأسك عشرات الأسئلة وعلامات الاستفهام عن ما هو التنويم المغناطيسي؟ وكيف يعمل؟ وكيف يمكن له أن يسلب إرادة الإنسان الحرة هكذا؟!

في الواقع، هناك العديد من التعريفات حول ما هو التنويم المغناطيسي؟ أشهرها على الإطلاق تعريف جمعية علم النفس الأمريكية للتنويم المغناطيسي الذي ينص «على أن التنويم المغناطيسي هو حالة ذهنية عميقة، يقدم فيها المتنوم المغناطيسي للمشارك اقتراحات، أو يطلب منه أداء بعض الأعمال، أو الإخبار عن بعض المعلومات، وعلى المشارك أن يختار من بينها أيها يفضل تنفيذه والاستجابة له».

وكان أول من استخدم التنويم المغناطيسي للسيطرة على الألم هو الطبيب النمساوي «فران ميسمر» الذي عُرف فيما بعد «بوالد» التنويم المغناطيسي، وقد استخدمه في عملياته الجراحية كبديل عن المخدر الذي يُعطى للمريض قبل العملية الجراحية لتسكين الألم، حيث إن العمليات الجراحية قبل عام ١٨٤٦م كانت تُجرى دون تخدير، نظرًا إلى عدم وجود تخدير آنذاك لتخفيف الألم، وتعسر فقدان المريض للوعي في أثناء إجراء العملية الجراحية.

قدّم ميسمر بعض المفاهيم المتعلقة بالغيوبة لاستخدامها في السيطرة على الألم، ما شجع بعض الجراحين على استخدام تقنياته، وكانت التقنية المستخدمة هي حركة اليد عبر الجسم، والمعروفة آنذاك باسم «الممرات السحرية». ومع ذلك، فإنه مع إدخال التخدير الكيميائي عام ١٨٤٦م اختفت تقنيات التنويم المغناطيسي، ولم تُستخدم مرة أخرى حتى أواخر القرن العشرين، عندما بدأ المعالجون النفسيون في استخدامها مرة أخرى للمساعدة في إطلاق الذكريات المكبوتة لمرضاهم عن طريق الإيحاء الذاتي.

تستغرق ممارسة العلاج بالتنويم المغناطيسي سنواتٍ للتعليم. يمكن للمنوّم المغناطيسي الذي يتمتع بالخبرة أن يجلب مرضاه إلى حالة تشبه الغيبوبة المستحثة، وتقع هذه الحالة في مكان ما بين نوم حركة العين السريعة «Rapid Eye Movement Sleep» ووعي اليقظة، حيث يكون العقل أكثر قبولاً لقوة الإيحاء.

ليس صحيحًا بالضرورة، أنه في أثناء خضوع الشخص للتنويم المغناطيسي، لا يمكن له التصرف ضد قيمه ومبادئه، حيث إنه من الممكن جدًا -ولا سيما إذا كان المنوّم المغناطيسي من ذوي الخبرة والمهارة- أن يكون له سيطرة كاملة على رغبات المريض وإرادته الحرة.

التنويم المغناطيسي وتكتيكاته

يعمل التنويم المغناطيسي على عقل الشخص في أعماق مستوياته. أولئك الذين لديهم القدرة على خلق استجابة منوّمة من وضع الشخص في حالة تشبه الغيبوبة وفقدان الوعي، سيكون لديهم القدرة على تجاوز دفاعات ذلك الشخص، وإقناعه أو التلاعب به دون السماح له بفرصة أخذ الحذر أو الحيطة.

يمكن أن يكون التنويم المغناطيسي لفظيًا من خلال قول كلمات أو عبارات معينة، من شأنها أن تجعل المريض يفكر ويفعل أشياء معينة لم تخطر له ببال قط، كما يمكن أيضًا أن يكون التنويم المغناطيسي غير لفظي.

يصوّب المنوّمون المغناطيسيون المظلّمون سهامهم نحو العقل الواعي. الإيحاء الصامت أو الناطق هما نوعان يستخدمهما هؤلاء المنوّمون المظلّمون ويكونان على هيئة أشكال مختلفة.

التنويم المغناطيسي عن طريق التلاعب اللفظي

ليس كل إنسان منا لديه القدرة على قراءة ما بين السطور في أي حديث، أو اكتشاف المعنى الخبيث الذي يختبئ وراء أحرف بعض الكلمات والعبارات، وهذا ما يحاول المنوّمون المغناطيسيون المظلّمون اللعب عليه هنا، من خلال تضمين بعض الكلمات أو العبارات التي تبدو إلى حد كبير شبيهة بالكلمات البريئة في عقل الضحية، نواياهم الخبيثة.

يحدث ذلك عن طريق استخدام المنوّم المغناطيسي المظلّم نفس نبرة الصوت وكلمات شبيهة لتلك التي تستخدمها الضحية عند التحدث في موضوع مهم أو عند التعبير عن نفسها. بهذه الطريقة، فإن الكلمات الخبيثة والاقتراح المجرم المحرم سيمران عبر دفاعات الضحية دون أي مقاومة تُذكر، نظرًا إلى أن الاقتراح الخبيث تم استقبله عن طريق ذهن الضحية بنفس نبرة الصوت ونفس طريقة التحدث التي تستخدمها الضحية، مع كلمات مشابهة لتلك التي تستخدمها الضحية دومًا في كلامها. لذلك ستمر تلك الكلمات وسيمر ذاك الاقتراح عبر مقاومة الضحية بكل سهولة، بل ستكون الضحية غير مدركة أساسًا أنها تلقت أي رسالة أو أي اقتراح غير منطقي.

عندما يدرس المنوم المظلم نبذة صوت الضحية وطريقته في التحدث، والكلمات التي تستخدمها بشكل متكرر وتشكل أهمية كبرى لديها، فسوف يفهم ويعرف الضحية بشكل أفضل مما تعرفه الضحية وتفهمه عن نفسها.

على سبيل المثال، إذا كانت الضحية تتحدث ببطء وبنبرة صوت منخفضة وتستخدم كلمات أو عبارات معينة لها أهمية كبيرة، فسوف يتذكر المنوم المغناطيسي ذلك في المستقبل ويقدم اقتراحات للضحية تعكس نفس نبذة الصوت وطريقة التحدث التي تتكلم بها الضحية، ويستخدم الكلمات التي تستخدمها الضحية.

مثال على ذلك: كلمتا «النبيد» و«الطعام».

قد يقترح المنوم المغناطيسي على الضحية اقتراحًا مثل «أتريد أن تتناول طعامًا؟»، بينما هو في الحقيقة يقول: «أتريد أن تتناول نبيدًا؟». هنا ستسمع الضحية المحتوى المخفي للعبارة كما هو في الحقيقة: «أتريد أن تتناول نبيدًا؟»، ولكنها في الواقع ستستوعب شيئًا آخر. حتى لو اعتقدت الضحية أنها سمعت الكلمات الحقيقية التي قالها المنوم المغناطيسي المظلم، فسوف تكذب نفسها وتتوقف عن التفكير في أنها فكرة مجنونة واقتراح لا معقول أن يقول المنوم المغناطيسي شيئًا كهذا، كونه يعرف أن الضحية لا تحب شرب النبيد.

في النهاية، سيكون لدى الضحايا دافع قوي في أذهانهم يدفعهم إلى تناول بعض النبيد، من غير أن يفهموا سبب ذلك، فهم لا يحبون النبيد، ومع ذلك يريدون تناوله بشدة!

التنويم المغناطيسي عن طريق التلاعب غير اللفظي

يتم كذلك استخدام أشكال غير لفظية للاقتراحات الخبيثة. يمكن تحقيق ذلك من خلال إشارات لها مغزى يقوم بها المنوم المغناطيسي أو ما تفصح عنه لغة جسده أو تعبيرات وجهه، والتقنية التي يستخدمها المنوم المغناطيسي هنا هي «مفهوم الارتباط»، وهو ربط منبه خارجي (كإشارات المنوم أو لغة جسده أو تعبيرات وجهه) بإثارة شعور معين في نفس الضحية.

على سبيل المثال، إذا أراد المنوم المغناطيسي توليد شعور بالذعر والفرع في نفس الضحية، فقد يربطهما بحركة معينة مخيفة من عينيه تجعل هذين الشعورين يتفجران في نفس الضحية. وقتئذ سينشأ في عقل الضحية ارتباط قوي بين الحركة المخيفة التي فعلها المنوم بعينه وبين مشاعر الذعر والفرع التي شعرت بها الضحية، وفيما بعد سيكون ذلك الارتباط القوي الذي تشكل في عقل الضحية بين حركة العين المخيفة للمنوم المغناطيسي ومشاعر الذعر التي تملكها الضحية هو الزناد الذي من شأنه أن يخلق الاستجابة المعينة التي ينتظرها المنوم المغناطيسي من الضحية.

التنويم المغناطيسي عن طريق المحفز البيئي

هو شكل آخر من أشكال التلاعب غير اللفظي، وفيه يحاول المنوّم المغناطيسي المظلم خلق علاقة أو ارتباط بين مكان معين وبين الحصول على موافقة الضحية على اقتراح ما، هذا سيجعل عقل الضحية يربط بين ذلك المكان سواء أكان حديقة أو مطعمًا معينًا، بالراحة والاسترخاء والقبول، ما سيدفع ذلك المنوّم المغناطيسي إلى الاستمرار في استخدام هذا المكان أو البيئة أو البقعة كمُحفّز بيئي نفسي كلما أراد السيطرة على الضحية والتأثير فيها.

الوجه الآخر المظلم للتنويم المغناطيسي

حقيقة مؤكدة هي أن الجميع لا يتأثر بالتنويم المغناطيسي؛ إنه غير فعّال في كل شخص يتم تجربته عليه، فهذا يعود بالأساس إلى مدى ضعف الشخص ومدى قبوله للإيحاء المنوّم.

الأشخاص الأكثر عُرضة للتنويم المغناطيسي المظلم، هم هؤلاء الذين عانوا في حياتهم حدثًا مؤثرًا أثر فيهم وقتل من يقينهم بأنفسهم وباستقرارهم في الحياة. على سبيل المثال، الشخص الذي يعيش في حالة حزن على فقدان أحد الأعداء إليه يكون عُرضة للإيحاء المنوّم المتلاعب.

هناك مستويان من الضعف البشري في شخصية وظروف الضحية سيبحث عنهما المنوّم المغناطيسي المظلم: نقطة ضعف موجودة سابقًا، وضعف يتم استغلاله. المنوّمون الأشرار لديهم القدرة على الجمع بين الاثنين لخلق تأثير مدمر.

إذا كنت تعتقد أن التنويم المغناطيسي غير ضار، فيكفي أن تعرف أن هتلر قام بدراسة التنويم المغناطيسي ليستعين به في تنفيذ جرائمه. حدث ذلك بعد أن شفاه منوّم مغناطيسي -بإذن الله طبعًا- من العمى الهستيرى الذي أصابه بعد الحرب العالمية الأولى. في تلك الآونة قدّم له طبيب نفسي شهير اقتراحًا قويًا -وكان ذلك بعد أن أدخله في حالة تشبه الغيبوبة أو فقدان الوعي- يفيد أن لديه شخصية قوية وأنه متميز، لذلك فهو يستطيع استخدام قواه العظمى لعلاج نفسه بنفسه من العمى الذي أصابه، وبالفعل نجح في ذلك، مما أثار دهشته وإعجابه في آن معًا بهذا السحر أو العلم المُسمى بـ«التنويم المغناطيسي»، وعزم على دراسته ليستخدمه كأداة يطوّع بها من أراد من البشر.

عندما يتم استخدام تقنيات التنويم المغناطيسي للوصول بالشخص إلى حركة العين السريعة، يكون المنوّم المغناطيسي بذلك قد وصل إلى المنطقة العقلية الخاصة بجوهر ذلك الشخص، وأخلاقيات المهنة هنا تحتم عليه عدم الدخول إلى تلك المنطقة الخاصة جدًا إلا إذا تمّت دعوته بموافقة الشخص المنوّم مغناطيسيًا، وتحتم عليه أيضًا إغلاق البوابة بعناية عند مغادرته هذه المنطقة الخاصة، وعدم استغلال أيٍّ مما شاهده أو سمعه خلال زيارته لهذه المنطقة ضد مصلحة المريض أو الشخص المنوّم مغناطيسيًا. وهذا لا يحدث في جلسات التنويم المغناطيسي المظلم أو المتلاعب.

الاستخدام المستمر للتنويم المغناطيسي على الشخص سيضعفه، لأنه قادر على إخماد شرارة الإرادة الذاتية، فلهذا السبب يجب أن يكون العلاج بالتنويم المغناطيسي موجزًا. الحالات الشديدة من التنويم المغناطيسي المتكرر قادرة على تشويه الدماغ، وفي هذه الحالة سيبدأ هؤلاء الأشخاص الذين

شُوهِت أدمغتهم نتيجة تعرُّضهم للتنويم المغناطيسي المتكرر في التفكير في الآخرين على أنهم أشياء وليسوا بشرًا، وسيبدؤون في التصرف ضدهم بطرق بشعة.

كما أن إخضاع الفرد لجلسات التنويم المغناطيسي المنتظمة المستمرة، ستجعل عقله عاجزًا، وهذا سيؤدي به إلى اللجوء العقلي إلى عقل أي شخص يستطيع السيطرة عليه، بدلًا من أن يكتسب هو مهارة أفضل وتفكيرًا أسلم يستطيع به أن يروض ما شدَّ من أفكاره وما حاد عن الطريق من معتقداته.

عندما يعتقد بعض الناس أنه من المقبول تعذيب وقتل واغتصاب الآخرين، فهذا يعني أن الإثارة العاطفية من خلال التهديد أو التخويف أو زعزعة مشاعر الأمن أو غيرها من الوسائل قد استُخدمت لتنويم هؤلاء الأشخاص مغناطيسيًا لجعلهم أكثر قابلية للإيحاء.

يمكن أن يتأثر التطور الروحي والنفسي للشخص إذا تم استخدام التنويم المغناطيسي بلا مبالاة، وهذا يمكن أن يُسمى «القتل النفسي».

كيف يتم تنويم الشخص مغناطيسيًا؟

يجب أن يكون الشخص الذي سيتم تنويمه مغناطيسيًا مسترخيًا قدر الإمكان. قد يحتاج ذلك الشخص إلى مشروب دافئ أو إلى أي نوع من المشروبات المهدئة لتحقيق حالة الاسترخاء. أيضًا يجب أن يركز عقله واهتمامه بالكامل على المنوم المغناطيسي أو أي شيء مرتبط بالمنوم المغناطيسي.

أسهل طريقة يستخدمها المنومون المغناطيسيون هي أن يركز الشخص على أعينهم، فالتحديق في عيني المنوم المغناطيسي لفترة طويلة من شأنه أن يضع الشخص في حالة يريد المنوم المغناطيسي له أن يكون فيها.

يجب على المنوم المغناطيسي تشجيع الشخص على الاسترخاء. إذا كان الشخص متوترًا فمن الأفضل عدم لمسه، حتى لا يتم إيقاظه من الحالة العميقة التي يتهيأ للدخول فيها.

يجب على الشخص أن يكون قادرًا على سماع صوت المنوم المغناطيسي الذي يجب أن يتحدث ببطء وهدوء للحفاظ على استرخاء الشخص.

يجب على المنوم المغناطيسي تقييم لغة جسد الشخص وقياس مدى تفاعله. إذا كان الشخص ما زال متصلبًا ومتوترًا، فينبغي للمنوم المغناطيسي ألا يحاول الاستمرار. أما إذا كان الشخص مسترخيًا تمامًا فيجب على المنوم المغناطيسي الاستمرار في العملية.

بمجرد وصول الشخص إلى حالة تشبه الغيبوبة أو فقدان الوعي، يمكن للمنوم المغناطيسي عندئذ إدخال قوة الاقتراح إلى الجلسة. وهذا يكون بأن لا يتم إخبار الشخص مباشرة بما يجب عليه فعله، وإنما سيكون في صورة اقتراح يُقدَّم من المنوم المغناطيسي إلى الشخص لفعل شيء ما، حيث

سيُخَيَّل لذلك الشخص أن فعله للشيء المقترح كان نابغاً من إرادته ولم يفرضه عليه أحد. بينما هو في الواقع عكس ذلك تماماً، وكان فعل الشيء المقترح بإيعاز من الإيحاء الذي غرسه المنوم المغناطيسي في عقل الشخص، الذي ساعدت الظروف المعينة التي وضعه المنوم المغناطيسي فيها على تقبله وتنفيذه.

يدرك الأشخاص في أثناء جلسة التنويم المغناطيسي والغيوبة المنومة أجزاءً فقط مما يحدث لهم، فالشخص بعد إخراجه من حالة الغيوبة المنومة لن يتذكر أيّاً من التفاصيل الدقيقة المحددة التي حدثت له، بينما ستظل الاقتراحات الخبيثة التي قدمها له المنوم المغناطيسي في أثناء جلسة التنويم المغناطيسي عالقةً بذهنه، لن تترحه.

وعلى الرغم من وجود منومين مغناطيسيين مظلّمين يستخدمون هذه الممارسة للسيطرة المظلمة على شخص ما، فإن هناك العديد من المنومين المغناطيسيين الذين يمارسون التنويم المغناطيسي لصالح المريض أو الشخص.

يمكن استخدام التنويم المغناطيسي في العلاج النفسي عن طريق عدة طرق مختلفة. فمثلاً يتم استخدامها كثيراً كأداة إيجابية تعمل على الأشخاص الذين يعانون القلق وضعف الثقة بالنفس وانخفاض مستوى الاحترام للذات، حيث إنها تساعد هؤلاء الأشخاص على تقبل المزيد من الأفكار الإيجابية عن الذات على مستوى العقل اللاواعي.

في النهاية يمكننا القول إن التنويم المغناطيسي هو طريقة أخرى لغسل الدماغ، وإنه كلما كان الهدف أو الضحية أكثر ضعفاً، كان من الأسهل التحكم في أفكارها وسلوكها، ويعتمد ذلك على المنوم المغناطيسي ومدى مهارته وخبرته.

مرآة الحب... عمياء!

كما أن للأورام السرطانية -كفانا الله جميعاً شر الإصابة بها- نوعين: نوعاً حميداً وآخر خبيثاً، هناك أيضاً نوعان من التلاعب العاطفي، أحدهما حميد وهو «التلاعب العاطفي الطبيعي غير السري»، والآخر خبيث وهو «التلاعب العاطفي السري».

وعلى الرغم من أن هذين النوعين من التلاعب العاطفي يشتركان في كونهما يقودان الشخص الآخر أو الشريك إلى فعل ما يريده المتلاعب أو المقترح -في حالة التلاعب العاطفي الطبيعي- فإن هناك فرقاً جوهرياً بينهما، ففي النوع الأول وهو التلاعب العاطفي الطبيعي غير السري، لا ينظر الشخص المتلاعب إلى نفسه على أنه شخص متلاعب، بل ينظر إلى نفسه على أنه شخص محب يقدم اقتراحات يهدف بها إلى جعل الشريك أو الشخص الآخر يبدو في أبهى صورة، كما أن للشريك أو الشخص الآخر مطلق الحرية في قبول أو رفض ما يُقدّم إليه من اقتراحات، وسواء أقبل ذلك الشريك أو الشخص الآخر تلك الاقتراحات أو رفضها، فلن يضيره شيء من رفضها ولن يلحق به ضرر أو يمسّه أي سوء من قبل الطرف الآخر المتلاعب.

فضلاً عن ذلك، فإن الشريك الذي يُقدّم له الاقتراح يكون في كامل وعيه، غير مُغيّب، أو مسلوب الإرادة أو واقع تحت تأثير غسيل مخ أو تنويم مغناطيسي، أو غيرها من طرق التلاعب النفسي المدمرة.

بينما في النوع الثاني من التلاعب العاطفي، وهو التلاعب العاطفي السري يكون الحال مختلفاً، فلا الشريك أو الشخص الآخر يكون في كامل وعيه، ولا يكون مدركاً لما يحدث له، لأن التكتيكات التي تُستخدم في هذا النوع من التلاعب تكون خادعة وغير مباشرة وغامضة وغير واضحة، وتهدف إلى السيطرة الكاملة على الشريك وسلب إرادته وتغيير تصوراتهِ ومعتقداتهِ وتغيير سلوكهِ، وقيادته إلى أشياء معينة جميعها تصب في مصلحة المتلاعب. فالحقيقة أن ضحايا التلاعب العاطفي السري لا يدركون أنه يتم التلاعب بهم، على الرغم من أنه يحدث لهم من أقرب الناس إليهم.

ولتقريب الصورة إلى ذهنك أكثر عزيزي القارئ، دعنا نستعرض معاً المثال التالي:

هب أنك دُعيت أنت وزوجتك إلى حفل عشاء، وقبل الموعد المحدد، بدأتما في إعداد نفسيكما، فارتديت أنت الحُلة السوداء التي تحب أن ترتديها في مثل هذه المناسبات، وبينما تستعدان أنت وزوجتك لمغادرة المنزل، هتفت بك زوجتك فجأة قائلة: «لماذا لا ترتدي الحُلة الرمادية التي ابتعتها مؤخراً؟! إنك تبدو فيها أكثر جاذبية وأشدّ وسامة»، وساد الصمت بينكما برهة، وبدأ عليك أنك تفكر في اقتراحها، وتذكرت فجأة عندما كنت ترتدي تلك الحلة الرمادية مؤخراً في غداء العمل الذي أقيم منذ شهرين، وكيف كنت تبدو في الصور بالفعل أكثر وسامة وأكثر جاذبية، وعلى الفور طلبت من زوجتك أن تنتظرك قليلاً ريثما تقوم باستبدال الحُلة السوداء بتلك الرمادية، وتوجهت إلى حجرتكما وقمت باستبدال الحلة السوداء بالحلة الرمادية، ثم غادرت أنت وزوجتك المنزل متجهين إلى حفل العشاء وأنتما في أقصى آيات الغبطة والسرور.

الموقف السابق هو نوع من أنواع التلاعب العاطفي الطبيعي غير السري، وهو يحدث عادةً بين الناس وخاصةً العلاقات المشتركة الحميمة، مثال: زوج وزوجته، صديق وصديقه المقرب، شقيق وشقيقه، إلخ.

وكما لاحظت -عزيزي القارئ- فإن التلاعب هنا لم يكن تلاعباً بالمعنى الدقيق، إنما كان اقتراحاً قدمته زوجة محبة لزوجها تتمنى أن تراه في أفضل صورة، والزوج بدوره اقتنع بوجهة نظرها ونفذ مقترحها على الفور، لأنه رأى أنه في مصلحته، دون أي ضغط عليه أو أي ضرر كان سيلحق به سواء أنفذ الاقتراح أم لم ينفذه.

وهذا يختلف جملةً وتفصيلاً عن النوع الآخر الخبيث الذي نحن بصدد الحديث عنه في هذا الفصل وهو «التلاعب العاطفي السري».

والآن لنأخذ كل كلمة في العبارة السابقة «التلاعب العاطفي السري» على حدة، ونحاول تفسيرها أو ترجمتها بشكل مبسط:

كلمة «التلاعب»: هي طريقة الإقناع الخفية والمخادعة التي تحدث دون أن يدرك الشخص الآخر أو الضحية أنه يتم استغلاله والتحكم فيه.

كلمة «العاطفي»: هنا سيركز المتلاعب أو المناور على مشاعر الشخص الآخر وأحاسيسه وحالته العاطفية، ولو عرف عنه شيئاً بخصوص هذا الجانب بالذات، فلن يتورع عن استخدامه لصالحه.

كلمة «السري»: هو شيء يتم فعله في الخفاء وبعيداً عن أعين الآخرين، مع إخفاء النوايا الحقيقية للفعل وسبب القيام به من قبل المتلاعب.

وعلى ذكر كلمة «النوايا»، أتعلم -عزيزي القارئ- أن الفارق بين التأثير في شخص ما وبين التلاعب به يكون في النوايا بالأساس!

أجل، النية هي الفارق الوحيد بين التأثير في شخص آخر وبين التلاعب به، فالشخص الذي يسعى للتأثير في شخص آخر لمساعدته في حل مشكلة ما أو تخطي أزمة ما، يحمل عادةً بين جنبيه نيةً طيبة ظاهرة واضحة للجميع ونفساً طاهرة وعقلية متعاونة مساعدة تحاول أن تساعد ذلك الشخص الحائر على اتخاذ القرارات الصعبة في حياته والتي ستعود عليه بنفع عظيم وستكون دفعة له إلى الأمام والتقدم والازدهار.

وعلى نقيض ذلك، تكون نية الشخص المتلاعب نيةً مبطنه خفية غامضة وغير واضحة، تعاونها نفس أمارة بالسوء وعقلية مخادعة مأكرة تسعى إلى أن تقود الشخص الآخر أو الضحية لفعل كل ما يصب في مصلحتها الشخصية فحسب.

يمكن أن يحدث التلاعب العاطفي السري في الحياة؛ في الدوائر الشخصية والعائلية الرومانسية والمهنية، إلا أنه من بين جميع هذه المواقف التي يمكن أن يحدث فيها، يظل المجال الرومانسي هو الموقف الأكثر شيوعاً، بل وللأسف يمكن أن يكون الأكثر تدميراً أيضاً.

كما يمكن أن يكون أي نوع من أنواع الشخصيات الثلاث التي تُشكّل ما يُعرف بـ«الثالوث المظلم» في علم النفس المظلم، متلاعباً عاطفياً سرياً. تفتقر الشخصيات النرجسية والمكيافيلية والسيكوباتية إلى التعاطف والتقارب مع الآخرين. إنهم يخططون عمداً للتلاعب بالآخرين لتحقيق مكاسب لهم شخصية بغض النظر عن الضرر النفسي والمعنوي الذي يمكن أن يجلبوه للطرف الآخر في أي علاقة عاطفية تربطهم به.

شخصيات الثالوث المظلم شخصيات انتهازية قاسية، تتصرف ضد مصلحة الآخرين وتستخدمهم لتحقيق غاياتهم الخاصة. من الممكن أن تربطك علاقة بشخص يتمتع بصفات إحدى شخصيات الثالوث المظلم -قد تكون زوجتك مثلاً/شريكك، أو صديقك المقرب، أو أحد أفراد أسرته، أو زميلك في العمل أو رئيسك- وقد تلاحظ أن ذاك الشخص يحاول أن يبدو لك على الدوام شخصاً ساحراً محبوباً وطبيعياً جداً في تصرفاته وفي عرضه لشخصيته، لكن نيته تظل نشطة خبيثة مخادعة، تتحين الفرص المناسبة والتوقيت المناسب لكي تعلن عن نفسها في صورة أفعال تنطق جميعها بأسوأ معاني الاستغلال والابتزاز العاطفي والفكري والمادي.

الشخص الذي هو شريك حياة وزوج رومانسي ويتحكم ويسيطر هو التفسير الأكثر شيوعاً لأيديولوجيات التلاعب العاطفي السري، لا أقصد بكلامي بالطبع الشريك -أو الزوج/الزوجة المحب/المحبة- الذي يقدم من أن لآخر اقتراحات أو يعرض من حين لآخر وجهات نظر -تخص مظهرًا أو سلوكًا أو طريقة تحدثّ يتميز بها الطرف الآخر في العلاقة- يرجو من ورائها تحسين صورة شريكه أمام الناس والمجتمع، كما سبق أن تحدثنا عن ذلك في المثال السابق الذي تم عرضه مذليل، فهذا تلاعب عادي بين الأزواج وغير ضار وليس به أي سمة عنف أو تحدّي أو إكراه. وإنما أقصد بحديثي ذاك الشريك المتلاعب المريض المترعب بشخصيته المظلمة على أحد الأضلاع الثلاثة للثالوث المظلم.

كذلك، قد يستخدم «صديق» التلاعب العاطفي السري مع صديقه المقرب من أجل الوصول إلى نتيجة معينة يتمناها أو يسعى للحصول عليها من وراء علاقته بذاك الصديق المقرب. النوع السائع في هذا النوع هو الصديق «المتلاعب» الذي يحاول أن يُشعر صديقه المقرب «الضحية» طيلة الوقت بمشاعر تعاطف نحوه ومشاعر ذنب تجاهه والتزام ومسؤولية عنه وعن كل ما يحدث له في حياته، وبالطبع لن يكون لدى ذلك الصديق الآخر «الضحية» أي معرفة بأنه يتم التلاعب به واستغلاله من قبل صديقه المقرب الذي يثق به ويعرفه كما يعرف نفسه للحصول على نتيجة ما أو مكسب معين، ولا سيما إذا كانت رابطة الصداقة بين هذين الصديقين قد نشأت منذ مدة طويلة.

على سبيل المثال، قد تربط علاقة صداقة قوية تمتد إلى عقود من الزمان بين شخصين، أحدهما واسع الثراء، ويلعب هنا دور الصديق «الضحية»، وعلى النقيض منه الصديق الآخر، حيث يقع هو وعائلته تحت خط الفقر، ويلعب هنا دور الصديق «المتلاعب». ولأن هذا الأخير دائم السخط

والتذمر من واقعه حال مقارنته بواقع صديقه الناعم المُرفّه المليء بالنعم والملذات، ولأنه للأسف يفتقر إلى أدنى درجات الوفاء والإخلاص التي من المفترض أن يحملها كل صديق محب لصديقه، كما يفتقر إلى الأخلاق والقيم والضمير الحي اليقظ الذي من شأنه أن يمنعه من استغلال صديق عمره ورفيق طفولته وصباه وشبابه، فسيحاول ذاك الصديق اللعوب استدراج عطف صديقه الثري للإنفاق عليه هو وأسرته وإقراضه الأموال بشكل مستمر، متعللاً في ذلك بأنه كثيراً ما يمر بضائقات مالية بسبب الغلاء وارتفاع الأسعار إلى جانب قلة موارده المالية وضيق رزقه وعدم عثوره على عمل مناسب يُرضي طموحه، في حين أنه لم يسبق له أن بحث في الحقيقة عن عمل يتكسب منه بجهد، بل يتكل اتكالاً كلياً على أموال صديقه الثري، مُذكِّراً إياه بين الفينة والأخرى بأن من واجب الصديق المخلص الوقوف إلى جانب صديقه في مثل تلك الظروف، وألا يتركه عرضة للديون والسجن حال عدم استطاعته سداد تلك الديون. وهو في ذلك كله يعتمد على نقاء سريرة صديقه الثري، وصدق وشدة محبته له، وحرصه الدائم على تقديم يد العون والمساعدة لصديق ظلمته الأقدار وجنت عليه الظروف، طارداً من ذهنه أي ذرة شك تحاول أن تتسرب إليه، لتخبره بأن هذا الصديق الذي يثق به ثقة عمياء ما هو في الحقيقة إلا شخص مخادع مستغل يتلاعب به!

والآن وبعد أن استعرضنا معاً المواقف المختلفة التي يمكن أن يحدث فيها هذا النوع من التلاعب، يجدر بنا لفهم موضوع التلاعب العاطفي السري كاملاً أن نستعرض بإيجاز التقنيات المختلفة التي تُستخدم فيه.

أولاً: إغداق الحب:

وهي طريقة يستخدمها المتلاعبون العاطفيون السريون في بداية علاقاتهم مع الضحايا، كنوع من تثبيت الضحية من خلال إغراقها في بحر من العواطف والمشاعر والأحاسيس، بطريقة منتظمة قوية ومكثفة، بهدف استمالتها عاطفياً وجعلها تشعر بأنها أهم شخص في الوجود لدى المتلاعب، وأنه لا يوجد أغلى منها عنده، ولا أعز منها على قلبه. أما السؤال المهم الذي يفرض نفسه هنا عنوةً وبالحاح: إذا كان هذا المتلاعب ينوي فيما بعد إيذاء الضحية والغدر بها، فلماذا يتصرف بهذا الشكل العاطفي الرومانسي المليء بالمشاعر والمتأجج بالعواطف في بداية علاقته بالضحية؟!

بمعنى آخر: لماذا لا يكون واضحاً من البداية؟!

والجواب: لأن هذا يخدم بشكل أو بآخر أهداف المتلاعب التي يسعى للوصول إليها، كما أن المتلاعب ليس شخصاً عادياً نقي السريرة، لديه ضمير حي يؤنبه بشدة إذا ما ارتكب خطأً في حق إنسان أو آذاه أو جرح مشاعره، وإنما هو شخص مكر خبيث يستخدم التمويه والحيل والألاعيب للوصول إلى هدفه، فلا يوقفه ضمير حي ولا تحول عذابات النفس بينه وبين إيلاام الغير؛ كل ما ينظر إليه فحسب هو مصلحته الشخصية، وفي سبيلها على استعداد لفعل أي شيء، سواء أكان حراماً أم حلالاً، لأنه لا يملك وازعاً دينياً قوياً أو سياجاً أخلاقياً متيناً يمنعه من ارتكاب أفعال تأنفها الفطرة السوية.

يستخدم المتلاعبون العاطفيون السريون عادةً تقنيتين مختلفتين يحاولون من خلالهما تذليل العقبات وتيسير الصعاب التي تواجههم خلال سعيهم الحثيث نحو بغيتهم.

التقنية الأولى: وهي تفسر الطبيعة السرية للتلاعب العاطفي السري، وفيها يحاول المتلاعب جاهداً معاملة الضحية بمنتهى الود واللف والطف والرقّة إلى جانب إغداق الحب عليها إغداقاً، من أجل إشعارها بالسعادة والطمأنينة والرضا عن المتلاعب، وهذا سيؤدي بدوره إلى أن تتحدث عنه بطريقة إيجابية أمام الناس، ما سيستبعد أي شكوك قد تحوم في ذهن الأصدقاء والمقربين حول هذا المتلاعب، وبالتالي لن تصدر منهم أي عظات أو نصائح أو عبارات تحذيرية تحذر الضحية من التعامل مع ذلك الشخص المتلاعب، لأنه لم يروا منه أي فعل مريب يثير شكوكهم. وبذلك يكون المتلاعب قد نجح في إخفاء حقيقته، وإخفاء مواقف التلاعب التي تكون لها نتائج سلبية في النهاية، كما نجح أيضاً في إبعاد الظنون والشكوك عنه، بتنكره منذ البداية في زي شخص محب مخلص لا يهيمه إلا مصلحة محبوبته/محبوبه.

التقنية الثانية: وهي التي يستخدمها المتلاعبون المهرة الذين سبق لهم أن تلاعبوا سرّاً وسيطروا على أشخاص كثيرين في الماضي. مع كل تلاعب جديد، يضيف المتلاعب خبرة جديدة إلى خبراته المتراكمة عبر سنوات إجرامه، ويتعلم شيئاً جديداً سيحاول تطبيقه مع ضحايا آخرين في المستقبل، كما أنه بطول الممارسة سيستطيع المتلاعب تقدير الجرعة الصحيحة من التلاعب للضحية الصحيحة، سواء أكان ذلك متمثلاً في اختيار الوقت المناسب والمثالي للتأثير في الضحية، أو تحديد أكثر الوسائل التي تلقى قبولاً واستحساناً لدى نفوس الضحايا وتأتي بنتائج جيدة، فضلاً عن تحديد الوسيلة التي تنفع مع ضحية بعينها ولا تنفع مع غيرها، إلى آخر ذلك من الأمور التي تتأتى بالممارسة الطويلة والخبرة المتراكمة. فالتلاعب شأنه شأن أي عمل آخر نقوم به في الحياة، تفيد معه الخبرة والتجربة والممارسة الطويلة، حتى وإن كان العمل نفسه يُعد عملاً من أعمال الشيطان.

مثال ذلك: قد يتأثر بعض الضحايا بالمجاملات والكلام الشاعري الرقيق، فيما قد يتأثر البعض الآخر بالهدايا.

تلك هي إيماءات المحبة التي يحاول المتلاعب استخدامها للتأثير والسيطرة الكاملة على ضحاياه.

ثانياً: التعزيز الإيجابي المتقطع:

يأتي هذا بعد كسب ثقة الضحية، وبعد التعزيز الإيجابي المستمر المنتظم غير المشروط في الأيام الأولى من العلاقة، من خلال إغداق الحب والمشاعر على الضحية بطريقة مكثفة قوية ومنتظمة، إلى حد تخور معه دفاعات الضحية وتضعف، ويضحي اعتمادها على المتلاعب اعتماداً كاملاً.

عندئذ يبدأ المتلاعب في تنفيذ الجزء التالي من خطته، حيث يبدأ المتلاعب بتغيير سلوكه مع الضحية، فهو لم يعد ذلك الشخص المحب الذي يُظهر إيجابية غير مشروطة أو هودة مع الضحية، بل أضحي هناك حجب لأي تعزيز إيجابي يُمنح للضحية حتى تقوم الضحية بسلوك مرغوب فيه يصادف هوى في نفس المتلاعب.

مثال ذلك: إذا طلب المتلاعب من الضحية الاتصال به هاتفياً مرتين؛ مرةً في الصباح الباكر قبل بداية العمل، وأخرى في نهاية اليوم من أجل الوقوف على تفاصيل يومها، فإن المتلاعب سيحجب أي استجابة إيجابية اعتادتها الضحية حتى يتلقى المكالمات من الضحية في الأوقات المعينة التي حددها لها، أما إذا صادف وحدث تأخير أو عدم انتظام في المكالمات من قبل الضحية كما أراد المتلاعب، فإن الاستجابة الإيجابية ستُحجب تمامًا عن الضحية لفترة من الوقت.

في البداية لن تفهم الضحية ما يحدث لها، ولن تدرك أن حجب الاهتمام يُستخدم كاستراتيجية ضدها، لذلك فسوف تمتثل لا شعورياً لطلبات ورغبات المناور أو المتلاعب حتى يتم إعطاؤها ما تحتاج إليه من تعزيز إيجابي.

وبمرور الأيام ستكون الضحية قد أدمنت التعزيز الإيجابي الذي اعتادت أن تتجرعه على يد المتلاعب، وسيصبح من الصعب عيش حياتها من دونه، لذلك فسوف تبدي استعدادها التام لفعل أي شيء يريده المتلاعب ويريد منها في سبيل الحصول على جرعة كافية من التعزيز الإيجابي يمنحه لها المتلاعب.

عندئذ، سينتقل المتلاعب إلى مستوى أعلى من التعزيز الإيجابي المتقطع، حيث سيتم حجب التعزيز الإيجابي في بعض الأحيان حتى عندما تفي الضحية برغبة المتلاعب، فيما سيظهر في أحيان أخرى. وذلك حتى يضمن المتلاعب استمرار إذعان الضحية لأوامره ورغباته وشهواته، من دون أن تعلم الضحية متى سيُظهر المتلاعب التعزيز الإيجابي ومتى سيخيفه؟! أو لماذا أظهره عند الامتثال لهذا الأمر بالذات، بينما حجبه عند الامتثال لأمر آخر مشابه؟!

على سبيل المثال: طلب المتلاعب من الضحية الاتصال به هاتفياً مرتين؛ مرةً في الصباح الباكر قبل بداية العمل، وأخرى عند نهاية اليوم، وذلك للوقوف على تفاصيل يومها، ورغم أن الضحية امتثلت تمامًا لأوامر المتلاعب، فلم يمض يوم من دون أن تحدثه هاتفياً في المواعيد المعينة التي حددها لها، فإن المتلاعب أظهر استجابة إيجابية للضحية في بعض الأيام، بينما حجبها في البعض الآخر (على سبيل المثال تحدث إليها ببرود، أو تجاهلها وتوقف عن إظهار الاهتمام بها والسؤال عنها لعدة أيام متتالية)، لغرض في نفس يعقوب كما يقولون، دون أن يعطي للضحية تفسيراً منطقياً يوضح الحكمة وراء حجبها.

هذا المستوى من التعزيز الإيجابي المتقطع يُظهر كيف يمكن للمتلاعب العاطفي السري أن يمنح تعزيزاً إيجابياً قوياً ومكثفاً لضحيته، ثم يسحبه ببرود ولا مبالاة لتشكيل استجابته العاطفية.

لشياطين الإنس أوصافٌ يَعْرِفون بها

تُعَدُّ المقدرة على معرفة ما إذا كان شخص ما يتلاعب بنا إحدى أهم مهارات البقاء على قيد الحياة التي نحتاج إليها اليوم. كل شخص من حولنا لديه اهتماماته وأجنداته الخاصة، ولكن من المهم بل من الضروري أن نكون قادرين على معرفة متى تكون تلك الأجندات الخاصة ضارة بنا أو من المحتمل أن تُسبِّب لنا نوعًا من الأذى.

لدى المتلاعبين أو شياطين الإنس -كما يحلو لي أن أناديهم دومًا- العديد من السمات السلوكية والشخصية التي من الممكن تحديدها والتعرف عليها، والتي سنناقش بعضها منها في هذا الفصل. من خلال المعلومات التي سنتعلمها هنا، ستصبح قادرًا على تحديد ما إذا كان الشخص الذي تتعامل معه باستمرار متلاعبًا أم لا؟ وإذا كان متلاعبًا، فما هو نوع المتلاعب الذي هو/هي عليه؟

فيما يلي السمات الشخصية والسلوكية التي يجب أن تبحث عنها إذا كنت تشك أن شخصًا ما متلاعب.

السمة الأولى: الكذب (الارتكابي والإغفالي)

عندما يقول شخص ما شيئًا يعرف أنه غير حقيقي، فهذا كذب ارتكابي أو كذب كلاسيكي.

وهو ببساطة التفوه بشيء غير صحيح، إنه ينطوي كذلك على إخبار شخص ما عن عمد بشيء ما بقصد خداعه، والغرض الرئيسي منه هو الحصول على ميزة شخصية في موقف معين.

الجميع يكذب، حتى الأطفال الصغار الذين يولدون أبرياء سيكذبون لاحقًا ليس لأنهم خبيثاء، ولكن لتجنُّب العقاب وما يمكن أن يجلبه عليهم قول الحقيقة من زوابع وسخط، لذا فهم يحاولون التهرب من تلك العواقب بالكذب، الذي ينظرون إليه على أنه كذب «أبيض»، لن يؤذوا به أحدًا في الوقت نفسه الذي سيجلب عليهم منفعة عظيمة وهي تجنُّب عقاب الوالدين.

عندما تقضي وقتًا ما مع متلاعب، ستلاحظ أنه يكذب طوال الوقت بحكم العادة، حتى عندما لا يتطلب الموقف ذلك. فالنرجسيون مثلًا سيكذبون طوال الوقت لأنهم يريدونك أن تفكر فيهم وتهتم بهم أكثر، في حين سيكذب الساديون ليسببوا لك الألم الفظيع المستمر. وعلى الرغم من أن تلك الأكاذيب قد تبدو في نظرك غير مجدية، فإنها عند المتلاعب أو شيطان الإنس ذات قيمة كبيرة حتى وإن كنت غير قادر على رؤيتها.

الكذب عن طريق الإغفال هو نوع آخر من أنواع الكذب، ويُعرَف أيضًا باسم «التفاصيل الإقصائية»، وينطوي على قول الحقيقة مع ترك بعض التفاصيل المحددة، كما قد ينطوي كذلك على التجاهل عمدًا عن تصحيح المفاهيم الخطأ التي قد يدركها المرء.

أكاذيب الإغفال أكثر تعقيداً من أكاذيب الارتكاب، لأنها تعطي ثغرة للشخص الكاذب للتهرب والخروج من المأزق في حالة اكتشاف كذبتة، حتى في المواقف القانونية من الممكن أن يفلت المتلاعب بأكاذيب الإغفال التي تُمكنه من القول إن الشخص الذي يطرح الأسئلة لم يكن محدداً بما يكفي فيما يخص التفاصيل التي يريدها أن تُقدّم إليه.

النوع الأول والأكثر شيوعاً من الكذب عن طريق الإغفال هو النوع الذي يتضمن قول الحقيقة مع ترك بعض التفاصيل المهمة والضرورية، وأفضل مثال على ذلك، مندوب المبيعات الذي يحاول الترويج لسلعته من خلال ذكر الجوانب الإيجابية للمنتج فقط، والتجاهل عمداً عن ذكر جوانبه السلبية حتى لا تؤثر في بيع المنتج وإقناع العميل به.

مثال آخر: عندما يبلغك شخص خبيث بما قاله صديق مشترك بينكما عنك في محادثة سابقة، فقد يختار هذا الصديق الخبيث ذكر التفاصيل فقط التي من المحتمل أن تولد عداً بينك وبين ذلك الصديق المشترك، بينما يتجاهل عن عمد ذكر التفاصيل التي من شأنها أن توطد أو اصر المحبة بينكما، فإذا كان ذلك الصديق المشترك قد قال عنك ثلاثة تعليقات؛ تعليقات إيجابيين، وتعليقاً سلبياً واحداً فقط، فإن ذلك الشخص الخبيث سيقوم بإبلاغك فقط بالتعليق السلبي، وسيتجاهل عمداً ذكر التعليقات الإيجابيين اللذين قالهما عنك صديقكما المشترك.

التغافل عن تصحيح المفاهيم الخطأ هو نوع أقل شيوعاً من كذب الإغفال، ويُستخدم في الغالب من قبل المكيفيين الشياطين، وهو النوع الذي يمكن للشخص فيه أن يصدق شيئاً معيناً حتى عندما يعرف أنه غير صحيح. المتلاعبون ذوو الخبرة قد يقولون أشياء أو يتصرفون بطرق معينة للوصول بك إلى نتيجة معينة، والتي ما إن تصل إليها، فإنهم لن يقوموا بتصحيح المفاهيم الخطأ التي ملأت رأسك، بل سيتربكونك مستمراً في تصديقها، لأن ذلك سيفيدهم بطريقة أو بأخرى.

يدرك المتلاعبون جيداً أن العقل البشري يميل إلى القفز إلى الاستنتاجات، لهذا غالباً ما سيستخدمون الإشارات التي ستقودك إلى استنتاجات معينة، وسيخلقون لك السياق الصحيح الذي يجعلك تقفز إلى الاستنتاج المعين الذي يريدون منك أن تستنتجه، وبمجرد أن تصل إليه، فلن يصححوا لك خطأ، بل سيتربكونك كما أنت على عماك، ويبدوون في استغلالك.

السمة الثانية: الإنكار

عندما نقول عن شخص ما إنه في حالة إنكار، فذلك يعني غالباً أنه يواجه صعوبة في تقبل الواقع، ومع ذلك فإن الإنكار يأخذ معنى مختلفاً تماماً عندما يتعلق الأمر بالمتلاعبين.

يستخدم المتلاعبون الإنكار كحيلة للتظاهر بالبراءة عندما يرتكبون شيئاً خطأً من أجل السيطرة على انطباعات الآخرين فيما يخص تفسير الأشياء التي فعلوها. قد يلجأ الأشخاص العاديون إلى الإنكار لحفظ ماء وجوههم عندما يوضعون في موقف محرج أو عندما تتم مواجهتهم بأشياء لا يريدون فيها الاعتراف بالحقيقة، ولكن الأمر يختلف مع الأشخاص الذين لديهم سمات شخصية مظلمة، فالإنكار

لديهم يتجاوز حدود ذلك، إنهم يفعلون ذلك من أجل خداعك والتأثير فيك والسيطرة عليك سيطرة كاملة.

يشير الإنكار أيضاً إلى أن الشخص الذي تتعامل معه غير راغب في تغيير سلوكه، لأن الإنكار يعني أن الشخص يشعر بأنه مبرّر في كل تصرفاته، لذا فإنه لن يتردد أبداً في تكرار الفعل نفسه مرة أخرى في المستقبل. قبول الخطأ هو الخطوة الأولى لتصحيحه، فإذا كان الشخص يرفض الاعتراف بخطئه من البداية، فلن يكون هناك سبيل لإصلاح ذاته وتعديل سلوكه.

قد يكون الإنكار آلية دفاع، أو تكتيك تلاعب، أو طريقة لتجنّب تحمّل المسؤولية، وفي كل الأحوال يمكن للأشخاص الذين يستخدمونه أن يتسببوا في أضرار نفسية جسيمة لك، لذا فاحترس منهم قدر المستطاع.

السمة الثالثة: الترشيح

الترشيح يشبه اختلاق الأعذار، الأشخاص المتلاعبون ماهرون للغاية عندما يتعلق الأمر بتلفيق الروايات التي تبرر الطريقة التي يعاملون بها الآخرين، فعندما تواجه متلاعياً مثلاً حتى مع أكثر الاتهامات إدانة، فسوف تجده يأتي لك بتفسير مدروس بعناية ومقنع لأفعاله إلى حد كبير.

عندما يبرر الأناس العاديون تصرفاتهم أو يختلقون الأعذار لأفعالهم، تشعر بأنه على الرغم من أنهم يحاولون تهدئة ضمائرهم، فإنهم في قرارة أنفسهم يشعرون بتأنيب الضمير، ويحاولون الاعتذار عما فعلوه أو بدر منهم في حق الآخرين بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. في حين أن المتلاعبين يشعرون دوماً بأنهم مبرّرون فيما يفعلون، وأنه لا يوجد ثمة خطأ في أفعالهم يوجب تأنيب الضمير أو الاعتذار للآخرين.

عندما تجالس شخصاً يبرر أشياء خطأ بشكل واضح، عليك أن تفحص ما يبرره باستمرار لمعرفة ما يشعر به تجاه مبادئ معينة. حتى ولو كنت تُجري محادثة افتراضية مع شخص ما، فيمكنك معرفة الكثير عن مواقفه تجاه أشياء معينة من خلال الطريقة التي يبررها بها.

شيء واحد يفشل الكثير من الناس في فهمه، وهو أنك إذا سمعت شخصاً قريباً منك يبرر شيئاً ما خطأ ولم تُبدِ أنت أي اعتراض عليه من حيث المبدأ، فإنه سيرسخ في ذهن ذلك الشخص أنك قبلت تبريره، وأنت على توافق معه في آرائه ومواقفه تجاه أشياء معينة، وسيصبح ذلك جزءاً من عقدك الاجتماعي معه. هذا يعني أن الشخص الذي سبق له أن برر الأشياء الصغيرة الخطأ لن يعجز أبداً عن إيجاد تبريرات للأشياء الكبيرة الخطأ ما دامت تقع تحت مظلة نفس المبدأ الأساسي، كما يعني أيضاً أنك ملزم بقبول تبريرات هذا الشخص لجميع تصرفاته الغريبة وأفعاله الملتوية التي سيقوم بها فيما بعد، ما دمت قبلت تبريره أول مرة ولم تعترض.

السمة الرابعة: التقليل

هذا يتضمن التقليل من شأن مشاعر الشخص أو أفعاله بغرض التلاعب، وغالبًا ما تجمع هذه السمة بين سمّتي الإنكار والترشيد، فهي في مكان ما بين هاتين الخاصيتين، عندما لا يستطيع الشخص المتلاعب إنكار شيء ما تمامًا، ولا يمكنه كذلك تبريره تمامًا، فسوف يستقر على تقليله.

يقل المتلاعبون من أهمية أحداث أو عواطف معينة طوال الوقت. يمكن أن تكون المشاعر أو الأفعال التي يقللون من شأنها تخصك أو تخصهم أو تخص طرفًا ثالثًا، ما دام أنها تخدم أغراضهم. إذا كنت قد أنجزت شيئًا مهمًا، فقد يحاول المتلاعب التقليل من شأن هذا الإنجاز أو التقليل من شأنك. فمثلًا قد يحاول الشخص النرجسي جعل مساهمتك في المشروع الذي تعملان عليه معًا تبدو وكأنها غير فعّالة، حتى وإن كانت مساهمتك محورية لنجاح ذلك المشروع.

في العلاقات، قد يقلل شريكك من مشاعرك ويجعلها تبدو وكأنها مبالغ فيها إذا تفاعلت عاطفيًا مع شيء فعلوه أو قالوه، وقد يقولون عنك إنك حساس للغاية، أو إنك تصنع فيلمًا وحكاية درامية من لا شيء، أو إنك غير ناضج عاطفيًا. يمكن أن يكون لكلٍ من المتلاعبين الذكور والإناث هذه السمة الشخصية. فالرجل مثلًا يمكن أن يقول عن زوجته إنها «ملكة الدراما» بسبب المبالغة في رد الفعل، كذا المرأة يمكن أن تقول عن زوجها إنه «ليس رجلًا» لمجرد أنه تأثر بموقف فبكي وعبر عما يجيش ب صدره.

غالبًا ما تنجح حيلة التقليل مع الناس لأنها تجعلهم يشعرون بالخجل، فإذا اتهمك شخص ما مثلًا بأنك تعطي للموضوع حجمًا أكبر من حجمه، فمن المحتمل أن تتراجع خطوةً إلى الوراء لتراجع نفسك لمعرفة ما إذا كنت تبالغ حقًا في ردة فعلك أم لا.

يستخدم المعتدون أيضًا حيلة التقليل لجعل الأمر يبدو كما لو أن أفعالهم ليست ضارة كما تدّعي الضحية. فمثلًا يمكن للزوج المسيء جسديًا أن يقول لزوجته إنه «لم يضربها بشدة» كما تدّعي، كما يمكن كذلك للزوج المسيء عاطفيًا أن يسخر من زوجته، لأنها غضبت من إهاناته لها ويقول لها إنها «مجرد طفلة كبيرة». في كلتا الحالتين سوف يقلل الشخص المسيء من الضرر الذي تسبّب فيه، بدعوى أنه كان من الممكن أن يحدث أسوأ مما حدث بكثير.

جانب آخر شائع من التقليل يُسمى «التشويه المعرفي»، وفيه يحاول الشخص تقليل إدراك تأثير أقواله وأفعاله في الآخرين. مثال ذلك، قد يهينك شخص ما أو يسخر منك، وعندما تواجهه بشأن ذلك، تجده يقول لك إنها كانت مجرد مزحة، وأنه يجب أن تكون لديك روح مرحة تتقبل الدعابة بصدر رحب!

على أي حال، يجب أن تكون حذرًا للغاية من الأشخاص الذين يستخدمون حيلة التقليل في التلاعب، لأن هذا السلوك يميل إلى التصعيد، ولأنه سيفقدك الثقة بنفسك تمامًا، وسيجعلك كالدمية في يد الشخص المتلاعب يحركها كيفما شاء.

السمة الخامسة: التهرب والتحويل

يتم استخدام حيلتي التهرب والتحويل من قبل المتلاعبين لإبعاد الضوء عن سلوكهم المتلاعب. تساعد هاتان الحيلتان أيضاً على تجنب الاضطرار إلى تحمّل مسؤولية ما سيفعلونه.

تتطوي حيلة التهرب على تقديم ملاحظات مشوشة أو غير ذات صلة في موقف يتطلب استجابة مباشرة، فعندما يتم طرح أسئلة مباشرة على شخص متلاعب مراوغ، فإنه سيبدأ في الحديث عن أشياء أخرى لا علاقة لها بالموضوع الأصلي. كذا سيحاول الشخص الذي يستخدم حيلة التهرب تجنب إعطاء إجابة مباشرة عن سؤال طرحته عليه، وتنتظر فيه إجابة محددة.

من ناحية أخرى، فإن الشخص الذي يستخدم حيلة التحويل سيغير الموضوع الذي تتحدثان فيه، أو سيوجه دفة المحادثة إلى اتجاه آخر تماماً تجنباً لقول الحقيقة.

مثال على ذلك: هب أنك وجهت إلى شريكك/شريكتك في الحياة سؤالاً محدداً عن سبب تأخره في العودة إلى المنزل، فسيبدأ هذا الشريك المراوغ بالتحدث بالتفصيل عن أشياء عشوائية أخرى حدثت له خلال اليوم لا علاقة لها بما تريد معرفته، مثل الصعوبات التي واجهته في المواصلات العامة أو الطرق المزدحمة، أو الاجتماعات التي عُقدت هذا اليوم في عمله، إلخ. في الوقت ذاته، سيحاول ذلك الشريك المراوغ استخدام حيلة التحويل لطرح مشكلة قديمة بينكما لم تُحل بعد، وقد يقلب عليك منضدة الحوار، وبدلاً من إخبارك بمكان وجوده طوال اليوم وسبب تأخره في العودة إلى المنزل، ستجده يعيد إشعال جدال كنت قد أوقفته منذ زمن، لتجد نفسك بعد بضع دقائق من بداية الجدل، تتحدث عن والدتك دون أي فكرة عن كيفية تطرّق المناقشة بينكما إلى هذه النقطة!

يعمل التهرب والتحويل بكفاءة عالية على الضحايا الذين لديهم مشكلات في الحزم. عندما يجد المتلاعب أنك تصر باستمرار على الحصول على إجابة مباشرة لأسئلتك على الرغم من بذل قصارى جهده لتجنب تقديمها، سيدرك حينها أن حيلتي التهرب والتحويل لن تنفعا معك، وسيلجأ إلى استخدام حيل أخرى.

التهرب والتحويل علامتان واضحتان على الخداع؛ غالباً ما تعنيان أن الشخص الذي تتعامل معه يخفي شيئاً ما، لا يريد لأحد أن يعرفه، لذلك يحاول إدارة دفة الحديث إلى جهة أخرى، حيث يمكنه تجنب إعطاء إجابات واضحة حقيقية لأسئلتك.

السمة السادسة: التخويف السري والإشعار بالذنب

الأشخاص الذين يستخدمون هاتين التقنيتين لديهم ما يشير إليه علماء النفس بالشخصيات العدوانية السرية. إنهم «ذئاب في ثياب حملان» يُظهرون للعالم وجوهاً بريئة، بينما في أعماقهم هم أشخاص خبيثون للغاية.

ينطوي التخويف السري على تهديد الضحايا بطرق خفية، ويمكن استخدامه من قبل المقربين لك إذا فهموا طبيعتك وعرفوا نقاط ضعفك ورغباتك. فمثلاً يمكن لرئيسك في العمل استخدام التخويف السري لجعلك تقوم بما يريده منك، فإذا كان يعلم أنك تريد الحصول على ترقية في وظيفتك،

فسيحاول أن يطلب منك أن تقدم له خدمات معينة في مقابل ذلك، ثم يشير إلى أن ترقيةك معتمدة على تقديم تلك الخدمات. قد لا يقول ذلك مباشرة، لكنك ستقرأه في كل تصرفاته وما بين السطور في عباراته.

مثال آخر، إذا كنت خائفًا من أن ينتهي الأمر بك بمفردك، فقد يلعب الشريك المسيء على هذا التوتر لإخافتك أكثر وللتلاعب بك، وإذا كنت ترغب في الانفصال عن ذلك الشريك الأناني السيئ، فسيستمر في الإيحاء لك بأنك لن تقابل شخصًا آخر أبدًا يعوضك عنه، وأنه فرصتك الوحيدة لعدم الشعور بالوحدة.

في المقابل، يستخدم المتلاعبون حيلة الإشعار بالذنب لجعل الناس يشكّون في أنفسهم، أو لجعلهم يشعرون بالقلق، أو لتبجيل المتلاعبين، أو لتقديم خدمات معينة لهم. يمكن للمتلاعب أن يشعر بالذنب من خلال جعل نفسه تبدو كضحية، أو بجعلك تبدو أنانيًا. عندما تُتهم بالأنانية فمن المؤكد أنك ستحاول إثبات عكس ذلك بشتى الطرق لمن حولك، الأمر الذي يمكن للمتلاعبين الاستفادة منه.

عندما تهتم بأمر شخص ما، وتشعر بمسؤولية تجاهه، فإنك بذلك تسمح له باصطحابك معه في رحلات الشعور بالذنب. ولكي يقوم المتلاعب بإشعارك بالذنب تجاهه، فلا بد له أولاً من التأكد من وجود عاطفة ما تربطك به. لذلك يجب عليك إذا بدأت في الدخول في علاقة جديدة، أن تنتبه لمعرفة ما إذا كان شريكك الآخر في العلاقة يحب اصطحاب أصدقائه وأفراد أسرته في رحلات الشعور بالذنب أم لا، لأن هذا سيعني أنك ستخضع لنفس المعاملة بمجرد تورطك معه عاطفيًا.

السمة السابعة: الفضح أو التشهير

يشير الخجل إلى الشعور غير المريح بالضيق أو الإذلال، الذي يُنتج عن كوننا مدركين لسلوك معين فعلناه أو فعله غيرنا نعتبره خطأ أو حمقًا. وهو يختلف عن العار الذي هو بناء اجتماعي، وشعور ذاتي للغاية.

فمثلاً عندما في المجتمعات العربية، قد تشعر الفتاة بالعار إذا تطايرت تنورتها في مكان عام بفعل الرياح، بينما الأمر قد يكون عاديًا في المجتمعات الغربية حيث يتجول الناس عراةً ولا أحد يلوم عليهم. ما يدفعنا إلى القول إن معظم الأشياء المخزية هي مخزية فقط لأننا ندركها على هذا النحو، بعيدًا عن أي اعتبارات دينية.

يمكن للمتلاعبين استخدام حيلة الشعور بالعار والخزي ضد ضحاياهم إما عن طريق إقناعهم بالخجل من شيء ما ضد طبيعتهم أو ضد تقاليد المجتمع الذي ينتمون إليه، وإما عن طريق كشف -أو التهديد بكشف- أسرارهم الشخصية للأشخاص الذين يقصدونهم.

قد يُخجل الشخص الخبيث الآخرين لصرف انتباه الناس عن أوجه القصور الخاصة به، وذلك من خلال محاولة الحط من قيمة الآخرين في أعين الآخرين في نفس الوقت الذي يحاول فيه رفع قيمة نفسه.

فمثلاً قد يُخجلك الشخص النرجسي أمام الآخرين ويحط من قدرك ليثبت للآخرين أنه أذكى منك، وقد يُخجلك المكيا فيلي لأنه يريد تعديل سلوكك لصالحه، أما الشخص السادي فقد يُخجلك أمام الآخرين لأنه يستمتع بآلمك وضيقك عندما تكون غير مرتاح.

يعمل التشهير بشكل أكثر فعالية للتلاعب بالضحايا. يعرف الأشخاص الخبيثون أن هناك أشياء معينة لا تريد أن يكتشفها الناس عنك. فمثلاً عندما تكون في علاقة مع شخص خبيث، وتحاول التخلص منه، فقد يستخدم صورك ومحادثاتك الهاتفية ورسائلك إما لإقناعك بالبقاء معه في العلاقة، وإما لمعاقبتك على تركه.

السمة الثامنة: تشويه سُمعة الضحايا

يحاول الأشخاص الذين يقومون بتشويه سُمعة ضحاياهم تبرير أفعالهم بجعل الأمر يبدو كما لو أن الضحايا هم «الأشرار».

على سبيل المثال: الزوج الذي يخون زوجته قد يفسر سلوكه هذا بإخبار الناس أن زوجته هي من بدأت بالخيانة، وأن خيانتها لها هي ردة فعل على خيانتها له، أو قد يقول عنها إنها مسيطرة أو لديها برود عاطفي وجنسي. إنه بذلك يحاول تبرير أفعاله السيئة وسلوكه المنحرف من خلال خلق انطباع في أذهان الآخرين بأنه مهما فعل بزوجته ومهما أجرم في حقها فلن يكون شيئاً بجانب ما فعلته هي به وما اقترفته في حقه، وأنها كانت تستحق هذا العقاب وما فعله بها، بل ربما كانت تستحق أسوأ مما فعل.

يدرك الأشخاص المتلاعبون في أعماقهم أنهم المخطئون، وأنهم مسؤولون مسؤولية كاملة عن أفعالهم الخطأ، ومع ذلك فهم يعتمدون في خداع الآخرين وتحسين صورتهم في أعينهم على تشويه صورة الضحية، لذلك عندما يقوم هؤلاء المتلاعبون بتشويه صورة ضحية ما، فإنهم يريدون بذلك أن تتحمل الضحية مسؤولية أفعالهم نيابةً عنهم وما يترتب على ذلك من عواقب، حتى يتمكنوا من السيطرة على تلك الضحية سيطرة كاملة.

يميل النرجسيون إلى الاعتقاد بأنهم متفوقون على غيرهم، لذلك فإنهم عندما يقومون بتشويه سُمعة ضحية ما، فإن ذلك يكون لا اعتقادهم أنه من حقهم استغلال الآخرين، وأن البشر خُلِقوا ليكونوا خاضعين لهم باعتبارهم ينتمون إلى طبقة أخرى تعلو طبقة البشر العاديين، والله قد خلق الناس طبقات، ومن الطبيعي والمنطقي أن تخضع الطبقة الدنيا للطبقة العليا، فهذا هو النظام الطبيعي للبشر الذي يجب أن يكون من وجهة نظرهم!

السمة التاسعة: لعب دور الضحية أو لعب دور الخادم

عندما يلعب المتلاعبون دور الضحايا، فإنهم لا يرون أنفسهم أبداً كضحايا بالمعنى الفعلي، إنها مجرد لعبة بالنسبة إليهم، والهدف منها تجنب تحمُّل المسؤولية مع الحصول على الفوائد التي تأتي

مع التعاطف. فهم يرغبون في أن يُنظر إليهم كأشخاص ضعفاء يعانون أو جرحى ينزفون أو أشخاص مُعتدى عليهم لإثارة تعاطف الآخرين وإدارة انطباعاتهم.

أما الدور الآخر الذي يجيد هؤلاء المتخابثون لعبه، فهو دور الخادم. حيث يتظاهر الشخص المتلاعب بأنه يفعل شيئاً من أجل قضية نبيلة أو من أجل خدمة شخص آخر عاجز يحتاج إلى مساعدة، بينما هو في حقيقة الأمر يخفي أجندته الخاصة التي تخدم مصالحه الذاتية، وتحركه أطماعه وشهوته ورغباته في الخفاء. والغريب في الأمر أن لعب هذا الدور أمر شائع في المكيافيليين والمرضى النفسيين، ولكنه لا يُرى كثيراً في النرجسيين.

فمثلاً، قد يتظاهر الشخص المكيافيلي بأنه يقف بجانبك في أزماتك، وقد يمنحك الكثير من المواقف والأسباب المنطقية المقنعة للوثوق به، إلا أنه عاجلاً أو آجلاً سيكشف عن نواياه الحقيقية. فالمكيافيليون جيّدون في إخفاء طموحاتهم، لكن عندما تسنح لهم الفرصة، فسوف يضربون ويمارسون هيمنتهم على الآخرين.

أما الشيء المحزن في تلك القصة، فهو أن ثمة مكيافيليين قد يصلون إلى مناصب قيادية عن طريق لعب دور الخادم في البداية لخداع من حولهم، ومن ثم يبدؤون في استغلال هذه المناصب القيادية التي يشغلونها لخدمة أجنداتهم الخاصة أو لبناء مجدهم الشخصي.

ربما تكون قد سمعت عن أشخاص يتطوعون للعمل بالجمعيات الخيرية وملاجئ الأيتام ودور العجزة، ويقومون بجمع التبرعات من أثرياء ذوي ضمائير حية وأيادٍ بيضاء، ثم يقومون بعد ذلك باختلاس تلك الأموال وسرقتها وتحويلها إلى أرصدتهم الخاصة في البنوك.

السمة العاشرة: الإغواء

الإغواء هو جزء لا يتجزأ من الرومانسية والمغازلة، ولكن يمكن أيضاً أن يكون تكتيكاً فعّالاً جداً للتلاعب إذا كان لدى مقدمه نوايا خبيثة.

كلنا نرغب في أن نكون محبوبين وأن يتم تقديرنا، هذا جزء من طبيعتنا البشرية، لذلك عندما يقول شخص ما أشياء رائعة عنا، فمن المحتمل أن نصدّقها.

الإغواء هو واحدة من أولى تقنيات التلاعب التي سيستخدمها معظم المتلاعبين عندما يقابلون ضحاياهم لأول مرة. كما ذكرنا مراراً من قبل، تميل تقنيات التلاعب إلى أن تكون أكثر فاعلية عندما يكون بين المتلاعب والضحية نوع من الاتصال العاطفي. الإغواء هو الخطوة الأولى نحو إقامة هذا الاتصال.

وإحفاً للحق، نمتلك بداخلنا جميعاً مستوى معيناً من النرجسية، لذلك فعندما يجاملنا شخص ما ويصفنا بصفات رائعة، قلما نقول لأنفسنا إن هذا الشخص إنما يفعل ذلك من باب المجاملة، أو ربما يكون لديه دافع خفي، أو إنه مبالغ في إطراننا إلى حد ما، أو إن الإطراء لا علاقة له بنا.

حتى عندما ندرك أننا نتعرض للإطراء المبالغ فيه، فإننا غالبًا ما نسمح بحدوث ذلك، فلا نضع حدًا له، بل ونوهم أنفسنا بأننا محصنون ضد سحر المتلاعب، وأننا فقط نصغي إلى إطراره وغزله لمجرد المتعة فحسب، والمؤسف أنه بحلول الوقت الذي ندرك فيه حقيقة ما يحدث لنا، فإن المحتمل أن يكون قد فات الأوان، ونجد أنفسنا قد وقعنا في الفخ الذي نُصِب لنا، وبلغنا الطعم الذي قذفه المتلاعب لنا، وبتنا في حاجة ماسة إلى وجوده الدائم في حياتنا وسماع عبارات غزله وأنشيد إطراره لنا.

اعتمادًا على السمة المظلمة المهيمنة على المتلاعب، بعد الحصول على ما يريد، قد يكشف عن طبيعته الحقيقية أو قد يستمر في بذل الجهد لإخفائها.

السمة الحادية عشرة: إلقاء اللوم

لعبة إلقاء اللوم هي واحدة من أكثر الخصائص المميزة للمتلاعبين، فهم يحبون إلقاء اللوم على الآخرين كحيلة استباقية لمنع الآخرين من إلقاء اللوم عليهم، ونتيجةً لذلك، فهم لا يتحملون المسؤولية عن أفعالهم، لأن إلقاء اللوم على شخص ما يجبره على اتخاذ موقف دفاعي، وهذا بمثابة إلهاء وتشيت انتباه له.

يدّعي هؤلاء الأشخاص دومًا أن ثمة شخصًا آخر أو ظرفًا معينًا أجبرهم على فعل ذلك الشيء الخطأ. يسمى علماء النفس هذا التكتيك «الإسقاط». في الأناس العاديين، الإسقاط هو سلوك عقلي تلقائي. فيمكن للناس أن يُسْقِطوا نواياهم أو دوافعهم أو أفعالهم على أشخاص آخرين دون وعي، ليتحمل هؤلاء الآخرون نتيجة أفعالهم نيابةً عنهم، خاصةً إذا كانوا يشعرون بالذنب والتوتر حيال ما فعلوا.

ومع ذلك فبمجرد أن تنتهي ردة الفعل اللاواعية الأولية، فإن معظم الناس الطبيعيين سيفيقون وسيعترفون لأنفسهم وللآخرين بأنهم هم المسؤولون عن أفعالهم مسؤولية كاملة وما قد يترتب عليها من عواقب، بل سيبدون الندم في أحيان كثيرة وسيحاولون إصلاح ما أتلّفوه من ممتلكات الآخرين جراء أفعالهم.

هذا بالنسبة إلى الأشخاص العاديين، أما في حالة الأشخاص ذوي السمات الشخصية المظلمة، فالأمر مختلف تمامًا، لأنهم سيستمرون في سيرهم في طريق الإسقاط على الآخرين، حتى وإن كانوا يعلمون علم اليقين أن الآخرين بريئون من أفعالهم براءة الذنب من دم يوسف عليه السلام، وأنهم وحدهم هم فقط المسؤولون عن أفعالهم مسؤولية كاملة، ولا شأن للآخرين بذلك.

فالساديون مثلاً لن يقوموا بإسقاط أخطائهم على الضحية فحسب، بل سيبدلون قصارى جهدهم لإشعارها بالذنب والحزن والألم، لأنهم يستمتعون برؤية ضحيتهم تتعذب. أما النرجسيون والمكيافيليون والسيكوباتيون فلن يترجعوا ولن يعترفوا لأنفسهم وللآخرين بأنهم هم المخطئون وحدهم وليس غيرهم كما يفعل معظم الناس، بل سيستمرون في السير في طريق الكذب والخداع

والضلال، لأنهم لا يمتلكون مشاعر الإحساس بالذنب والعار الطبيعية التي تشعر بها النفوس السوية عندما ترتكب خطأ ما أو تذنب في حق الآخرين.

أما المتلاعبون الأكثر لباقةً وذكاءً، فيميلون إلى لعب لعبة إلقاء اللوم بطريقة أكثر ذكاءً من طريقة الإسقاط المباشر، وذلك من خلال تقسيم اللوم على عدة كيانات، بدلاً من مجرد إسقاطها على كيان واحد، وبذلك يتفرق دم القتل بين القبائل ولا يُعرَف بالضبط مَنْ قاتله.

فعلى سبيل المثال، عندما يفعل شخص متلاعب ذكي خطأ ما، وتواجهه به، فبدلاً من أن يقول لك إن الخطأ خطأ فلان بعينه هو مَنْ أغواني لأفعل ذلك، وأنا إنسان ضعيف لا أملك رد طلبه، سيقوم بلفت انتباهك إلى قائمة طويلة من الظروف المساهمة في صنع المشكلة بقصد التعقيم والتشتيت والتقليل من دوره في خلق المشكلة قيد المناقشة.

قال الله تعالى في كتابه الكريم: (وَكَذَلِكَ جَعَلْنَا لِكُلِّ نَبِيٍّ عَدُوًّا شَيَاطِينَ الْإِنسِ وَالْجِنِّ يُوحِي بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ زُخْرَفَ الْقَوْلِ غُرُورًا) [الأنعام: ١١٢].

وهنا قدّم شياطين الإنس، لأن شرهم أعظم، وبعض الشياطين يتمثلون للبشر في صورة أشخاص، يُملون عليهم الباطل ويصدونهم عن الحق.

فاحذروهم...

كيف يبدو الضحايا؟

هناك بعض الخصائص والسمات السلوكية التي تجعل الناس أكثر عُرضة للتلاعب، والأشخاص الذين لديهم سمات علم النفس المظلم يدركون ذلك جيداً، لذلك فهم يميلون إلى البحث عن الضحايا الذين يمتلكون هذه السمات السلوكية المحددة لأنهم أهداف سهلة.

وفي هذا الفصل سنناقش معاً أهم سمات الضحايا المفضلين للمتلاعبين.

السمة الأولى: فقدان الإحساس بالأمان والهشاشة العاطفية

يميل المتلاعبون إلى استهداف الضحايا الذين يعانون فقدان الإحساس بالأمان والاستقرار النفسي أو الضعفاء، ولسوء حظ هؤلاء الأشخاص فإنه من السهل جداً تحديد تلك السمات عليهم، وبالتالي من السهل على المتلاعبين ذوي الخبرة العثور عليهم.

فالأشخاص الذين يعانون فقدان الأمن وعدم الاستقرار النفسي يميلون إلى أن يكونوا دفاعيين جداً عندما يتعرضون لهجوم شديد أو يوضعون تحت ضغط، وهذا يجعل من السهل اكتشافهم في المواقف الاجتماعية.

يمكن للمناورين أن يقيسوا بدرجة معينة من الدقة مدى انعدام الإحساس بالأمان في الأشخاص المحيطين بهم، وذلك من خلال محاولة استقراز أهدافهم المحتملة بطريقة خفية، ثم ينتظرون ليروا كيف تتفاعل تلك الأهداف مع هذا الاستقراز غير المعلن، فإذا تفاعلوا بطريقة دفاعية مفرطة، فسيأخذ المتلاعبون ذلك كعلامة على انعدام الإحساس بالأمن لدى هؤلاء الأشخاص، ومن ثم سيبدؤون في رمي شباكهم حولهم لاصطيادهم والتلاعب بهم.

ثمة طريقة أخرى، يمكن للمتلاعبين من خلالها معرفة ما إذا كان الهدف الذين يراقبونه غير آمن عاطفياً أم لا؟ إذا قام ذلك الهدف بإعادة توجيه اتهامات وجهت إليه، أو تكرار التلطف بتعليقات سلبية قيلت له، أو حاول تقديم الأعذار للتهرب من الموقف بدلاً من مواجهة الموقف وجهاً لوجه، فسيؤكد المتلاعبون لحظتها أن هذا الهدف المحتمل مهزوز وغير آمن، وبالتالي من السهل الإيقاع به.

يميل المرء الذي يعاني القلق الاجتماعي أيضاً إلى الشعور بعدم الأمان، وللأسف المتلاعبون يعلمون هذه الحقيقة جيداً، لأن القلق الاجتماعي أمر يصعب إخفاؤه على الأناس العاديين، فما بالك بالمتلاعبين الذين لديهم خبرة كبيرة في استغلال الضعف لدى البشر؟! لذلك فإنهم بمجرد أن يلحظوا علامات القلق الاجتماعي المتكرر على أحد الأشخاص حال وجوده في التجمعات الاجتماعية، فسيدركون بسهولة أن هذا الشخص يعاني فقدان الثقة بالنفس إلى جانب إحساسه بعدم الأمان، وسوف يبدؤون على الفور بالتخطيط لاصطياده والإيقاع به.

تختلف الهشاشة العاطفية عن انعدام الأمن، فبينما يميل الأشخاص غير الأمنين إلى إظهار ذلك الشعور طوال الوقت، يبدو الأشخاص الهشون عاطفياً أو الضعفاء طبيعيين طوال الوقت، ولكن

الملاحظ لسلوكهم لفترة طويلة يدرك أنهم قد ينهارون عاطفياً بالكامل عند أدنى استفزاز أو أدنى اجترار لذكرى مؤلمة مروا بها. يحب المتلاعبون استهداف الأشخاص الهشّين عاطفياً، لأنهم يدركون أنه من السهل جداً إثارة رد فعل لديهم، لذلك فبمجرد أن يكتشف المتلاعب أن هدفه هش عاطفياً، سيتقافز فرحاً وغبطةً لذلك، لأنه يعلم أن هدفه سيكون سهلاً إلى حد كبير.

يمكن أن تكون الهشاشة العاطفية مؤقتة، بمعنى أن قد يكون الشخص مستقراً عاطفياً طوال الوقت، ولكنه قد يمر بفترة عصبية في حياته -كتجربة انفصال مثلاً، أو فقدان شخص عزيز عليه، أو تعامله مع موقف استنزفه عاطفياً- خليقة بأن تجعل منه إنساناً هشاً ضعيفاً لا يقوى على المقاومة أو الدخول في صراعات. في تلك الأثناء سيحاول بعض الأشخاص الخبثاء المحيطين به التقرب إليه والتظاهر باحتوائه، لاستغلال تلك الفترة الصعبة التي تكون فيها الضحية أضعف ما تكون، ويكون من السهل جداً عليهم تشكيلها وتطويعها حسبما يريدون واستغلالها فيما بعد مثلما يخططون.

السمة الثانية: الحساسية المفرطة

يملك الأشخاص ذوو الحساسية العالية العديد من السمات الإيجابية، فهم يميلون إلى مراعاة مشاعر الآخرين، ويحاولون مراقبة أفعالهم وأقوالهم باستمرار لتجنّب التسبب في أذى لمشاعر الآخرين، سواء أكان ذلك مقصوداً أو غير مقصود، كما أنهم يميلون كذلك إلى مقت أي شكل من أشكال القسوة والعنف، وهو ما يجعلهم ينزعجون بسهولة من التقارير الإخبارية حول الحوادث الكارثية، وقد يكون بشدة عندما يشاهدون مشهداً مؤلماً في فيلم ما.

يحب المتلاعبون استهداف الأشخاص الحساسين، لأنهم يدركون أنه من السهل التلاعب بهم، فضلاً عن ذلك يميل الأشخاص الحساسون إلى حب العزلة. فهم في الغالب انطوائيون ويحبون الاحتفاظ بأنفسهم بعيداً عن الناس، لأن التحفيز الاجتماعي يمكن أن يكون مرهقاً لهم نفسياً ومستنزفاً لهم عاطفياً، وهذا ما يحلّهم في أعين الخبثاء المتلاعبين الذين يتطلعون إلى استهداف الأشخاص الانطوائيين، لأن هذه السمة (الانطوائية) تجعل من السهل عليهم عزل الضحايا عن مراكز الدعم القوية المحيطة بهم من عائلة وأصدقاء ومحبيين.

أضف إلى ذلك سمة تبدو في غاية الأهمية، يمكن للمتلاعبين ملاحظتها على الأشخاص الحساسين من خلال مراقبة أحاديثهم، وهي أن الأشخاص الحساسين يميلون دائماً إلى يكونوا مهذبين للغاية، فهم غالباً لا يستخدمون لغة مبتذلة في كلامهم، ويحاولون تجنب الإساءة لأي شخص، كما يميلون إلى استخدام عبارات مثل: «من فضلك» و«شكراً لك» في أحاديثهم أكثر من غيرهم، لذلك يلاحق المتلاعبون بضراوة هؤلاء المهذبين، لأنهم يعلمون أنهم مهذبون للغاية، بحيث أنهم لن يجرؤهم، ولن يرفضوا التعامل معهم، ولن يكونوا وقحين معهم، وعلى الرغم من كون الصفات السابقة صفات طيبة حسنة، تُعبّر عما يجيش به صدر صاحبها من رقة ووداعة، فإنها في ذات الوقت سلاح ذو حدين، قد يمنح المتلاعبين فرصة عظيمة للتغلغل في حياة أولئك المهذبين.

السمة الثالثة: إظهار التعاطف الكبير

يشبه الأشخاص الذين يُظهرون تعاطفًا كبيرًا مع الآخرين بشكل عام الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، باستثناء أنهم أكثر انسجامًا مع مشاعر الآخرين وطاقة العالم من حولهم. كما أنهم يميلون إلى استيعاب معاناة الآخرين إلى درجة أنها تصبح معاناتهم، وهذا ما يجعل الأشخاص المتعاطفين أفضل الشركاء في الحياة، كونهم يشعرون بكل ما يشعر به الطرف الآخر في العلاقة، وهذا للأسف ما يجعل من السهل التلاعب بهم. ولهذا السبب أيضًا يحب الأشخاص استهدافهم.

يجيد الأشخاص الخبيثون التظاهر بمشاعر معينة أمام الأشخاص المتعاطفين، الذين سيشعرون بها كما لو كانت مشاعر حقيقية بالفعل، وهذا يعرضهم للاستغلال. لذلك الأشخاص المتعاطفون هم الأهداف المفضلة للمحتالين السيكوباتيين لأنهم (الأشخاص المتعاطفين) يشعرون بعمق تجاه الآخرين. وعلى هذا الأساس يمكن للمحتال أن يخلق قصصًا وهمية عن الصعوبات المالية التي تواجهه، ويخدع بها أولئك الراحمين لاستغلالهم ماديًا.

الأشخاص المتعاطفون يمتلكون قلوبًا رحيمة، ويميلون إلى أن يكونوا كرماء للغاية، حتى وإن كان ذلك على حساب أنفسهم. إنهم أشخاص خيرون للغاية، ويشعرون بالذنب عندما يرون الآخرين يعانون من حولهم، حتى وإن لم يكن هذا خطأهم ولا يمكنهم فعل أي شيء حيال تلك المعاناة التي يعانها غيرهم. من أجل ذلك يحب الأشخاص الخبيثون الدخول في علاقات حميمية مع أشخاص متعاطفين، لأنهم يعلمون جيدًا أنه من السهل الاستفادة منهم.

والمثير للتأمل أن معظم الأشخاص المتعاطفين يدركون هذا في أنفسهم، ويدركون أيضًا أنهم ضعفاء جدًا أمام معاناة الآخرين، لذلك فهم يحاولون قدر استطاعتهم تجنب الدخول في علاقات حميمية في المقام الأول، لأنهم يعلمون أنهم من السهل عليهم الانغماس في مثل تلك العلاقات وفقدان هويتهم، ورغم ذلك فإن المتلاعبين يلاحقونهم بإصرار، لأنهم يعلمون جيدًا أنهم بمجرد وصولهم إليهم، يمكنهم التظاهر أمامهم بمشاعر معينة لإشعارهم بالذنب تجاههم، ومن ثم حملهم على فعل أي شيء يريدونه.

السمة الرابعة: الخوف من الشعور بالوحدة

كثير من الناس يخافون الوحدة، وهذا النوع من الخوف يمكن أن يكون معيقًا بشكل كبير لأولئك الذين يختبرونه، كما يمكن أن يعرضهم للاستغلال من قبل الأشخاص الخبيثاء. على سبيل المثال، هنالك العديد من الأشخاص الذين يظلون تحت رحمة علاقات مختلة مسيئة فقط لأنهم خائفون من الشعور بالوحدة، وظنهم أنهم لن يجدوا أحدًا يحبهم ويسعى للارتباط بهم في حالة انفصالهم عن شريك حياتهم المسيء، عملاً بالحكمة التي تقول: «عصفور في اليد خيرٌ من ألفٍ على الشجرة»، وخوفهم من الوحدة هذا يجعلهم يضحون ويتنازلون ويتسامحون أو حتى يبررون أي نوع من الإساءة يُوجّه إليهم، فقط من أجل استمرار هذا الارتباط المختل.

من ناحية أخرى، الأشخاص المتلاعبون يمكنهم بسهولة اكتشاف هذا النوع من الخوف في نفوس الضحايا، وغالبًا سيفعلون ما في وسعهم لتأجيج نيرانه بشكل دائم بين جنبات الضحايا، حتى يضحى ذلك الشعور بالخوف عائقًا كبيرًا أمام الضحايا يمنعهم من مواصلة حياتهم بشكل طبيعي، عندها

سيبدأ المتلاعبون في رمي شباكهم حول الضحايا للإيقاع بهم، وإيهامهم بأنهم عطايا السماء لهم ليؤنسوا وحدتهم، ويذهبوا عنهم وحشة غربتهم، وبعد فترة من الود والعطاء والدفء الذي سئمده جسوره بين الطرفين (الضحايا والمتلاعبين)، سيبدأ المتلاعبون في استخدام تقنيات التلاعب لجعل الضحايا أكثر اعتماداً عليهم. فيمكنهم -على سبيل المثال- حجب المودة والحب باستخدام العلاج الصامت، لجعل الضحية تشعر كأنها على وشك فقدان الشخص المتلاعب، وهذا سيجعلها تشعر بالإحباط والخوف وتتصرف بجنون بدافع اليأس، فتقدم المزيد من التضحيات وتتنازل عن مزيد من السيطرة على حياتها لصالح المتلاعب، وتهب العطايا بلا حدود، وتقدم التعهدات، كل ذلك في سبيل الاحتفاظ بعلاقتها مع المتلاعب وضمان استمرار وجوده في حياتها.

وإذا أردنا التحدث بصراحة، فالخوف من الشعور بالوحدة هو في معظمه بناء اجتماعي، ويؤثر بشكل غير متكافئ في النساء أكثر من الرجال، ولعل سببه ما ترسخ في أذهان الفتيات في المجتمعات العربية على مدى أجيال، من أن هدفهن في الحياة هو الزواج وإنجاب الأطفال والعناية بالبيت والزوج فقط، وأن الفتيات اللاتي يتمردن ويحاولن الخروج عن ذلك البناء الاجتماعي القديم، فيجعلن هدفهن في الحياة هو الدراسة أولاً ثم العمل بعدها وتكوين شخصيات مستقلة لهن قبل التفكير في موضوع الزواج، يتعرضن لضغوط اجتماعية شديدة للالتزام بتلك المعايير القديمة إذا تقدم بهن العمر خوفاً من الوحدة. وإذا شئنا الحق والإنصاف، فإن الرجال أيضاً قد يعانون الوحدة مع تقدم العمر وزواج أو سفر الأبناء وخاصة بعد وفاة الزوجة أو الانفصال عنها، تماماً مثلما تعانيها النساء.

يميل الأشخاص الذين عانوا من مشكلات انفصال الأبوين في طفولتهم إلى تجربة الخوف من الشعور بالوحدة بدرجة أكبر. هناك أيضاً الأشخاص الذين قد لا يخشون بالضرورة الشعور بالوحدة بشكل عام، لكنهم يخشون الانفصال عن الأشخاص المهمين في حياتهم. لذلك فقد ينتهي الأمر بكثير منهم بالبقاء في علاقات مسيئة أو مختلة، لأنهم يخشون الانفصال عن أطفالهم.

السمة الخامسة: اضطراب الشخصية الاعتمادية

هو اضطراب من اضطرابات الشخصية يتسم بوجود حاجة ملحة لدى الأشخاص الذين يعانون منه إلى وجود أشخاص آخرين في حياتهم يقومون بالاعتناء بهم كلياً، وهذه الحاجة إلى الرعاية غالباً ما تفقد أولئك الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب إلى الخضوع التام للأشخاص الذين يعتمدون عليهم في حياتهم، والذين يشكلون المصدر الرئيسي الذي يستقون منه حاجتهم إلى الرعاية، ويتشبثون بهم ويخافون الانفصال عنهم.

يتصرف الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب بطرق تهدف إلى الحصول على الرعاية، فهم يميلون إلى ممارسة ما يُسمى بـ«العجز المكتسب»، وهي الحالة التي يتصرفون فيها من منطلق قناعتهم التامة بأنهم غير قادرين على القيام بأشياء معينة لأنفسهم، وأنهم بحاجة دائمة إلى مساعدة الآخرين. يواجه هؤلاء الأشخاص صعوبة في اتخاذ القرارات، حتى في التعامل مع الأشياء البسيطة في حياتهم مثل اختيار الملابس التي يرتدونها، وهم بحاجة دائمة إلى الطمأنينة والمشورة، لذلك فهم يسمحون للآخرين بأخذ زمام المبادرة في حياتهم الخاصة، وهم نفس الأشخاص الذين يعاملون أزواجهم/زوجاتهم كما لو كانوا والديهم.

يهوى المتلاعبون استهداف الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الاعتمادية، حيث إنه من السهل جدًا السيطرة عليهم. هؤلاء الأشخاص يسمحون للآخرين عن طيب خاطر بالسيطرة على حياتهم. لذلك عندما يأتي المتلاعبون يطرقون أبواب حياتهم، فإنهم يفتحونها لهم بكل سلاسة وبلا أي مقاومة تُذكر، ولا يجد المتلاعبون أي صعوبة في الدخول إلى حياتهم الخاصة والتوغل فيها. في البداية سيمنحهم المتلاعبون إحساسًا زائفًا بالأمان، ولكنهم بمجرد أن يكسبوا ثقتهم سيبدؤون بتغيير اتجاه الدفة وفرض سيطرتهم الكاملة عليهم.

السمة السادسة: الخوف من تخييب ظن الآخرين

نشعر جميعًا بشعور معين بالالتزام تجاه الأشخاص المهمين في حياتنا، ولكن ثمة أشخاص يخافون بشدة من تخييب ظن الآخرين فيهم. هذا النوع من الخوف يشبه الخوف من الإحراج أو الخوف من الرفض، لأنه يعني أن الشخص يولي الكثير من الاهتمام في كيفية إدراك الآخرين له/لها.

يمكن أن يحدث الخوف من إحباط الآخرين بشكل طبيعي، كما يمكن أن يكون مفيدًا في بعض المواقف، على سبيل المثال، الآباء والأمهات الذين يخافون من خيبة أمل أطفالهم فيهم سوف يعملون بجد أكبر لإعالتهم، وتحقيق كل ما يتمنونه وتنفيذ كل ما يطلبونه منهم، كذلك الأطفال الذين يخشون إحباط والديهم سوف يجتهدون في دراستهم كي لا يخيبوا أمل والديهم فيهم، وفي تلك الحالات يكون الخوف بناءً بالفعل.

ولأسف، عندما يكتشف المتلاعبون أن لديك هذا النوع من الخوف -وهو الخوف من تخييب ظن الآخرين- فسيحاولون وضعك في موقف تشعر فيه بأنك مدين لهم بشيء ما. على سبيل المثال، قد يقدمون لك خدمات معينة، بهدف حملك على الاعتقاد بأنك مدين لهم بشيء ما، ثم يبدؤون في التلاعب بك عن طريق إشعارك بالذنب والمسؤولية تجاههم لتمتثل لأوامرهم وتسعى في تحقيق رغباتهم كلما أرادوا منك شيئًا.

كيف يحكم المتلاعبون قبضتهم على الضحايا؟

قد تتساءل ما الذي يحاول المتلاعبون القيام به؟ لماذا يبذلون الكثير من الجهد للتلاعب بالآخرين بدلاً من التركيز على تحسين أنفسهم؟!

والحقيقة هي أن المتلاعبين لديهم حاجة نفسية عميقة للسيطرة على الآخرين، لذلك يسعون دائماً إلى «إضعاف» ضحاياهم من أجل الحصول على الهيمنة الكاملة عليهم. عندما يتلاعب هؤلاء المتلاعبون بالآخرين، فإنهم يهدفون من وراء ذلك إلى إلغاء إرادتهم، أو تدمير احترامهم لذاتهم، أو السعي للانتقام العدواني منهم، أو إرباك واقعهم لكي يصبحوا أكثر مرونة.

دعونا الآن نلقي نظرة على كيف ولماذا يفعل المتلاعبون تلك الأشياء الأربعة سالفة الذكر.

الفعل المجرم الأول: إلغاء قوة الإرادة

بسبب قوة إرادتنا، نحن قادرون على الاحتفاظ بالسيطرة على حياتنا ومقاومة محاولات الناس للسيطرة علينا وإجبارنا على الإذعان لأوامرهم، وهذا هو السبب الرئيسي في أن أحد الأهداف الرئيسية للأشخاص المتلاعبين هو طمس قوة إرادة ضحاياهم.

والسؤال البديهي الذي سيتبادر إلى أذهاننا جميعاً هنا هو: كيف يمكن لشخص ما أن يسلب قوة إرادتنا؟!

حسناً، علينا أولاً أن نفهم أن قوة إرادتنا ليست غير محدودة، بمعنى أننا يمكن أن نفقد قوة إرادتنا من خلال عملية يشير إليها علماء النفس باسم «استنزاف الأنا».

ولفهم هذا، علينا أن نفكر في قوة الإرادة كمورد قد يكون متجدداً، ولكن لا يمكن تجديده إلا بوتيرة بطيئة، لهذا إذا أنفقنا هذا المورد على شيء واحد فحسب، فسيتبقى لنا القليل منه لننفقه على شيء آخر يتطلب وفرة الأنا، لذلك فإن استنزاف الأنا هو النتيجة الطبيعية التي ستحدث عندما ننفق قوة الإرادة التي لدينا على شيء واحد، ونترك بعده دون قوة إرادة تكفي لمواجهة التحديات اللاحقة.

وللأسف، يدرك المحاللون هذه الحقيقة جيداً، ويعلمون أن قوة الإرادة يمكن أن تُستنزف، لذلك يميلون إلى إثقال كواهل ضحاياهم بسيناريوهات مضلّة يضطرون فيها إلى استخدام قوة إرادتهم بالكامل حتى يتم استنفاد هذه القوة تماماً.

على سبيل المثال، شخص متلاعب يحوم حول ضحيته في مكان العمل لإيهامها بأن ثمة مؤامرات ومكائد ودسائس تُحاك وراء ظهرها من قبل رئيسها في العمل وزملائها في القسم الذي تعمل فيه، تهدف إلى إلحاق الضرر والأذى بها وتوريطها في معاملات وأمور مادية قد تؤدي بها إلى السجن. هو (المتلاعب) يهدف من وراء ذلك إلى جعل ضحيته تخوض حرباً نفسية بضراوة ضد سيناريوهات مضلّة من اختراع الشخص المتلاعب فقط ولا وجود لها على أرض الواقع، فتكون

النتيجة إنهاك الضحية نفسيًا واستنفاد جُل طاقتها في صراع داخلي مستمر بين ترك الوظيفة بما تحمله من مميزات والبقاء دون عمل ودون مورد رزق ثابت، وبين الاستمرار في الوظيفة رغم ما فيها من مساوئ وحروب نفسية وصراعات. وفي النهاية وبعد صراع نفسي مرير تستقر الضحية -بإيعاز من الشخص المتلاعب- على طلب النقل من القسم الذي تعمل فيه إلى قسم آخر داخل مكان العمل نفسه، علما بذلك تبتعد عن الصراع النفسي الرهيب الذي تعرضت له في القسم القديم، ولكن المتلاعب الذي يلاحق ضحيته في كل مكان تذهب إليه، لن يلبث أن يعود إلى ممارسة نفس لعبته القديمة على ضحيته المسكينة، والتي -للأسف- ستصدقه مرة أخرى في كل ما سيخبرها به، لتجد نفسها من جديد تخوض نفس الحرب النفسية التي اختبرتها في مكان عملها القديم، وبإيعاز من المتلاعب، تطلب الضحية ثانيةً نقلها من هذا القسم إلى قسم آخر بمكان عملها نفسه، غير عابئة بما سيأخذها منها رئيسها في العمل من انطباعات سيئة تشي بعدم جديتها في العمل، إلا أن المتلاعب الماكر لن يتركها تفلت من قبضته وسلاحها كعادته في مكان عملها الجديد الذي ارتحلت إليه، ليوسوس لها بنفس أفكاره المسمومة مرة أخرى ويمارس عليها نفس لعبته القديمة، إلى أن تنهار الضحية تمامًا، وتقرر ترك العمل والنفاد بجُلها وما تبقى لها من عقلها، لتصبح دون أن تدري دمية في يد المتلاعب يحركها كيفما شاء، ولقمة سائغة في فمه يلوكها وقتما شاء.

ربما تندهش بشدة عزيزي القارئ من المثال السابق، وتقول بينك وبين نفسك: ما هذه الضحية البلهاء؟!

لماذا تصدق ذاك المتلاعب في كل ما يخبرها به؟!

ألم تشك ولو لوهلة أن كل ما يحاول إخبارها به وبثه في عقلها يبدو غير منطقي بالمرّة؟!

أل هذه الدرجة هي ساذجة وبها رعونة وحمق؟!

أليس لديها عقل حكيم واعٍ تزن به الأمور وتضعها في نصابها الصحيح؟!

والحقيقة أن المتلاعبين المحترفين يدركون جيدًا قواعد لعبة الاحتيال، فيميلون إلى اختيار ضحاياهم بعناية، بعد مراقبتهم لفترة طويلة وعمل دراسة مستفيضة لظروف حياتهم، ومعرفة نقاط ضعفهم ودراسة وتحليل شخصياتهم عن كثب، كما أنهم (المتلاعبين) يختارون التوقيت المناسب لبدء تنفيذ خطتهم بدقة، ولا يجازفون أبدًا بتنفيذ أول خطوة في خطتهم إلا بعد التأكد من متانة وقوة جسور الثقة التي شيدها بينهم وبين ضحاياهم، ما يجعل كلمتهم لديهم مسموعة، ذات وزن وثقل، لا تقبل الشك.

يعتقد علماء النفس أن قوة الإرادة تشبه عضلات الجسم، تصبح أقوى عند الاستخدام، ولكن خلال المجهود الكبير يمكن أن تتمزق إذا تم دفعها إلى ما بعد نقطة معينة، وهذا بالضبط ما يحاول الأشخاص الخبيثون فعله مع ضحاياهم، وهو دفعهم إلى الإفراط في استخدام قوة الإرادة إلى ما بعد نقطة معينة حتى تنفد.

قوة الإرادة هي ما تُمكننا من اتخاذ القرارات الصحيحة في مواجهة إغراء أو ضغط خطير، فهي ما تجعلنا مثلاً نقضي وقتاً طويلاً في الاستذكار لامتحان بدلاً من مشاهدة التلفاز. من دون قوة الإرادة، نصبح قابلين للإيحاء بشكل كبير، ويمكن للناس حملنا على القيام بتنفيذ طلباتهم دون أي مقاومة تُذكر.

يُشار أحياناً إلى استنزاف الأنا باسم «إجهاد القرارات»، والفكرة وراء هذا المفهوم هي أنه كلما اتخذنا المزيد من القرارات أصبحنا أكثر إرهاقاً، ونتيجةً لذلك، نضحي غير قادرين على اتخاذ قرارات جيدة. لذلك عندما يضعنا الأشخاص المتلاعبون في مواقف يتعين علينا فيها اتخاذ قرارات باستمرار، فإنهم بذلك يهدفون إلى إرهابنا.

هناك العديد من العوامل الأخرى التي من شأنها أن تدمر قوة الإرادة. أولها «الندرة»، فعندما يكون هناك شيء نادر جداً، فإننا نميل إلى التصرف بطريقة تبدو أكثر اندفاعاً من أجل الحصول عليه، وقد يدفعنا ذلك إلى التخلي عن مبادئنا في بعض الأحيان في سبيل الحصول على ذلك الشيء النادر. على سبيل المثال، عندما يكون هناك شخص شريف جائع، ولا يملك نقوداً يشتري بها شيئاً يأكله، فقد يضطر إلى أن يسرق، عندها سيكون قد تخلى مرغماً عن مبدأ «لا تسرق» أو «أن السرقة حرام وذنوب كبير»، فقط لمجرد إطعام نفسه.

وبالمثل، يمكن للأشخاص البارعين في التلاعب العاطفي التخلص من قوة إرادة الضحية من خلال إدخال عنصر الندرة إلى العلاقة. على سبيل المثال، عندما يقرر شخص متلاعب استعمال تقنية العلاج الصامت مع الضحية، فإنه بذلك يحجب بشكل أساسي المودة والحب والاهتمام عنها، مما يجعله ندرة بالنسبة إليها، وهذا يزيد من احتمال أن تتخلى عن موقفها السابق ضد المتلاعب ويجعلها تمتثل لأوامره.

الإجهاد هو عامل آخر يمكن أن يسبب استنزاف قوة إرادة المرء، فعندما نكون متوترين ومجهدين، فإن عقولنا ستمتلئ باستمرار بالمخاوف التي من الممكن أن تؤثر في طريقة حكمنا على الأمور، وسوف ينتهي بنا الأمر إلى اتخاذ قرارات سيئة. لذلك فإن الأشخاص الخبيثين سيعملون بشكل علني وسري من أجل إدخال الضغوطات المستمرة في حياة ضحاياهم، على أمل أن يستهلك الإجهاد الناتج كل طاقتهم، وعندها يكونون أكثر سهولة للتلاعب بهم.

ثمة طريقة أخرى لإلغاء قوة إرادة شخص ما، وهي تهديد استقراره أو محاربته في مصدر رزقه. يمكن للأشخاص الخبيثاء المساومة على قوة إرادة شخص ما من خلال القيام بأشياء تعرّض وظيفته أو علاقاته أو سعادته للخطر، وفي تلك اللحظة من المرجح أن تتعرض قوة إرادته للخطر ما قد يؤدي به إلى الاستسلام.

عندما ينجح المتلاعبون في إلغاء قوة إرادتنا، فإنهم بذلك يكتسبون القدرة للسيطرة على حياتنا، وإخبارنا بما يجب علينا القيام به، وعندئذٍ سنفقد هوياتنا وسوف نقضي حياتنا كلها نلهث وراءهم، تماماً كما يلهث الكلب المطيع وراء صاحبه!

الفعل المجرم الثاني: تدمير احترام الذات

بالإضافة إلى استنفاد قوة إرادة ضحاياهم، يرغب الخبثاء أيضاً في تدمير احترامهم لذاتهم، ولسوء الحظ، هناك العشرات من الطرق المختلفة التي يمكنهم من خلالها القيام بذلك.

فبقدر ما نحاول استخلاص احترامنا لذاتنا من الداخل، تظل الحقيقة أننا ككائنات اجتماعية نولي اهتماماً كبيراً لما يقوله الناس عنا، وللأسف هذه هي النقطة التي يستمد منها المتلاعبون قوتهم.

يمكن للمتلاعبين تدمير احترامنا لذاتنا باستخدام عبارات مُصاغة بعناية تهدف إلى مهاجمتنا والتقليل من شأننا، وعادةً ما يتم حساب كلماتهم بعناية إما لإزعاجنا وإما إرباكنا، بحيث نقضي الكثير من الوقت في التفكير فيما تعنيه.

المتلاعبون أيضاً يقللون من احترامنا لذاتنا من خلال إلقاء اللوم علينا باستمرار في جميع أنواع المشكلات. فعندما يستمر شخص ما في إخبارك أن ما حدث ويحدث الآن من مصائب هو نتيجة خطئك وحدك، فستبدأ بذرة الشك الذاتي في النمو بداخلك، ومع تعزيز تلك الفكرة، ستصل إلى نقطة تبدأ فيها فعلياً في تصديق نقد المتلاعب، وهذا سيدمر احترامك لذاتك.

في بعض الأحيان، يمكن للأشخاص المتلاعبين إلقاء اللوم عليك دون أن ينبسوا ببنت شفة. فعندما يحدث شيء سيئ سيمنحونك نظرة تقول كل ما تحتاج إلى معرفته حول ما يشعرون به، حتى في حالة عدم وجود اتهام صريح لك ستبدأ في استجواب نفسك.

ثمة طريقة أخرى يحاول بها الأشخاص المتلاعبون تدمير احترامنا لذاتنا، وهي إغراقنا بالمعلومات السلبية. نعلم جميعاً أن احترامنا لذاتنا يتأثر بنوعية الأشخاص الذين يحيطون بنا، فإذا أحطنا أنفسنا بأشخاص سلبيين طوال الوقت، واستمروا في قول أشياء سيئة طوال الوقت، فإننا بعد فترة سنبدأ في استيعاب تلك الأشياء كما لو كانت تنطبق علينا وحدنا. ولذلك فإنه يمكن للأشخاص المتلاعبين، وخاصةً المكيفيين خداعنا بهذه الطريقة.

يمكن للأشخاص المتلاعبين أيضاً تدمير احترامنا لذاتنا عن طريق تغذية مخاوفنا وتضخيمها، فبمجرد أن يكتشفوا أن لدينا مخاوف معينة، سيبدؤون في تغذية تلك المخاوف فينا حتى يتمكنوا من استخدامها ضدنا في الوقت المناسب، لأنه كلما زادت مخاوفنا قلَّ احترامنا لذاتنا، وفقدنا الثقة بأنفسنا.

ربما تكون قد سمعت مقولة مفادها أنك إذا لم تدافع عن شيء ما، فسوف تقع في حب أي شيء، وهذا ما يعتمد عليه المتلاعبون هنا. إنهم يدركون تماماً أنه إذا لم تكن لديك رؤية قوية لنفسك، فيمكنهم اكتساب القدرة على التحكم في كيفية رؤيتك لنفسك. إذا بدأت الشك في هويتك، فسوف يتولون هم الأمر عنك، ويخلقون منك نسخة جديدة يشكونها كيفما يشاؤون ويستطيعون إخضاعها.

يدرك المتلاعبون أيضًا أنه عندما يكون لدينا مستوى متدنٍ من احترام الذات نصبح أكثر مرونة في التعامل، لأننا نريد إرضاء الآخرين من أجل كسب محبتهم. لذلك يريد المتلاعبون أن يتحول ضحاياهم إلى مجرد أشخاص يكون جُل همهم هو إرضاء الناس، ومن ثم يضعون أنفسهم في مركز هؤلاء الضحايا ليكونوا هم المستفيدين منهم.

ففي العمل، قد يرغب المتلاعبون في تدمير احترام الضحية لذاتها بجعلها تشعر بأنها دون مستوى الوظيفة التي تشغلها، وبذلك يتمكنون من التسلق على جثتها في طريق صعودهم إلى القمة.

وفي الحياة الخاصة، قد يرغب المتلاعبون أيضًا في تدمير احترام الضحية لنفسها حتى لا تستطيع الحفاظ على حدود حياتها الشخصية، وبذلك يمكنهم الدخول إلى حياتها الخاصة دون مقاومة كبيرة والتوغل في كل تفاصيلها والاستفادة منها.

كما ذكرنا سابقًا، عندما يتم تدمير احترامنا لذاتنا نصبح غير قادرين على الدفاع عما نؤمن به، لذلك لن يمكننا فرض مبادئنا ولا تأكيد هوياتنا وتفضيلاتنا، عندها سيصبح المتلاعبون أحرارًا في التجول بداخلنا كيفما يشاؤون.

الفعل المجرم الثالث: الانتقام السلبي العدواني

في حين أن الأشخاص العاديين يحملون ضغائن أو يلاحقون بعضهم بعضًا لأسباب واضحة يدركها كلا الطرفين، يمكن للأشخاص الذين يحملون سمات شخصية مظلمة استهداف ضحاياهم لأي سبب، ما دام أن هذا السبب منطقي بالنسبة إليهم. ففي عُرفهم، لا يشترط وجود أسباب منطقية واضحة تكفي لكي يضعوا أنظارهم على ضحاياهم، بل يمكن أن يحمل هؤلاء ضغينة قد تستمر لسنوات لضحاياهم بسبب بيان أدلوا به بشكل عابر، ويمكن أن يجعلوهم هدفهم لأن رئيسهم في العمل أثنى عليهم -أي ضحاياهم- بدلًا منهم، بل الأكثر من ذلك، يمكن لهؤلاء المتلاعبين استهداف الضحايا بسبب مشكلات نفسية عميقة بداخلهم لا يمكنهم فهمها.

إذا سبق لك أن أهنت شخصًا نرجسيًا أو ساديًا أو مختلًا نفسيًا بأي شكل من الأشكال، فمن المحتمل أنهم يحملون نوعًا من الضغينة ضدك، ويريدون التلاعب بك كنوع من الانتقام. والنقطة المهمة هنا هي أنه ليس ضروريًا أن تكون قد فعلت شيئًا محددًا مؤذيًا لشخص خبيث حتى يقرر الانتقام منك، وربما كنت لسوء حظك مجرد شخص يذكرهم بأب قاسٍ لئيم نشؤوا في كنفه، أو في حالة المكيافيليين، قد يكون الأمر مجرد وقوعك في طريقهم مصادفةً وعليهم تدميرك للمضي قُدماً، وقد يكون أيضًا لأنهم يعتقدون أنك ضعيف، وبالتالي فأنت تمثل هدفًا سهلًا للغاية بالنسبة إليهم.

أحيانًا قد يسعى بعض الناس للانتقام السلبي العدواني منا، فقط لأنهم بائسون، والبؤس يحب الصحبة. معظم الأشخاص الذين لديهم سمات شخصية مظلمة لا يستطيعون تحمُّل رؤية الآخرين سعداء، ما دام أنهم بؤساء. يعتقد النرجسيون أنهم محور العالم وأن العالم يدور حولهم هم فقط، لذلك عندما يكونون بائسين، فسوف يتوقعون أن يكون كل سكان العالم بؤساء مثلهم، وسيحاولون معاقبة أي شخص يروونه سعيدًا من خلال التلاعب النفسي به.

أما الساديون، فسيحاولون جعل الآخرين بؤساء كطريقة يسعدون بها أنفسهم من خلال رؤية من حولهم يتعذبون. بينما سوف يخطط المكيافيليون لسرقة سعادة الغير.

غالبًا ما يستخدم الأشخاص الذين يسعون إلى الانتقام «الفكاهة العدائية المُقنَّعة» لإسقاط الآخرين، فسيستخدمون السخرية كقناع لإخفاء عدائهم تجاه الآخرين، فمثلاً قد يقولون أشياء مؤذية ثم يدَّعون أنها مزحة، أو قد يهاجمون الآخرين بناءً على مظهرهم، خلفيتهم الاجتماعية أو الثقافية، جنسهم وتوجُّههم الجنسي، مستوى تعليمهم، أو أي شيء آخر يتبادر إلى الذهن. بعبارة أخرى، هؤلاء المتلاعبون لديهم مشكلات نفسية عميقة الجذور أدت بهم إلى اضطرابات نفسية متباينة الشدة. لذلك فسوف يبذلون قصارى جهدهم لإيذاء الآخرين من أجل تلبية احتياجاتهم النفسية فحسب.

الفعل المجرم الرابع: إرباك الواقع

إن تغيير تصوُّر الشخص للواقع هو الطريقة المثلى للسيطرة عليه، وذلك عندما تتمكن من إقناع شخص ما بأن ما يراه وما يسمعه ليس حقيقياً، فإنك بذلك تكتسب القدرة على إخباره بما يجب أن يفعل، وما يجب أن يفكر فيه، وما يجب أن يشعر به، وما يجب أن يقدِّره.

السيطرة على واقع الآخرين هي منتهى الحلم للأشخاص المتلاعبين، فهم يريدونك أن تستبدل حكمك بحكمهم، وتزداد فرص حدوث ذلك بشكل كبير عندما تشك في واقعك، وهذا هو السبب في أن تقنيات التلاعب بالتحكم في العقل -مثل غسيل المخ والتلاعب بالغاز- هي الأكثر خطورة على الإطلاق.

عندما يستخدم السيكوباتيون تقنية التلاعب بالغاز مع الآخرين، فإنهم يميلون إلى القيام بذلك عن عمد. إنهم يحاولون عمداً الإضرار بالصحة العقلية لضحاياهم، لأنهم يعلمون أنه عندما تكون الضحية ضعيفة عقلياً يمكنهم بسهولة السيطرة عليها. فمثل هؤلاء الأشخاص ليس لديهم من يردعهم عن إلحاق الأذى بالآخرين، لذلك فهم لا يكتراثون إذا تسببوا للآخرين في ضرر لا رجعة فيه.

من ناحية أخرى، يميل النرجسيون إلى استخدام تقنية التلاعب بالغاز مع الآخرين أو إرباك واقعهم عن غير قصد، وذلك لأن النرجسيين أنفسهم موهومون، لديهم ما يُسمى بأوهام العظمة، ويعتقدون فيما يعتقدون أنهم يحق لهم السيطرة على الآخرين، لذلك فسوف يحاولون إرباك واقعهم لأنهم يريدون فرض تصوراتهم الخاصة عليهم، حتى تصبح أوهام العظمة التي تلازمهم -أي النرجسيين- هي واقع ضحاياهم.

وأخيراً، سيحاول المتنمرون والساديون إرباك واقع من حولهم، لأنهم يريدونه أن يكون قائماً مثل واقعهم. نيتهم في ذلك هي جعل الآخرين يتبنون نفس النظرة التشاؤمية التي يتبنونها.

قلاع الدفاع الذاتية

لتجنب الوقوع ضحيةً للمتلاعبين، علينا بناء دفاعاتنا حتى نكون مستعدين لأي استراتيجيات تلاعب قد يحاولون استخدامها علينا. أفضل طريقة لبناء دفاعاتنا هي اتخاذ خطوات لتحسين احترامنا لذاتنا وقوة إرادتنا، ومع ذلك من الضروري أن نكون معتدلين بشأن كيفية بناء دفاعاتنا، لأننا لا نريد إنشاء قيود تمنعنا من العيش بحرية.

بعبارة أخرى، في سبيل حماية أنفسنا من التلاعب، قد نتصرف بدافع الخوف، فنحاول الاختباء والانعزال عن العالم فقط لتجنب السيناريوهات التي من الممكن أن يقدمها لنا الأشخاص الذين يرغبون في التلاعب بنا. هذا السلوك بالتأكيد ليس هو السلوك السليم، لأن العالم مليء بالأشخاص ذوي السمات الشخصية المظلمة الذين قد يضمرون نوايا خبيثة للآخرين، لذلك فإن التصرف بدافع الخوف لن يحمينا من أذى أيٍّ منهم، بل على النقيض من ذلك، سيجعلنا أهدافًا سهلة بالنسبة إليهم.

في أثناء بناء دفاعاتنا، علينا التأكد من أننا سنبدأ البناء على فرضية أننا مستعدون لمواجهة المتلاعبين وجهًا لوجه، فلن نهرب، ولن نرتد أبدًا، لأن التصرف بدافع الخوف سيجعلنا نخسر معاركنا أمامهم دائمًا.

في هذا الفصل، سنناقش معًا الخطوات الست التي يتعين علينا اتخاذها من أجل رفع مستوى احترامنا لذاتنا وزيادة قوة إرادتنا.

الخطوة الأولى: القبول

القبول هو الموافقة على حقيقة موقف معين. الأمر يتعلق بإدراك أن حالة أو حادثة معينة هي على ما هي عليه، حتى وإن كانت تتميز بمستويات عالية من الانزعاج والإحباط. يتعلق الأمر كذلك بالخضوع الواعي لحقيقة أن شيئًا ما لا يمكن تغييره، وأن واقعه لا يخضع للتفسير، يتعلق الأمر أيضًا بصنع السلام مع الواقع الذي اضطرنا إلى البقاء فيه.

والقبول هو عكس الإنكار، حتى الأكثر عقلانية بيننا يميلون إلى إنكار الكثير من الأشياء في حياتهم، والتي هي حقائق مستقرة بالمعنى الحقيقي.

يمكن أن يكون الإنكار آلية للتكيف، بحيث يمنعنا من أن تطغى علينا حقيقة موقف معين، ورغم ذلك، فإن الإنكار يضرنا أكثر مما ينفعنا، لأنه ما لم نتمكن من قبول شيء ما لا يمكننا تغييره، سنظل عالقين في البحث عن تفسيرات مقنعة لذلك الشيء، لن تقدم ولن تؤخر، ما دام أن الظروف والوضع الذي نحن فيه غير قابل للتغيير.

من دون قبول، سيظل الباب مفتوحًا على مصراعيه للأشخاص الخبيثاء لاستغلالنا. على سبيل المثال، المريض الذي قيل له إنه مريض بمرض عضال، وإن مرضه غير قابل للشفاء، في هذه الحالة، سيكون أمام المريض خياران لا ثالث لهما؛ إما القبول والعيش بسلام ومحاولة تحقيق أقصى

استفادة من الوقت القليل المتبقي له في عمره، وإما الرفض وإنكار المرض، وفي هذه الحالة سيصبح المريض عُرضة للنصابين والمحتالين الذين قد يقدمون له «علاجات بديلة مزيفة» في سبيل الحصول على أمواله، وقد ينتهي به الأمر بخسارة جميع مدخراته، سعيًا وراء هؤلاء المحتالين، بحيث يترك عائلته في النهاية بلا شيء. أدرك تمامًا أن المثال السابق مثال مؤلم، لكنه يوضح تمامًا سبب أهمية القبول في تجنبّ التلاعب حتى ولو كان الواقع يبدو مؤلمًا للغاية بحيث لا يمكن قبوله.

قبول الظروف أو الوضع كما هو عليه في حد ذاته شيء جيد، غير أن أهم أشكال القبول هو قبول الذات؛ إنه يشير إلى حالة الرضا عن أنفسنا، بالطريقة التي نحن عليها حاليًا. قبول الذات هو نوع من العهد الذي نقطعه على أنفسنا لدعمها وتقديرها، بدلًا من انتقادها باستمرار، أو تمنينا أن نكون أشخاصًا آخرين.

وللأسف معظم الناس يجدون صعوبة في تقبل أنفسهم كما هي. نحن جميعًا نسعى دائمًا لتحسين ذواتنا، نريد أن نكون أكثر نجاحًا، وأن نكون أكثر ثراءً، وأن نكون أكثر جاذبية، وأن ينظر إلينا الآخرون بشكل أكثر إيجابية، ومع ذلك حتى الأكثر إنجازًا بيننا لديهم للأسف مشكلات مع قبول الذات. لذلك، ومن أجل حماية أنفسنا من التلاعب، علينا أن نتقبل واقعنا كما هو، وأن نتقبل أنفسنا ونحبها ونقدّر ها.

يميل معظم الناس إلى الاعتقاد بأنهم إذا قبلوا أنفسهم، فهذا يعني أنهم لن يحاولوا تحسينها. والحقيقة أن هذا الاعتقاد أبعد ما يكون عن الحقيقة، فقبول أنفسنا يعني الاعتراف بعيوبها ونواقصها، وهذا في حد ذاته سيمنحنا القدرة الكاملة للعيش بسلام فضلًا عن القدرة على السيطرة على حياتنا. مع قبول الذات، ستأتي محاولات تحسين الذات من داخلنا، لذلك فعندما نقرر تغيير أنفسنا للأفضل، سنفعل ذلك من أجلنا نحن وبدافع حبنا لذاتنا، وليس من أجل أي شخص آخر.

الخطوة الثانية: الانفصال بالمشاعر

الانفصال بالمشاعر يعني إظهار الحب والود والرحمة والتعاطف للآخرين دون تحمّل مسؤولية أفعالهم. الهدف من الانفصال بالمشاعر هو التوقف عن محاولة السيطرة على حياة الآخرين، حتى ولو كنا نفعل ذلك من أجل مصلحتهم. الفكرة هنا هي تقبل أن الناس مختلفون عنا، وأن لديهم إرادتهم الحرة.

الانفصال بالحب أو المشاعر يمكن أن يحمينا من التلاعب بعدة طرق، من أهمها رغبة المتلاعبين في استغلالنا من خلال جعلنا مسؤولين عنهم. ولقد ذكرت مرارًا هنا في هذا الكتاب، أن الأشخاص الخبيثين سوف يتخذون موقف الخاضع في أي علاقة تربطنا بهم، لأنهم يريدون أن يدور عالمنا حولهم، يريدوننا أن نعطيهم جُل اهتمامنا، وهذه هي الطريقة التي سينتصرون بها علينا.

عندما ننفصل بالحب، سنتعلم التوقف عن محاولة حل مشكلات الجميع، لذلك عندما يحاول المتلاعب لعب دور الضحية من أجل كسب تعاطفنا، سنستمر في فعل كل ما نراه في مصلحتنا،

وسنخبره بأن يتحمل مسؤولية أفعاله.

قد يتبنى بعض المتلاعبين عادات مدمرة للذات، يريدون بذلك السيطرة علينا من خلال جعلنا ننظف قاذورات أفعالهم من بعدهم. عندما يفعلون ذلك، يمكننا الانفصال بالحب والمشاعر وإخبارهم باتباع المسارات التي سلوكها وتحمل نتيجة أفعالهم. إذا لم يقتنعوا بذلك وأصرروا على التظاهر بدور الضحية لكسب تعاطفنا وإلقاء مسؤولية أفعالهم علينا، يمكننا عندها الابتعاد عنهم لفترة، على أن نترك الباب بيننا وبينهم مفتوحاً وألا نغلقه تماماً في وجوههم، فربما يسلكون الطريق الصحيح في المستقبل، ويصلحون من أنفسهم، ويبدون استعداداً كاملاً لتحمل نتيجة أفعالهم مهما كانت. عندئذ يمكننا السماح لهم بدخول حياتنا مرة أخرى، وذلك بعد أن نوضح لهم تماماً من خلال كلماتنا وأفعالنا أننا سندعهم يواجهون حياتهم الخاصة، ولن نتحمل عنهم أي مسؤولية. فالانفصال بالحب يتعلق بقبول الآخرين كما هم، واحترامهم بما يكفي للسماح لهم بأن يكونوا مسؤولين عن حياتهم تماماً.

يعتمد المتلاعبون على حقيقة أننا سنتفاعل بطريقة يمكن التنبؤ بها مع مكائدهم، ولكننا عندما ننفصل بالحب، سنتعلم تهدئة أنفسنا، والتفكير في حجم الدور الذي نشغله في حياة الأشخاص الآخرين، قبل التدخل في مشكلاتهم وخصوصياتهم، وبالتالي سيمنعنا هذا من الوقوع في الفخاخ التي سينصبها المتلاعبون لنا.

وأخيراً، الانفصال بالمشاعر يبني احترامنا لذاتنا، لأنه يسمح لنا بوضع احتياجاتنا الخاصة قبل احتياجات الأشخاص الذين يحاولون التلاعب بنا.

الخطوة الثالثة: تغيير ردود الفعل

لحماية أنفسنا من التلاعب، فإن ثمة حقيقة واحدة مهمة نحتاج إلى معرفتها، وهي أن الشخص الوحيد الذي يمكننا التحكم فيه هو نحن. بمعنى أنه ليس لدينا أي سيطرة على الإطلاق على ما قد يقوله الآخرون عنا، أو كيف يمكن أن يتصرفوا.

رد فعلنا هو الشيء الوحيد الذي هو تحت سيطرتنا، حتى ولو كنا ضحايا، وشخص ما يحد من اختيارنا إلى حد كبير، فإنه لا يزال لدينا في نهاية اليوم القدرة على اختيار كيفية التصرف أو الرد من منطلق إرادتنا. لذلك فإنه لحماية أنفسنا من التلاعب، يتعين علينا تغيير الطريقة التي نتفاعل بها مع كلمات وأفعال المتلاعبين.

وفي السطور التالية، سأسدي إليك -عزيزي القارئ- بعض النصائح التي قد تساعدك على تحقيق بذلك:

أولاً: عندما يفعل شخص ما شيئاً يثير غضبك، حاول التعامل مع هذا الموقف بعقلانية هادئة. ركّز على حل النزاع بدلاً من مناقشة من هو المخطئ، لأنك عندما تتفاعل بغضب رداً على اتهام، أو إذا بدأت في إلقاء اللوم ذهاباً وإياباً، فإنك تكون بذلك قد حفزت المحتمل للتلاعب بك. عندما تغير

الطريقة التي تتفاعل بها ستنشئ قواعدك الخاصة للعبة التي يحاول النصاب لعبها معك، والتي من شأنها أن تمنعك من الوقوع في فخه.

ثانيًا: لا تدع مشاعرك تفُودك أبدًا، بدلًا من ذلك حاول أن تدرب نفسك على التفكير في الأشياء قبل أن تتفاعل معها. بمعنى آخر، بدلًا من الرد الفوري درّب نفسك على الاستجابة بطريقة محسوبة. فعندما يزعجك شخص ما، امتنع عن الانتقاد بغضب، وحاول بدلًا من ذلك معرفة دوافعه، ثم خذ نفسًا عميقًا وقم بوزن الموقف وتقييمه جيدًا قبل التحدث.

قد تبدو مسألة «أخذ نفس عميق» عديمة الفائدة من وجهة نظرك، ولكن هذا غير صحيح بالمرة، فالفعل البسيط المتمثل في أخذ نفس عميق يمكن أن يفعل الكثير لتركيزك ومساعدتك على التفاعل بشكل أفضل في أي موقف مرهق. عندما تأخذ نفسًا، فإنه يضع مسافة بين إدراكك للشيء الذي أثارك وبين ضغطك على الزناد للرد عليه، وهذه النافذة الزمنية الصغيرة كافية لعقلك للتداول بشأن الأشياء وخلق استجابة أفضل.

ثالثًا وأخيرًا: يمكنك أيضًا تغيير ردة فعلك عن طريق تغيير الأسئلة التي تدور في ذهنك عندما تكون في موقف سلبي. إذا تعرضت لهجوم من شخص ما، فقد تكون الأسئلة التي تدور في ذهنك: «لماذا يفعل ذلك الشخص معي كل هذا؟! مَنْ يعتقد نفسه يكون؟!»، يمكنك محاولة تغيير هذه الأسئلة، بحيث تبدأ في التفكير: «كيف يمكنني حل هذه المشكلة بسرعة؟» أو «كيف يمكنني الحفاظ على كرامتي هنا؟»، لأنه عندما تسأل نفسك الأسئلة الصحيحة، يكون لديك فرصة أفضل لإيجاد طريقة مناسبة للرد.

الخطوة الرابعة: كُن حازمًا

عندما تكون حازمًا، فإنك تتواصل بطريقة تحترم احتياجات الآخرين ومشاعرهم وآراءهم، لكنك في الوقت ذاته لا تتنازل عن الدفاع عن احتياجاتك الخاصة. أنت هنا تقدم طلبات معقولة، وتحاول أن تتجنب التعدي على حقوق الآخرين، وفي حالة حدوث نزاع، فإنك تسعى إلى حل وسط عادل بشكل موضوعي للجميع. هنا أنت ترسم حدودًا واضحة للآخرين، على أن تسمح لمن شئت منهم بتجاوز تلك الحدود.

أما الجانب الأكثر أهمية في الحزم، فهو أن تكون شخصًا يتواصل مع الآخرين بطريقة جيدة، فالأشخاص الحازمون لديهم أصوات مريحة رغم كون نبراتهم حازمة، يتحدثون بطلاقة ويبدون دائمًا أنهم صادقون، وعندما يتعين عليهم العمل مع الآخرين، فإنهم يُظهرون تعاونًا كبيرًا ويساهمون بطريقة بنّاءة. هم أيضًا لا يرفعون أصواتهم عندما يحيد النقاش في أي محادثة، بل يظلون ثابتين وغير مهتزين ومنطقيين للغاية.

الأشخاص الحازمون جيدون كذلك في استخدام الإشارات غير اللفظية للتواصل بفاعلية، فهم يحافظون على اتصال العين المباشر مع الأشخاص الذين يتحدثون إليهم مما يساعد على إبراز القوة والثقة. كما أنهم (الأشخاص الحازمين) صادقون للغاية فيما يُظهرونه من انفعالات، فتراهم يبتسمون

عندما يكونون سعداء، ويعبسون عندما يشعرون بالاستياء. أما أهم ما يميزهم، فهو كونهم مباشرين وواضحين للغاية؛ يعرفون ماذا يريدون منذ البداية، ونتيجةً لذلك، فإنه من الصعب جدًا التلاعب بهم.

يحب المتلاعبون استخدام الألعاب الذهنية وغيرها من الحيل الصغيرة لإخفاء نواياهم السيئة، لكن الأشخاص الحازمون سيقطعون عليهم كل ذلك من خلال فرض اتصال مباشر واضح ومتبادل بين الطرفين. فعندما يشك الناس العاديون في أن شخصًا ما يحاول التلاعب بهم، فإنهم غالبًا ما يحتفظون بهذه الشكوك لأنفسهم إلى أن تثبت لهم شكوكهم تلك بدليل مادي واضح ولملموس، بينما سيُخرج الأشخاص الحازمون تلك الشكوك للعلن وسيسألون المتلاعبين عن نواياهم بشكل مباشر، هذا سيضع المتلاعبين في حالة من عدم الاتزان ويجبرهم على التوقف أو التراجع لمراجعة حساباتهم، أو تغيير خططهم.

أن تكون شخصًا حازمًا فهذا معناه امتلاكك للمهارات اللازمة للتواصل مع كلٍّ من الأشخاص العدوانيين والأشخاص السلبيين في آنٍ واحد. فلن تدع الغضب أو الخوف يمنعك من التعبير عن وجهة نظرك عندما تتعامل مع أشخاص عدوانيين، كما أنك لن تسمح لوداعة الآخرين بردعك عن المطالبة بحقك في حالة تعاملك مع أشخاص سلبيين.

فضلاً عن ذلك، فإن الأشخاص الحازمين متناغمون للغاية مع عواطفهم. عندما يشعرون بالضيق، فإنهم لا يدعون مشاعرهم السلبية تسوقهم وتمنعهم من التأكيد على أنفسهم بطريقة عقلانية.

الخطوة الخامسة: علاقة الطعام الذي نتناوله باحترام الذات

فكرة أن الطعام الذي نتناوله يؤثر في احترامنا لذاتنا كانت موجودة منذ فترة طويلة جدًا. فهناك الكثير من الأدلة العلمية التي تُظهر وجود علاقة بين نوع الطعام الذي نتناوله ومستويات ثقتنا بأنفسنا، وكذلك صحتنا العقلية العامة. فالطعام الذي نتناوله له تأثير في مزاجنا العام ومستويات قلقنا، وكيف نشعر تجاه أنفسنا كأشخاص.

عندما نفتقر إلى التوازن الصحي بين العناصر الغذائية في أجسامنا، فإن ذلك يؤثر في مستويات هرمونات معينة في أجسامنا، ونتيجةً لذلك، فإننا نشهد تحولاً في مزاجنا، وهذا ما يفسر لماذا نميل إلى أن نكون أكثر نشاطاً وتحفيزاً عندما نستهلك السكر أو القهوة أو الأطعمة التي تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات. وعلى النقيض من ذلك، فإن ثمة أطعمة أخرى تجعلنا نشعر بالخمول عندما نتناولها.

من ناحية أخرى، اكتشف بعض الباحثين أنه عندما نفشل في تناول ما يكفي من الفيتامينات والأحماض الدهنية وبعض المعادن وزيوت أوميغا ثلاثة، فقد نشعر بالاكتئاب، ولذلك يُشار إلى هذه الأطعمة باسم «الأطعمة المُعززة للمزاج».

عادةً ما يتم تقسيم الكربوهيدرات إلى جلوكوز، وهو ما يُستخدم كطاقة للمخ والعضلات. لذلك، فإذا لم نأكل ما يكفي من الكربوهيدرات يوميًا، فسوف نفتقر إلى الطاقة اللازمة للتركيز ولإصدار أحكام جيدة على المواقف والأشخاص، وهذا بدوره يمكن أن يؤثر في احترامنا لذاتنا ويجعلنا أكثر عُرضة للتلاعب.

على الجانب الآخر، يمكن أن يؤدي تناول الكثير من الكربوهيدرات إلى زيادة الوزن، ويمكن أن يكون لذلك تأثير سلبي في احترامنا لذاتنا. لذلك فإذا كان احترام الذات الإيجابي هو هدفنا، فنحن بحاجة إلى تناول الكمية المناسبة من الكربوهيدرات، وهذا معناه أن لا نطردها من نظامنا الغذائي، ولكن أيضًا لا نفرط في تناولها.

كذلك، فإنه من الأفضل تناول الكربوهيدرات من مصادر غذائية كاملة بدلًا من المصادر المكررة، حيث إن مصادر الكربوهيدرات غير المكررة (مثل: الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضراوات غير النشوية، والألبان ومنتجاتها، والبقوليات) تطلق الطاقة ببطء وتمنحنا دفعة مزاجية مرتفعة لفترة أطول، بالإضافة إلى تزويدنا بالألياف التي تشد الحاجة إليها.

من ناحية أخرى، تمنع الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا ثلاثة الدهنية الحالة المزاجية من الانخفاض كما يمكن أن تساعد في منع الإصابة بالاكتئاب. بناءً على ذلك، يرى بعض العلماء أن تناول المزيد من الأسماك -كأسماك التونة والماكريل- يمكن أن يساعد في تحسين احترامنا لذاتنا، من أجل ذلك يُفضّل في أثناء التخطيط لنظامنا الغذائي، التأكد من أن لدينا حصة واحدة على الأقل من الأسماك في الأسبوع.

وبالمثل، فإن الأطعمة الغنية بفيتامين «ب»، مثل السبانخ والبروكلي واللحوم والبيض ومنتجات الألبان، لديها القدرة على زيادة مستويات الطاقة لدينا وتحسين مزاجنا، وبالتالي ستضحي نظرتنا إلى الحياة أكثر إيجابية.

يمكن أيضًا لمصادر فيتامين «د» الغذائية، مثل البيض والحبوب والأسماك الزيتية، أن تزيد من مستويات السيروتونين في أدمغتنا، وتجعلنا نشعر بالرضا عن أنفسنا. بالطبع يمكننا أيضًا الحصول على فيتامين «د» من الشمس، لذلك فإن السماح بدخول الضوء أو المشي في الخارج في الشمس بين الحين والآخر يمكن أن يكون مفيدًا لاحترامنا لذاتنا أيضًا.

في المقابل، يمكن أن يؤثر السكر المفرط والكثير من الكافيين في احترامنا لذاتنا بطريقة سلبية. فعند تناولنا وجبة سكرية خفيفة، فإنها ستزيد من مستويات السكر في الدم وستسبب ارتفاعًا في الطاقة، لكن هذا مجرد لحظة، لأننا سوف نواجه بعد ذلك شعورًا بالذنب يأتي من استهلاك «السعرات الحرارية العالية»، والذي من الممكن أن يثبط مزاجنا ويقلل من احترامنا لذاتنا. الكافيين أيضًا له تأثير مماثل، لأنه سوف يحفزنا للحظة ويحسن مزاجنا مؤقتًا، إلا أنه بمجرد أن تبدأ مستوياته في التلاشي من الدم سيتكرر مزاجنا.

الكحوليات أيضاً لها تأثير في تحسين الثقة بالنفس في البداية وتقليل قائمتي الممنوعات والمحرمات اللتين يضعهما المرء لنفسه، وهذا هو السبب في أنه يُشار إليها باسم «مواد التشحيم الاجتماعية»، ومع ذلك فإن هذه المواد (الكحوليات) مثبتة أيضاً، مما يعني أنها ستجعل متعاطيها يشعر بالقلق والانفعال في اليوم التالي، وهذا أمر سيئ للغاية فيما يخص احترام الذات، كما أنه عن طريق تقليل قائمة الممنوعات، يمكن للكحوليات أن تجعل معاقرها أكثر عُرضة للتلاعب.

الخطوة السادسة: الاستقلال التام

لزيادة احترامنا لذاتنا ولنصبح أقل عُرضة للتلاعب، يتعين علينا أن نكون مستقلين وأن نتحكم في حياتنا الخاصة.

لقد وجد الباحثون أن الاستقلالية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسعادة أكثر من أي عامل آخر، فالأشخاص المستقلون يميلون إلى أن يكونوا أكثر رضا عن أنفسهم، وذلك لأن الاستقلالية تمثل القيمة الأساسية التي تجعلنا بشراً، وهي القدرة على ممارسة الإرادة الحرة.

الاستقلالية تعني أننا نفعل الأشياء لأننا نريد ذلك، وليس لأننا ملزمون بالقيام بها، وهذا يعني أنه يجب أن يكون هناك تمييز واضح بيننا وبين من يشاركوننا الحياة، وأن يكون لكلٍ منا أهدافه وطموحاته، مستقلين عن بعضنا بعضاً، وهذا يعني أننا إذا كنا في علاقاتنا خاضعين للطرف الآخر، فنحن بذلك نفنقر إلى الاستقلالية. لذلك يتحتم علينا أن نحفظ بالسيطرة الكاملة على حياتنا، بغض النظر عن مدى تشابكها مع حياة أشخاص آخرين.

فإذا لم نتمكن من تعريف أنفسنا للآخرين تعريفاً واضحاً، فسوف يقوم شخص آخر بذلك نيابةً عنا، وفي هذه الحالة سنصبح مجرد امتداد له، بمعنى آخر سنفقد هويتنا، وسينجح ذلك الشخص في السيطرة علينا.

يمكننا التحكم في حياتنا عن طريق تخصيص بعض «أوقاتنا» لأنفسنا. لا بأس من الاعتناء بالعائلة والأصدقاء وشركاء الحياة، ولكن إذا سمحنا لهم باحتلال جميع أوقاتنا، فسنفقد السيطرة على حياتنا، وستختفي هويتنا. لذلك يتعين علينا تخصيص بعض الوقت لأنفسنا، وعلى الجميع أن يحترم تلك الخصوصية.

نحن بحاجة أيضاً إلى رسم حدود شخصية واضحة، وتعلّم قول «لا» للناس. عندما يطلب منا الآخرون القيام بشيء ما، علينا أولاً إجراء تقييم موضوعي للطلب، فإذا وجدناه لن يضيف أي قيمة إلى حياتنا، فلنرفضه رفضاً صريحاً واضحاً لا يخالجه شعور بالتردد أو إحساس بالذنب.

ولنتذكر دائماً أن المتلاعبين يرغبون دائماً في تحويل ضحاياهم إلى «فتى/فتاة المهمات»، لذلك فمن المرة الأولى التي نقابل فيها أشخاصاً غرباء لا نعرفهم، علينا التعامل معهم بحرص وحذر، لكي لا نعطيهم الفرصة لاستخدامنا.

الناس كالكتب فلنتعلم كيف نقرؤهم

فهم سلوك البشر هو رغبة ملحة لدى كثير من الناس، وكما أن هناك من يحبون البحث في أنماط السلوك السوي، ثمة آخرون يستهويهم البحث عن الأسباب الشائعة للتفكير والسلوك المدمر وغير العادي. مثال ذلك:

ما الذي يجعل البشر يدمرون أنفسهم؟

أو:

ما الذي يجعل شخصًا ما يقرر فجأة إنهاء حياته والانتحار بما لا يتماشى مع تاريخه السابق في الكفاح من أجل البقاء؟!

والحقيقة أن البشر معقدون للغاية، ومن أجل أن نكون قادرين على قراءة عقول الناس لا بد لنا أولاً من فهم أساسيات السلوك البشري، فالبشر ليسوا صناع قرار عقلانيين كما نظن ويتصرفون بناءً على المنطق فقط، بل يوجد عدد كبير من العوامل الخفية -التي ربما لا نلاحظها- تؤثر في السلوك البشري.

ولحسن الحظ، فإن البشر جميعًا يشتركون في أساسيات السلوك البشري، لذلك فإننا عندما نتعرف على تلك الأساسيات التي نمتلكها جميعًا، ومن ثم نتقبلها في أنفسنا ونحتضنها في الآخرين، فإن ذلك سوف يُسهّل علينا دون شك قراءة العقول، وفهم جزء كبير من تصرفات الآخرين، فضلاً عن أننا سنصبح قادرين على إجراء تواصل دائم ناجح مع الناس على جميع المستويات.

أساسيات السلوك البشري:

هناك طريقتان لصنع القرار لدى الناس: الطريقة الأولى هي الطريقة المنطقية والبطيئة والمتعمدة، أما الطريقة الثانية فهي الطريقة التلقائية والسريعة القائمة على الاختصارات والتحيزات العقلية. يستخدم الناس بشكل أساسي الطريقة الثانية التي يُشار إليها أيضاً باسم «التفكير الحدسي» عندما يتعلق الأمر باتخاذ القرارات، خاصةً عندما يكونون في خضم أزمة أو إجهاد. والعجب، أننا بدلاً من أن نتقبل ونتفهم الجانب البديهي التلقائي للناس، يقضي العديد منا الكثير من الوقت في محاولة مناشدة الجانب العقلاني للناس!

عادةً ما يتذكر الناس الأشياء وفقاً للمشاعر التي منحتهم التجارب إياها، لذلك يتعين علينا قبل أن نخوض أي تجربة، أن نفكر بشكل استباقي في المشاعر التي من المحتمل أن تولدها تلك التجربة خاصةً خلال المنعطفات الحرجة.

يرى الجميع العالم من خلال عدساته الشخصية، لذلك فإنه من الصعب أن نحكم على ظروف أحد أو تجربته، ما لم نحض نفس تجربته أو نمتلك نفس ظروفه وواقعه. والمؤسف أن نقص التعاطف بيننا

وبين الآخرين يمكن أن ينشأ نتيجة لهذه الفجوات المعرفية. لذا فإن إدراكنا وتفهمنا لتمرکز البعض الفطري حول ذاته أحياناً (التمرکز حول الذات هو صفة تجعل الفرد منشغلاً ومنكباً على عالمه الداخلي الخاص) سيجعلنا أكثر قدرة على تفهم ظروف الآخرين وتقدير حجم معاناتهم والتماس الأعداء لهم فيما يفعلون.

الناس من حولنا يؤثرون فينا بشدة، هذه واحدة من السمات الرئيسية التي يمتلكها البشر جميعاً. البشر مخلوقات اجتماعية، ونتيجة لذلك، غالباً ما يقتنع الناس بحكمة الأشخاص الذين يعتبرونهم خبراء، أو يسيرون تحت لواء «حكمة الحشد».

يحب الناس تكوين علاقات وروابط مع الأشخاص الذين يشبهونهم. عادةً ما يثق الناس بهؤلاء الأشخاص الذين يرونهم مثلهم أكثر مما يثقون بالآخرين.

غالباً ما يفضل الناس البساطة أكثر من التعقيد، لذلك غالباً ما يختار الناس الخيارات التي يجدونها أسهل في المعالجة العقلية، حتى عندما يكون الخيار الأكثر تعقيداً هو الخيار الأفضل.

كثيرون لا يؤمنون بأنفسهم. إذا كان لدى الجميع المزيد من الإيمان بالنفس، فسيكون هذا العالم مليئاً بسلبية أقل وإيجابية أكثر. بغض النظر عن الشك الذاتي، فإن الناس سوف يغتنمون الفرص ويعيشون حياتهم بأفضل ما لديهم من قدرات، ويحققون المزيد. عندما نُجري مقارنات غير مواتية مع الآخرين، فإننا سنعتقد أن الآخرين أفضل منا، وبالتالي ستقل ثقتنا بأنفسنا.

كثير من الناس لديهم أوقات يشعرون فيها بالوحدة وسوء الفهم. لديهم مشاعر بأنهم مختلفون بطريقة ما عن مليارات البشر الموجودين بالعالم، والحقيقة أن هناك دائماً على الأقل شخصاً ما في مكان ما في هذا العالم يشعر بنفس الطريقة التي نشعر بها، وهذا يعني أننا لسنا وحدنا أبداً، فالآخرون يفهموننا أكثر مما نعتقد. ثمة شيء ما عالمي يربطنا جميعاً معاً، وهذا الفهم العالمي الأساسي هو شيء قد لا نكون على دراية به.

لقد تعلّم الناس على مدار سنوات عمرهم طرقاً مختلفة لتبرير سلوكهم وخداع أنفسهم، والحقيقة أن الإنكار لا يحل المشكلات أبداً، فإذا كنا نرغب في حل مشكلة ما، فنحن بحاجة أولاً إلى الاعتراف بوجودها.

يلعب آباؤنا دوراً كبيراً في نجاحنا. آباؤنا مهمون عندما يتعلق الأمر بالنجاح الذي نحققه لاحقاً في حياتنا. فعلى الرغم من أننا لدينا سيطرة كاملة على حياتنا كبالغين، فإن تربيّتنا تلعب دوراً حاسماً فيما إذا كنا ناجحين أم لا؟ من المهم أن نفهم كيف يمكن أن تساعدنا تربيّتنا أو تعيقنا في الحياة حتى نتمكن من معرفة ما يجب علينا القيام به لتحقيق أقصى استفادة من حياتنا. لا يدرك العديد من الآباء أنهم يلعبون دوراً رئيسياً في مستقبل أطفالهم عاطفياً وعقلياً وروحياً.

الخسائر تؤثر في الناس أكثر من المكاسب. لا تستند القرارات التي يتخذها الناس عادةً إلى التقييم العقلاني للنتائج النهائية، بل تستند إلى تقييم غير واعٍ للخسائر والمكاسب المحتملة لكل خيار.

يمكن أن يحل التواصل غير اللفظي محل التواصل اللفظي لدى كثير من الناس في كثير من الأحيان. لذلك فإن قراءة الناس هي فن.. عملية بطيئة مبنية على سنوات طويلة من الملاحظة والملاحظة أكثر من التحدث.

تؤثر المشاعر الحالية للناس في أفعالهم. تتأثر سلوكيات الناس بما يشعرون به في أثناء التجربة، ويعتمدون أكثر على التفكير الحدسي عندما يختبرون مشاعر قوية.

يزدهر الناس على الإيجابية والأمل، ويستجيبون جيداً للشعور بالرضا عن المستقبل.

كل شخص منا لديه خوف من شيء ما. كل واحد منا يخشى شيئاً، يمكن أن يكون الخوف من شيء كالوحدة أو شيء مثل رهاب العناكب، وهو خوف غير عقلاني. الخوف يعزز الفرص الضائعة. إنه يشل حركتنا، وفي كثير من الأحيان لا يكون الحدث نفسه سيئاً بقدر سوء مشاعر الخوف التي تصاحبه.

الجميع يريد أن يشعر براحة البال. نحن جميعاً نرغب في راحة البال، ولكننا لا نعرف حقاً كيف نجد راحة البال. نحتاج إلى فصل أنفسنا عن ضجيج العالم، وتجئ بمقارنة أنفسنا بالآخرين. عندما نسمح بالكثير من التأثير الخارجي، فإن تركيزنا سوف يضعف، وقد يفقدنا طريقنا إلى راحة البال.

بدلاً من هذا، يجب أن يكون هدفنا في الحياة هو محاولة البحث عن إجابات مناسبة للأسئلة التالية:

ما الذي نرغب في تحقيقه أثناء إقامتنا هنا على الأرض؟

.....

ما الذي نعتبره مهماً في حياتنا؟

.....

وهل لدينا الوقت الكافي للقيام بما نعتبره مهماً في حياتنا؟

.....

ختامًا

قبل أن تقرأ هذا الكتاب، ربما كنت تعتقد أن علم النفس المظلم كان يُمارَس فقط من قِبل المرضى النفسيين أو الأشخاص المعتلين اجتماعيًا وليس الأشخاص «العاديين». هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة، فهذا الشخص الساحر الجذاب الذي تحبه وتفكر فيه، ربما يكون من النوع الذي يمارس علم النفس المظلم للحصول على أغراضه، ولا أحد يلاحظ ذلك عليه.

الحقيقة المؤكدة التي آمل أن تكون قد خرجت بها -عزيزي القارئ- من هذا الكتاب هي:

نحن جميعًا عُرضة لعلم النفس المظلم.

رف 404

t.me/Rff404

قائمة المراجع

- [«Psychology»](#). Oxford English Dictionary. Oxford University Press. Retrieved 23 June 2024.
- Fernald LD (2008). [Psychology: Six perspectives Archived](#) 8 June 2020 at the [Wayback Machine](#) (pp.12–15). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Hockenbury & Hockenbury. Psychology. Worth Publishers. 2010.
- [Psychoanalysis](#) and other forms of [depth psychology](#) are most typically associated with theories about the unconscious mind. By contrast, [behaviorists](#) consider such phenomena as [classical conditioning](#) and [operant conditioning](#). [Cognitivists](#) explore [implicit memory](#), [automaticity](#), and [subliminal messages](#), all of which are understood either to bypass or to occur outside of conscious effort or attention. Indeed, [cognitive-behavioral therapists](#) counsel their clients to become aware of maladaptive thought patterns, the nature of which the clients previously had not been conscious.
- O'Neil, H.F.; cited in Coon, D.; Mitterer, J.O. (2008).

[Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior](#) [Archived](#)

18 September 2015 at the [Wayback Machine](#) (12th ed., pp. 15–16).

Stamford, CT: Cengage Learning.

- «The mission of the APA [American Psychological Association] is to advance the creation, communication and application of psychological knowledge to benefit society and improve people's lives»; APA (2010). [About APA](#). [Archived](#) 2 September 2017 at the [Wayback Machine](#) Retrieved 20 October 2010.

- Farberow NL, Eiduson B (1971). [«To petition to join APA as a section of Division 12, the Division of Clinical Psychology»](#). Journal of Personality Assessment. 35 (3). Taylor & Francis Online: 205–206. [doi:10.1080/00223891.1971.10119654](#). [ISSN 0022-3891](#). [Archived](#) from the original on 3 March 2022. Retrieved 2 March 2022. «Clinical psychology is the practice of psychology, especially as a means of furthering human welfare and knowledge.»

- Bureau of Labor Statistics, U.S. Department of Labor. Occupational Outlook Handbook, 2010–11 Edition, Psychologists, on the Internet at [bls.gov](#) [Archived](#) 4 January 2012 at the [Wayback Machine](#) (visited 8 July 2010).

- Online Etymology Dictionary. (2001). [«Psychology»](#) [Archived](#) 18 July 2017 at the [Wayback Machine](#).

- Raffaele d'Isa; Charles I. Abramson (2023). [«The origin of the phrase comparative psychology: an historical overview»](#). Frontiers in

Psychology. 14: 1174115. [Doi:10.3389/fpsyg.2023.1174115](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1174115). [PMC 10225565](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37255515/). [PMID 37255515](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37255515/).

- [«Classics in the History of Psychology – Marko Marulic – The Author of the Term «Psychology»»](https://psychclassics.yorku.ca/Classics/psychology/psychology.htm). [Psychclassics.yorku.ca](https://psychclassics.yorku.ca/Classics/psychology/psychology.htm). [Archived](https://web.archive.org/web/20170120120000/https://psychclassics.yorku.ca/Classics/psychology/psychology.htm) from the original on 20 January 2017. Retrieved 10 December 2011.

- (Steven Blankart, p. 13) as quoted in «psychology n.» A Dictionary of Psychology. Edited by Andrew M. Colman. Oxford University Press 2009. Oxford Reference Online. Oxford University Press. [oxfordreference.com](https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780195126420.001.0001/acref-9780195126420-010001) [Archived](https://web.archive.org/web/20190915120000/https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780195126420.001.0001/acref-9780195126420-010001) 15 September 2019 at the [Wayback Machine](https://web.archive.org/)

- [James, William](#) (1890). [The principles of psychology](#). Cambridge, Mass: Harvard University Press. [ISBN 0-674-70625-0](#). [OCLC 9557883](#).

- [Watson, John B.](#) (1913). [«Psychology as the Behaviorist Views It»](#) (PDF). Psychological Review. 20 (2): 158–177. [Doi:10.1037/h0074428](https://doi.org/10.1037/h0074428). [HDL:21.11116/0000-0001-9182-7](https://hdl.handle.net/21.11116/0000-0001-9182-7). [Archived](https://web.archive.org/web/20160108120000/https://www.jstor.org/stable/1412250) (PDF) from the original on 8 January 2016. Retrieved 24 April 2015.

- [Derek Russell Davis](#) (DRD), «psychology», in Richard L. Gregory (ed.), The Oxford Companion to the Mind, second edition; Oxford University Press, 1987/2004; [ISBN 978-0-19-866224-2](#) (pp. 763–764).

- The term «Folk Psychology» is itself contentious: see Daniel D. Hutto & Matthew Ratcliffe (eds.), Folk Psychology Re-Assessed; Dordrecht, the Netherlands: Springer, 2007; [ISBN 978-1-4020-5557-7](#).

- «[Aristotle's Psychology](#) 9 July 2010 at the ». Stanford Encyclopedia of Philosophy.
- Green, C.D. & Groff, P.R. (2003). Early psychological thought: Ancient accounts of mind and soul. Westport, Connecticut: Praeger.
- T.L. Brink. (2008) Psychology: A Student Friendly Approach. «Unit One: The Definition and History of Psychology.» pp 9 [1] [Archived](#) 24 July 2012 at the [Wayback Machine](#).
- «[Psychology: Definitions, branches, history, and how to become one](#)». [www.medicalnewstoday.com](#). 1 February 2018. [Archived](#) from the original on 20 March 2021. Retrieved 20 September 2021.
- «[Natural harmony in Taoism— a cornerstone of Chinese society](#)». The Financial Express. Retrieved 15 March 2024.
- Yeh Hsueh and Benyu Guo, «China», in Baker (ed.), Oxford Handbook of the History of Psychology (2012).
- Anand C. Paranjpe, «From Tradition through Colonialism to Globalization: Reflections on the History of Psychology in India», in Brock (ed.), Internationalizing the History of Psychology (2006).
- PT Raju (1985), Structural Depths of Indian Thought, State University of New York Press. [ISBN 978-0887061394](#), pages 35-36
- Schwarz, Katharina A.; Pfister, Roland (2016). «Scientific psychology in the 18th century: A historical rediscovery». Perspectives on Psychological Science. 11 (3). SAGE Publications: 399–407. [doi:10.1177/1745691616635601](#). [ISSN 1745-6916](#). [PMID 27217252](#).

[S2CID 6784135](#).

- Horst U.K. Gundlach, «Germany», in Baker (ed.), Oxford Handbook of the History of Psychology (2012).
- Alan Collins, «England», in Baker (ed.), Oxford Handbook of the History of Psychology (2012).
- Henley TB (2019). [Hergenhahn's An introduction to the history of psychology](#) (8th ed.). Boston: Cengage. pp. 143–145. [ISBN 978-1-337-56415-1](#). [Archived](#) from the original on 30 July 2022. Retrieved 4 March 2022.
- Leahey, Thomas (2001). A history of modern Psychology (Third Ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. [ISBN 978-0-13-017573-1](#). [OCLC 43657139](#).
- Fechner, G. T. (1860). Elemente der Psychophysik. Breitkopf u. Härtel. (Elements of Psychophysics)
- Stanford Encyclopedia of Philosophy. (2006). «[Wilhelm Maximilian Wundt](#)» [Archived](#) 8 August 2019 at the [Wayback Machine](#).
- Wozniak, R.H. (1999). Introduction to memory: Hermann Ebbinghaus (1885/1913). [Classics in the history of psychology](#). [Archived](#) 6 June 2019 at the [Wayback Machine](#)
- Ludy T. Benjamin, Jr., and David B. Baker, «The Internationalization of Psychology: A History», in Baker (ed.), Oxford Handbook of the History of Psychology (2012).

- Miki Takasuna, «Japan», in Baker (ed.), Oxford Handbook of the History of Psychology (2012).
- C. James Goodwin, «United States», in Baker (ed.), Oxford Handbook of the History of Psychology (2012).
- Cecilia Taiana, «Transatlantic Migration of the Disciplines of Mind: Examination of the Reception of Wundt's and Freud's Theories in Argentina», in Brock (ed.), Internationalizing the History of Psychology (2006).
- Irina Sirotkina and Roger Smith, «Russian Federation», in Baker (ed.), Oxford Handbook of the History of Psychology (2012).
- Windholz, G. (1997). «Ivan P. Pavlov: An overview of his life and psychological work». American Psychologist. 52 (9): 941–946.
[doi:10.1037/0003-066X.52.9.941](https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.9.941).
- Nancy Tomes, «The Development of Clinical Psychology, Social Work, and Psychiatric Nursing: 1900–1980s», in Wallace & Gach (eds.), History of Psychiatry and Medical Psychology (2008).
- Franz Samuelson, «Organizing for the Kingdom of Behavior: Academic Battles and the Organizational Policies in the Twenties»; Journal of the History of the Behavioral Sciences 21, January 1985.
- Hans Pols, «The World as Laboratory: Strategies of Field Research Developed by Mental Hygiene Psychologists in Toronto, 1920–1940» in Theresa Richardson & Donald Fisher (eds.), The Development of the Social Sciences in the United States and Canada: The Role of

Philanthropy; Stamford, CT: Ablex Publishing, 1999; [ISBN 1-56750-405-1](#)

- Sol Cohen, «The Mental Hygiene Movement, the Development of Personality and the School: The Medicalization of American Education»; *History of Education Quarterly* 23.2, summer 1983.

- Vern L. Bullough, «The Rockefellers and Sex Research»; *Journal of Sex Research* 21.2, May 1985. «Their importance is hard to overestimate. In fact, in the period between 1914 and 1954, the Rockefellers were almost the sole support of sex research in the United States. The decisions made by their scientific advisers about the nature of the research to be supported and how it was conducted, as well as the topics eligible for research support, shaped the whole field of sex research and, in many ways, still continue to support it.»

- Guthrie, *Even the Rat was White* (1998), Chapter 4: «Psychology and Race» (pp. 88–110). «Psychology courses often became the vehicles for eugenics propaganda. One graduate of the Record Office training program wrote, ‘I hope to serve the cause by infiltrating eugenics into the minds of teachers. It may interest you to know that each student who takes psychology here works up his family history and plots his family tree.’ Harvard, Columbia, Brown, Cornell, Wisconsin, and Northwestern were among the leading academic institutions teaching eugenics in psychology courses.»

- Michell, J. (1999) [Measurement in Psychology: A Critical History of a Methodological Concept](#) 9 February 2021 at the , p.143

- Dorwin Cartwright, «Social Psychology in the United States During the Second World War», Human Relations 1.3, June 1948, p. 340; quoted in Cina, «Social Science For Whom?» (1981), p. 269.
- Schonfeld, I.S., & Chang, C.-H. (2017). Occupational health psychology: Work, stress, and health. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Catherine Lutz, «[Epistemology of the Bunker: The Brainwashed and Other New Subjects of Permanent War Archived](#) 19 September 2015 at the [Wayback Machine](#)», in Joel Pfister & Nancy Schnog (eds.), Inventing the Psychological: Toward a Cultural History of Emotional Life in America; Yale University Press, 1997; [ISBN 0-300-06809-3](#)
- Cina, «Social Science for Whom?» (1981), pp. 315–325.
- Herman, «Psychology as Politics» (1993), p. 288. «Had it come to fruition, CAMELOT would have been the largest, and certainly the most generously funded, behavioral research project in U.S. history. With a \$4–6 million contract over a period of 3 years, it was considered, and often called, a veritable Manhattan Project for the behavioral sciences, at least by many of the intellectuals whose services were in heavy demand.»
- Cocks, Psychotherapy in the Third Reich (1997), pp. 75–77.
- Cocks, Psychotherapy in the Third Reich (1997), p. 93.
- Cocks, Psychotherapy in the Third Reich (1997), pp. 86–87. «For Schultz-Hencke in this 1934 essay, life goals were determined by

ideology, not by science. In the case of psychotherapy, he defined health in terms of blood, strong will, proficiency, discipline, (Zucht und Ordnung), community, heroic bearing, and physical fitness. Schultz-Hencke also took the opportunity in 1934 to criticize psychoanalysis for providing an unfortunate tendency toward the exculpation of the criminal.»

- Jürgen Brunner, Matthias Schrempf, & Florian Steger, «[Johannes Heinrich Schultz and National Socialism Archived](#) 12 September 2014 at the [Wayback Machine](#)», Israel Journal of Psychiatry & Related Sciences 45.4, 2008. «Bringing these people to a right and deep understanding of every German's duty in the New Germany, such as preparatory mental aid and psychotherapy in general and in particular for persons to be sterilized, and for people having been sterilized, is a great, important and rewarding medical duty.»
- Cocks, Psychotherapy in the Third Reich (1997), Chapter 14: «Reconstruction and Repression», pp. 351–375.
- Kozulin, Alex (1984). Psychology in Utopia: toward a social history of Soviet psychology. Cambridge, Mass: MIT Press. [ISBN 0-262-11087-3](#). [OCLC 10122631](#).
- c.f. Hannah Proctor, «[Reason Displaces All Love Archived](#) 27 May 2015 at the [Wayback Machine](#)», The New Inquiry, 14 February 2014.
- Chin, Robert; Chin, Ai-li S. (1969). Psychological research in

Communist China, 1949-1966. Cambridge, Mass: M.I.T. Press. [ISBN 978-0-262-03032-8](#). [OCLC 192767](#).

- [«Anna Freud: Theory & Contributions To Psychology»](#). 24 January 2024. Retrieved 4 March 2024.
- [«Classics in the History of Psychology -- Hollingworth \(1914\) Index»](#). [psychclassics.yorku.ca](#). Retrieved 6 March 2024.
- Hollingworth, Leta Stetter (1914). [«Variability as Related to Sex Differences in Achievement: A Critique»](#). American Journal of Sociology. 19 (4): 510–530. [doi:10.1086/212287](#). [ISSN 0002-9602](#). [JSTOR 2762962](#). [S2CID 144414476](#).
- Weinberger, Jessica (2 March 2020). [«The Incredible Influence of Women in Psychology»](#). Talkspace. Retrieved 4 March 2024.
- [«Mary Whiton Calkins: 1905 APA President»](#). [www.apa.org](#). Retrieved 6 March 2024.
- [«Karen Horney | German Psychoanalyst & Feminist Psychologist | Britannica»](#). [www.britannica.com](#). Retrieved 6 March 2024.
- [«Melanie Klein | Institute of Psychoanalysis»](#). [psychoanalysis.org.uk](#). Retrieved 6 March 2024.
- [«Ainsworth, Mary D. Salter - Psychologists and Their Theories for Students | HighBeam Research»](#). 23 March 2015. Archived from [the original](#) on 23 March 2015. Retrieved 6 March 2024.
- Ravo, Nick (7 April 1999). [«Mary Ainsworth, 85, Theorist On](#)

[Mother-Infant Attachment](#)». The New York Times. [ISSN 0362-4331](#). Retrieved 6 March 2024.

- Haggbloom, Steven J.; Warnick, Renee; Warnick, Jason E.; Jones, Vinessa K.; Yarbrough, Gary L.; Russell, Tenea M.; Borecky, Chris M.; McGahhey, Reagan; Powell, John L.; Beavers, Jamie; Monte, Emmanuelle (June 2002). [«The 100 Most Eminent Psychologists of the 20th Century»](#). Review of General Psychology. 6 (2): 139–152. [doi:10.1037/1089-2680.6.2.139](#). [ISSN 1089-2680](#). [S2CID 145668721](#).

- [«Featured Psychologists: Mamie Phipps Clark, PhD, and Kenneth Clark, PhD»](#). [www.apa.org](#). Retrieved 6 March 2024.

- Weisstein, Naomi (June 1993). [«Psychology Constructs the Female; or the Fantasy Life of the Male Psychologist \(with Some Attention to the Fantasies of his Friends, the Male Biologist and the Male Anthropologist\)»](#). Feminism & Psychology. 3 (2): 194–210. [doi:10.1177/0959353593032005](#). [ISSN 0959-3535](#). [S2CID 142246296](#).

- Ball, Laura C.; Rutherford, Alexandra (2016). [«Naomi Weisstein \(1939–2015\)»](#). American Psychologist. 71 (1): 77. [doi:10.1037/a0039886](#). [ISSN 1935-990X](#). [PMID 26766770](#).

- Content, Contributed (14 February 1993). [«E. KITCH CHILDS»](#). Chicago Tribune. Retrieved 6 March 2024.

- Times, Robert Reinhold Special to the New York (6 September 1970). [«WOMEN CRITICIZE PSYCHOLOGY UNIT»](#). The New York Times. [ISSN 0362-4331](#). Retrieved 6 March 2024.

- [«Women in Psychology Timeline»](#). www.apa.org. Retrieved 6 March 2024.
- Jamison, Kay Redfield (21 January 2009). [An Unquiet Mind: A Memoir of Moods and Madness](#). Knopf Doubleday Publishing Group. ISBN 978-0-307-49848-9.
- Jamison, Kay Redfield (15 September 2009). [Nothing Was the Same](#). Knopf Doubleday Publishing Group. ISBN 978-0-307-27313-0.
- [«Famous Women Leaders in Psychology: Past and Present — Zencare Blog»](#). The Couch: A Therapy & Mental Wellness Blog. 3 March 2021. Retrieved 4 March 2024.
- Neal-Barnett, Angela (15 June 2010). [Soothe Your Nerves: The Black Woman's Guide to Understanding and Overcoming Anxiety, Panic, and Fear](#). Simon and Schuster. ISBN 978-1-4516-0363-7.
- [«Women in Psychology Timeline»](#). www.apa.org. Retrieved 4 March 2024.
- Miles-Cohen, Shari E.; Signore, Caroline (2016). [Eliminating Inequities for Women with Disabilities: An Agenda for Health and Wellness](#). American Psychological Association. ISBN 978-1-4338-2253-7.
- [«Shari E. Miles-Cohen, PhD»](#). www.apa.org. Retrieved 4 March 2024.
- Wade Pickren & Raymond D. Fowler, «Professional Organizations», in Weiner (ed.), Handbook of Psychology (2003),

Volume 1: History of Psychology.

- Irmgard Staebler, «Psychology in the Eurocentric Order of the Social Sciences: Colonial Constitution, Cultural Imperialist Expansion, Postcolonial Critique» in Brock (ed.), Internationalizing the History of Psychology (2006).
- For example, see [Oregon State Law, Chapter 675 \(2013 edition\)](#) at [Statutes & Rules Relating to the Practice of Psychology Archived](#) 21 May 2016 at the Portuguese Web Archive.
- Judy E. Hall and George Hurley, «North American Perspectives on Education, Training, Licensing, and Credentialing», in Weiner (ed.), Handbook of Psychology (2003), and Volume 8: Clinical Psychology.
- T.S. Kuhn, the Structure of Scientific Revolutions, 1st. ed., Chicago: Univ. of Chicago Pr., 1962.
- Beveridge, Allan (2002). [«Time to abandon the subjective-objective divide?»](#). Psychiatric Bulletin. 26(3): 101–103. [doi:10.1192/pb.26.3.101](#).
- Peterson, C. (23 May 2009). [«Subjective and objective research in positive psychology: A biological characteristic is linked to well-being» Archived](#) 30 July 2022 at the [Wayback Machine](#). Psychology Today. Retrieved 20 April 2010.
- [Panksepp, J.](#) (1998). [Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions](#) 18 September 2015 at the . New York: Oxford University Press, p. 9.

- Teo, Thomas (2005). The critique of psychology: from Kant to postcolonial theory. New York: Springer. [ISBN 978-0-387-25355-8](#). [OCLC 209833302](#).
- Michela Gallagher & Randy J. Nelson, «Volume Preface», in Weiner (ed.), Handbook of Psychology (2003), Volume 3: Biological Psychology.
- Richard F. Thompson & Stuart M. Zola, «Biological Psychology», in Weiner (ed.), Handbook of Psychology (2003), Volume 1: History of Psychology.
- [Luria, A. R.](#) (1973). The working brain: an introduction to neuropsychology. Translated by Haigh, Basil. New York: Basic Books. [ISBN 0-465-09208-X](#). [OCLC 832187](#).
- Pinel, John (2010). Biopsychology. New York: Prentice Hall. [ISBN 978-0-205-83256-9](#).
- Richard Frankel; Timothy Quill; Susan McDaniel (2003). The Biopsychosocial Approach: Past, Present, Future. Boydell & Brewer. [ISBN 978-1-58046-102-3](#).
- McGue M, Gottesman II (2015). «Behavior Genetics». The Encyclopedia of Clinical Psychology. pp. 1–11. [doi:10.1002/9781118625392.wbecp578](#). [ISBN 978-1-118-62539-2](#).
- Guthrie, Even the Rat was White(1998), Chapter 1: «'The Noble Savage' and Science» (pp. 3–33)
- Guthrie, Even the Rat was White(1998), Chapter 5: «The

Psychology of Survival and Education» (pp. 113–134)

الفهرس

1. [كلمات خالدة](#)
2. [يوابة الدخول إلى العالم الأسود](#)
3. [السمات الشخصية الأربع للنفس المظلمة](#)
4. [فن التلاعب النفسي](#)
5. [مصاصو الدماء](#)
6. [غسيل المخ](#)
7. [التنويم المغناطيسي](#)
8. [!مرآة الحب... عمياء](#)
9. [لشياطين الإنس أوصافٌ يُعرّفون بها](#)
10. [كيف يبدو الضحايا؟](#)
11. [كيف يحكم المتلاعبون قبضتهم على الضحايا؟](#)
12. [قلاع الدفاع الذاتية](#)
13. [الناس كالكتب فلنتعلم كيف نقرؤهم](#)
14. [ختامًا](#)
15. [قائمة المراجع](#)