

علم النفس المظلم

الاستعدادات العقلية والعملية التي كانت كمنهج التفكير في الحياة اليومية، والبيئة الشخصية، والآثار النفسية الناتجة عن المواقف
والجريمة النفسية والعنف النفسي، والاضطرابات النفسية



جيمس ويليامز

علم النفس المظلم

الاستخدامات العملية وأفضل الدفاعات

الحرب النفسية في الحياة اليومية

كيفية اكتشاف التلاعب والدفاع ضده

الخداع والإقناع المظلم والبرمجة اللغوية العصبية السرية

نُشر بواسطة: جيمس دبليو ويليامز

جميع الحقوق محفوظة. © 2019

لا يجوز نسخ أي جزء من هذا المنشور، أو إعادة إنتاجه بأي شكل من الأشكال، وبأي وسيلة، سواء كانت إلكترونية أو غير ذلك، دون الحصول على موافقة مسبقة من مالك حقوق الطبع والنشر وناشر هذا الكتاب.

جدول المحتويات

هديتك المجانية

مقدمة

لماذا كتبت هذا الكتاب؟

الجزء الأول:

حقائق أساسية عن علم النفس المظلم ما هو علم النفس المظلم؟

تأثيرات وتأثيرات علم النفس المظلم

أمثلة يومية لجوانب مختلفة من الظلام

علم النفس

ما مدى ضعفنا أمام علم النفس المظلم؟

الجزء الثاني:

تحليل علم النفس المظلم

تلاعب

الخداع

التنويم المغناطيسي

السلوك الإشكالي

علم النفس العكسي

الجزء الثالث

المجالات الرئيسية في حياتنا التي تجعلنا عرضة للخطر

علم النفس المظلم

الحب والعلاقات

الإيمان الأعمى والمعتقدات الدينية

التكيف الاجتماعي

الطموح والتطلعات الشخصية

الندوب العاطفية

الجزء الرابع:

التعرف على واقعك وتحديدك

الاعتراف بالأكاذيب التي نقولها لأنفسنا

تجاهل الأكاذيب التي يخبرنا بها الآخرون

التأمل في الماضي

التفاؤل الأعمى

الدورة الشريرة

الجزء الخامس:

كيفية التحرر

تقبل أن لديك مشكلة

التصرف بسرعة

احصل على المساعدة بسرعة

لا تغطي نفسك

سامح نفسك

ثق بحدسك

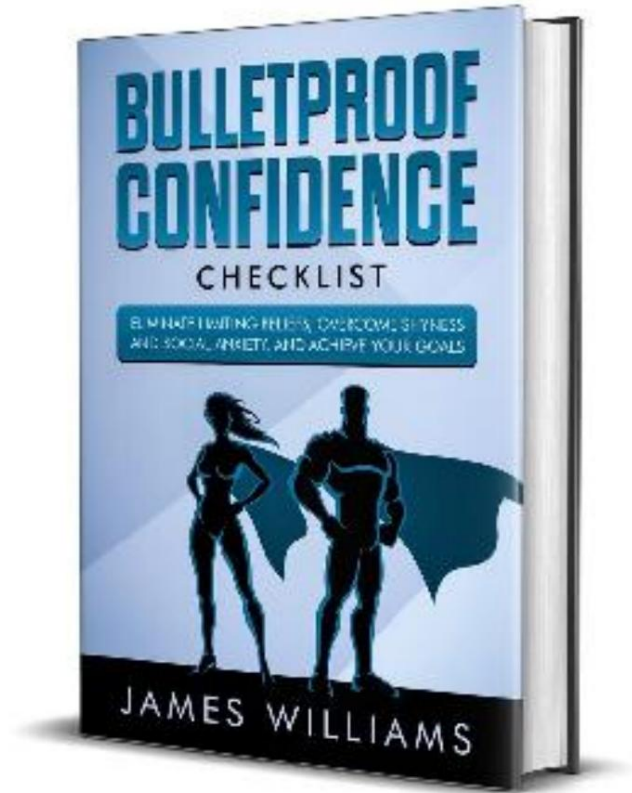
استخدم أفضل الممارسات في جميع تعاملاتك

شكرًا لك

هديتك المجانية

كطريقة لشكرك على شرائك، أردت أن أقدم لك كتابًا إلكترونيًا مجانيًا إضافيًا يسمى Bulletproof Confidence Checklist حصريًا لقراء هذا الكتاب.

للحصول على وصول فوري، فقط اضغط [هنا](https://theartofmastery.com/confidence/)، أو انتقل إلى: <https://theartofmastery.com/confidence/>



ستكتشف داخل الكتاب:

- ما هو الخجل والقلق الاجتماعي، وما هي العوامل النفسية وراءهما؟
- استراتيجيات بسيطة لكنها فعالة للتغلب على القلق الاجتماعي
- تحليل السمات التي تجعل الشخص واثقًا من نفسه
- الصفات التي يجب عليك تدميرها إذا كنت تريد أن تصبح واثقًا من نفسك
- تقنيات سهلة يمكنك تنفيذها اليوم للحفاظ على استمرارية المحادثة

- قائمة التحقق من الثقة للتأكد من أنك على الطريق الصحيح لتطوير الذات

مقدمة

هل تشعر وكأنك مجرد بيدق في لعبة شطرنج لشخص آخر؟

هل سئمت من التلاعب بك في كل لحظة؟ هل ترغب في أن تتمكن من اكتشاف وتمييز المشاعر الحقيقية لدى الآخرين لحماية نفسك من الإساءة والتلاعب العاطفي؟ إذاً، هذا هو الكتاب الذي تحتاجه. يساعدك كتاب "علم النفس المظلم: الاستخدامات العملية وأفضل وسائل الدفاع للحرب النفسية في الحياة اليومية" على فهم أكثر من مجرد أساسيات السلوك البشري. فهو يأخذك في رحلة متعمقة تستكشف خبايا العقل البشري، ويقدم خطوات عملية ثابتة حول كيفية بناء دفاعاتك العقلية ضدها.

داخل هذا الكتاب سوف تتعلم

- حقائق أساسية عن علم النفس المظلم
- كيفية التعرف على الحقيقة وفصلها حتى عندما يتم إخفاؤها ببراعة في شبكة من الأكاذيب
- جوانب من حياتك اليومية تجعلك عرضة لتلاعب الآخرين
- برنامج من خمس خطوات لمساعدتك على التحرر إذا وجدت نفسك ضحية
- كيف تحمي نفسك من تأثيرات علم النفس المظلم

إذا كنت أنت أو أي من أحبائك قد عانيت عاطفياً أو تعيش حالياً كابوساً مرتبطاً بشكل مباشر بالمخاطر الكامنة في علم النفس المظلم، فهذا كتاب تريد قراءته.

وحتى لو كنت مجرد فضولي بشأن كيفية عمل علم النفس المظلم وترغب في معرفة كيفية حماية نفسك، فهذا كتاب يكسر هذه الظاهرة المعقدة بأبسط العبارات.

علم النفس المظلم ليس مفهوماً جديداً، لذا لا يتناول هذا الكتاب أي اكتشافات رائدة. مع ذلك، لطالما نوقش هذا الموضوع بهدوء، ولا يزال هناك الكثير من المعلومات المتاحة.

هناك من ضاع في هراء نفسي غير مفهوم يتركك في حيرة أكثر من إعلامك.

يقوم هذا الكتاب بعمل فعال في إزالة الغموض عن علم النفس المظلم ويزودك بالمعرفة التي يمكنك استخدامها لحماية نفسك ضده.

لذا، إذا كنت مستعدًا، انتقل إلى الصفحة التالية واستعد لتغيير حياتك.

لماذا كتبت هذا الكتاب؟

نشأنا بجوار هذه السيدة النابضة بالحياة، التي لا يمكن وصفها إلا بأنها محبوبة الحي. يبدو أنها كانت دائماً تبتسم للجميع، صغاراً وكباراً. لا أتذكر أي لقاء معها كان مُزعجاً على الإطلاق. وهذا لم يكن مجرد انطباع طفولي عن شخص، بل كان الحي بأكمله يشعر بنفس الشعور تجاهها.

الغيوم المظلمة الوحيدة التي رأيته حولها كانت وحيدة. لا أطفال، لا أصدقاء، ولا عائلة تُذكر. كانت تدير متجرًا صغيرًا للفنون والحرف اليدوية، وكان مشهورًا جدًا في المنطقة، وأعتقد أنها بدت راضية وسعيدة بذلك. عندما توفيت جدتي، كانت من الجيران القلائل الذين كانوا يحضرون الطعام يوميًا لأكثر من أسبوع. منذ تلك اللحظة، لم تعد مجرد جارة ودودة، بل أصبحت فردًا من العائلة.

وبعد مرور عامين سمعنا خبر وفاتها ستتزوج قريبًا. حاولت أُمي وأصدقائها تزويجها من بعض السكان المحليين، لكن دون جدوى. لذا، كان خبر زواجها الوشيك مرحبًا به للغاية. لم نكن نعرف الكثير عن الخاطب، سوى أنه كان يقاتل في الصفوف الأمامية، وكان مغرمًا بها. لو كان من الممكن أن تصبح ابنة هذه المرأة اللطيفة أكثر إشراقًا، لكانت كذلك بالتأكيد. أتذكر أن أُمي كانت تستخدم عبارة "المشي على الهواء" لوصف حالتها المزاجية.

قبل شهر أو شهرين من الزفاف، علّقت لافتة "للبيع" على متجرها ومنزلها. قالت إنها وخطيبها يعملان على سداد دفعة أولى لمنزلهما الجديد، ويريدان التأكد من تجهيز كل شيء قبل موعد الزفاف. قبل أسبوع من الزفاف، بيع المنزل والمتجر. حوّلت المبلغ إلى خطيبها، وركزت جهودها على إنهاء تحضيرات الزفاف.

دعاها والداي لقضاء الأيام التي سبقت الزفاف في منزلنا. كان من المفترض أن تكون هدية عائلتنا لها. قبل أيام قليلة من الزفاف، اتصل خطيبها، وتناوبنا جميعًا على التحدث معه. كانت لهجته غريبة، لكننا لم نعرها اهتمامًا كبيرًا.

بعد أن أوضحت له أنه أمضى أكثر من عقد في الشرق الأوسط. وبغض النظر عن لهجته، بدا عمومًا رجلًا طيبًا. في اليوم التالي، حاولت الاتصال به لمعرفة مكانه، لكنها لم تتمكن من ذلك.

بدأت تشعر بالقلق، لكن والديّ طمأنأها وأخبرأها أنه على الأرجح على متن طائرة عائدة إلى البلاد. حاولت أن تطمئنأها، لكن كان واضحًا أنها قلقة. في كل مرة تحاول فيها الابتسام، كانت تتعثّر. تشبّثت بالهاتف بشدة، وفي كل مرة يرن، كانت تقفز من الخوف. بحلول صباح يوم الزفاف، لم يكن هناك اتصال منه. ما بدأ يومًا جميلًا بدأ يتحول إلى كابوس.

كان والدي يتابع المحطات المحلية باستمرار بحثًا عن أي أخبار عن رحلة مفقودة أو ربما تحطم طائرة. كانت أُمي تبذل قصارى جهدها لكبح دموعها. مع انتهاء اليوم، لم يكن حفل الزفاف مختلفًا عن الجنازة. الشيء الوحيد الذي كان ينقصه هو الجنة. بين عشية وضحاها، أصبحت سيدة الأعمال المزدهرة والمحبوبة هذه مفلسة، بلا مأوى، ومكسورة القلب. كانت جريمتهأ لهذا العقاب القاسي هي الوقوع في الحب.

في الأيام التي تلت زفافها الذي لم يُحضره أحد، أصيبت بانهيار عصبي. أدخلت مصحة نفسية لبضعة أشهر قبل أن تُنقل إلى ولاية أخرى للعيش مع قريب بعيد. لم أرها تبتسم بعد ذلك.

في طفولتي، كان من الصعب عليّ استيعاب ما حدث تمامًا. كل ما سمعته هو أنها ضحية عملية احتيال إلكتروني. لكن قصتهأ تركت انطباعًا رافقني حتى كبرت. تحدث عمليات الاحتيال الإلكتروني على مستويات مختلفة، لكن في جوهرها، تتشابه أنماطها. ينصب الجناة شبكة خداع مظلمة ومعقدة تنصب فخًا لضحاياهم باستخدام جميع أو معظم المؤشرات المرتبطة بعلم النفس المظلم. ينصبون الطّعم، وعندما يلدغ الضحية، يخلقون شعورًا زائفًا بالأمان. هذا يسمح لهم بالتلاعب بالضحية أكثر ليفعل ما يريدونه بالضبط، قبل أن ينقضوا عليه.

وعلى الرغم من التقارير والوعي العام الذي تم إنشاؤه حول عمليات الاحتيال الإلكترونية، لا يزال الكثير من الناس يقعون ضحايا لهذه العمليات يوميًا. هذا دفعني للتفكير. الأمر لا يقتصر على عمليات الاحتيال الإلكترونية فحسب، بل نشهدها أيضًا في حياتنا اليومية. الأشخاص الذين يعانون من علاقات غير مستقرة

مع شركاء يستغلونهم بأوضح الطرق، لكنهم يستمرون في تلك العلاقات لأنهم يريدون تحت تأثيرٍ ما. نرى أطفالاً يُصادقون أشخاصًا يؤثرون عليهم بشكل كبير، ورغم تربيتهم المنزلية المتينة، فإنهم يتخذون قرارات خاطئة مرارًا وتكرارًا. يشعر آباؤهم بالعجز والحيرة إزاء نفوذ هؤلاء الأصدقاء المزعومين على أبنائهم.

نميل إلى التركيز على الأفعال والعواقب المروعة أكثر من التركيز على الأنماط التي تسبق وقوع هذه "الجرائم". وهذا ما يُفسر ارتفاع معدلات الضحايا رغم حملات التوعية واسعة النطاق. وهذا تحديدًا هو سبب تأليفي لهذا الكتاب. أجريْتُ بحثًا مكثفًا وراجعتُ تقارير المُحلّلين النفسيين عن مرتكبي هذه الجرائم المشهورين، وتوصلتُ إلى ملاحظة مُذهلة. كان هناك عامل واحد ثابت في كل شيء. تغيّر اللاعبون، وتطورت التكنولوجيا، وتقدم الزمن، لكن أنماط اللعبة تبقى دائمًا كما هي. وتُعزى جميع هذه الأنماط إلى علم النفس المُظلم.

لذا، لمساعدتك أنت وأحبائك على حماية أنفسكم، و
ومن أجل بناء دفاع عقلي وعاطفي قوي ضد مثل هذه التأثيرات، ولد هذا الكتاب، علم النفس المظلم: الاستخدامات العملية وأفضل الدفاعات للحرب النفسية في الحياة اليومية.

الجزء الأول:

حقائق أساسية عن الظلام
علم النفس

ما هو علم النفس المظلم؟

لا يُرى، لا يُلمس، لا يُسمع، لا يُشم. يختبئ خلف النجوم وتحت التلال والنقوب الفارغة، يملأها. يأتي أولاً ثم يتبعه. يُنهي الحياة، ويقتل الضحك.

جيه آر آر تولكين -الهوبيت

العقل من أكثر جوانب الطبيعة البشرية تعقيدًا. لطالما حيرت آلية عمل العقل البشرية وأثارت فضولها منذ القدم. سعى الفلاسفة وعلماء النفس والعلماء إلى كشف غموضه. ومن المعتقد السائد أن العقل البشري يؤثر على سلوكنا وأفعالنا. لذا، بُذلت جهود بحثية كبيرة لفهم العملية العقلية التي يمر بها الإنسان قبل اتخاذ أي إجراء، سواءً كان جيدًا أم سيئًا.

وقد أجريت بعض المحاولات لدراسة العقل البشري. جهودٌ مُركّزة على الدماغ. تُعنى هذه الدراسات بالجوانب الفيزيائية للدماغ، مُركّزة على كيفية اكتساب المعلومات ومعالجتها وتفسيرها وتخزينها. ويهدف الباحثون في جوهرهم إلى فهم أفضل لكيفية تأثير الدماغ على طريقة تفكير الشخص. وقد مهدت دراسات كهذه الطريق للتقدم في إدارة الحالات المُنهكة، مثل الزهايمر وصعوبات الإدراك، وحتى فقدان الذاكرة.

الجانب الأكثر شيوعًا في دراسة العقل البشري هو علم النفس. في مرحلة ما من حياتنا، إما أننا استشرنا طبيبًا نفسيًا أو عرفنا شخصًا اضطر إلى استشارته للتغلب على صراعاتنا العاطفية الصعبة. في كثير من الأحيان، تُحطمنّا تجارب الحياة بطرق لا نستطيع إصلاحها بمفردنا.

أحيانًا، يكون الانهيار نتيجةً لعوامل بيولوجية معينة ورثناها من آبائنا. مشاعر كالإكتئاب والقلق والخوف تُعكّر صفو حياتنا اليومية، مما يُصعّب علينا الازدهار. بمزيج من الأدوية والعلاج النفسي، نستطيع حماية أنفسنا من الظلام الداخلي.

ولكن ماذا عن الظلام في الآخرين؟

كلُّ منا لديه القدرة على فعل الخير العظيم. لكننا نملك أيضًا القدرة على فعل الشرِّ العظيم. وراء مشاعر كالحزن والاكتئاب والفرح والسعادة، تكمن رغبةٌ دفينَةٌ مُتأججةٌ قد تدفعنا إلى إيذاء الآخرين عمدًا إذا لم تُسيطر على تلك الدوافع. هذه الرغبات المُظلمة مُتجذِّرة في غرائز بدائية، كـرغبة الهروب أو القتال التي تُعزز بقائنا.

في بعض الأحيان، هناك كلمة واحدة فقط تصف الاستجابة الإنسانية لهذه المشاعر المظلمة... الشر.

علم النفس المظلم هو دراسة للحالة الإنسانية فيما يتعلق إلى الطبيعة النفسية للبشر التي تدفعهم إلى افتراس الآخرين. بعبارة بسيطة، يستكشف علم النفس المظلم ذلك الجانب من الطبيعة البشرية الذي يسمح لنا باتخاذ أفعال متعمدة ومتعمدة تُلحق الأذى بإخواننا البشر. تجدر الإشارة إلى أن استخدام الفريسة في هذا السياق لا يعني بالضرورة إيذاءً جسديًا لشخص ما، مع وجود فرع من علم النفس المظلم مُخصص بالكامل لهذا الغرض.

وفي الفصول اللاحقة، سنتطرق بإيجاز إلى تلك المجالات للحصول على فهم أفضل للموضوع.

في الأفلام أو الكتب، ربما صادفتَ كلماتٍ أو عباراتٍ تُشير إلى "ظلامٍ داخلي". حتى أن بعض أشهر الفلاسفة أشاروا إلى ذلك. يتحدث كتاب المسيحيين الموقر عن "شرِّ قلب الإنسان المُستमित". جميعنا صادفنا ذلك الشخص الذي وصفناه بأنه هادئٌ أو متحفَظٌ للغاية في المواقف الاجتماعية، يُقدم على فعلٍ مُريبٍ يصعب علينا ربطه به.

أحيانًا نكون نحن ذلك الفرد. قد يبدو الأمر مفاجئًا، لكنه ليس صادمًا تمامًا.

هذه الحالات ليست سوى ردود فعل مُستحثة لمواقف خارجية. لقد ثارت الأمور، وإن صح التعبير، وطففت تلك المشاعر المظلمة الكامنة تحتها على السطح. وعادةً ما تتلاشى بمجرد السيطرة عليها. لدى كل شخص ميلٌ كامنٌ لأن يكون شقيًا بعض الشيء أو شريرًا تمامًا إذا ما صُغِط على "الأزرار" المناسبة. من ناحية أخرى، يتحكم بعض الأفراد تمامًا بهذه المشاعر المظلمة. يَغذونها ويغذونها، وعندما يخدم ذلك أغراضهم الخاصة، يطلقونها عمدًا على حساب شخص آخر.

في بعض الأحيان، يتم إعداد هذه المشاعر منذ سن مبكرة. يتعلم الطفل أنه إذا بكى بطريقة معينة، فإن الكبار في حياته يسارعون إلى تنفيذ أوامره. إذا لم يُنبه الوالدان الطفل مبكرًا إلى خطأ هذا التصرف، فإنه يكبر معتقدًا أن من حوله يمكن التلاعب بهم لتنفيذ أوامره. يتوقف البكاء عن كونه سلاحًا مع نموه، لكنه سيستمر في أساليبه التلاعبية. فعندما لا يستخدم الدموع، يستخدم العواطف لابتزاز ضحاياه. وهكذا، ما بدأ سلوكًا طفوليًا بريئًا يتحول إلى رغبة خفية في السيطرة.

المدى الذي قد يصل إليه هذا الفرد لممارسة سيطرته يُحدد هذا السلوك شدة أفعالهم. يُعنى علم النفس المظلم بدراسة عملية تفكير شخص كهذا. يسعى إلى فهم دوافع هذه الأفعال، والأنماط التي تظهر من قبلها إلى بعدها، ويُلقي المزيد من الضوء على كيفية إدراك الشخص لهذه الأفعال عمدًا، مع العلم بالألم والأذى الذي قد تُسببه لشخص آخر. يُلقي علم النفس المظلم الضوء على الجانب المظلم من الطبيعة البشرية.

تأثيرات وتأثير الظلام

علم النفس

"عندما تشعل شمعة، فإنك تلقي بظل أيضًا"
أورسولا ك. لو جوين

بالنظر إلى محدودية فهمنا لعلم النفس المظلم، نعلم أن بعضًا من أبشع الجرائم الجنائية متجذرة في سمات شخصية معينة مرتبطة به. لكن هذا أثر جانبي أوسع نطاقًا. أريد أن أوضحه لكم، لي ولكم.

كيف تؤثر هذه النفسية المظلمة علينا... إن كانت تؤثر علينا أصلاً؟
أستطيع أن أؤكد لكم أنه لا يوجد أي "إذا" في هذا السؤال، وفي لحظات قليلة سوف نفهم كيف.

يُعاني كلُّ من الجاني والضحية من آثار علم النفس المظلم. لمعرفة هذه الآثار، علينا استكشاف بعض جوانبه. فالأشخاص الذين يُظهرون سمات شخصية تُعتبر مظلمة، مثل النرجسية والاعتلال النفسي والميكافيلية، يكونون أكثر عُرضةً لمواجهة صعوبات في جميع جوانب علاقاتهم. فإذا اجتمعت هذه السمات الثلاث في شخص واحد، يكون لديه ميلٌ أكبر لارتكاب جريمة. وتندرج تحت هذه السمات الشخصية الثلاث خصائص مُحددة.

على سبيل المثال، تتميز النرجسية بشعورٍ بالاستحقاق، ومشاعر التفوق، وحسدٍ عميقٍ على نجاح الآخرين، وسلوكٍ استغلالي. أما الاعتلال النفسي، فيتميز بغياب الشعور بالذنب، ونقصٍ في التعاطف، وسلوكٍ اندفاعيٍّ هدام، وأنايية، وعدم القدرة على تحمّل المسؤولية، كبعضٍ من سماته.

الأنايية والقسوة والتلاعب بالآخرين مؤشرات على سمات الميكافيلية. هذه السمات، كلٌّ على حدة، تُثير المشاكل، لكن مجتمعةً قد تُسبب المشاكل. خاصةً في علاقات الشخص بالآخرين. ففي مكان العمل، على سبيل المثال، قد يكون هذا الشخص:



أداء ضعيف في المكتب حتى مع المهام الأكثر بساطة

- يُعْطَلون سير العمل بسبب عدم قدرتهم على التعايش مع الآخرين. سيُفضهم الآخرون بشدة. قد يدفعهم اندفاعهم إلى اتخاذ قرارات مشكوك فيها وغير أخلاقية. إذا وُضعوا في منصب إداري، فهم أكثر عرضة لارتكاب جرائم ذوي الياقات البيضاء. لكن علاقاتهم المهنية ليست وحدها التي تعاني. ففي علاقاتهم الشخصية، من المحتمل أن يواجهوا المشاكل التالية.

- إن حاجتهم المستمرة للاهتمام والتحقق يمكن أن تكون مرهقة لشريكهم مما يؤدي إلى انتهاء صلاحية أسرع للعلاقات يلجأون إلى الابتزاز الجسدي والعاطفي من أجل التخلص بشركائهم يميلون إلى الإساءة لفظيًا أو عاطفيًا أو جسديًا لشركائهم أو أطفالهم يدفع الأشخاص الذين يدخلون في علاقات معهم تكلفة عاطفية باهظة إذا قابلت شخصًا تتميز علاقاته بهذه التجارب، فمن أجل سلامتك العقلية ورفاهتك العامة، ابتعد عنه. من ناحية أخرى، إذا كنت أنت من يعاني من هذا، فاطلب المساعدة النفسية التي تحتاجها للتحسن. بغض النظر عن مدى عمق هذه المشاكل، يمكنك تحسين سلوكك وتجاربك من خلال الشكل الصحيح من العلاج. الخطوة الأولى هي التعرف على الموقف كما هو، والاعتراف بأن لديك مشكلة وطلب المساعدة على الفور.

أما بالنسبة لبقية الناس، فإن التعامل مع الأشخاص الذين لديهم السمات التي ذكرتها أعلاه يتركنا منهكين عاطفيًا وعقليًا.

وفي بعض الأحيان، قد يكون التأثير جسديًا، وفي الحالات القصوى، قاتلاً.

الجارة الطيبة التي قادتني تجربتها المروعة إلى رحلة كتابة هذا الكتاب، فقدت كل شيء ماديًا. منزلها، عملها، أموالها، لكن خسارتها كانت أعمق وأعظم من ذلك بكثير. لم تكن لدينا علاقة بمرتكب الجريمة، لكننا أصبحنا ضحايا أيضًا. لم تكن خسائرنا فادحة كخسارتها، لكننا عانينا من الخسارة أيضًا. بدايةً، نحن...

فقدنا جارتنا العزيزة. لم تمت، لكنها لم تتعاف من التجربة. فقدنا قدرتنا على الثقة بالغرباء. حتى علاقاتنا ببعضنا البعض بدت وكأنها تحتاج إلى طبقة إضافية من الثقة لتزدهر.

إن أكبر أثر لعلم النفس المظلم على أي شخص هو أنه يُؤلّد شعورًا قويًا بالخسارة. نفقد ممتلكاتنا الثمينة، ونفقد علاقاتنا، ونفقد أنفسنا [سأشرح ذلك لاحقًا]، وبالنسبة لأولئك التعساء للغاية، يفقدون حياتهم. وبالنظر إلى كل شيء، من المؤكد أن تأثير هذا الظلام عميق.

وفقًا للخبراء، إذا أظهر شخص ما إحدى سمات الشخصية المظلمة، فهناك ميل كبير لإظهار السمات الأخرى. في المجتمع عمومًا، إذا أظهر أفراد المجتمع هذه السمات، فمن المؤكد أن معدلات ارتكاب الجرائم في ذلك المجتمع ستكون مرتفعة بشكل ملحوظ. هذا لا يعني أن سكان المدن أو البلدان ذات معدلات الجريمة المرتفعة أكثر ميلًا إلى الإجرام. هناك عوامل أخرى مساهمة يجب أخذها في الاعتبار، ولكن لا يمكن استبعاد هذا الاحتمال تمامًا.

ومع ذلك، هناك شيء واحد لا يمكن استبعاده وهو التأثير المتتالي للأفعال المرتبطة بشكل مباشر أو نتيجة لسمات الشخصية المظلمة. هناك سلوكيات مدمرة معينة تحول الضحايا إلى مفترسين أيضًا، وتستمر هذه الدورة في المستقبل حتى يجمع شخص ما الشجاعة ويتخذ خطوة جريئة للتحرر.

على سبيل المثال، غالبًا ما يكبر الأطفال من الأسر المُسيئة ليصبحوا مُسيئين. في بعض الحالات، وفي محاولتهم للتحرر من نمطهم الأبوي، يجدون أنفسهم عالقين في علاقات مُسيئة بنفس القدر، حتى لو لم يكونوا هم المُسيئين أنفسهم. يبدو الأمر كما لو أن لديهم جاذبية قوية جدًا نحو العناصر العنيفة التي اتسمت بها عائلات طفولتهم.

بالنسبة للبعض، قد يكون للوقوع ضحية تأثير هائل على نفسياتهم، لدرجة أنه يُسبب انكسارًا في داخلهم. قرأتُ أن هذا الانكسار قد يكون مؤقتًا.

في لحظة وجيزة، يفقدون السيطرة على غرائزهم البدائية ويتصرفون بناءً على أقوى عاطفة تظهر لديهم، وهي الغضب عادةً. هذه الحالة هي ما يدفع البعض إلى الادعاء بالجنون المؤقت. لكن هناك من يحتضن الظلام.

مشاعر تطفو على السطح عند "انفعالها". كل معاني الأخلاق تتلاشى. وعادةً ما تكون عواقب ذلك وخيمة.

أمثلة يومية مختلفة جوانب علم النفس المظلم

أنا خائفة من هذا الشيء المظلم الذي ينام في داخلي؛
طوال اليوم، أشعر بتحولته الريشية الناعمة، وخبائته
سيلفيا بلاث، أرييل

عندما تفكر في السلوكيات المظلمة، قد يُغفر لك الاعتقاد بأنها لا تنطبق إلا على أي جريمة تُنشر على صفحات الجرائد اليومية أو تُعرض في فيلم طويل على قناة الجريمة. في الواقع، تشمل أيضًا عددًا لا بأس به من الأمور التي أصبحت مقبولة اجتماعيًا بشكل عام، حتى لو لم تكن نؤيدها شخصيًا. نشهد هذه الأفعال في منازلنا ومدارسنا ومكاتبنا، وبفضل التقنيات المبتكرة، نراها الآن على الإنترنت. لمساعدتك في الحصول على صورة أوضح، ونأمل أن نصل إلى فهم أعمق لهذا الموضوع، ولنخبرك بمدى قرب هذه الأفعال من حياتك، سأشاركك بعضًا من أكثر قصص الجرائم إثارة، وبعض الأفعال التي تبدو تافهة، والتي أدت إلى نهاية مروعة.

دراسة الحالة الأولى -أخبار: جريمة قتل وحشية لفتى في الرابعة عشرة من عمره. سمات الجاني: مُسيطر، مُسيء، مُتلاعب، منعزل. القناة: ألعاب الإنترنت. هذه قصة مأساوية لفتى صغير من أسرة مُستقرة. كان يتمتع بنفس امتيازات أي مراهق في نفس عمره وفئته الاجتماعية. كان لديه أم داعمة وأب يسعى جاهدًا لتوفير احتياجاته. اتخذت والدته جميع الاحتياطات اللازمة التي تتخذها الأم لحماية ابنها من عالم الإنترنت المُتطفل.

كانت الألعاب عبر الإنترنت مجرد شيء آخر يمارسه أي مراهق. وطالما أنه لم يقضِ عليها وقتًا أطول من الوقت المناسب، فيجب أن يكون بخير.

لكن الجاني، الذي كان يكبرها بأربع سنوات فقط، كان لديه خطط شريرة. من خلال التلاعب بضحيته الصغيرة والقابلة للتأثر،

بالكذب، خدع الصبي ليزوره في منزله حيث ارتكب جريمته البشعة. كانت هذه إحدى أكثر القضايا إثارة للقلق.

خاصةً عند النظر إلى عمر الضحية والجاني. ومع ذلك، وبغض النظر عن عمره، أظهر الجاني جميع السمات المفترسة المرتبطة بعلم النفس المظلم، وأطفأ الحياة لمجرد فرض سيطرته.

دراسة الحالة الثانية: أخبار: أسوأ حالة عنف منزلي. سمات الجاني: مُسيء جسديًا، مُتلاعب، مُسيطر. القناة: علاقة. الحب شيء جميل حقًا. عندما تدخل في علاقة مع شخص ما، تدخل على أمل أن يُحبك هذا الشخص ويهتم بك. وأن تُرعى وتحميا بعضكما البعض. في لغة الحب الحديثة، أنت والشخص ضد العالم. وبالفعل، بدأ الأمر بهذه الطريقة في هذه العلاقة. أم عزباء تعمل بجد لرعاية ابنها وتوفير احتياجاته، التقت بهذا الرجل الساحر الذي لطالما تمننت أن يكون رجلًا.

كان ساحرًا، مراعيًا، ويبدو أنه يحب ابنها بقدر حبه لها. ولكي يكون متاحًا تمامًا لهذه العائلة الشابة، ترك وظيفته وكّرّس نفسه لرعايتها حتى ظهرت طبيعته المظلمة الحقيقية. مستغلًا حبها لعائلتها، تلاعب بها لتعزل نفسها عن أقرب الناس إليها.

دبّر فقدانها لوظيفتها، مما أدى إلى فقدان منزلها. هذا جعلها تعتمد عليه كليًا. نقلها إلى شقته الخاصة، حيث تعرضت لتعذيب متواصل على مدار الساعة، تضمن بعضًا من أبشع أنواع المعاملة اللاإنسانية.

كان تلاعبه الدقيق بالمرأة مؤثرًا لدرجة أنه عندما منحها خيار كيفية قتلها، فكّرت مليًا في الأمر لأنها شعرت أنه لا خيار أمامها ولا تستحق أفضل من ذلك. لكن الصدفة وشجاعةً منها قادتها إلى إنقاذها وسجن الجاني.

دراسة الحالة الثالثة

أخبار: وزير بارز لله متهم بالتحرش بأعضاء قاصرين

صفات الجاني: متلاعب، مسيطر، أناني

القناة: الدين

هناك علاقة مقدسة بين الزعماء الدينيين و

أتباعهم. يُفترض بالقائد أن يكون البوصلة الأخلاقية التي تُرشد أتباعه إلى الطريق الصحيح لحياتهم. لسنوات، وبغض النظر عن دينهم، أساء القادة استخدام نفوذهم، واختاروا بدلاً من ذلك أن يُجسّدوا دور الراعي والغنم المُشار إليه في الكتاب المقدس. إلا أنهم بدلاً من أن يكونوا رعاة، اختاروا أن يكونوا ذئابًا.

بعد أن أثبت هذا الزعيم الديني صدقه بادعائه التواصل المباشر مع الله، خدع أتباعه برؤياه. في مرحلة ما، ادعى أنه إله، وادعى أنه مُكلّف بمضاجعة سبع عذارى، وهنَّ أيضًا قاصرات. حُكِمَ لاحقًا وأدين بال جريمة.

هذه الحالات الثلاث هنا مثيرة للاهتمام ولكن الدرس هو ما

أود لفت انتباهكم إلى أن هذه الجرائم لم تكن عشوائية، وليدة اللحظة، بل كانت مُدبّرة بعناية، لتهيئ الضحايا وتدفعهم إلى حالة من الثقة والأمان الزائفة قبل أن يُقدموا على فعلتهم. في الواقع، تُذكّرنا طريقة سير الأحداث بلعب الأدوار بين المفترس وفريسته. أولاً، يُلاحق الضحية ويُراقبها، ثم، بناءً على المعلومات المُجمعة أثناء عملية المراقبة، يُبادر المفترس. هذه الخطوة ليست للهجوم، بل لإغواء فريسته، وجعلها تشعر بالحب والرعاية. يبدو الأمر كما لو أنهم يرتدون قناعًا ويُظهرون سماتٍ يعرفون أنها تُثير ضحاياهم.

تدريجياً، يتم بناء الثقة. الهدف التالي هو الحصول على

فريسةً للاعتماد عليهم. سواءً أكان ذلك اعتماداً مالياً أم عاطفياً أم روحياً، فالنتيجة واحدة. يريدون أن يشعروا بالحاجة إليهم. ثم يعزلون فريستهم، ثم ينقضّون. الأمر لا يشبه أبداً تلك الجرائم التي تشكّ فيها أو تراها على بُعد ميل. إنه أشبه بأغنية ورقصةٍ تُعطى...

يغلب المفترس ويترك الضحية عرضة للخطر. في الفصل التالي، سنناقش مدى ضعفنا.

ما مدى ضعفنا أمام علم النفس المظلم؟

"مشاركة نقاط ضعفك هي جعل نفسك عرضة للخطر؛ وجعل نفسك عرضة للخطر هو إظهار قوتك."

كريس جامي

إذا نظرنا في دراسات الحالة المُستخدمة لتوضيح آثار علم النفس المظلم في حياتنا اليومية، فإن مسألة ضعفنا تبرز في المقدمة. فالتقنيات التي استخدمها هؤلاء الجناة بريئة نوعًا ما، وليست بالتحديد ما يُصنّف نذيرًا للهلاك. لذا، يُمكن القول إن الافتراضات التي استُخدمت على أساسها المنصات هي التي أدت إلى النتيجة النهائية المروعة. في الحالة الأولى، لدينا طفل في غرفة دردشة ألعاب لأقرانه. شغفه باللعبة دفعه إلى ذلك، لكن حاجته للتواصل مع الأصدقاء هي التي دفعته إلى اتخاذ قراراته، وهذه الحاجة هي التي استغلها المفترس.

وفي دراسة الحالة الثانية، مرة أخرى، كانت هناك حاجة إنسانية أساسية إلى تواصلت مع شخصٍ على مستوى حميمي، وكان ضحيةً، وتم التلاعب بمشاعر الضحية لتغيير واقعها. من الحب، انحدرت إلى حالةٍ عاطفيةٍ من انعدام القيمة، وألحق بها الجاني مزيدًا من الأذى بسبب ضعفها. وفي الحالة الثالثة، وضع الضحايا ثقتهم في إلِهٍ خاطئ، مع أن نواياهم كانت صائبة وإنسانيةً للغاية. قدّم المفترس نفسه كحلقة وصلٍ حيويةٍ بما رغبوا في تحقيقه روحيًا، وأصبحت هذه الرغبة سببًا لهلاكهم.

تتبع حالات أخرى درستها هذا النمط نفسه. فقد تم تحريف رغبات الضحايا واحتياجاتهم العاطفية وتوجيهها ضدهم. وهذا يُعزز الاعتقاد بأن احتياجاتنا ورغباتنا هي ما يجعلنا عرضة لهؤلاء المفترسين. فهل يعني هذا أن علينا أن نغلق على أنفسنا عاطفيًا؟

دعونا نفكر في هذا الأمر أكثر.

لقد تم إعدادنا لإظهار القوة، وعدم الاستسلام
ألا ندع أحدًا يرى مخاوفنا. ذلك لأننا تعلمنا أن مخالفة هذه التعليمات ستجعل الناس يعتبرونك ضعيفًا وضعيفًا.
ومن المفارقات أن ما يميزنا عن سائر المخلوقات هو نفسه ما أصبح مصدر قوتنا وضعفنا. وهذا الشيء هو
إنسانيتنا. نحن ضعفاء لمجرد أننا بشر. رغباتنا، آمالنا، طموحاتنا، سعيًا لعيش حياة سامية هي بعض ما يجعلنا
ضعفاء.

لكن في اليوم الذي نفقد فيه أيًا من هذه الأشياء، نفقد إنسانيتنا، وعندما نفقدها، نصبح الشيء الذي
نحاول حماية أنفسنا منه. عندما نفقد الإيمان، أو الاهتمام، أو الضعف، نصبح أفرادًا بلا روح، مهمتهم الوحيدة هي
إشباع شهواتهم الجامحة بقسوة، بغض النظر عن سيتأذى في هذه العملية. مع ذلك، وبينما ندرك أن إنسانيتنا
تجعلنا ضعفاء، يجب ألا ننسى أننا نستطيع أيضًا أن نستمد القوة منها.

وهذا يقودني إلى الحاجة البيولوجية المتأصلة لدى البشر
للتواصل مع الآخرين. أدرك أن هذه الحاجة حاجة إنسانية عاطفية صحية. فبدون التواصل مع الآخرين، نفشل في أداء وظائفنا بشكل سليم. في
الواقع، قرأت عن دراسة عُزل فيها المشاركون في الاختبار وُدُرس. أدت فترات العزل القصيرة إلى زيادة مستويات القلق وأثرت على الإنتاجية.
أما فترات العزل الطويلة فكانت لها آثار جانبية أسوأ. أصيب المشاركون بالاكتئاب ووجدوا أنفسهم غارقين في أفكار سوداوية لفترات طويلة.

ولم تكن صحتهم العقلية هي الشيء الوحيد الذي عانى منه.
جسديًا، تغيرت أنماط نومهم وأكلهم. فقدوا إحساسهم بالوقت، وفقدوا تدريجيًا إدراكهم للواقع. بدأوا يعانون من جنون العظمة مبكرًا. وكانت
النتيجة أننا نحتاج للتواصل مع الآخرين لنزدهر. هذه الحاجة للتواصل مع الآخرين تجعلنا عرضة للخطر لأن لكل شخص أجندات مختلفة لبناء
علاقات مع الآخرين. فالبعض يسعى بصدق لبناء علاقات جيدة، والبعض الآخر يريد فقط استغلال الأشخاص في حياته لتحقيق هدف أو غاية
أخرى كالثروة أو النفوذ.

وبعضهم الآخر، نواياهم أشدّ شراً. سرّ اجتياز متاهة الأجندات البشرية هذه يكمن في المعرفة.

كان هناك زمنٌ ترُوج فيه مقولة "الجهل نعمة" في كثير من الأوساط كشعارٍ للتأكيد على عبء المسؤولية التي تترتب على المعرفة. أؤكد لكم أن ثمن الجهل أعظم بكثير من عبء المعرفة. وإذا أردتم الانتصار في هذه الحرب النفسية ضد التأثيرات المُغربة لعلم النفس المُظلم، فأنتم بحاجة إلى الحكمة والتطبيق الصحيح للمعرفة في أعمالكم. قد يبدو التخلي عن المشاعر هو الحل الأمثل، لكن هناك حالاتٌ مُوثَّقة أدّت إلى نتائج عكسية، وأسفرت عن خسائر أكبر.

إن اختيار عدم الثقة والانطواء جعل الضحايا أكثر عرضة للخطر وعرضة لهجوم مفترس شرس.

لذا، بدلاً من إغلاق فرص البناء

في علاقاتك مع الآخرين، يجب أن تظل منفتحاً ولكن حذراً فيما يتعلق باحتياجاتك ومشاعرك. كما أنني على دراية بحالات تغلبت فيها الاحتياجات العاطفية للضحية على تفكيره العقلاني. وهذا ما جعله في خطر. يمكن لمشاعرنا أن تكون بمثابة نظام توجيه يرشدك إلى احتياجاتك، وهناك مشاعر معينة تعمل في الواقع كدفاعات بيولوجية ضد التهديدات مثل تلك التي تحدثنا عنها. وبينما نستكشف الموضوع بالتفصيل، ستفهم ماهية تلك المشاعر؛ بالإضافة إلى كيفية تدريب نفسك على التعرف عليها. حتى ذلك الحين، إذا كنت ستستفيد شيئاً من هذا الفصل، فيجب أن يكون إدراك أنك ضعيف. ولكن، من خلال الاعتراف بهذه نقاط الضعف واحتضانها، يمكنك تحويل أعظم نقاط ضعفك إلى أعظم نقاط قوتك.

الجزء الثاني:

تحليل علم النفس المظلم

تلاعب

"إن التلاعب المبني على النية الحسنة يمكن أن يكون نعمة. ولكن عندما يتم استخدامها بشكل شرير، فهي بداية كارثة كرمية للساحر"

تي إف هودج

ببساطة، التلاعب بشخص ما هو التحكم به أو التأثير عليه بذكاء أو بغير ضمير. شئنا أم أبينا، جميعنا تلاعبنا بشخص أو بموقف لتحقيق نتيجة مرغوبة.

قد يبدو الأمر مظلمًا، لكن دعني أخفف من حدة المزاج بقصة من طفولتي المشاغبة.

عندما كنت طفلًا، كنت أعتاد على المرض فجأة عندما لا أرغب بالذهاب إلى المدرسة. في البداية، كان والداي يتملقاني كلما حدث هذا. بعد زيارتين طارئتين للعيادة، شكّيت أُمي في تصرفاتي. في المرات القليلة التالية، لم يُؤخذني أحد إلى العيادة، لكن سُمح لي بالبقاء في المنزل. خلال إحدى نوبات بطني، اتصل بي أصدقائي بحماس ليخبروني أن ممثلًا محليًا سيأتي إلى المدرسة في زيارة. ركضت إلى أُمي متوسلاً أن تأخذني إلى المدرسة، ناسيًا أنني أعاني من "ألم لا يُطاق في المعدة". أخبرتني أُمي أنها لن تُخاطر بأي شيء، وأن عليّ البقاء في مكاني. لم يُغيّر أي قدر من التوسل أو الالتماس رأيها. حتى بعد أن اعترفت بأنني أظهار بآلام معدتي. عندما وصلت إلى المدرسة في اليوم التالي، شعرت بالحسد عندما أراني أصدقائي كل الأشياء الرائعة التي أحضرها لهم السيد الممثل. يكفي أن أقول إنني لم أظهار بالمرض أبدًا لأتغيب عن المدرسة.

هذه القصة واحدة من قصص كثيرة نلجأ إليها للتلاعب بمواقف معينة. ما زلت أعرف الكثير من البالغين الذين يتظاهرون بالإصابة بنزلة برد ليحصلوا على إجازة من العمل. أليس هذا سيئًا تمامًا؟ أحيانًا، نُخدع لنتخذ قرارات مفيدة.

بالنسبة لنا. يمنحك صديق حذاءً رياضيًا أنيقًا واشترًا كمدة شهر في صالة ألعاب رياضية محلية، فأنت تعلم أنهم يريدون منك أن تحسن لياقتك البدنية. هل سبق لك أن ذهبت إلى موعد غداء مع صديق، ثم جاء موعد مُحتمل وحدث طارئ مفاجئ (لصديقك بالطبع)؟ لقد مررت بهذا الموقف. من المثير للاهتمام أنه عندما نشعر بالتهديد، فإن إحدى الطرق التي نستخدمها للخروج من هذا الموقف المزعج، إذا لم يكن استخدام القوة العاشمة خيارًا، هي التلاعب أيضًا.

وهذا يعني أن فن التلاعب هو جزء من طبيعتنا. ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بالتلاعب النفسي، تصبح الأمور أكثر قتامة وسوءًا. في هذه الحالة، تتأثر أفعال الشخص أو أفكاره بأساليب ملتوية، إما مسيئة أو خادعة أو كليهما. في هذا السياق، لا يُمنح الشخص المُتلاعب به خيار قبول أو رفض إرادة المُتلاعب، بل يُجبر ببساطة على الامتثال.

لدى المتلاعبين أسبابهم وراء ما يفعلونه. أحيانًا، يكون الأمر بسيطًا كالحصول على مكاسب مالية، مثل الجندي الخيالي الذي خدع جارتني وسلبها كل مدخراتها. في مكان العمل، يلتزم هؤلاء الأشخاص بتحقيق أجندتهم الشخصية حتى لو تطلب الأمر صراعًا بين بعضهم البعض. مبدأهم بسيط للغاية: إذا أردت شيئًا، فعليك أن تبادر وتأخذه. في العلاقات، عادةً ما يتعلق الأمر بالاستيلاء على السلطة والسيطرة. الحاجة إلى السيطرة تُغذي كل ما يفعلونه، وأحيانًا يبذلون قصارى جهدهم لتحقيق ذلك. ثم هناك من يعشقون التلاعب بالناس لأغراض ترفيهية. إنهم ببساطة يشعرون بالملل، ويستخدمون ألعابهم التلاعبية لتمضية الوقت. إنه أمر فظّ وخبيث، لكن هذه هي طريقتهم في التفكير.

أحد أكثر التكتيكات شيوعًا التي يستخدمها المتلاعبون هي الكذب. المُتلاعب المحترف ماهر في فن الخداع. إنهم بارعون في اختلاق قصص مُبالغ فيها لا تمتّ للحقيقة بصلة. أو يلجأون إلى الحيلة والكذب بالتجاهل. بعض الناس بارعون في كذبهم لدرجة أنك لا تُدرك كذبهم إلا بعد فوات الأوان. ومن أساليب المُتلاعبين الأخرى الشعور بالذنب والعار. فعندما يُواجهون بشيء ما،

إذا أخطأوا، سينكرون ذلك فورًا، ثم يقلبون الأمور رأسًا على عقب بجعلك تشعر بالأسف لاستجوابهم في المقام الأول. ولتعزيز قبضتهم على ضحيتهم، يشوهون سمعتها، محولين إياها فعليًا إلى مُعتدي. تجد هذا النوع من أساليب التلاعب في القضايا الأسرية، حيث يدّعي المُعتدي أن شخصية الضحية أو أقوالها أو أفعالها هي ما دفعه إلى سلوكه في المقام الأول.

تشمل التقنيات الدقيقة الأخرى المستخدمة في التلاعب استخدام من الإجابات المراوغة وغير الملزمة للأسئلة المطروحة. تبرير الأفعال إذا ما فُضح أمرهم، وتحريف الواقع بما يتوافق مع روايتهم. يلجأ بعض المتلاعبين إلى الجنس والإغواء لتحقيق أهدافهم الخبيثة. وعندما يُفصح أمرهم، يُستغل الغضب وإلقاء اللوم عليهم بسرعة للتلاعب بالموقف لصالحهم.

مع ذلك، لا يختار المتلاعبون فرائسهم عشوائيًا دائمًا. فهناك سمات معينة في ضحاياهم تجذبهم، كما أن بعض نقاط الضعف تُسهّل عليهم ارتكاب جرائمهم. فالأشخاص الوحيدون ذوو تقدير الذات المتدني والرغبة الشديدة في إرضاء الآخرين أسهل في السيطرة عليهم من الأشخاص الواثقين اجتماعيًا. مع ذلك، هناك أشخاص يُظهرون سماتٍ مشابهةً للنوع الثاني، وينتهي بهم الأمر إلى التلاعب بهم أيضًا. فهؤلاء الأشخاص، يدرس المتلاعبون عيوبهم ونقاط ضعفهم الشخصية قبل استخدامها ضدهم.

الأشخاص سريعو التأثير أكثر عرضة للخداع بالمظاهر. أما المتهورون الذين يميلون إلى اتخاذ قرارات قهرية، فهم أكثر عرضة للتلاعب بهم ودفعهم إلى اتخاذ قرارات متسرفة ذات آثار طويلة المدى. أما الجشعون والماليون فهم أكثر عرضة للخداع.

الخداع

"فقط لأن شيئاً ما ليس كذباً، لا يعني أنه ليس مخادعاً.

الكاذب يعلم أنه كاذب. أما من ينطق بأجزاء من الحقيقة ليخدع فهو صانع دمار.

كريس جامي

يُعرّف الخداع بأنه إخفاء الحقيقة، لا سيما لتحقيق منفعة. قد يبدو هذا تلاعباً، لكن ثمة فرقاً واضحاً. غالباً ما يُستخدم الخداع في عملية التلاعب، وهو أحد جوانب مخطط المتلاعبين المتعددة. الهدف من الخداع هو خداع الطرف الآخر وخداعه.

مع أن التلاعب أعمق من ذلك بكثير، إلا أنه لا ينفي الآثار السلبية للخداع. قد يستغرق كشف الكذب وقتاً طويلاً، ولكن عند كشفه، قد يكون الضرر والدمار الذي يخلفه مدمراً.

أعرف قصة رجل متزوج منذ أكثر من خمسة وعشرين عاماً. أنجب هذا الزوج ثلاثة أطفال تتراوح أعمارهم بين الحادية عشرة والسابعة عشرة. كانت حياة الأسرة سعيدة. التحق الأطفال بأفضل المدارس، وتمتعوا برفاهية الحياة بفضل الثروة التي جمعوها عبر سنوات من العمل الشاق والمثابرة. دلت أطفاله بتأمين كل ما يحتاجونه.

ومن يلومه؟ خلال السنوات السبع الأولى من زواجهما، لم يتمكن الزوجان من الإنجاب. لجأ إلى متخصصين وروحانيين، بل وجربا بعض الممارسات غير التقليدية دون جدوى.

في مرحلة من زواجهما، عندما كانت الأمور في أسوأ حالاتها، حملت زوجته. فرح فرحاً شديداً. وعندما رُزق الزوجان بطفلين آخرين، شعرا وكأن الأمور لا يمكن أن تتحسن، لكنهما تحسّنا.

لقد زادت ثروته بشكل كبير، وكان التوقيت مثالياً.

في أحد الأيام، تلقى الزوجان اتصالاً يفيد بتعرض ابنهما الأكبر لحادث. تطلب الأمر عملية جراحية لإنقاذ حياته تتضمن التبرع بعضو. أثناء عملية التبرع بعضو لإنقاذ حياته،

طفل، اكتشف السرّ الرهيب الذي أخفته زوجته لسنوات طويلة. لم يكن الطفل طفله. في الواقع، لم يكن أيّ من الأطفال ابنه.

مكسورًا، مجروحًا، وشاعرًا بالخزي، انتحر، لكن ليس دون أن يحرم زوجته وأولاده من ثروته. بدأ هذا الخداع ككذبة على شخص واحد، لكن في النهاية، تأثر به خمسة أشخاص (بمن فيهم المخادع). ناهيك عن الألم الذي سيعانيه أفراد عائلته وأصدقاؤه وزملاؤه.

في موقف آخر، استعانت شركة ناشئة ناشئة بخدمات محاسب لإدارة شؤونها المالية. سرعان ما أحبّ مالك الشركة الناشئة هذا المحاسب الشاب. كانت علاقة عمل بحنة، ولكن كان هناك شعور بالصدقة أيضًا. ومع نمو الشركة وتوسع عملياتها، حوّل صاحب العمل معظم المسؤوليات الإدارية إلى المحاسب. أثبت كفاءته وأُسندت إليه مسؤوليات أكبر. جاءت هذه المسؤوليات مع الكثير من الامتيازات والفوائد، ولفترة من الوقت، كانت الأمور تبدو جيدة. ولكن عندما استدعت معاملة فاشلة فحصًا سريعًا لسجلات الشركة، لم يكن المالك مستعدًا للكشف الذي تكشف. على مر السنين، تعرض هو وشركته للسرقة بشكل منهجي لدرجة أن حسابات الشركة أصبحت في حالة عجز. هرب المحاسب وترك ليُصلح الأمور. في غضون أشهر، انهارت الشركة. فقد 43 شخصًا وظائفهم، وفقد صاحب العمل كل استثماره وقدرته على الثقة.

تكمّن خطورة الخداع في أنه مبني على العاطفة الجوهرية للعلاقات الإنسانية... الثقة. ولكي ينجح أي خداع، لا بد من بناء علاقة وطيدة بين المخادع والضحية. كلما زادت الثقة، زادت الخيانة. وعندما تكون الخيانة عميقة، غالبًا ما يتجاوز أثرها المدمر الشخصين المعنيين.

مع ذلك، ليس الخداع دائمًا أمرًا يُمارس على الآخرين. أحيانًا، يكون الخداع هو الأكاذيب التي نكذبها على أنفسنا. نبرر بعض أفعالنا بأكاذيبنا العميقة. ومثل التلاعب، الكذب أيضًا أمرٌ يفعله الجميع. قد يكون لدى بعضنا مبادئ أخلاقية تُصعّب علينا قول الأكاذيب الصارخة أو مخالطة من يفعلون ذلك. لكن هذا لا يمنعنا.

من الكذب، وإن كان صغيرًا. معرفة إجابة سؤال ثم إنكارها حفاظًا على مكانة اجتماعية، هو كذب.

دعني أشرح، لنفترض أنك شاهدت رئيسك يرمي مشروع زميلك [الذي عمل بجدٍّ من أجله] في سلة المهملات، واستمعت إليه وهو يتحدث بإسهاب عن مدى سوء الفكرة في رأيه. تزدن وتتمتم، ثم تغادر المكتب ليواجهك زميلك الذي يسأل عن رأي رئيسك في المشروع. قول الحقيقة في هذه الحالة سيضر أكثر مما ينفع. وهكذا، تكذب. كان قصدك خداع زميلك لمصلحته الشخصية.

في علم النفس المظلم، تُقدم نية الخداع فوائد أكبر للمخادع منها للضحية. وكما دُكر سابقًا، يستخدم المتلاعبون الخداع لتعزيز قبضتهم على ضحاياهم. بالنسبة للمخادعين، يمنحهم الخداع فرصة لبناء علاقة مع الضحية. والهدف هو استغلال هذه العلاقة لمصلحتهم. ومن أحدث أشكال الخداع المستخدمة اليوم الخداع بالعاطفة، حيث يدّعي الناس أنهم يُكثّون لك حبًا أو عاطفة أكثر مما يشعرون به في الواقع.

لا يوجد الكثير من الأشياء التي يمكن استخدامها لوصف

الشعور بأن أحدهم يُخبرك بحبه. يُشعر هذا الشخص بالرضا خاصةً لمن يتوقعون لهذه التجربة. يجني المخادع فوائد التصريح بهذه المودة الزائفة في صورة ثقة وجنس، وأحيانًا مال.

التنويم المغناطيسي

"سيقوم الدكتور العلمي في الغد بتركيب آلات الهمس وأجهزة العرض الباطنية في المدارس والمستشفيات (الأطفال والمرضى سريعو التأثر) وفي جميع الأماكن العامة حيث يمكن تقديم الجماهير في محاولة أولية لتخفيف قابليتهم للتأثر - زيادة الخطابة أو الطقوس"

ألدوس هكسلي

في قديم الزمان، كانت فكرة التنويم المغناطيسي من نسج الخيال. كان يُنظر إلى إمكانية التحكم في عقل الشخص من خلال تأرجح شيء ما وفرقة الأصابع على أنها فكرة لا تُصدق. كانت أول تجربة لي مع التنويم المغناطيسي في عرض سحري. استدعى الساحر إحدى الحضور على المسرح، ثم "وضعها تحت تأثير المخدر". في تلك الحالة، قامت ببعض التصرفات الغريبة التي أنا متأكد تمامًا أنها كانت ستُصاب بالحرع الشديد لو فعلتها وهي في كامل وعيها. عندما أفاقها، لم تكن تعلم ما حدث في الدقيقتين الأخيرتين. إن الاعتراف بأن شخصًا ما قد يمتلك كل هذه القوة عليك ويجعلك تفعل أشياء لا تفعلها عادةً أمرٌ مُخيف. لذا، أفهم سبب اختيارنا إنكاره.

ومع ذلك، لا يمكن لأي قدر من الإنكار أن يغير حقيقة أن التنويم المغناطيسي حقيقي، ويُستخدم بوتيرة أكبر بكثير مما نرغب في الاعتراف به. في علم النفس الحديث اليوم، أثبت العلاج بالتنويم المغناطيسي فعاليته في علاج بعض الأمراض الجلدية، ويُستخدم أيضًا في إدارة الألم المصاحب للولادة، وإجراءات الأسنان، وحتى التهاب المفاصل الروماتويدي. مع أن التنويم المغناطيسي ليس بالتأكيد مجرد تصرفات "تربيتة على الخد وفعل ما أقول"، إلا أن بعض الأشخاص أكثر عرضة للتنويم المغناطيسي من غيرهم. ولكن دعونا لا نستبق الأحداث.

يُوصف التنويم المغناطيسي في علم النفس بأنه تفاعل تعاوني يستجيب فيه المشاركون لاقتراحات المُنوم المغناطيسي. أي أنه عندما يُنوم الشخص مغناطيسيًا،

تُوجَّه الأفعال بشكل كبير من قِبَل المُنوِّم المغناطيسي. في الأفلام، نُوهَم بأن الشخص المُنوِّم مغناطيسيًا يُصاب بالنعاس والارتباك. في الواقع، يتفاعل الناس بشكل مختلف تحت تأثير التنويم المغناطيسي، لكنهم ليسوا عاجزين كما يبدو. في الواقع، يُشير علماء النفس إلى هذه الحالة بحالة من الوعي المُفْرط. في هذه الحالة، يُعاني الشخص من تركيز الانتباه، وزيادة قابلية التأثر بالإيحاء، وتخيلات حية. يُستدرج الناس إلى هذه الحالة باستخدام التصور والتكرار اللفظي.

يخبرنا هذا أنه ليس من الممكن تنويم الجميع مغناطيسيًا [من الواضح أنك [يجب أن تمتلك قدرةً حادَّةً على تصور الأشياء]]. أشارت إحدى المقالات التي قرأتها إلى أن نسبة البالغين الذين لا يمكن تنويمهم مغناطيسيًا تبلغ 10% هذا يعني أن حوالي 90% منا معرضون لذلك، وهو أمرٌ صادمٌ بالنظر إلى مدى قوة مشاعر الكثير منا تجاه التنويم المغناطيسي. أعتقد أن بعض المشاعر السلبية التي نحملها تجاه التنويم المغناطيسي ناتجة عن معتقدات خاطئة عنه، إليكم بعض المفاهيم الخاطئة الأكثر شيوعًا:

١. التنويم المغناطيسي يضعك تحت سيطرة منوِّمك المغناطيسي الكاملة. في الأفلام، نُوهَم بأن الشخص الأسترالي سيخضع لسيطرة منوِّمه المغناطيسي. لكن في الواقع، هذا غير صحيح. فبينما يعتمد التنويم المغناطيسي بشكل كبير على الإيحاءات، فإن لم يكن عقلك متوافقًا مع هذه الإيحاءات، سترفضه رفضًا قاطعًا. لذا، لا. لن تزحف على أربع وتُصدر خوارًا كالبقرة... إلا إذا رغبت في ذلك.

٢. قد لا تتمكن من التعافي من التنويم المغناطيسي. العقل أكثر تعقيدًا مما نتصوره. آليات الحماية الذاتية نفسها التي تجعل من شبه المستحيل على منوِّميك التحكم في أفعالك تُبقيك أيضًا متيقظًا، وإذا كان هناك أي خطر وشيك، يمكنك التعافي منه في أي لحظة.

٣. التنويم المغناطيسي نوع من السحر الأسود أو النشاط الروحي. نأسف لتخيب ظنك، لكن هذا علمٌ بحت. وهو مبني على أبحاث علماء نفس مشهورين مثل سيغموند فرويد. له طريقةٌ ومنهجيةٌ، ولا يتطلب أيًا منهما دميَّ خشبيةً أو شموعًا حمراء. كل ما هو مطلوب هو موافقتك. ٤. يمكن تنويمك مغناطيسيًا رغماً عنك.

مرة أخرى، علينا أن نشكر هوليوود على هذا النوع من التفكير. هل يصعد رجل على خشبة المسرح ويُنمّ حشدًا بأكمله مغناطيسيًا ويُجبرهم على الامتثال لأوامره؟ بناءً على ما نعرفه الآن، من غير المرجح. وكما ذكرْتُ، فهم بحاجة إلى موافقتك.

٥. التنويم المغناطيسي يُحسّن قدراتك. هذا صحيحٌ إلى حدٍّ ما، وقد يكون خاطئًا. يعتمد الأمر على ما تبحث عنه. يُمكن للتنويم المغناطيسي أن يُحسّن ذاكرتك، ولكنه قد يُعطيك أيضًا ذكرياتٍ زائفة أو يُشوّهها. لذا، فإن النتائج ليست رائعةً كما كنتَ تتمنى. رُبّط أيضًا بتعزيز الأداء، ولكن لا يُتوقع أن تُجري ماراثونًا لمسافة ٥ كيلومترات بين عشية وضحاها.

بعد أن نظرنا بموضوعية إلى التنويم المغناطيسي أو ما هو عليه، أستطيع أن أخبركم أنه قد يكون خطيرًا على يد مختل عقليًا أو شخص ذي نوايا خبيثة. لا يتطلب التنويم المغناطيسي دائمًا الدخول في حالة شبه غيبوبة ليكون فعالًا.

العناصر الأساسية في التنويم المغناطيسي هي قوة الاقتراح والاستخدام المتكرر للكلمات التي تتردد بعمق مع الضحية.

على سبيل المثال، يستغل السياسيون هذا في حملاتهم الانتخابية. يستخدمون كلمات مثل "التغيير" و"إحداث فرق" وما إلى ذلك. هذه الكلمات تُثير فينا بحثًا أعمق في ذواتنا، فنجد أنفسنا لا شعوريًا نرغب في هذا التغيير.

هناك مواقف يبدو فيها الشخص مفتونًا تمامًا بشخص آخر. بعض الإيحاءات من هذا الشخص، فيندفع الضحية لتنفيذ أوامره. في الكتب والمقالات، وحتى في مواقف الحياة الواقعية، قد تسمع أو تقرأ وصفًا لعلاقة معينة بأنها "تحت تأثير تعويذة". هذه هي قوة التنويم المغناطيسي. هذا التنويم هنا لا يشير إلى النوع الذي يُجرى على أريكة الطبيب النفسي. هذا أكثر حميمية، ويمكن أن يكون تأثيره مدمرًا بنفس القدر. لقد تلى الآباء عن أبنائهم، ووهبوا ثرواتهم بالكامل لشخص غريب تمامًا بسبب هذا.

السلوك الإشكالي

"التقدم التكنولوجي بمثابة فأس في يد مجرم مريض"

ألبرت أينشتاين

إن موضوع السلوك الإجرامي ليس محور اهتمامنا في هذا الكتاب، لكن لا يمكن إهماله لأنه يُشكل جانبًا من جوانب علم النفس المظلم. يستفيد المحللون النفسيون وعلماء الجريمة ووكالات إنفاذ القانون استفادة كبيرة من دراسة السلوك الإجرامي. في علم النفس، نادرًا ما يُستخدم مصطلح السلوك الإجرامي، إذ يُجمع الجميع على أن الجريمة سلوك، وأن الانخراط في الجريمة لا يجعل الشخص مجرمًا بالضرورة. بالطبع، هناك جدل واسع حول هذا النوع من التفكير، ولكن يجب أن نترك ذلك للخبراء. ينصب تركيزنا هنا على تلك العناصر التي تدفع الشخص إلى ارتكاب جريمة.

على وجه التحديد، أريد منا أن نستكشف لماذا يستخدم الناس هذا الاستخدام من علم النفس المظلم لإيذاء الآخرين. قد يكون هذا الأذى جسديًا أو عاطفيًا.

ولكن قبل أن نتعمق أكثر في هذا الموضوع، أود أن ألفت انتباهكم إلى شيء مهم هنا.

يفعل بعض الناس أشياء لمجرد قدرتهم على ذلك. ليس لأنهم مدفوعون بأذى طفولتهم، أو رغبةً في الانتقام من ذنبٍ ربما ارتكبتموه أو لم ترتكبوه. بل يفعلون ذلك لمجرد قدرتهم على ذلك. كبشر، من طبيعتنا أن نحاول فهم السبب. نريد أن نفهم وضعنا بدلًا من أن نعتقد أننا مجرد ضحايا أفعالٍ عشوائية.

لكن يجب علينا أيضًا أن نكون مستعدين لقبول أن الوضع أحيانًا يكون كما يبدو تمامًا. شخص مدفوع برغبته الشخصية في إيذاء الآخرين. إذا اشتريت هذا الكتاب بحثًا عن إجابات لأسئلة كهذه، فعليك أيضًا أن تتقبل احتمال أن يكون هذا الشخص شريرًا تمامًا.

لكي يرتكب شخص ما نوعًا معينًا من الجرائم، عادةً ما تظهر عليه سمات معينة تشير إلى أنه قد يكون قادرًا على ارتكابها. وهذا يتجاوز مجرد الحكم على الكتاب من خلاله.

يُخفون أنفسهم لأن المجرمين المُتمرسين غالبًا ما يكونون بارعين في التنكر. يُسحرونك قبل أن يُجرّدوك من أسلحتك. في حياتنا اليومية، يُخفي هؤلاء الأشخاص أنفسهم كواحد منا مُتظاهرين بأنهم يُريدون مصلحتك. بالنظر إلى ما نعرفه الآن عن التلاعب والخداع والتنويم المغناطيسي، نُدرك أن المُفترسين ليسوا دائمًا غرباء. إذًا، كيف يُمكنك تحديد تلك الأمور التي تُساعدك على اتخاذ خيارات أفضل في التعامل مع الناس؟ في هذا الفصل، سأتناول أربع سمات. مع تعمقنا، سنستكشف هذه السمات بمزيد من التفصيل.

١.العائلة والأصدقاء. هل تعلم المثل القائل: "أرني أصدقاءك أقول لك من أنت؟" تأمل الدوائر التي يدور فيها هذا الشخص، إلى جانب نفسك.

هل يأتون من عائلة متماسكة؟ كيف هي علاقتهم بأسرهم؟ هل قابلت أصدقائهم؟ إذا لم يكن لدى هذا الشخص أي أصدقاء على الإطلاق، فقد يكون ذلك بمثابة علامة تحذير. 2.التاريخ نحب فكرة أن يكون الشخص مصلحًا تمامًا، وبكل صدق، يحدث هذا. ومع ذلك، يجب ألا تتجاهل حقيقة أن الشخص الذي لديه تاريخ سيئ لديه ميل أكبر لأن يصبح مجرمًا متكررًا. إذا كان الشخص مسيئًا في علاقته السابقة، فهناك احتمال أن يكون بنفس الطريقة معك. ليس إلا إذا خضع أو يخضع بنشاط للعلاج. 3.مشاكل في السيطرة الأشخاص الذين ليس لديهم القدرة على التحكم في أنفسهم في المواقف التي تستفزهم لديهم ميل لإلحاق الأذى بالآخرين. وبنفس الطريقة، فإن الأشخاص الذين لديهم مشكلة في التخلي عن السيطرة لديهم القدرة على الانفعال والهجوم على أقرب ضحية عندما يفقدونها وقد يكون هذا الشخص أنت.

٤.القيم غير الاجتماعية: في المواقف الاجتماعية، راقب تفاعلاتهم مع الآخرين. الأشخاص الذين لا يحظون عادةً بقبول الجميع يُمثلون علامة تحذير. ليس بالضرورة أن يكونوا محبوبين من الجميع، ولكن إذا كان الشخص بغيضًا ووقحًا وضعيفًا في التعامل مع الناس، فقد تكون لديك مشكلة.

5.تعاطي المخدرات

يُعدّ الإدمان على أي شكل من أشكال المخدرات أو الكحول مؤشرًا واضحًا على معاناة هذا الشخص من مشاكل معينة. فإساءة استخدام المواد تُضعف قدرته على التفكير السليم واتخاذ القرارات السليمة. وقد لا يكون الشخص الذي يُسيء استخدام المخدرات أو الكحول قادرًا على اعتبار علاقتك أولوية في حياته. وما لم يكن لديه وسيلة لدعم هذا النمط من الحياة، فقد ينتهي بك الأمر إلى دفع ثمن ذلك بشكل مباشر أو غير مباشر. وقد يؤدي هذا إلى سنوات من الإساءة والإهمال.

هذه مجرد مؤشرات على وجود عناصر إجرامية في الأشخاص الذين نتعامل معهم. وكما هو الحال مع كل شيء بشري، هناك استثناءات ومتغيرات. لكن أكبر خطأ يمكنك ارتكابه هو رؤية مؤشرات محددة ثم تبريرها. نميل إلى اختلاق الأعذار للآخرين. أول ما نسارع إلى إقناع أنفسنا به هو أنه لا يوجد أحد كامل. لكن هذه الأيديولوجية قد تُوقعنا في مشاكل كبيرة. ثقف نفسك، كن واعيًا، ثم اتخذ قرارات مدروسة. هذا لا يضمن لك القدرة على منع هؤلاء من إيذائك واستغلالك. لكنك قادر على حماية نفسك منهم بشكل أفضل بنسبة 100% مما لو كنت تتصرف بجهل.

بعضنا مُصمَّم بطبيعته على إصلاح من حولنا. نرى شخصًا منكسرًا بوضوح، ونعتقد أنه إذا أحببناه حبًا كافيًا، يُمكننا إنقاذه من حافة الهاوية التي هو عليها، ونبدأ رحلتنا نحو السعادة الأبدية. من تجربتي الشخصية، وكذلك تجارب الآخرين، أستطيع أن أؤكد لكم بثقة أن هذا من غير المرجح أن ينجح. السيناريو الأفضل هو أن تُصاب بالكسر وتقضي جزءًا كبيرًا من حياتك في التعافي مما كان بإمكانك بسهولة التخلص منه سابقًا.

علم النفس العكسي

"أحيانًا، أدفعك بعيدًا... لأنني آمل سرًا أن تجذبني

إليك."

مجهول

علم النفس العكسي هو شكل أكثر دقة من التلاعب.

من الناحية الفنية، يُعرّف بأنه أسلوب يتضمن تأكيد اعتقاد أو سلوك مخالف للمطلوب، مع توقع أن هذا النهج سيُشجع الشخص المُقنع على فعل ما هو مطلوب بالفعل. الفرق الرئيسي بين علم النفس العكسي والتلاعب هو أن الشخص المُتلاعب به يُمنح وهمًا بالاختيار. يُوهم بأنه يتخذ قرارًا فعليًا بفعل ما يريده، لكنه في الواقع أُجبر بمهارة على فعل ما يريده المُتلاعب بالضبط. إنه أمر رائع حقًا عندما تفكر في عملية التفكير التي تسبق تنفيذ هذا الأمر حتى تجد نفسك في نفس موقف الضحية.

علم النفس العكسي هو تقنية يستخدمها عادة

يُصبح الآباء بتربية أبنائهم. يُجدي هذا نفعا مع الأطفال الذين يُعتبرون "مقاومين" للسلطة. قد يبدو هذا ظاهرًا بريئًا دون أي ضرر واضح على الطفل أو نفسيته، ولكنه قد يأتي بنتائج عكسية. في أنشطتنا اليومية، نستخدم علم النفس العكسي في علاقاتنا مع الآخرين، ولا ينبع دائمًا من نوايا خبيثة. دعوني أعطي مثالًا على ذلك، وهو مُنظّم حفلات زفاف وعميله.

لنفترض أن هذا العميل مُصرّ بشدة على اختيار الألوان التي يرغب باستخدامها في يوم زفافه. لا عيب في ذلك، إلا أن الألوان المذكورة تبدو صارخة وغريبة، خاصةً عند مقارنتها بمكان الزفاف المميز والضيوف المدعوين المرموقين. من الواضح أن مُنظّم الزفاف لا يستطيع أن يُخبر العميل أن اختياراته للألوان مُبتذلة.

بدلًا من ذلك، ما يفعله هو الموافقة على العميل ثم إخباره بأدب بقصة تلمح إلى أن ضيفًا مهمًا للغاية [تمت

دعوته أيضًا لهذا الزفاف] قام بتدمير حدث سابق بسبب

لون مشابه، ثم يضيف بسرعة أنه متأكد من قدرتهم على تحقيق ذلك بطريقة ما. هذا يدفع العميل للتوقف. يعيدون التفكير في خياراتهم، وهكذا يحصل المخطط على ما يريد من البداية.

يستخدم المسوقون هذه التقنية في بيع منتجاتهم إلى المستهلكون أيضًا. يتفقون مع سوقهم الاستهلاكي في قرارات معينة، وإقرارهم بهذا الاتفاق، يتمكنون من إقناع عملائهم بشراء خدماتهم. لكن الآباء وأصحاب الأعمال ليسوا الوحيدين الذين يستخدمون علم النفس العكسي. نستخدم هذه التقنية أيضًا في المواعدة. يخبرك معظم خبراء العلاقات أننا مُبرمجون على الرغبة فيما لا نستطيع الحصول عليه. لذا، لكي تجعل شخصًا ما يُعجب بك أو يرغب بك أكثر، فإنك تجعل نفسك غير متاح له. إنها مفارقة حقًا.

كما هو الحال مع كل أشكال علم النفس العكسي، فإنه يمكن أيضًا أن يأتي بنتائج عكسية. قد يجذب التظاهر بالصعوبة غريزة الصيد لدى الرجل، ولكن ما لم تكن تخطط للبقاء مراوغةً للأبد، فسيتعين عليك التوقف عن "الهروب". عندما تتوقف، يتراجع الصياد، ثم تصل إلى طريق مسدود.

الجزء الثالث

المجالات الرئيسية في حياتنا التي تجعلنا

عُرْضة لعلم النفس المظلم

الحب والعلاقات

إن الذين يبحثون عن الحب لا يظهرون إلا عدم حبهم.

ومن لا يحب لا يجد الحب أبدًا.

فقط المحبون يجدون الحب.

وهم لا يحتاجون أبدًا إلى البحث عنه -دي إتش لورانس

الآن بعد أن انتهينا من الجزء المروع من علم النفس المظلم، دعونا نجعل الأمور أقرب إلى المنزل.

لأنه، لنكن صريحين، قرأت كل هذا وربما فكرت في نفسك: هذا لا ينطبق عليّ؛ لا يُمكنني أبدًا أن أكون في هذا الموقف. صحيح أن احتمالات أن تصبح الأمور بهذا السوء ضئيلة. لكن إياك أن تظن أنك محصن ضد قوى علم النفس المظلم، فتأثيره أقرب إليك مما تظن. أكثر ما تتجلى فيه عناصر علم النفس المظلم شيوعًا هو علاقاتنا العاطفية مع شريك حياتنا.

الحب لغة عالمية. إنه عاطفة بدائية نستشعرها.

الجميع يتوق فطريًا. كبشر، خُلِقنا للحب. نريد أن نُحب ونشعر بالحب. لا أحد يضاهي سعادة رجل أو امرأة واقعين في الحب ويعلمان أنهما محبوبان بالمقابل. بعض الناس يتزوجون لأغراض الإنجاب. والبعض الآخر يتزوجون لتجاوز الضغوط الاجتماعية. بل إن بعضهم يتزوج لتعزيز التحالف بين العائلات القوية. لكن السبب الرئيسي للعلاقات، أي الحصول على شريك، هو الحب. ومع ذلك، من السهل أن تتدهور الأمور إلى درجة يُستخدم فيها الحب كورقة مساومة للحصول على مزيد من السلطة.

على فرد آخر. وهنا يأتي دور عناصر علم النفس المظلم.

ربما سمعتَ بمقولة "استخدم ما لديك لتحصل على ما تريد". في عالم الأعمال، يأتي هذا النوع من التفكير مع البيئة المحيطة. أما في العلاقات، فيُسمى تلاعبًا. لنستكشف هذا المثال. امرأة تعلم أن شريكها يجدها فائنةً جنسيًا لا تُقاوم. ربما كانت ترغب في شيء ما منه منذ زمن، لكنها لم تحصل على موافقته على تلبية طلبها رغم نقاشاتهما المطولة حوله. لنفترض أن ما كانت تريده منه دائمًا هو مساهمته الجسدية في أعمال المنزل.

يدفعها موقفه العنيد إلى ابتكار طريقة لجعل شريكها مطيعًا. يجب أن تفعل ذلك دون أن تأتي إليه مباشرة وتقول شيئًا مثل "نظف غرفة المعيشة وإلا فلن يكون هناك جنس الليلة". على الرغم من أنه من المعروف أن هذا يحدث في بعض المنازل، إلا أنه سيأتي بنتائج عكسية بالتأكيد خاصة إذا كنت تتعامل مع أشخاص لديهم كراهية طبيعية لتلقي التعليمات من الآخرين بغض النظر عن مدى جودة صياغتها. لذلك بدلًا من ذلك، تنتظر وقتها. عندما تجده في منتصف القيام بمهمة عشوائية، تنقض عليه. تمنحه إطراءات لطيفة وتقول أشياء مثل كيف تجده جذابًا للغاية [التأكيد على "s" عندما يفعل] مهما كان ما تراه يفعله] ثم تنغمس في شغفه الجنسي بها.

إن تأثير هذا التكتيك يكون أعظم إذا كان عليه عادة أن "العمل" لإثارة حماسها. إذا داومت على ذلك، فسيفهم لا شعوريًا أن قيامه بالأعمال المنزلية قد يُغنيه عن ممارسة الجنس لاحقًا. مع مرور الوقت، يُبرمج على القيام بالأعمال المنزلية التي كان سيرفضها بطبيعته الحال بسبب التحفيز الجنسي الذي تُقدمه شريكته.

يبدو هذا السيناريو غير مؤذي. لكن إذا دقتِ النظر، ستجد أن علم النفس المظلم قد استُخدم هنا. تم التلاعب بالرجل ليفعل أشياء، وإن كان ذلك طوعًا، لشريكته لمجرد الجنس. لقد فهمت ضعفه واستغلت قوتها للحصول على ما تريده. والجميل في هذه الحالة أن الجميع يرحلون سعداء. لأن المرأة تحصل على المساهمة القيّمة التي تحتاجها من شريكها، والرجل يحصل على الجنس الذي يتوق إليه معها.

يتوق. لكن الأمور لا تكون دائماً بهذه الفائدة المتبادلة عندما يتعلق الأمر بعلم النفس المظلم. قد يصبح هذا الأمر مظلمًا للغاية بالنسبة للضحية.

دعونا ننظر إلى هذا الزوج الآخر.

أُطلق على هذا الزوجين الجديدين اسم ديف ومايا. ديف ومايا لديهما شخصيات متناقضة للغاية. ديف صديق حميم، ومايا فتاةٌ منفتحةٌ ومفعمةٌ بالحيوية، ولديها العديد من الأصدقاء. ظاهريًا، يبدو أن اختلاف شخصياتهما يكمل بعضهما البعض تمامًا. استمر هذا حتى شعر ديف بالحاجة إلى مزيدٍ من السيطرة على مايا. لكنه يعلم (ربما لأنه حاول بالفعل) أنه لا يستطيع استخدام القوة المطلقة للحصول على ما يريد. لذلك، بدأ حملةً للسيطرة على مايا. بدأ بالتدقيق في تفاصيلها الصغيرة، مثل اختياراتها في الملابس والمكياج والشعر، حتى أنه أطلق تعليقاتٍ لاذعةً حول وزنها تحت ستار الحب.

دورة.

بدأ هذا يؤثر على ثقتها بنفسها، وعندما تذكر صديقاتها، استخدم حوادث واهية لتوضيح ودعم نظريته حول خلاف وهمي بينهما [كأنهم يغارون منك عادةً ما ينجح]. تنمو بذور الشكوك الصغيرة هذه وتزدهر تمامًا لتتحول إلى شرخ يفرق بين مايا وصديقاتها.

بسبب انعدام الأصدقاء وضعف تقدير الذات لديها، نتيجةً لضعف ثقتها بنفسها، تشعر أن ديف هو الشخص الوحيد الذي يهتم بها حقًا ويتقبلها كما هي. هذا يدفعها لبذل قصارى جهدها لإرضائه، فتضعها تمامًا حيث يريد أن تكون... تحت سيطرته وتحت سيطرته الكاملة.

في الحالتين اللتين ذكرتهما، نرى حالاتٍ تتحول فيها العلاقات، التي يُفترض أن تكون متعلقة بالطرفين المعنيين، إلى قناةٍ لتحقيق رغبات أحد الشريكين من خلال التلاعب والخداع. بدأت كلتا العلاقتين بنوايا حسنة، وبينما كانت النتيجة النهائية للأولى مرضيةً لكلا الطرفين، في القصة التالية، كان العكس هو الصحيح. أوجه التشابه هنا هي أن جميع الضحايا فعلوا ما فعلوه بدافع مشاعرهم تجاه شركائهم. وبالتالي، فإن رغبتنا في أن نكون محبوبين قد تجعلنا عرضة للخطر. يمكن التلاعب بها واستغلالها لتحقيق مكاسب الآخرين.

الإيمان الأعمى والمعتقدات الدينية

"إذا بحثنا عن العزاء في سجون الماضي البعيد، فإن الأمن في الأنظمة البشرية يُقال لنا إنه سيدوم دائماً، دائماً، إن العواطف هي الشراع والإيمان الأعمى هو الصاري، وبدون نفس الحرية الحقيقية لن نصل إلى أي مكان بسرعة."

لسعة

سأطرح هذا الأمر وأقول إن الإيمان الأعمى لا يشير فقط إلى الإيمان بإله واحد أعلى أو إله أعلى.

اختار بعض الناس الإيمان بالعلم. وبغض النظر عن العقيدة التي تتبعها، فمن المؤكد أن إيماننا يخلق أحياناً نقطة ضعف تُشوّه الواقع، مما يدفعنا إلى اتخاذ قرارات ربما لم نكن لتخذها لو كنا في حالتنا العقلية السليمة.

ولكن قبل أن نتطرق إلى ماذا، دعونا ننظر إلى السبب. عندما تحدثت عن الضعف في فصلٍ سابق، ذكرتُ أن ما يجعلنا بشرًا هو نفسه ما يجعلنا ضعفاء وعرضةً لمكائد علم النفس المظلم. بالنسبة للبعض، تكون هذه التأثيرات جليةً أكثر من غيرهم. فمعتقداتنا في الآلهة تسبق حتى أقدم الحضارات.

لطالما اعتبر الإنسان وجوده جزءًا صغيرًا من الكون، ولذلك نؤمن بوجود قوى أكبر وأعظم وألهية. لو تأملنا الأمور منطقيًا، لوجدنا هذا التفكير منطقيًا لأنه يُساعد عقولنا على استيعاب ما يحدث حولنا من أحداث غامضة لا يمكن تفسيرها.

تري زهرة جميلة وتتعجب كيف يمكن لشيء ما أن يكون كذلك
قد يكون هذا الرقيّ والرقيق... دون تفكير، دون نمط، هو كذلك. ننظر إلى اتساع السماء الشاسع ونتساءل عما يكمن وراءه. هل يستمر إلى الأبد؟ أم أنه يتلاشى إلى ما لا نهاية له؟ عندما نسمع هدير الشلال القوي أو أصوات الرعد المزلزلة، حتى مع التقدم والمعرفة المتاحة لنا، ما زلنا نرتجف خوفًا ورهبة. في ذلك الوقت، كان خيارنا إما أن ندع الخوف يُجتّننا أو أن نُبرّر الموقف بتعليقه على...

كائنٌ ذو سيادةٍ أكبر منك. بعضُ الشجعان اختاروا استخدامَ العلم لتفسيرهم.

بالاستمرار على نفس النهج، عندما يموت شخص عزيز علينا، نُجبر على مواجهة فناءنا. ويتفاقم حزننا بأسئلة حول الحياة والموت. هل تنتهي الرحلة هنا أم تستمر في الآخرة؟ طالما كان هذا حافزًا قويًا وراء معتقدات اليوم. إن الخوف والتأمل في الحياة الآخرة حفّزا الكثيرين على اتخاذ "الخيارات الصحيحة" هنا، بحيث تكون الحياة التي نأمل استمرارها بعدنا مواتية لنا عند حلول الموت. إنها طريقتنا الخاصة في التلاعب بالنتيجة النهائية، إن صح التعبير، لأن البديل كما يُصوّر لنا قاتم للغاية. يستغل بعض الناس خوفنا من الآخرة ليستخدموه للتلاعب بنا للحصول على ما يريدون.

إذا كنا نحترم نظرية الحياة الآخرة إلى هذا الحد، فتخلوا كيف نعامل من يُعتبرون أبواقًا للآلهة التي تتحكم في الآخرة. يحظى القساوسة والأئمة والحاخامات وجميع أشكال القادة الدينيين الأخرى بتبجيل كبير لدرجة أن كلماتهم تُعتبر كلمات الإله المعني. وبشكل عام، يُفترض بهؤلاء القادة الدينيين تطبيق المبادئ الأخلاقية السليمة وفقًا لمناصبهم الخاصة والعمل بما يحقق مصلحة أتباعهم. إن لم يكن لأي سبب آخر، فعلى الأقل لتعزيز مبادئ الدين الذي يدّعون تمثيله. ومع ذلك، ليس هذا هو الحال دائمًا كما أدركنا. يسيء الكثير من القادة الدينيين استخدام أدوارهم ونفوذهم بخداع أتباعهم لاتخاذ قرارات تخدم أجنداتهم الأنانية فقط.

التكتيك الشائع هو استخدام اسم الإله الرئيسي لتحريف الكلمات المستمدة من الدليل الديني المقدس، لتعني أشياء جديدة تُثبت أي قصة يختلقونها، وذلك لمساعدتهم على التلاعب بالناس بنجاح. وقد تعرض الكثيرون للخداع والإيذاء الجسدي، بل وحتى الإجبار على ارتكاب جرائم شنيعة تحت هذا الغطاء. ومن الأساليب الأخرى التي يستخدمها هؤلاء القادة الزائفون ادعاء امتلاك رؤية أو بصيرة روحية لحاجة معينة لدى الضحية. فهم يختلقون قصة مُعقدة، مزيج من الأكاذيب تتخللها الحقيقة (عادةً ما يتم الحصول عليها دون علم الضحية أو أطراف ثالثة)، والهدف الرئيسي هو...

ابتزاز الضحية للحصول على المال أو خدمة أو حتى مجرد التلاعب بالسلطة. يُجبر بعض الضحايا على دفع مبالغ تفوق طاقتهم. في بعض الحالات، يُغسل دماغ الضحايا الصغار سريعي التأثير ليعيشوا في خوف في ظروف غامضة.

لكن مثل هذه السيناريوهات لا تقتصر على البيوت الدينية فقط. هناك أشخاص لا ينتمون لأي دين، لكنهم يُحبّون اعتبار أنفسهم منفتحين روحياً. قد يواجه هؤلاء الأشخاص وسطاءً ووسطاءً مزيفين يدّعون ارتباطهم الوثيق بالعالم السفلي. ومرة أخرى، فإن تعلقنا بالموتى، بالإضافة إلى قلقنا مما يحدث بعد الموت، يُشوِّش أحكامنا ويتركنا عرضة للمحتالين الذين يسعون إلى التلاعب بالوضع لمصلحتهم. يستخدمون نفس حيلة القادة الدينيين الكاذبين، مستخدمين الخداع والأكاذيب للتلاعب بضحاياهم. يذهب الضحايا لقراءة أبراجهم وكفهم لمدة عشر دقائق، ثم يُغرون لسنوات بالوعود والحقائق المُزيّفة والآمال الكاذبة، مما يدفعهم إلى إنفاق آلاف الدولارات بحثاً عن "الحقيقة" المُراوغة.

من يعلقون آمالهم على العلم ليسوا بمنأى عن التلاعب. إذا كنت تعتقد أن إيمانك المبني على علم واضح وواقعي لا يمكن التأثير عليه، ففكر مرة أخرى.

عند وقوع أزمة، يلجأ الناس إلى معتقداتهم. بالنسبة للمؤمن بالعلم، يلجأ إليه بطبيعته. هناك حالات يلجأ فيها مرضى يعانون من حالات طبية مُنهكة إلى الطب غير التقليدي سعياً للنجاة من المرض. وإدراكاً منهم لفشل أفضل ما في الطب التقليدي، يلجأون إلى هؤلاء المتطرفين الذين يدّعون وجود الحل بأدويتهم التجريبية وإجراءاتهم الطبية التي لم تُجر من قبل. للأسف، هذه الإجراءات محفوفة بالمخاطر ومكلفة للغاية، وغالباً ما تكون غير مؤمنة.

لكن الفرصة الضئيلة للحياة تستحق كل قرش وهذا ما يستغله المحتالون.

وليس الأمر مقتصرًا على الأزمات فحسب. فهناك من يبتكر حلولاً عجبية لمشكلة عامة كإنقاص الوزن وما إلى ذلك. ويزعمون أن أحدث صيحات الحميات الغذائية، أو حبوبهم السحرية، أو تقنياتهم المبتكرة، قادرة على تغييرنا باستخدام نظريات علمية لم تُختبر أو تُثبت صحتها. ويؤمن الكثيرون بهذا التغيير بناءً على معلومات تم التلاعب بها خصيصاً لابتزازهم.

الضحايا. الفرق الرئيسي بين زعماء الاحتياال الدينين ومروجي العلوم الزائفة هو أنهم يستخدمون العلم بدلاً من إله لخداع ضحاياهم. وللأسف، لا يدرك معظم الناس إلا بعد فوات الأوان مدى الضرر الذي يلحق بهم.

عندما يتعلق الأمر بالمعتقدات، فإن من يستخدمون علم النفس المظلم يتسللون إلى أعمق احتياجاتك ويستغلونها. إنهم يستخدمون ما تعتبره مقدساً للتلاعب بتفكيرك. وأحياناً، لا تُهم قدسيته حقاً. طالما أنه مهم بالنسبة لك، يعتبرونه منجماً ذهبياً. وليس هناك وقت أفضل للتعيين الفردي، إن جاز التعبير، من عندما يمر هذا الفرد بأزمة. هذا لأنه في لحظة الأزمة، تكون في أضعف حالاتك وأكثرها عرضة لتأثيرات الآخرين، ومن المعروف أن الناس يتلاعبون بالأمور لمصلحتهم.

التكييف الاجتماعي

حيث يتم إنكار العدالة، وحيث يتم فرض الفقر حيث يسود الجهل وحيث تشعر أي طبقة بأن المجتمع عبارة عن مؤامرة منظمة لقمعها وسرقتها وإذلالها، فلن يكون الأشخاص ولا الممتلكات في مأمن.

فريدريك دوغلاس

في مناقشة جماعية عندما كنت في المدرسة، سمعت جدلًا أعلن فيه أحدهم بحماس أننا نتاج مجتمعنا. أردتُ دحض هذا الرأي مباشرةً لأنني حظيتُ بشرف معرفة العديد من الأفراد الناجحين الذين تحدوا مجتمعهم وتميزوا بتحقيق إنجازاتٍ مبهرة. مع تقدمي في السن وخوضي غمار الحياة، أدركتُ أن هؤلاء الأفراد هم "الاستثنائيون". إنها حقيقةٌ لا يمكن إنكارها أن المجتمع الذي نعيش فيه يلعب دورًا هائلًا في تشكيلنا بطرقٍ تفوق تصوراتنا. الحقيقة المرة هي أن طريقة تفكيرنا وعيشنا وسلوكنا يمكن إرجاعها إلى تأثيرات مجتمعنا، وهذه بعض الجوانب التي يستغلها علم النفس المظلم.

يشير التكييف الاجتماعي إلى تأثير المجتمع على حياتك ككل. وبينما يركز التكييف الاجتماعي على وضعك الاجتماعي من حيث الدخل وظروف المعيشة وما إلى ذلك، إلا أن تأثيره أعمق من ذلك. فمجتمعك قد يؤثر، بل ويؤثر بالفعل، على معتقداتك ودينك. قد لا تكون ممارسًا مباشرًا لهذه المعتقدات، لكنك تتأثر بها بشكل غير مباشر. في بعض الثقافات، تُعتبر بعض الأيام مقدسة، ما يعني أن ممارسة الأعمال في تلك الأيام قد تُعتبر جريمة. ولكن بما أننا ناقشنا الدين في الفصل السابق، فلنلقِ نظرة على جوانب أخرى من التكييف الاجتماعي التي يمكن أن تتأثر بسهولة بعلم النفس المظلم.

هناك اعتقاد خاطئ شائع بأن كونك جزءًا من مجتمع وهذا أكثر تقدمًا يجعلك محصنًا ضد تأثيرات

الثقافة. وأنا أفهم هذا المنطق. كيف يمكن لمجتمعٍ أنجب أمثال ألبرت أينشتاين ونيل أرمسترونغ أن يتأثر بأمرٍ سخيفٍ كالثقافة، أليس كذلك؟ حسنًا، أنت مخطئ في هذا. بل أنت أكثر عرضة للخطر، وسأخبرك عن ذلك لاحقًا.

إن أكبر تقدم حققه مجتمعنا اليوم هو في مجال التكنولوجيا. نعيش في عالم تُنجز فيه الأمور بسرعة البرق. تُنجز المعاملات المالية بضغطة زر. يستطيع رجل الأعمال إبرام صفقة في الصين، وتحفيز فريقه في أمريكا الجنوبية، ومُساعدة شريكه في تجاوز أزمة في وطنه، وتقديم عرض تسويقي مُبهر في دبي، كل ذلك قبل حلول الصباح بضغطة زر واحدة. هذا هو عالمنا اليوم. إذا كنت تُخطط لخطة عمل في هذا العصر، فيجب أن تُواكب منتجاتك وخدماتك نفس السرعة التي اعتدنا عليها جميعًا، وإلا فأنت تُعرّض نفسك للفشل. وهذا أمرٌ رائع.

لأنني متأكد تمامًا أن لا أحد يفتقد الأيام الخوالي الجميلة، حين كان يستغرق شهرًا كاملًا لتلقي بريد من الجانب الآخر من البلاد، أو ثلاث نفحات دخان أسود تتصاعد في السماء لتخبرك أن حبيبك يُبادلك الحب. كلا، فنحن نُقدّر سرعة إنجاز الأمور هذه الأيام.

للأسف، هذه السرعة التي تُميّز حياتنا اليومية تجعلنا عرضة لمخططات الثراء السريع. نسمع قصصًا مذهلة عن أشخاص أصبحوا مليونيرات بين ليلة وضحاها، وفي اللاوعي، نرغب في الشيء نفسه. استغل البعض هذه الرغبات لمصلحتهم من خلال ما يُعرف الآن بمخططات بونزي. سُمّيت هذه المخططات نسبةً إلى تشارلز بونزي سيئ السمعة، وهي طريقة شيطانية لتنفيذ عمليات سطو نهائية بموافقة كاملة من الضحية. يبتكر المحتالون مشروعًا وهميًا يُعدّ بعوائد استثمارية ضخمة. بعد أن يُقدّم الضحية التزامًا أوليًا، يُكافأ بـ "عوائد" تُوقعه أكثر في الفخ الذي نصبه له الجناة، مما يدفعه إلى استثمار المزيد من الأموال. ولتعظيم أرباحه، يتم التلاعب بالضحية لجذب المزيد من الأصدقاء للاستثمار. كلما زاد عدد الأصدقاء، زادت عوائده. هذا يُنشئ هرمًا من المستثمرين الذين يضخّون أموالهم في هذا المشروع الوهمي. في الواقع، ما يفعله المحتالون هو...

ما يفعلونه ببساطة هو سرقة بطرس لدفع بولس. ثم يدفعون لأنفسهم أيضًا. يستمر هذا حتى يوم ما، تختفي الشركة فجأة، تاركة الكثير من الضحايا عالقين دون استثمارهم الأولي أو عوائده.

التفسير المنطقي الوحيد لموقف كهذا، حيث تأتي شركة بالكاد تُوثق وجودها، وتخدع أشخاصًا مُجتهدين، عادةً ما يكونون أذكىاء في تعاملاتهم، هو التكييف الاجتماعي. حدث هذا في القرنين التاسع عشر والتاسع عشر، ولا يزال يحدث حتى يومنا هذا. ورغم علمنا بوجوده، لا يزال الناس يقعون في فخّ مخططات بونزي. وكأننا مُبرمجون على ذلك. وهو ليس حكرًا على فئة مُعينة، بل يقع فيه الأغنياء والفقراء على حدٍ سواء. هذا يُشير إلى أن الجاني يستغلّ قاسمًا مشتركًا بين هاتين الفئتين، وهو الرغبة في جني المزيد من المال بسرعة.

لكن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد. فهم يعتمدون على شعورنا بالانتماء للمجتمع لارتكاب هذه الجريمة بنجاح. فأنت أكثر عرضة لرعاية خدمات أو منتجات شركة ما إذا حصلت على إحالة مباشرة من شخص تثق به بدلاً من توصيات شخص غريب عشوائي. إذا ظهرت أختك قائلة إنها ربحت مبلغًا من المال من استثمار وأظهرت لك دليلاً على ذلك، فإن ثقتك تدفعك غريزيًا إلى بناء قرارك بالكامل تقريبًا على مرجعها. وعندما تحصل على مدفوعاتك الخاصة، تصبح تلقائيًا سفيرًا للعلامة التجارية. وهذا يجعلك تنشر أخبارك الخاصة لأشخاص آخرين في شبكتك وتستمر السلسلة. هذا سلوك بشري للغاية ويستغله الكثير من المتلاعبين. بمجرد حصولهم على ما يحتاجون إليه، يختفون أو يستهلكهم جشعهم ويتم القبض عليهم.

قد تجادل بأن هذا السيناريو غير محتمل الحدوث لك لأنك ببساطة أذكى من أن يحدث، لذا دعني أوضح الأمر أكثر باستخدام التكنولوجيا التي ننام معها ونستيقظ عليها كل يوم. وسائل التواصل الاجتماعي هي صيحة عصرنا. أصبح الناس مشاهير بين عشية وضحاها بفضل منصات التواصل الاجتماعي مثل يوتيوب وإنستغرام وتويتر وفيسبوك وغيرها. هذا جعل البعض منا يحلم بأحلام مماثلة، ولكن إلى أن يحدث ذلك، فنحن على استعداد للاكتفاء بالإعجابات والتعليقات التي نلقاها.

تكمُن المشكلة في أن رغبتنا الفطرية في التواصل مع الناس قد تصبح هوسًا إذا انصبَّ التركيز على علاقاتنا الافتراضية على منصات التواصل الاجتماعي. ويتطور هذا إلى عملية تفكير مُقلقة، حيث يُربط شعور المرء بالإنجاز بعدد الإعجابات والمتابعات والتعليقات التي يحصل عليها من منشور ما.

الأفراد الذين يبدأون بالتفكير بهذه الطريقة يتوقفون عن الاهتمام علاقاتهم الحقيقية في الحياة الواقعية. بل يعيشون حياةً زائفةً ومُتصنَّعةً فقط ليحصلوا على قبولٍ يُضفي، بطريقةٍ مُحزنة، على حياتهم اليومية. في سعيهم وراء الشهرة، يُضطهدون أنفسهم عاطفيًا ويُخضعون أنفسهم لآراء الآخرين القاسية وغير المُوافقة أحيانًا. وقد ارتبط هذا النوع من السلوك بزيادة السلوك الانتحاري لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي. ومن المُفارقات أن وسائل التواصل الاجتماعي، التي صُممت لمساعدتنا على التواصل مع الآخرين وبناء علاقاتنا، قد حطمت الكثيرين بسبب تأثيراتها المُظلمة.

الطموح والتطلعات الشخصية

الطموح الكبير هو شغف الشخصية العظيمة.
أولئك الذين يتمتعون بهذه الموهبة قد يقومون بأعمال جيدة جدًا أو سيئة جدًا.
كل ذلك يعتمد على المبادئ التي توجههم نابليون بونابرت

لدينا جميعًا قائمة مهام. أحيانًا، تكون هذه القائمة مجرد مجموعة مهام مصممة لمساعدتنا على إنجاز يومنا. وأحيانًا أخرى، تكون بمثابة خارطة طريق نحو ما نطمح إليه في المستقبل القريب.

على سبيل المثال، قائمة مشترياتك تكفيك طوال اليوم، إذ تُمكنك من شراء ما تحتاجه لتحضير العشاء، وربما المستلزمات الأساسية التي تُساعدك على أن تصبح عضوًا أفضل في المجتمع (صابون الاستحمام التقليدي يُبعد الروائح الكريهة، ويُشكر المجتمع عليه). لكن، وضع خطة عمل لشركتك الناشئة أمرٌ مختلف تمامًا. أنت تُحاول تهئية نفسك للمستقبل ماليًا، وربما تُقدّم منتجًا أو خدمة تُؤثّر إيجابًا على حياة الناس. بمصطلحات اليوم، نُسمي ذلك "خطوات المدير".

الطموح هو ما يدفعك نحو الأهداف التي حددتها لنفسك. هل تريد شيئًا؟ تدفع نفسك لتحقيقه، أما الأكثر طموحًا، فعندما يحققون أهدافهم، فإنهم ببساطة يدفعون أنفسهم أكثر. الطموح سمة جذابة في كل إنسان. إن الطموح لأن تكون أفضل من نفسك ومن ما أنت عليه الآن، غالبًا ما يضعك في صدارة الحياة. لا أحد يرغب في أن يكون مع أشخاص يكتفون بالجلوس على الأريكة طوال اليوم، لا يفعلون شيئًا سوى تناول رقائق البطاطس وتصفّح القنوات. يريد الناس أن يكونوا مع شخص متحمس حقًا للمستقبل الجميل الذي يتخيلونه لأنفسهم، ويعمل بجد لتحقيقه.

ومع ذلك، فرغم جاذبية الطموح، إلا أنه عندما يُفرط في ضخامة طاقته، فإنه قد يجذب إلى حياتك أشخاصًا غير مناسبين، لأنه يتركك منفردًا وضعيفًا. قد يبدو هذا الكلام متناقضًا، فالطموحون يُوصفون بأي حال من الأحوال بأنهم بعيدون كل البعد عن الضعف. ولكن، كما ستتعلم في هذا الكتاب،

ما تسمح له باستهلاكك يتحكم بك، وعندما تفقد السيطرة عليه، تصبح ضعيفًا. في فصول سابقة، تحدثتُ عن كيفية استغلال المفترسات لضعف ضحاياهم ضدهم. مع وضع هذا في الاعتبار، ستوافق على أن الطموح سمة محمودة في الإنسان، وباعتباره قوة، يمكن أن يساعدك على شق طريقك نحو النجاح. أما كضعف، فيمكنه بسهولة أن يكون مهندس دمارك.

بينما يُحدد الطموح أهدافك، يُمكن اعتبار تطلعاتك الشخصية مؤشرات نجاحك. هناك العديد من أوجه التشابه بين الطموحات والتطلعات، لكن الفرق الرئيسي يكمن في حجمها وشدتها. قد يكون طموحك هو الترقى في المناصب الإدارية قبل نهاية العام، وقد يكون طموحك هو فتح المزيد من فرص العمل عند وصولك إلى هذا المنصب. الطموح أكثر واقعية في رغباته، بينما التطلعات هي تلك المفاهيم النبيلة التي نغرسها لنشعر بتحسن تجاه أنفسنا. لا ينبغي للطموح ولا التطلعات بمفردهما أن تُسبب لك ضررًا، ولكن عندما تتدخل عوامل أخرى، يُمكن استخدامها للتلاعب بك وخداعك.

تعتقد معظم المؤسسات أن الطموح من أهم الصفات المرغوبة في الموظف المحتمل. ويرجع ذلك عادةً إلى أن الأشخاص الطموحين أكثر استعدادًا لفعل ما يلزم لتطوير الشركة من نظرائهم الذين يبدون أكثر خضوعًا. يتميز هؤلاء الأشخاص بتركيز شديد وعقلية أحادية الجانب عندما يتعلق الأمر بتنفيذ مسؤولياتهم؛ وأحيانًا لا يفكرون فيما يتطلبه الأمر حتى لو كان ذلك يعني التدخل في شؤون بعض الزملاء. في بعض السياقات، قد يكون هذا جيدًا. ففي النهاية، ليس مكان العمل والعالم بشكل عام ساحة لعب تُطبق فيها قواعد ما هو عادل للجميع. ولكن هذا الموقف يمكن أن يخلق بسرعة بيئة عمل عدائية تُصعّب على الموظفين النجاح. قد تتحقق أهداف المؤسسة باستمرار، ولكن على حساب موظفيها. ولكن هذا ليس الخطر المباشر، ولكن هذا لا يعني أن مثل هذا الوضع ليس مصدر قلق أيضًا.

يمكن إقناع الشخص الذي لا يتحكم في طموحاته والتلاعب به للقيام بأشياء أخلاقية وقانونية.

يرتكبون أخطاءً أخلاقية لمجرد تحقيق أهدافهم. إن أصحاب الطموحات والتطلعات السامية هم الأكثر عرضة للوقوع في فخ أساليب التلاعب التي تنطوي على الابتزاز. على سبيل المثال، الشاب المهني ذو السمعة الطيبة والمنصب الجيد في شركة ما، يكون أكثر ميلًا لفعل أي شيء للحفاظ على هذا الوضع الراهن إذا كان طموحًا. حتى لو كانت تلك الأشياء المتوقعة منه ستشوه سمعته أكثر إذا انكشفت معرفتها. هذا لا يعني أن بقية الناس أقل عرضة للوقوع ضحايا للابتزاز وغيره من أشكال التلاعب.

التلاعب ليس استخدام أداة خطيرة على شخص ما لإجباره على فعل شيء لم يكن ليفعله عادةً. إنها لعبة خداع وتضليل. يتصرف المتلاعب كمرآة تلتقط رغبات الضحية وطموحاتها وتطلعاتها، ثم يهدد بتحقيق تلك الرؤية بإظهار ضعفها. يُوهم الضحية، زورًا، بأن أمله الوحيد في تحقيق أحلامه هو الامتثال لرغبات المتلاعب. كلما زاد الطموح، زادت احتمالية امتثال الضحية، خاصةً إذا كان مقتنعًا بإمكانية الإفلات من العقاب.

الأفعال التي يمكن التلاعب بها لحملهم على القيام بها يمكن أن تكون أي شيء، من تفويض سلطة شخص ما في حياتهم، أو ارتكاب فعل قد يكون مسيئًا، أو أي شيء آخر قد يخطر ببال المتلاعب. دعوني أُعيد هذا إلى أبعاد واقعية. في جميع علاقاتنا مع الناس، هناك قدر من الثقة. مهما بلغت درجة ارتياك، فحتى علاقة العمل التي تربطك بخياطك تُشير إلى مستوى معين من الثقة، إذ تثق به لمساعدتك على إخفاء عورتك دون أن تُصاب بأذى في هذه العملية. ولكن بقدر وجود الثقة، هناك أيضًا انعدام ثقة. لكننا نسعى جاهدين لتجاوز هذه المشاعر على أمل الحفاظ على الرابطة/الجسر بين الأشخاص المعنيين.

في أحسن الأحوال، نطمح إلى الحفاظ على اللباقة مع من حولنا. يمكن للمفترس ذي النية الخبيثة أن يُفسّر انعدام الثقة بزرع بذور الخلاف لتمكينه من تحقيق النتائج التي يريدها، والتي قد تكون ولاءك أو ولاء الطرف الآخر، أو حتى كليهما أحيانًا. تُضخم الحوادث الصغيرة وتُصبح التوترات...

تصاعدت الأمور في هذه العملية. في النهاية، تنهار العلاقة بشكل لا يمكن إصلاحه. أنت من جهة تتأذى من الاتهامات، وزميلك من الاتهامات المضادة. لم يدرك أي منكما أن طرفاً ثالثاً استغل التطلعات العاطفية لكل منكما (وهذا صحيح) وتلاعب بكما حتى وصلتما إلى هذه الحالة.

وهذا يعني أن تطلعاتنا وطموحاتنا ليست
يتعلق الأمر دائماً بالأشياء المادية التي نريدها. وينعكس ذلك أيضاً في تصوراتنا وتوقعاتنا من علاقاتنا في حياتنا.

يتم استخدام علم النفس المظلم من قبل الحيوانات المفترسة بيننا لتغيير هذا التصور والتلاعب به لصالحهم.

الندوب العاطفية

لقد قيل أن "الوقت يشفي جميع الجروح".

لا أوافق، الجروح باقية.

مع مرور الوقت، يحمي العقل سلامة عقله ويغطيها بأنسجة نديبة ويقل الألم، لكنه لا يختفي أبدًا.

روز فيتزجيرالد كينيدي

أحد أكبر الآثار المتبقية من كل تجربة لدينا

كل ما في الأمر هو مشاعرك. يُقال إن التجربة خير مُعلّم في الحياة. وبعد أن قضيتُ أكثر من عقدٍ من الزمان أحاول فهم الطبيعة البشرية، أميلُ إلى الموافقة. دعوني أشارككم إحدى أكثر تجاربي التي لا تُنسى من رحلاتي في الآونة الأخيرة. أعتقد أنها تُوضح النقطة التي أحاول إيصالها على أفضل وجه. كل عام، أحزم حقائبي وأسافر لاستكشاف أماكن ليست في الحقيقة مناطق جذب سياحي، لكنها في النهاية غريبة. في هذه الرحلة تحديدًا، كنتُ مسافرًا مع قبيلة من السكان الأصليين في رحلة الحج السنوية الخاصة بهم لتكريم إله مُعين. لم أكن من المُتعبدين، لكنهم كانوا لطفاء بما يكفي للسماح لي بالسفر برفقتهم ومراقبة روتينهم. في الليل، بينما كنا نجلس بجانب نار المخيم نستمتع بالتوهج الدافئ في الظلام بعد وجبة لذيذة، استمعتُ إليهم وهم يتحدثون بلغة لم أفهمها.

كان مترجمي يتدخل أحيانًا عندما يكون هناك ضحك عام أو سؤال موجه إليّ تحديدًا. لكن في أغلب الأحيان، كنتُ أكتفي بالمراقبة. وعندها رأيت هذا الطفل، الذي لم يتجاوز عمره 8 أو 9 أشهر على ما أعتقد. لا أستطيع الجزم بذلك في هذا العمر تحديدًا. كل ما رأيته هو أنه كان يزحف نحو النار. نظرت حولي، لكن لم يبدو أن أحدًا يُعيره اهتمامًا. لذا، حاولتُ اعتراض حديث الطفل، لكنني وُجِّهْتُ على الفور. كل ما أخبرني به المترجم هو أن الطفل على وشك أن يتعلم درسًا قيّمًا. كنت قلقًا. لم تكن حفرة النار مشتعلة، لكن بعض الحطب كان لا يزال مشتعلاً، وكانت هناك جمر متناثرة لا تزال متوهجة. راقبتُ باهتمام.

اقترب الطفل المفتتن باللهب الصغير، ثم توقف. ربما جعلته حرارة النار يتردد.

لكن بعد ذلك، قرر الفتى الشجاع أن يتحدى الحرارة ويمضي قدمًا. توقف على مسافة آمنة، ثم مدّ يده نحو اللهب الذي سحبه على الفور. ارتسمت على وجهه تعبيرات الصدمة، ورأيت شفته السفلى ترتجف. أردت الذهاب إليه، لكن الرجل الذي بجانبني لا بد أنه شعر بنواياي لأنه أشار لي بالانتظار. تحوّل تعبير الطفل المسكين من الألم إلى الارتباك. كان كما لو أنه يتحدث عن بُعد إلى اللهب ويسأله عن سبب الألم. حاول استخدام يده مرة أخرى، وهذه المرة بكى. هَلَّل الرجال وضحكوا. انقضّت عليه امرأة، يُرَجَّح أنها والدته، التي لا بد أنها كانت تقف على مقربة منه، وحملته بعيدًا.

استشاطت غضبًا. سألتُ المترجم عن غرضه. فأجابني الرئيس، عبر المترجم، بكلماتٍ لا أزال أذكرها حتى اليوم. قال: من الصعب النظر إلى النار من بعيد، ومجادلة العين بأن شيئًا باهرًا كهذا قد يكون قاتلًا أيضًا.

أحيانًا، تُجبر اليد على الإقناع عندما تعجز العينان عن الرؤية. هذا ما يُسمى بالخبرة. وأكد لي أنه ما كان لأحد أن يسمح بحدوث أي خطر للطفل، لكنني أشعر أن تعريفه للخطر يختلف تمامًا عما أتخيله. الآن، قبل أن ننحرف في سخطنا (وهو حق) على ممارساتهم في رعاية الأطفال، يجب ألا نتجاهل الحقيقة الصارخة في كلماته. هناك دروس في الحياة لا يعلمها إلا التجربة، وكل تجربة تترك ندبة عاطفية.

هناك تجارب حياتية معينة تدفعنا سريعًا إلى رفضها تمامًا. تترسخ هذه التجارب في أذهاننا لدرجة أننا نفسرها فورًا على أنها نذير للحدث الذي أخافنا في المقام الأول.

وبمجرد أن نلاحظ هذه العلامات، تنشط غريزة القتال أو الهروب لدينا، خاصةً إذا شكلت تلك التجارب تهديدًا لنا. هذا النمط السلوكي المتوقع يهدف إلى حمايتنا في أوقات الخطر المُتصوّر. تخيّل الأمر كدفاع بيولوجي ضد ما قد يُسبب لنا الأذى، أو كتدريب طارئ يُجرّبه جسمك على استشعار الخطر. ما وصفته هنا هو رد فعل الجسم تجاه الخوف، لكن الخوف ليس الشعور الوحيد الذي يُمكن أن...

يمكن أن تُثار بتجاربك. هناك طيف واسع من المشاعر، يتراوح من الغضب إلى الحماس، والتي يمكن أن تُثار بتجربة ما.

تحفظ المرأة في الحب رائحة حبيبها. وفي كل مرة تستنشق فيها رائحة تلك الرائحة، يتغير مزاجها. في بعض الأحيان، تثير الفرح وفي مناسبات معينة، يمكن أن تثير الشهوة. إذا انتهت تلك العلاقة، يمكن أن تثير الروائح الحزن أو الغضب اعتمادًا على مدى سوء الانفصال. كل ما أقوله هو أن المشاعر جزء من التجربة الإنسانية. عندما نشعر بطريقة معينة، نتصرف بطريقة معينة. يمكن أن تثير بعض الأحداث مشاعر تجعلنا نتفاعل بشكل غير طبيعي. تجربة الغرق التي مررت بها عندما كنت مراهقًا تجعلني أشعر بالذعر في كل مرة أغمض فيها عيني تحت الدش. تحدث هذه التفاعلات بسبب الندوب العاطفية التي نحملها. الآن، دعني أشرح لك علم هذا. عندما يقع حدث، سواء كان جيدًا أم سيئًا، يحدد عقلك ذلك الحادث بمشاعر محددة. وهذا من شأنه أن يفسر لماذا يمكن لشيء بسيط مثل رائحة الخبز الطازج أن ينقلك إلى طفولتك (إذا كانت هذه هي تجربتك).

توظّف العديد من شركات التسويق ووكالات الإعلان هذه المعرفة في استراتيجياتها الإعلانية. فهي تسعى إلى ربط منتجاتها بأشياء أو تجارب أو أحداث تعلم أنها تجذبك أو تجذب أشخاصًا آخرين مثلك (شريحتهم المستهدفة).

لا شعوريًا، يُعرّف دماغك تلك الأنشطة أو التجارب بمنتجاتهم أو خدماتهم. لبيع شواية، لا يأتون ويقولون: "مرحبًا، هذه شواية الشواء الرائعة لدينا. اشترها".

بدلاً من ذلك، يُغذّونك بصورة لحفل شواء عائلي ممتع في الفناء الخلفي بمناسبة الرابع من يوليو. ستري الأطفال يركضون بسعادة، وأجدادًا مبتسمين يُحادثون أحد أفراد العائلة، ومراهقين يفعلون شيئًا رائعًا. كل هذا يتخلله شريحة لحم بقري شهية تُسوى على الشواية. وكأنهم يقولون لك: إذا اشتريت هذه الشواية، فأنت أيضًا تُشارك في هذه التجربة. بمعنى آخر، تم التلاعب بك بصريًا لإقناعك بالشراء.

هذا ليس بالضرورة شريراً في حد ذاته. لكن الأشخاص العاديين الذين نلتقي بهم في حياتنا اليومية قد يستغلون هذا الضعف. إذا كنت سريع الانفعال، فقد يتم التلاعب بك لتفعل...

قرارات متهورة في أي شيء، من الشراء الاندفاعي إلى الوقوع في غرام الناس بناءً على مشاعرهم فحسب. قد يتنكر الناس ويتظاهرون بغير حقيقتهم. يرتدون ملابس وعطورًا توحى بالثراء، ولأن لديك رابطًا عاطفيًا قويًا بالثراء، فإنك تتجاوز علامات التحذير الأخرى وتتخذ قرارًا يندم عليه. سواء أكانت هذه الندوب العاطفية جيدة أم سيئة، فإنها قد تجعلك عرضة للخداع والتلاعب.

الجزء الرابع:

التعرف على هويتك وتحديد
الواقع

الاعتراف بالأكاذيب التي نقولها
أنفسنا

الأهم من كل ذلك، لا تكذب على نفسك.
الإنسان الذي يكذب على نفسه ويستمع إلى كذبه يصل إلى حد أنه لا يستطيع أن يميز الحقيقة داخله أو حوله
وبالتالي يفقد كل احترام لنفسه وللآخرين.

ولأنه لا يحترم، فإنه يتوقف عن الحب.
فيودور دوستويفسكي

هناك العديد من أشكال الأكاذيب التي نسمعها كل يوم.
أحياناً، تُقال الأكاذيب لحمايتك من أمرٍ ما. قد يكون أمرًا تافهًا كإخفاء أمرٍ لست مستعدًا لمعرفته، مثل حفل عيد
ميلاد مفاجئ.

أحياناً تكون الأكاذيب أكثر تعقيداً، لكنها لا تُروى بدافع الحقد تماماً، مثل إخبار شخص ما عن خيانة زوجته. الفكرة
هي أننا جميعاً نكذب، خيراً كان أم شراً، ولكن لا توجد كذبة أشد فتكاً من الكذب الذي نكذبه على أنفسنا. الأكاذيب
التي نكذبها على أنفسنا أشد خطراً من الأكاذيب التي يكذبها الآخرون علينا (سيتم مناقشة هذا الأمر باستفاضة
في الفصل التالي)، وإليك السبب.

في الفصل السابق، تحدثتُ عن الدفاع البيولوجي للجسم عندما يستشعر الدماغ خطراً أو مواقف تُهددنا. هذه
الدوافع، مهما بدت غير منطقية، تهدف إلى حمايتنا.

الكذب على نفسك يُमित هذه الغرائز ويفتح لنا أبواباً لمخاطر محتملة. يشبه الأمر رؤية سيارة مسرعة قادمة على
الطريق السريع، فتقرر عبوره على أي حال.

غريزياً، يدرك جسمك أن هذا الوضع خطير. قد يؤدي خطأ بسيط في التقدير إلى حادث مميت. لكن بدلاً من
انتظار مرور السيارة، تُقنع نفسك بأنك أسرع منها أو أن السيارة أبعد مما تبدو، أو أنها ليست كذلك.

السرعة التي تبدو عليها هي نفسها. هذه هي الأكاذيب التي نخدع بها أنفسنا.

يحدث خداع الذات بأشكال عديدة. لكن أكثر أشكال خداع الذات شيوعًا هو الإنكار. نقنع أنفسنا بأن التهديد ليس حقيقيًا أو وشيكًا، فنتخذ خيارات محفوفة بالمخاطر سرعان ما نندم عليها. الإنكار ليس دائمًا حالة واضحة للاعتراف بوجود شيء ما أو عدمه. أحيانًا، يتخفى في صورة تفاؤل في مواجهة موقف حرج للغاية. وفي بعض الحالات، يحدث العكس تمامًا. أنت في وضع جيد ولكنك تختار أن تكون متشائمًا وتنكر الإمكانات. وفقًا لمدرسة فكرية، يكون البشر أكثر عرضة لخداع الذات لأننا نختار التمسك بمعتقدات معينة. على سبيل المثال، لنفترض أنك قابلت هذا الشخص الرائع الذي يبدو أنه يطابق جميع معاييرك في التعامل مع مثل هذا الشخص. ولكن تحت هذه الطبقة، يمكنك أن تشعر بحجب أو حتى تعرف صراحة أنك تُخدع. ولكن بدلاً من التصرف بناءً على هذه الغريزة، تختار التصرف بناءً على الأمل في أن يكون الناس كما يبدوون.

نسمع عن عبارة الذئب في ثياب الحمل طوال الوقت.

لا شك أن الذئب بارعٌ حقًا في التخفي أمام الخراف، كما لا شك أن الخراف، على مستوى بدائي، كانت على دراية بوجود الذئب بينها، لكنها اختارت إنكار وجود التهديد ظنًا منها أن الذئب واحدٌ منها. لنا جميعًا أن نتخيل كيف تطورت هذه القصة. هذا النمط من السلوك، مع مرور الوقت، يُخَفَّف من حدة ناقوس الخطر الذي يدق في حواسنا كلما حدثت أزمة، وذلك بسبب ما نُخبر به أنفسنا.

بجانب الإنكار يأتي التبرير. الإنكار والتبرير هما

أدواتٌ من نفس المهنة. يتعاونان ببراعة في خداع الذات. التبرير هو أساسًا طريقةً لتبرير الموقف. لديّ صديقات (وبعض أصدقائي الذكور أيضًا في نفس الموقف) في علاقةٍ غير صحيحةٍ لهن، ولكن بدلاً من إنهاء العلاقة بإخراج أنفسهن من المعادلة، يبدو أنهن دائمًا ما يختلقن أسبابًا أخرى للبقاء في تلك العلاقة. النساء في العلاقات المسيئة يعرفن أن رفع الرجل يده ضدك يُظهر أعلى درجات عدم الاحترام. لكنني سمعتُ هؤلاء...

وُصف الرجال العنيفون بأنهم عاطفيون، وأن عنفهم العرضي ما هو إلا إحدى طرقهم لإظهار اهتمامهم بالمرأة. ولا يقتصر هذا السلوك على العلاقات فقط.

وجد الناس أنفسهم يعملون في مكان يعرفون أنه يستغلهم. لكنهم يخبرون أنفسهم بصعوبة العثور على وظائف وكيف لن يتمكنوا من دفع الفواتير إذا غادروا. وهكذا، فإنهم يواصلون العمل في ظل هذه الظروف المروعة رافضين حتى الاحتجاج لأنهم أصبحوا يقبلون الوضع على أنه طبيعي بفضل تبريراتهم وإنكارهم. سواء في حياتنا المهنية أو في علاقاتنا الطبيعية، فإن الكثير منا يعيش حياة حزينة وغير مكتملة لأننا أقنعنا أنفسنا بأنه لا يمكننا فعل شيء آخر، وهذا هو مصيرنا. حتى أن بعض الناس يذهبون إلى أبعد من ذلك ويقولون إنهم يستحقون ما ينالونه بسبب بعض الإساءات في الماضي. بعبارة أخرى، لقد اختاروا فتح أبواب زنازانتهم الخاصة، وحبس أنفسهم ثم المضي قدماً في التصرف كسجان. خداع الذات هو نوع من السجن العقلي ولكن هناك مزايا له أيضاً.

عندما نواجه تحديات تهدد بالإرهاق

بالنسبة لنا، قليل من خداع الذات قد يساعد في تعزيز ثقتك بنفسك وتسوية الأمور. يمكنك اختيار عبارة أكثر إيجابية غير خداع الذات لوصفه، لكن هذا لا يغير جوهره. يحب الناس تسميته حديثاً مجرماً، أو إثارة حماسة، أو رفع معنوياتك... أياً كان الاسم الذي تختاره، فهو في النهاية إقناع نفسك بشيء لست عليه. الرجل الذي يريد الاقتراب من امرأة جميلة جداً يشعر أنها فوق مستواه عليه أن يقنع نفسه بأنه كذلك. يتصرف بثقة أكبر مما يشعر به في الواقع ليقنع نفسه بأنه واثق بالفعل. لذا، كما ترى، يمكن أن يتأرجح موضوع الثقة بالنفس في كلا الاتجاهين. ولكن لتجنب الوقوع ضحية لمن يستخدمون عناصر علم النفس المظلم لتحقيق أهدافهم، عليك أن تدرك الحقيقة كما هي.

إذا كانت غرائذك تتدخل، فاطرح الأسئلة بدلاً من إنكارها. اكتشف سبب شعورك تجاه الشخص وحاول الحصول على إجابات أكثر. عندما تثق بحدسك، ستتمكن من حماية نفسك بشكل أفضل. إذا لم يكن الوضع في صالحك، فبدلاً من اختيار أن تكون عاجزاً حياله

(لأنه، نعم، خيار)، عليك أن تبحث بجدية عن مخرج من هذا الموقف، لا تكذب على نفسك، قد لا تكون الحقيقة كما نريدها، لكن لا يجب أن تكذب كذبة مؤلمة لمجرد إنكارها. تعرّف على حقيقتها.

تجاهل الأكاذيب التي يخبرنا بها الآخرون

الأكاذيب والأسرار... مثل السرطان في

الروح، تأكل كل ما هو جيد ولا تترك وراءها سوى الدمار كاساندر

كلير

جميعنا ضحايا للأكاذيب في مرحلة ما من حياتنا. هذا لا يعني أن كل من دخل دائرتنا وكذب علينا كان يحاول استغلالنا لتنفيذ بعض خطته الشريرة. في الواقع، هناك حقائق عندما تُروى بقصد خبيث يمكن أن يكون لها نفس تأثير الكذبة المروعة إن لم يكن أسوأ. سواء كانت الأكاذيب قادمة من أفضل صديق لك أو أحد والديك أو حتى شخص ما في العمل، يمكن أن يكون التأثير مدمراً. في بعض الحالات، لا يكون الكذب نفسه هو المؤلم. إنه معرفة أن شخصاً تثق به اتخذ خياراً متعمداً لتلفيق قصة وإقناعك بأنها حقيقية. تُروى بعض الأكاذيب ببساطة عن طريق عدم قول أي شيء عنها. يعتقد الناس، إذا لم أقل شيئاً، فأنا لم أكذب بشأنه. ولكن في الواقع، يُسمى ذلك كذباً بالإغفال.

يكاد يكون من المستحيل البدء بكذبة واحدة والاستمرار على هذا المنوال. كذبة تلو الأخرى، ثم تلو الأخرى، حتى يقع كلٌّ من الكاذب والمُكذَّب عليه في شبكة متشابكة من الأكاذيب. قد تكون هذه الشبكة متشابكة لدرجة تجعل استخلاص الحقيقة مستحيلاً. للأكاذيب طريقته في تغييرك، وهذا التغيير ليس دائماً جيداً. هذا لأنك تُغذّي بنسخة مُصنَّعة من الواقع. خلافاً لتقديرك، نصدق هذه الأكاذيب، والغضب الذي نشعر به عند كشف الحقيقة لا يكون موجهاً بالكامل نحو الكاذب المعني. نلوم أنفسنا على تصديق هذه الأكاذيب.

عندما نكتشف أننا نُخدع، لا نتفاعل فقط مع الشخص وما يُمثله، بل نُشكك هويتنا أيضاً. فقدانك للإيمان لا يقتصر على شخصك فحسب، بل يمتد إلى نفسك أيضاً. فقدان الإيمان يُولد الشكوك، والشكوك تُؤدي إلى انعدام الثقة.

ولكن قبل أن نتطرق إلى تأثير الأكاذيب، دعونا نتطرق إلى السبب الذي يجعلنا نصدقها في المقام الأول.

سأبدأ بالجمهور العام، ثم سأنتقل إلى التفاصيل. إذا كنت نشطًا على الإنترنت، فستلاحظ أن أكثر القصص قراءةً ومتابعةً هي القصص المثيرة. في الآونة الأخيرة، ازداد تداول القصص الكاذبة. حتى مجلة "رولينغ" المرموقة، المعروفة ببراعتها في إعداد التقارير، نشرت قصةً (ظنوا أنها صحيحة) تبين أنها كاذبة. لذا، قد تتساءل: كيف صدّق أشخاص ذوو خبرة طويلة هذا النوع من الكذب؟ إذا كنت تتوقع كشفًا كبيرًا للحقيقة، فأنا أسف لتخيب ظنك. السبب بسيط جدًا، وهو بطبيعة الحال ردّ فعلي إنساني. أرادوا تصديقها.

وبالمثل، نصدق أكاذيب الآخرين لأننا نريد تصديقها. يحدث هذا على عدة مستويات، ولا يرتبط دائمًا بأشخاص مقربين جدًا منا. على سبيل المثال، إذا كنت تشترك في رأي أو وجهة نظر سياسية معينة، فمن المرجح أن تتابع أو تقرأ مقالات أو منشورات تدعم معتقداتك، إذا كذب أحدهم كذبة تدعم معتقداتك، فأنت أكثر ميلًا لتصديقها لأنك تريد أن تؤكد معتقداتك أو نظرياتك الشخصية. وينطبق هذا أيضًا على علاقاتنا. أنت تعتقد أن الحب يجب أن يكون على نحو معين، ولأن الشخص يُظهر أنماطًا تتوافق مع مفهومك عن الحب، فإنك تختار تجاهل العلامات الأخرى وتصدق أكاذيبه بدلًا من ذلك.

سبب آخر لتصديقنا للكذب هو وجود مصلحة شخصية في الكذبة. يقدم لك المتلاعب واقعًا بديلًا تشك في زيفه، ولكن لأن مصلحتك الشخصية تتعارض مع الحقيقة، اخترت قبول الكذبة. قد لا تكون المصلحة الشخصية مجرد منفعة شخصية، بل قد تكون مشاعرك الخاصة تجاه الشخص. أنت معجب به وقد خلقت هذه الهالة حوله. لذا، تفضل التمسك بروايتك المُحاطة بهالة للأحداث (خداع الذات هنا) على مواجهة حقيقة محتملة مفادها أن هذا الشخص قد يكون أكثر شرًا من...

إنه أو إنها تبدو وأن دوافعهم الخفية قد لا تكون لصالحك على الإطلاق.

الأكاذيب التي تنبع من تغيير واقع الأحداث ليست هي الشيء الوحيد

نوع من الأكاذيب التي يمكن استخدامها للتلاعب بنا. عندما نفكر في الأشخاص الذين يكذبون علينا، فإننا نركز أكثر على الأحداث التي تم اختلاقها لصالح الكاذب ولكن هناك أنواع أخرى من الأكاذيب التي يمكن أن تكون شرسة إن لم تكن أكثر من الواقع المتغير. أنا أشير إلى الأكاذيب التي تُقال لتغيير تصورك عن نفسك. في كل فصل من هذا الكتاب، أكدت بشدة أننا أكثر عرضة للخطر عندما نكون عواطفنا في المقدمة. وخاصة عندما تكون هذه المشاعر خارجة عن السيطرة. عندما يلتقي المتلاعب بشخص يبدو مستقرًا عاطفيًا، فإنه يعرف أنه سيكون من الصعب ممارسة سحره الماكر على مثل هذا الشخص. لذلك، فإن خط عمله الأول هو تآكل الأساس العاطفي لهذا الشخص.

إنهم يبحثون عن ثغرات في درع الشخص الرمزي ويبدأون

لاستغلالها. لنفترض أنك شخص واثق من نفسك عادةً، لكن لديك بعض المخاوف بشأن جسمك. سيستغل المتلاعب المحترف هذا القلق ويشوّهه بتضخيم مخاوفك. قد لا يبدو هذا إهانةً مباشرة، لكنه يُستخدم بذكاء للإشارة إلى أن المشكلة أسوأ مما هي عليه في الواقع. التعليقات الساخرة حول مدى ضخامة مظهرك اليوم، أو حاجتك إلى تقليل الكربوهيدرات، هي تلميحات خفية لكنها فعّالة إلى المشكلة التي يأملون في تضخيمها.

عندما تبدأ بقبول هذه الأكاذيب، ستجد نفسك تفكر في مشاكل ليست في الواقع مشاكل في المقام الأول. وتدرجيًا، يتحول هذا الوهم إلى جبل، وسرعان ما تغرق في دوامة من انعدام الأمن الذي تآكل ثقتك بنفسك حتى تصبح تمامًا كما يريدك المتلاعب أن تكون. شخص ذو تقدير ذاتي ضعيف وثقة بالنفس ضعيفة، يسهل التلاعب به.

إذا لم يُحقق السخرية من ثقتك بنفسك النتائج المرجوة، فإنهم يلجأون إلى الأسلوب السلبي. يخبرونك أنك لا تستطيع فعل شيء ما، ويستخدمون تجاربك ومشاعرك السابقة لدعم هذه الكذبة حتى تُصدقها. أحيانًا، يكون العكس هو الصحيح. تُخدع حتى تشعر بالأمان رغم اختلاف الواقع. غالبًا ما يُستخدم هذا الأسلوب عندما يريد الجاني...

استخرجوا منك شيئاً مثل المال أو معروفاً. استخدموا إيجابيات التعزيزات المتجذرة في الأكاذيب لتمنحك شعوراً زائفاً بالأمان ثم يضربون. يتطلب الأمر صفاء ذهنياً وجهداً لفهم ما يجري. الأكاذيب التي يقولها الناس مهما كان شكلها.

التأمل في الماضي

لقد تعلمت أنه إذا كان عليك أن تترك مكاناً عشت فيه وأحببتَه ودُفنت فيه كل ذكرياتك الماضية، فاتركه بأي طريقة إلا الطريقة البطيئة، اتركه بأسرع طريقة ممكنة.

لا ترجع أبداً ولا تعتقد أبداً أن الساعة التي تتذكرها هي ساعة أفضل لأنها ماتت.

تبدو السنوات الماضية آمنة ومهزومة، في حين يعيش المستقبل في السحاب، هائلاً من مسافة بعيدة.

بيريل ماركهام

في سباق المضمار، يتم تدريب الرياضيين على البقاء مركزين و يُرْسَخون أنفسهم في الحاضر. لا مجال للرجوع إلى الوراء، لا مجازياً ولا حرفياً. حواسهم مُنسجمة مع اللحظة.

عندما يبدأ السباق، يصبح كل شيء يدور حولهم، حول المضمار وخط النهاية. ذلك لأنهم ما إن ينتبهوا لأي شيء سوى السباق، حتى يخسروا السباق. حتى في سباق التتابع، حيث يتعين على الرياضي أن ينظر إلى الخلف ويستلم العصا من زملائه، فإن نظرهم يعود فوراً إلى المضمار أمامه بمجرد تبادل العصا. الحياة أشبه بسباق، والنظر إلى الماضي قد يشتت انتباهك ويمنعك من أن تكون أفضل ما يمكنك أن تكون. والأهم من ذلك، أن هذا النوع من التشيت هو ما يحب المتلاعبون استخدامه ضدك.

عندما لا يقوم الدماغ بإثارة المشاعر بشكل نشط، فإن ذلك ينبع من من الذكريات، يُبدع عقلنا في استحضار كل تلك المشاعر. حاولتُ أن أجد أفضل تفسير للهيمنة القوية التي يُسيطر عليها ماضيها علينا، ويوضح مشهد من أحد أفلامي المفضلة ذلك. دون الخوض في تفاصيل فيلم [حافة المحيط الهادئ]، دعوني أشرح لكم المشهد. ماكو ورالي يُقرنان لتجربة "جايجر" (آلة مُصممة لتدمير الكائنات الفضائية) لأول مرة، وللتحكم بها، لا بد من وجود رابط ذهني بينهما من خلال ما يُسمى بالرابط الذهني.

تأخذك عملية الاتصال عبر سلسلة من الذكريات [ماضيك] قبل أن تتجذر في الحاضر. ذكريات ماكو عن ماضيها واضحة جدًا لدرجة أنها تصبح عالقة فيه. هذا يؤدي إلى انفصالها عن الواقع الحاضر. هذا الانفصال يكاد يؤدي إلى تفعيلها لسلح نووي كان من الممكن أن يدمر الحاضر. عند استعادته، قد لا يكون تواصلنا مع ماضيها بنفس الوضوح، لكن التهديد النفسي الذي يشكله التعلق بالماضي لا يقل قوة.

عندما تحدثنا عن الندوب العاطفية في وقت سابق، استكشفنا الآلام/العواطف الناجمة عن الأحداث، وكان التركيز على آليات دفاعنا البيولوجية. نعلم أن الدماغ يفسر إشارات معينة من بيئتنا على أنها تهديدات، وبذلك يُفعل ردود فعل لا نستطيع التحكم بها دائمًا. هذا مشابه إلى حد ما، إلا أننا في هذه المرة ننخرط بنشاط في تجربة سلبية من خلال التفكير فيها باستمرار. وفي هذه العملية، نطلق العنان لسيل من المشاعر التي قد تُرهقنا. يُطلق علماء النفس على هذا اسم "الاجترار". فكما تتقيأ الماعز (أو البقرة) الطعام الذي تناولته قبل ساعات وتمضغه، نميل إلى اجترار تجاربنا والتأمل فيها.

لكن ليس الماضي السلبي فقط هو ما نتمسك به، ففي بعض الأحيان يكون للماضي الكثير من الذكريات الإيجابية التي توفر لنا الراحة. هذا يجعل التخلي عنه صعبًا. للأسف، من السهل الشعور بخيبة الأمل من الماضي الإيجابي كما هو الحال مع الماضي السلبي. جميعنا نعرف شخصًا في حياتنا يعشق استخدام عبارة "الأيام الخوالي الجميلة"، ونعلم كم يكون من المحزن رؤيته متمسكًا ببقايا ما يُسمى بالأيام المجيدة.

قد لا تستخدم هذه العبارة، لكن تعلقك بالماضي قد يعلقك فيه بسرعة ويدفعك نحو مسار يُدمر فرصك في الحاضر. بالطبع، قد ترغب في القول إنه إذا كانت الذكريات السيئة تُثير مشاعر سيئة، فإن الذكريات الجيدة تُثير مشاعر جيدة، وهذا لا يمكن أن يكون سيئًا. الحقيقة هي أنه طالما أنه يفصلك عن الواقع الحالي، فهو سيئ. وهذا ما يستغله علم النفس المظلم.

عندما تعيش حياتك في الماضي، فإنك تجد نفسك متجذرًا في الماضي. موقفٌ يُبطئك أو يمنعك من المضي قدمًا. الخوف من أقوى المشاعر التي تُسيطر علينا.

الذكريات قد تُفَعِّل. وليس الخوف من البعبع (أو أي شيء يُثير فيك خوفًا شديدًا) وحده ما يُثَبِّطُك، بل الخوف من عدم اليقين قد يُعيقك أيضًا. قد تُصِرَّ على علاقة أو وظيفة أو نمط حياة مُعَيَّن لمجرد خوفك مما قد يحدث إذا لم يعد ذلك الشيء أو الشخص موجودًا في حياتك. وهذا الخوف يُيقِّيك هناك حتى عندما لا يكون الوضع مثاليًا لك.

هذا ليس إنكارًا لأنك تدرك خطأ الموقف. لقد قررت للتو التركيز على ما كان وإبعاد نفسك أو ما هو أسوأ من ذلك، قبول ما هو لأنك تخشى ما سيكون/قد يكون. ومن الأفضل أن تصدق أن المتلاعبين والمخربين في حياتك سيستغلون هذا الخوف ويعملون على استغلال هذه المعرفة حتى يتمكنوا من الحصول على ما يريدون. سيكون أسلوب عملهم هو تعزيز قبضة هذا الماضي عليك بطريقة ما وإقناعك بأن الواقع الحاضر ضرورة. إنهم يستخدمون إصرارك على التركيز على الماضي لتشويه حاضرك وسرقة مستقبلك. المفارقة هنا هي أنك على دراية جزئيًا على الأقل بما يحدث، لكنك اتخذت قرارًا واعيًا أو لا واعيًا بإزالة نفسك من المعادلة وتبرر قرارك بحدث حدث بالفعل.

في جوهر الأمر، أنت نفسك خلقت هذا الوهم بغياب الاختيار وأعطيت زمام حضورك للآخرين.

هذا لا يعني أن النظر إلى الماضي خطأ فادح. فقد صُممت مرايا الرؤية الخلفية خصيصًا لهذا الغرض. الفكرة هنا هي أنه إذا كنت ترغب حقًا في التمييز بين الحقيقة والزيف، فإن التمسك بالحاضر هو إحدى الطرق لتحقيق ذلك. يقول علماء النفس إن الأشخاص الذين يفكرون في الماضي أكثر عرضة للاكتئاب من غيرهم.

الاكتئاب من تلك المشاعر المظلمة التي تُضعفك. وإذا خضعت للعلاج، فإن إحدى خطوات التغلب عليه هي استعادة ذكريات الماضي، والتصالح مع واقع الحال، ثم تطبيق الدروس المستفادة من الماضي قبل التخلي عنه.

إذا كانت لديك مشكلة في التخلي عن شيء ما، فأنت تحتاج فقط إلى التذكير نفسك بأنك لا تملك أي سيطرة على ما حدث. مهما عدت إليه وتأملت فيه،

لا يُمكن تغيير ما حدث. وينطبق الأمر نفسه على المستقبل. الاحتمالات كثيرة. صحيح أن خطواتك الآن قد تُحدد إلى حد ما ما سيحدث غداً، لكن المتغيرات كثيرة جداً بحيث يصعب التنبؤ بالمستقبل بدقة. ما تملكه وتتحكم به تماماً هو ما تفعله الآن. انفصل عن الماضي وعن مخاوف المستقبل، وركز على اللحظة الراهنة.

التفاؤل الأعمى

أنا لا أهتم بالتفاؤل الأعمى، ولكنني مهتم جدًا بالتفاؤل الذي يأتي بشق الأنفس. الذي يأخذ على الظلام ويقول بعد ذلك: "هذا ليس كافياً". كولوم ماكان

عندما نتحمل مسؤوليات في الحياة، فإننا نفعل ذلك بحماس والحماس. وكما هو الحال مع كل شيء في الحياة، نواجه تحديات تتراوح بين عقبات بسيطة وعواصف عاتية تبدو وكأنها عازمة على تدميرنا... تدميرنا.

في تلك الأوقات، قد يضعف حماسك وحماسك. ما يمنعك من الاستسلام ويساعدك على تجاوز تلك المرحلة الصعبة هو التفاؤل. لكن لهذا التفاؤل درجات مختلفة، وليست جميعها بنفس التأثير الإيجابي في حياتنا. هناك نوع من التفاؤل يبدو أنه يفصلك عن الواقع، ويُعرف هذا النوع من التفاؤل بالتفاؤل الأعمى. لكن قبل أن نتعمق في ذلك، دعونا نلقي نظرة على ذلك الجانب من الطبيعة البشرية الذي يدفعنا إلى الإيمان بوجود نتيجة بديلة حتى في المواقف العصيبة. تمامًا مثل كاتب الاقتباس أعلاه، نحن مهتمون بما يجعلنا ثابتين في وجه الظلام.

كما هو الحال في جميع جوانب السلوك العاطفي البشري، يبدو أننا مُصممون على التفاؤل. ولا يقتصر هذا التفاؤل على مواجهة الخطر فحسب، بل يتجلى في أنشطتنا اليومية البسيطة.

لديك منتج انتهت صلاحيته ربما بعد أيام قليلة، لكنك تتناوله على أي حال على أمل ألا يسبب لك أي ضرر. أو تقترب من إشارة المرور وهي تتغير ألوانها، وبدلاً من التباطؤ، تزيد سرعتك على أمل تجاوز الإشارة دون أن تُقبض عليك.

أو حتى اغتنام فرصة دعوة شخص للخروج على أمل أن يبادلك الشعور نفسه، بدلاً من خنق مشاعرك المكشوفة على الأرض بمطرقة ثقيلة. إنه جزء من رد فعلك العاطفي. على الرغم من قانون مورفي، أنت متفائل لأنك إنسان.

ومع ذلك، يتخذ بعض الناس هذا النهج المتفائل في حياتهم. يبالغون في التعاملات قليلاً، فبدلاً من تجاوز الحدود كما أوضحتُ بالأمثلة السابقة، يضعون ثقةً مطلقةً في أن النتيجة الجيدة التي يأملونها ستتفوق على احتمالية حدوث مشاكل. هذا النوع من التفكير يُلهم سلوكاً متهوراً قد ينتهي بنهاية مؤلمة إذا لم يُكبح جماح مشاعرهم. للتفاؤل فوائد صحية ونفسية جمة. إذا سبق لك قراءة كتاب "قوة التفكير الإيجابي" لنورمان فنسنت، فلا شك أنك مُزود بمعلومات حول مدى فائدة التفكير الإيجابي لك. تُظهر الدراسات الطبية أن الأشخاص المتفائلين أكثر عرضة للتعافي من الأمراض المُهددة للحياة من الأشخاص المُخالفين. عموماً، التفاؤل قد يُصيبك بالعمى.

التفاؤل الأعمى هو شكل من أشكال خداع الذات. في هذه الحالة، أنت لا تظنون أن لديكم فرصة جيدة لتحقيق النتيجة الإيجابية المرجوة فحسب، بل خدعتم أنفسكم بالاعتقاد بأن الأمور ستسير كما تأملون، ولأنهم يعتمدون على إيجابيات الموقف، فإنهم لا يتخذون أي خطوات لحماية أنفسهم في حال ساءت الأمور، لأنهم لا يحملون أي فكرة سلبية. عندما يُعميكم التفاؤل، يكون لديكم ميل أكبر لتبرير وتبرير حقيقة الموقف. حتى عندما تُواجهون خطورة الموقف، فإن تفاؤلكم الأعمى يمنعكم من اتخاذ أي إجراء من شأنه التخفيف من النتائج السلبية.

كما ذكرتُ سابقاً، نقع في فخ الكذب لمجرد رغبتنا في ذلك. التفاؤل الأعمى نوع من الكذب يُبعدنا أيضاً عن حقيقة الأمور. تجد نفسك تواجه كذبة مباشرة، ولكن ربما لأن قبول حقيقة أن هذا الشخص أو الموقف ليس كما يبدو عليه قد يكون مؤلماً للغاية، فإننا نُفعل زر التفاؤل بدرجة أكبر. حاجتنا إلى تصديق أن الناس ليسوا سيئين كما قد يكونون تدفعنا إلى الاستسلام لمطالب تؤثر علينا سلبيًا. لذا، نستبدل هذا الحدس السلبي برد فعل إيجابي من وحي التفاؤل الأعمى. وكثيراً ما نفعل ذلك.

لأننا نريد أن نشعر بالرضا عن الوضع أو عن الشخص.

يؤثر التفاؤل الأعمى على قدرتك على تقييم المخاطر والثغرات بدقة في أي موقف. فهو يضعك في حالة نفسية تكاد تكون فيها فوق السحاب، ويمنحك شعورًا زائفًا بالأمان. تشعر بأنك لا تُقهر أمام المخاطر، فتُهمل في اتخاذ الاحتياطات اللازمة. الجانب الإيجابي للتفاؤل الأعمى هو أنك أكثر عرضة للمخاطرة من غيرك. في عالم الأعمال، عادةً ما يكون الأشخاص المتفائلون الأعمى من فئة المُستخدمين الأوائل. عندما يُطرح منتج جديد في السوق، بينما ينشغل الآخرون بحساب المخاطر ومحاولة تقييم فرص نجاحهم، يُبادر هؤلاء بالمبادرة. تعتمد الكثير من الشركات الناشئة على أشخاص مثل هؤلاء.

في حياتنا اليومية، يُنشئ التفاؤل الأعمى انفصالًا خطيرًا عن الواقع. يشبه الأمر شخصاً يستيقظ صباحاً ويقرر القفز بالمظلات. لا يُبالي بالارتفاعات أو الأحوال الجوية أو المناظر الطبيعية، بل يُثبت مظلته ويقفز. احتمال اصطدامه بصخرة قبل فتحها لا يُقارن بوصوله إلى الأرض سالمًا. لكنه اختار الاستعداد فقط للواقع الذي هو على استعداد لقبوله. لا يُمكنك التعامل مع الناس بنفس الطريقة دون توقع رد فعل سلبي. هناك جهل، وهناك استعداد لرؤية الخطر القادم وعدم فعل أي شيء حياله. لا يهم إن كان هذا الشخص صديقك المُقرب، أو والدتك، أو شريك حياتك. إذا لاحظت علاماتٍ قد تُشير إلى وجود أمرٍ آخر، فإن التمني والأمل في أن تكون مخطئاً لن يحميك إن كنتَ مُحقاً.

بالتأكيد، قد يُبقي هذا العلاقة جيدة مؤقتًا، لكن على المدى البعيد، حتى هذا سينهار. يتطلب منك رفع القناع عن نفسك أن تكون صادقاً مع نفسك.

هناك مقولة شائعة مفادها أن الحقيقة مُرة. أتمنى لو أستطيع

قل إن هذا لم يكن الحال. عندما يتعلق الأمر بعلاقاتك مع الناس، فإن المرارة أقل ما يمكن وصفه. مواجهة حقيقة الموقف قد تُولد ألمًا لم تتخيله، وسيظل مؤلمًا لفترة. في موقف تُستغل فيه مشاعرك، لا يمكنك أن تدفن رأسك في الرمال لأنك لا تريد مواجهة...

حقيقة تجربتك. حتى الكشف التدريجي لن يُجدي نفعًا. ما عليك فعله هو أن تتخلص من الضمادة وتواجه مشاعرك بصدق. الحقيقة مؤلمة، لكنها ستُحررك أيضًا. عليك فقط أن تُذكر نفسك بأن هذا الألم جزء من العملية، وأن الألم يُقَرِّبك خطوةً نحو الشفاء.

الدورة الشريرة

بمجرد أن تؤمن بأن الأشياء دائمة، فإنك تجد نفسك محاصرًا في عالم بلا أبواب.

جينيسيس ب. أوريدج

الجدران الأربعة التي تسجننا في شبكة من الخداع هي الأكاذيب التي نرويها لأنفسنا، والأكاذيب التي يرويها لنا الآخرون، والتأمل في الماضي، والتفاؤل الأعمى. كلٌّ منها يُمثّل جانبًا من الحقائق الزائفة التي تُحاصرنا، وقد تُحدث بمفردها تأثيرًا مُريعًا علينا، ولكن عندما تتضافر جميع هذه العناصر، تكون النتائج مُدمرة. يستطيع من نجا من حياةٍ تعرّض فيها للتلاعب المستمر، أو عاشها، أن يُحدد ثلاثةً على الأقل من هذه العناصر أثناء تفاقم التلاعب.

كما هو الحال مع جميع أشكال الخداع، يبدأ الأمر بكذبة. لا يمكن تمييز الكذبة بسهولة في البداية. ربما، على المستوى الغريزي، تشعر بأن هناك شيئًا ما غير صحيح، ولكن لا يوجد شيء ملموس تقريبًا لتبني عليه مشاعرك، لذلك تقرر أن تكذب. لا يحدث قرار الكذبة دائمًا من تلقاء نفسه. أنت لا تقبل الكذبة ببساطة. على المستوى الشخصي، سيتعين عليك إقناع نفسك بتصديق الكذبة وهذا يتطلب عادةً أن تكذب على نفسك. تقول لنفسك أنها ليست سيئة كما تبدو. تقول لنفسك أن هذا الشخص ليس لديه سبب ليكذب عليك. في الأساس، تقول لنفسك أي شيء تحتاجه لإقناع نفسك بأن غرائزك خاطئة. للمساعدة في إعطاء جوهر للكذبة التي تخبر بها نفسك، فإنك تلقي بقدر كبير من التوقعات غير الواقعية تحت ستار التفاؤل. هذا التفاؤل يضعف حكمك الأفضل ويتركك أكثر عرضة للخطر مما كنت عليه في البداية. وإزالة أي شكوك، تستعين بتجربة سابقة لإثبات صحة خياراتك الحالية، ومن ثم تسوء الأمور. لا تسير الأمور دائمًا على هذا النحو. أحيانًا، يأتي أحدهما قبل الآخر، لكن الهدف واحد: إيقاعك في الفخ وخداعك.

عندما تكون هذه الدورة قيد التشغيل، يصبح المُتلاعب هو محرك الدمى وتصبح أنت الدمية. الخيوط التي يستخدمونها لجذبك هي مشاعرك. إنهم يحركونك لتنفيذ أوامرهم. الآن من المهم أن نتذكر أن قدرة الشخص على التلاعب بالآخرين بنجاح لا تجعله مُخطئًا شيطانيًا. غالبًا ما تتطور هذه الأحداث وفقًا لترتيب طبيعي للأشياء. عندما تترك شيئًا ذا قيمة خارج منزلك ويأتي لص ويسرقه، لا يمكنك القول إنه دبر الحادث. بطبيعتهم، أعد هؤلاء الأشخاص أنفسهم ليكونوا آخذين. سواء حصلوا على موافقة المالك أم لا، فإنهم يميلون إلى الأخذ فقط، خاصةً عندما يُعرض عليهم. وعلى نفس المنوال، يميل المُتلاعب إلى تحويل مشاعر الآخرين ضده للعمل لصالحه الشخصي. المشاعر للمُتلاعب كالعصا السحرية للساحر. وهم يستخدمون هذا لصالحهم.

هناك طيف واسع من المشاعر التي يختبرها الإنسان العادي. ومعرفة أن المشاعر هي الأدوات التي يستخدمها المتلاعبون لاستغلالنا قد تدفعك غريزيًا إلى كبت مشاعرك. وأنا أتفق مع هذا الرأي.

لكن الحقيقة هي أن كبت المشاعر قد يكون له تأثير سلبي ضار. بدايةً، قد يدفعك كبت المشاعر إلى البحث عن ملاذ في أماكن أخرى، مثل المخدرات والكحول، مما يوهمك بأنك بلا مشاعر، بينما في الواقع، يُضخم مشاعرك. إضافةً إلى ذلك، فإن اختيار كبت المشاعر [إن كان ممكنًا] يعني حرمانك من تجربة الأشياء الجيدة أيضًا. فبينما تريد التخلص من المشاعر السلبية كالجشع والغضب والحزن، فإنك تريد أيضًا تجربة الفرح والسعادة والسلام. المشاعر هي بعض الأشياء التي تجعل وجودنا كبشر أكثر قيمة، والتخلص منها أشبه بالعيش في عالم بلا ألوان.

بدلاً من محاولة تخدير هذه المشاعر، يمكننا ممارسة المزيد من السيطرة عليها واستخدامها لمساعدتنا على النمو كأفراد.

وهذا يقودنا إلى الموضوع المهم التالي، وهو التحكم. بينما يعمل المتلاعبون بمشاعرنا ضدنا، وسلاحهم الأكبر هو جعلنا نعتقد أننا لا نملك السيطرة. هذا الوهم الكبير يجعلنا نعتقد أننا عاجزون وعاجزون، وهناك...

لا شيء يمكننا فعله حيال ذلك، ولكن إذا راجعت هذا الجزء من الكتاب، بل حتى العودة إلى البداية، ستدرك شيئاً مثيراً للاهتمام للغاية. القاسم المشترك في كل هذا هو أنت، ولكي تنجح خططهم، يتطلب الأمر نوعاً من الموافقة منك. أنا لا أقول إن ما حدث أو يحدث لك هو خطأك، لا، بعيداً عن ذلك. كل ما أحاول قوله هو أنك لست عاجزاً كما تبدو. أحد أسباب كتابتي للكتاب هو مساعدة أولئك الذين يقعون تحت تأثير علم النفس المظلم على الفرار والتغلب على قبضته. والخطوة الأولى لتحقيق ذلك هي احتضان القوى التي تمتلكها. يمكن أن تجعلك مشاعرك ضعيفاً، ولكن مع التطبيق الصحيح للمعرفة، يمكن أن تصبح مشاعرك أيضاً أعظم حليف لك في هذه المعركة.

لديك خيار وصوت. لا تدع أحداً يقنعك بخلاف ذلك. في الفصل التالي، سنتعمق في التحرر من الكل. الآن، أريدك أن تنظر إلى داخلك كما لو كنت تنظر في المرأة. احتضن مشاعرك. الخوف والغضب والألم. كل هذه جزء منك. قد لا ترسم صورة مثالية، ولكن للحظة، ضع توقعاتك للكمال جانباً. ركز بدلاً من ذلك على ما تشعر به الآن. سواء كانت هذه المشاعر جيدة أم سيئة، اتخذ قراراً بأن تتمنى الأفضل لنفسك. لن تفتح السماء، ولن تكون هناك موسيقى سماوية تُعزف في مكان ما في السماوات، ولن يتغير وضعك بين عشية وضحاها. على العكس من ذلك، قد تضطر الأمور إلى أن تسوء قبل أن تتحسن. ولكن عندما تتخذ هذا القرار، فأنت تُجهز نفسك ذهنيًا لما هو آت.

وإذا كنت بحاجة إلى سببٍ ملموسٍ أكثر للضغط من أجل هذا التغيير المفاجئ الذي اعتدت عليه كمنطقة راحة، فذكر نفسك بأنك سببٌ كافٍ لحدوث ذلك. أنت تستحق الأفضل، وآراؤك مهمة، وليس هناك من هو أقوى وأكثر فعاليةً في التأثير على هذا التغيير الذي ترغب فيه منك. حتى هذه اللحظة، كنت تهتم بالآخرين. لقد صممت احتياجاتك بما يتناسب مع توقعاتهم، ووضعت جانباً إحساسك بذاتك في الآخرين لتلبية احتياجاتهم، ولفترٍ طويلة، بقيت في الخلفية وتقلّصت قيمتك. لكن هذا ليس أكثر. الآن هو الوقت المناسب للاهتمام بمصلحتك الخاصة، ولا عيب في ذلك.

هذا. ذلك الصوت السلبي أو المُتلاعب في حياتك يُريد أن يُخبرك بأنك أناني. واجه هذه الكذبة الواضحة بالحقيقة. الحقيقة هي أن قدرتك على الاهتمام بالآخرين والعناية بهم تبدأ باختيارك الاعتناء بنفسك أولاً. لذا، فإن كونك "أنانيًا" في الوقت الحالي هو أفضل خطوة يمكنك اتخاذها لتصبح أكثر نكرًا للذات.

الجزء الخامس:

كيفية التحرر

تقبل أن لديك مشكلة

في كثير من الأحيان، لا يتعلق الأمر بأن تصبح شخصًا جديدًا، بل أن تصبح الشخص الذي كان من المفترض أن تكونه، والذي أنت عليه بالفعل ولكنك لا تعرف كيف تكون. هيث ل. باكماستر

في كثير من الأحيان، نركز أكثر على آراء الآخرين، على نظرة العالم إلينا أو على الطريقة التي نريد أن يراها بها. شعار أسلوب الحياة السائد في عصرنا الحالي هو "تظاهر حتى تنجح". هذا النهج في الحياة يُدخلنا في علاقة سريعة ومُتقطعة مع الواقع. نغرق في التظاهر لدرجة أننا لا نستطيع نزع القناع حتى عندما نكون بمفردنا.

هذا النوع من خداع الذات قد يترسخ في حياتنا بعمق، لدرجة أننا قد نستيقظ يومًا ما لنجد أنفسنا في موقف يتناقض بشدة مع الواقع الزائف الذي جاهدنا للحفاظ عليه، وأحيانًا يُصدمنا في الصميم. لنكن صادقين تمامًا، لا نُفاجأ دائمًا بالكاذب التي تُقال لنا. على مستوى ما، نحن نعرف ذلك. ما يُفاجئنا هو مدى الألم الذي نشعر به. وهذا الألم هو ما يدفعنا إلى الابتعاد عن المشكلة في المقام الأول. للتحرر، الخطوة الأولى هي مواجهة الوضع والتخلص من أي أوهام. لن تتمكن من المضي قدمًا إذا لم تُحطم الأوهام التي تُحيط بك.

تسلّح بمعرفة أن لديك خيارًا. ثم اتخذ قرارًا واعيًا لترى الأمور على حقيقتها. فالصفقة التي تبدو رائعة جدًا لدرجة يصعب تصديقها قد تكون في الواقع كذلك... رائعة جدًا لدرجة يصعب تصديقها.

بعد ذلك، ثق بحدسك. هناك أوقات يكون فيها الكذب... تم اختلاقها ببراعة شديدة لدرجة أنها تبدو حقيقية. ولكن على مستوى غريزي، يمكنك أن تشعر بخلل بين ما

ما ينبغي أن يكون، ما هو، ثم ما يُسقط عليك. قد لا تظهر أي علامات جسدية تُشير إلى وجود خطب ما، ولكن لديك شعور بأن هناك خطبًا ما. في مثل هذه الأوقات، من السهل تجاهل هذه المشاعر والاستسلام لما يُقال لك. قد لا ترغب في أن تبدو وقحًا أو أن يُنظر إليك بطريقة معينة، لذا تستسلم وتتجاهل ذلك الصوت الداخلي. يتطلب تعلم الثقة بحدسك ممارسةً مع مرور الوقت. ابدأ بتدريب نفسك على أشياء صغيرة وبسيطة. ربما تكون على وشك مغادرة المنزل وتشعر برغبة في العودة والاطمئنان على شيء ما.

ربما فكرت في شخص ما وشعرت بالحاجة للاتصال به. هذه حالات بسيطة قد لا تُسفر عن نتائج كبيرة، لكنها تُعزز ثقتك بحدسك، فتتمكن عند مواجهة مواقف ذات عواقب حقيقية من تمييز ما يُخبرك به حدسك والتصرف بناءً عليه. إذا كنت في موقف ما ولم يكن لديك الوقت الكافي لتدريب ثقتك بحدسك، فلا تيأس. فغرائذك موجودة لحماية مصالحك. وما دمت على قيد الحياة، فلديك غرائز تُريد مساعدتك على البقاء. في هذا الموقف، كل ما ترغب به هو الخروج منه.

إذن، ماذا تخبرك غرائذك؟

سيقودك هذا السؤال إلى الخطوة التالية. اطرح الأسئلة الصحيحة. ابدأ بنفسك. حاول أن تعرف سبب شعورك هذا. انظر إلى وضعك الحالي، واكتشف سبب عدم رضاك عن مشاعرك. اسأل نفسك لماذا تشعر بهذه الطريقة، وحاول أن تكون أكثر دقة بشأن مشاعرك. سبق أن ذكرت أن المشاعر تجعلك ضعيفًا، لكنها قد تكون أيضًا بمثابة دليل عندما تشعر بالضياع. عندما لا تتمكن من تقديم الإجابات التي تبحث عنها بشكل مُرضٍ، انظر خارج نفسك. النظر خارج نفسك لا يعني بالضرورة مواجهة المتحرش، مع أن الأمر قد يصل إلى هذا الحد في النهاية. لا أنصحك باتباع الطريق المباشر فورًا، لأنك ستمنح الجاني فرصة لتقديم دفاع قد يُعكّر صفو حكمك ولن يُحقق لك النتائج التي ترجوها. كما يمكن أن يُشير ذلك إلى الشخص الذي قد تكون قد اكتشفت أمره. قد يُفعل هذا رد فعله القتالي أو الهرب. بدلًا من ذلك، انظر إلى الأشخاص الذين يقعون ضمن دائرة ثقتك. بما أنك تحاول حاليًا تجاوز موقف ينطوي على خيانة ثقة، فقد يكون من الصعب فجأة...

حدد من تثق به. إذا كنت قلقًا حقًا بشأن ذلك، فاذهب إلى شخص ليس لديه مصلحة شخصية تُذكر في هذه المسألة.

قد يكون من الأفضل اختيار شخص ليس على صلة مباشرة بك أو بالشخص المعني. فهؤلاء الأشخاص أكثر ميلًا للصدق معك.

عندما تطرح الأسئلة، فإن الشيء المهم التالي هو

استمع للإجابات. قد يبدو هذا مُريبًا بعض الشيء، لأنك ستستمع إليها. لكن الحقيقة هي أن خداعنا لأنفسنا قد يدفعنا إلى اختيار الإجابات التي نلقاها. نُقنع أنفسنا بأننا نستمع، لكننا في الواقع نُركز فقط على الإجابات التي نريد سماعها بدلًا من الإجابات التي نحصل عليها بالفعل. ربما تكون قد حطمت الأوهام من حولك، لكن لا يزال هناك جزء منك يتمسك بالراحة التي تجلبها هذه الأوهام. إن ألم مواجهة حقيقة الموقف سيمنعك من سماع الإجابات الحقيقية للأسئلة التي طرحتها. يتطلب الاستماع الفعلي بعض الانفصال، ولكن ليس عن الواقع هذه المرة. عليك أن تُحرر نفسك من مشاعرك.

إن انفصالك عن مشاعرك سيقودك إلى الخطوة التالية، وهي معالجة المعلومات الجديدة منطقيًا. فالتصرف بشكل غير عقلائي قد يُعقّد الأمور أكثر مما هي عليه بالفعل.

إن ترك جميع المشاعر تغلي وتطفو على السطح يُصعّب عليك إيجاد استراتيجية للخروج. قد يرغب الجزء غير العقلاني منك، عند مواجهة الحقيقة، في ترك كل شيء يذهب إلى الجحيم. غضبك المُبرر بحق قد يدفعك إلى اتخاذ خطوات تُساعد على تهدئة مشاعرك على المدى القصير. لكن على المدى البعيد، قد تندم على تلك الأفعال. أنا لا أقول إنه يجب عليك إنكار مشاعرك، بل أقول لا تتصرف بناءً عليها. تعامل مع المواقف أولاً، ثم مع مشاعرك لاحقًا.

التصرف بسرعة

إن ما يهم هو الفعل وليس ثمار الفعل.
يتوجب عليك فعل الشيء الصحيح.
قد لا يكون في قدرتك، وقد لا يكون في وقتك
أن يكون هناك أي ثمار.
ولكن هذا لا يعني أن تتوقف عن فعل الشيء الصحيح.
ربما لا تعرف أبدًا ما هي النتائج التي تأتي من أفعالك.
ولكن إذا لم تفعل شيئًا، فلن تكون هناك أي نتيجة.
المهاتما غاندي

لقد واجهت حقيقة وضعك، وهذا عادةً ما يكون الجزء الأصعب. ومع ذلك، لا ينتهي الأمر عند هذا الحد. لا يمكنك أن تأمل أن يختفي الوضع من تلقاء نفسه. تذكر، لديك خيار في هذا. حتى تقاعسك هو خيار متعمد اتخذته، وكما قال المهاتما غاندي العظيم، إذا لم تفعل شيئًا، فلن تكون هناك نتائج. قد يكون التحرر من شبكة الخداع أمرًا مبهجًا في البداية حتى تضطر إلى التعامل مع تدفق المشاعر في أعقاب ذلك. قد تدفعنا شدة المشاعر التي نختبرها إلى الرغبة في الإنكار. وهذه عملية طبيعية. في مراحل الحزن الخمس، تكون المرحلة الأولى هي الإنكار. كلما تأخرت في اتخاذ الإجراء، كلما تعمق الإنكار لديك وتسارع. وعندما يبدأ الإنكار، يكون هناك احتمال كبير جدًا أن تعود إلى الحلقة المفرغة التي ميزت هذه المرحلة من حياتك. تجنب هذا باتخاذ إجراء فوري الآن. ليس بالضرورة أن يكون شيئًا عظيمًا. إن شيئًا بسيطًا مثل إخبار صديقك المقرب بحقيقة الموقف قد يؤدي إلى تحريك سلسلة من الأحداث التي ستحررك في النهاية.

بعد اتخاذ قرار التصرف، يجب أن تعلم أن القماش الوهم مصنوع من مادة أقوى من الزجاج. بينما استخدمت مصطلح "حطم وهمك"، فإن ما يحدث في الواقع هو فصل تدريجي بين الحقائق والخيال. مع تزايد انفعالاتك، قد يتسلل الوهم إلى قلبك مستخدمًا شظايا من مشاعرك لإصلاحه. عندما يُقبض على كاذب متلبسًا بالكذب،

قد يسعى هو أو هي إلى تجنيد آخرين لفرض كذبتة عندما يشعرون أنهم فقدوا سيطرتهم عليك. الشريك المخادع الذي انفصلت عنه مؤخرًا سيسعى في هذه المرحلة إلى استغلال العلاقات المتبادلة الأخرى في حياتك للتأثير عليك لتغيير رأيك. قد لا يكون الشخص الذي يستغله على علاقة بهم، بل على الأرجح يتم التلاعب بهم فقط ليفعلوا ما يفعلونه. لا مانع لدى الكاذبين من استغلال الأصدقاء والعائلة، وحتى رجل الدين، للحصول على ما يريدون. عليك أن تدافع عن قرارك وتتخذ قرارك حتى يتحقق.

عندما تفشل حيلتهم في التلاعب بك من خلال الآخرين، يلجأون بعد ذلك إلى أسلوبهم القديم المتمثل في استغلال مشاعرك. في حالات الطلاق، يستغل الزوجان قلق شريكهما العاطفي على طفلهما لإسقاطهما.

تُستخدم تهديدات مثل "إذا غادرت، فلن ترى الأطفال مجددًا". في التعاملات التجارية، عادةً ما يكون هناك تهديد ضمني بقطع الاتصال بالشخص الآخر دون أي مقابل. هذه محاولة أخيرة من المُتلاعب للسيطرة على ضحيته. يدرك المُتلاعب أن شخصيته لم تعد فعّالة، ويشعر بالتهديد من فقدان السيطرة، فيلجأ إلى ألعاب القوة هذه لمحاولة السيطرة. عادةً ما تتضمن ألعاب القوة أشكالاً من الابتزاز تتراوح بين أمور تافهة وأسرار عميقة عُهدت إليه عندما كانت العلاقة جيدة. قد يرغب المُبتز في الحصول على مدفوعات مالية، أو نفوذ أكبر في صفقة التفاوض، أما بالنسبة للأفراد الأكثر شرًا، فإنهم يريدون السيطرة فقط.

في هذه المرحلة، قد تُحاصر أفعالهم، فتدفعك للرد بعنف. أنصحك بشدة بتجنب هذا. ستحتاج إلى منطقك وحدسك للخروج من هذا الموقف سالمًا. مع ذلك، فإن حقيقة الموقف هي أنه عندما تكتشف أنك تعرضت للكذب باستمرار، ستُصاب بجرح عاطفي، وبالتالي يصبح الخروج من الموقف سالمًا أمرًا مُهملاً. مع ذلك، يجب إعطاء الأولوية لسلوك الطريق الذي يسمح لك بمغادرة هذا الموقف السام دون مزيد من الأذى لنفسك. عاطفيًا، أنت في كل مكان. الغضب، والغضب، والألم، وخيبة الأمل ليست سوى غيض من فيض. لكن عليك التفكير بمنطقية. حافظ على هدوئك وكن متيقظًا.

يُقال إن الحيوان يكون أكثر خطورة عندما يشعر بأنه محاصر. أما الإنسان، فالأمر أسوأ. عندما يقع الشخص في فخ الخداع الذي نسجه بنفسه، فإنه يرغب في فعل أي شيء لحماية نفسه. في تلك اللحظة، تشتعل غرائزه الأنانية لحماية نفسه ويصبح مستعدًا لفعل أي شيء لتجنب مواجهة عواقب أفعاله. وكما هو الحال مع الطبيعة البشرية، لا يمكن التنبؤ بالمدى الذي قد يصل إليه لتجنب ذلك. لذا، بدلاً من التلويح بأجندتك لتقديمهم للعدالة في وجههم، يجب أن تكون أولويتك ضمان سلامتك. إذا كان ذلك ممكناً، فإنني أوصي بالانفصال الجسدي حتى لو كان مؤقتاً عن الشخص الذي تشعر أنه يتلاعب بك. فهذا لا يساعدك فقط في منحك مساحة للتفكير بوضوح، بل يمكن أن يساعد أيضاً في إضعاف سيطرتهم عليك.

لأن التواجد في نفس القرب، خاصة إذا كانوا في منطقتهم الخاصة، يمكن أن يجعلك أكثر عرضة لمزيد من التلاعبات.

الكثير من الكاذبين والمتلاعبين يستخدمون سحرهم عندما

لقد أُلقي القبض عليهم. سيبدون نادمين بشدة، معترزين، وقد يبذلون جهوداً مضنية لإقناعك بندمهم. لكن لا تنخدع، فقد يكون هذا مجرد خدعة أخرى ومحاولة أخرى للتلاعب بك لاتخاذ إجراءات أقل صرامة قد لا يجدونها مناسبة. إذا شعرت بضعف عزيمتك، فانسحب على الأقل. هذا الإجراء وحده كفيل بإحداث فرق.

احصل على المساعدة بسرعة

أفضل طريقة لعدم الشعور باليأس هي النهوض والقيام بشيء ما.
لا تنتظر أن يحدث لك أشياء جيدة.
إذا خرجت وحققت بعض الأشياء الجيدة، فسوف تملأ العالم بالأمل، وسوف تملأ نفسك بالأمل.
باراك أوباما

عندما تجد نفسك محاصرًا بتلاعب الآخرين، ستشعر بالارتباك. هذا يُسهّم في تشويش تفكيرك العقلاني، ويتركك تشعر بالعجز. في هذه المرحلة، قد تتساءل حتى عن حقيقة ما تواجهه. إذا استمررت في التساؤل، فسيؤدي ذلك إلى الإنكار. ربما ستستنتج أنك أخطأت في فهم الوضع برمته، وأنتك أسأت تفسير بعض الأمور وتوصلت إلى استنتاجات خاطئة. هذا النوع من التفكير سيدفعك إلى أحضان المتلاعب. قاوم رغبتك في الاستسلام من خلال الحصول على رأي ثانٍ. في الأزمات الصحية، يلجأ الناس إلى طبيب آخر للحصول على رأي ثانٍ. هذا لإزالة أي شك قد يكون لديك حول التشخيص الأول، وتحديد أفضل مسار علاجي لك. وبالمثل، فإن الحصول على رأي شخص آخر يمكن أن يساعدك في فهم حقيقة الوضع وما قد تكون عليه خطواتك التالية. فقط تذكر، من الأفضل أن تذهب إلى شخص أثبت مرارًا وتكرارًا أنه يهتم بمصلحتك.

الآن بعد أن حصلت على التأكيد الذي تحتاجه، لا تحاول
واجه التحدي بمفردك. قد لا يكون الوضع شيئًا ترغب في أن يعرفه أحد سواك. قد تقلق من أن يصفك الناس بالسذاجة لمجرد وجودك في هذا المكان. الحقيقة هي أنهم سيفعلون ذلك على الأرجح. لكن من حقهم إبداء آرائهم الخاصة. لا تدع خوفك مما قد يقوله الناس يُفسد عليك فرصتك في بناء حياة أفضل. لست مُضطّرًا لإثبات أي شيء لأحد سوى نفسك. للعالم أن يفكر كما يشاء. أولويتك الآن هي الخروج من هذا الوضع.

والنجاة منها بما يكفي للزدهار. قد تكون الكذبة صغيرة وتافهة، ولكن عندما تُقال بهدف القيام بشيء لا ترغب بفعله، فإنها تؤلمك. إنها تجعلك تشك في كل شيء عن نفسك وتثير هذه المعركة الداخلية. لا يجب أن تُوَجَّح نيران هذه المعركة بإلقاء آراء أشخاص ليس لديهم أدنى فكرة عما يعنيه أن يسلكوا طريقك. إذا كنت بحاجة إلى القليل من المساعدة الإضافية، فاطلبها وكن مستعدًا لقبولها. إذا كنت قادرًا على التعامل مع الموقف بنفسك، فافعل ذلك بكل تأكيد. فقط تأكد من أن أي قرار تتخذه، فإن الهدف هو إخراجك من هذا الموقف وليس إدخالك في سجلات الآخرين. أنت تستحق أكثر من ذلك.

عندما تحصل على المساعدة التي تحتاجها، فإن الخطوة التالية هي المواجهة الجاني. أقترح عليك اختيار المشهد أو الموقع لهذا. اختر مكانًا تعرف أنه يمنحك اليد العليا. سيتطلب هذا بعض التخطيط الدقيق من جانبك. إذا كان الجاني موجودًا في العالم الإلكتروني، فسيتعين عليك إشراك الشرطة والسلطات المختصة خاصةً إذا كان الشخص قد احتال عليك وسرق أموالك. قم ببعض التحقيقات الأولية بنفسك. هناك تطبيقات برمجية تعمل على التعرف على الوجه على مواقع التواصل الاجتماعي الشهيرة مثل Instagram و Facebook. ابحث عن أدلة على هوية الشخص الحقيقية في المحادثات التي أجريتها، وعندما تكون مسلحًا بأدلة كافية فقط يمكنك مواجهته. إذا حدثت المواجهة قبل أن يكون لديك دليل، فأنت تخاطر بإخافتهم وإرسالهم إلى مخابئهم. بالطبع، مع تدخل السلطات، ستظل قادرًا على القبض عليهم في النهاية، ولكن قد يستغرق الأمر وقتًا أطول من المعتاد إذا كنت قد أعددت نفسك بصبر قبل القيام بالمواجهة.

عندما يتعلق الأمر بشخص يعيش بالقرب منك، فإن الأمور قد يتعين التعامل مع الموقف بشكل مختلف. إذا كنت تخشى على حياتك بأي شكل من الأشكال، فيرجى عدم مواجهة هذا الشخص بمفردك. في العلاقات المسيئة، من الأفضل تجنب المواجهات تمامًا. انتظر الوقت المناسب وابحث عن أفضل فرصة للهروب. لا تستسلم للمطالبات بإجراء "محادثة أخيرة". وإذا اضطررت للموافقة على لقاء كهذا، فيرجى التأكد من أنك لست وحدك.

أبلغ الأشخاص الذين يهتمون بك ولديهم شخص واحد على الأقل

حاضرًا خلال هذا الاجتماع. سلامتك هي الأولوية. إذا كنتَ في موقفٍ مسيءٍ، فهذا ما أنصحك به:

اتواصل مع منظمة محلية تُعنى بضحايا الإساءة في منطقتك. ربما تكون هذه أفضل وأهم خطوة يُمكنك اتخاذها، إذ يوجد لديهم متخصصون مُستعدون لإرشادك ونصحك بشأن خطواتك التالية. ١٢. انسحب قبل فوات الأوان. لا تنتظر ذلك الراتب الكبير، أو اللحظة المناسبة، أو حدثًا مهمًا. عندما تُتاح لك الفرصة، اغتنمها وتعامل مع العواقب لاحقًا.

وإن لم تُتاح لك الفرصة، فضع خطة أمان تُمكنك من الهرب. ابذل قصارى جهدك للبقاء على قيد الحياة، وتوقف فورًا عند اللحظة المناسبة.

بعد مواجهة الجاني واتخاذ الخطوات اللازمة لتجاوز الموقف، عليك البدء بعملية الشفاء فورًا. لا يهم حجم أو خطورة ما تعرضت له من إيذاء أو تلاعب أو إساءة. عليك أن تكون قادرًا على تجاوز ذلك، وانتظار الوقت "لشفاء" جروحك يتطلب أكثر من مجرد الجلوس على أريكتك واستعادة ذكريات الماضي. الوقت كفيف بإبعادك عن تجربتك، ولكن إن كنت قد تعلمت شيئًا من هذا الكتاب، فهو أن الندوب العاطفية نادرًا ما تلتئم. إن لم تفعل شيئًا حيال ذلك، فقد تتكون قشرة غير صحية فوق الجرح، مما يجعلك عرضة للخطر بنفس القدر، إن لم يكن أكثر، مما كنت عليه عندما كنت تعيش التجربة. تحدث إلى مستشار، اذهب إلى العلاج، مهما كان اختيارك، ساهم بشكل فعال في تسهيل عملية الشفاء. لن يحدث ذلك بين عشية وضحاها، لكنك متأكد من أنه مع كل يوم وكل خطوة تخطوها في العلاج، ستقترب من التحسن.

لا تغطي نفسك

إن الفضيحة الأصلية ليست هي التي توقع الناس في أكبر قدر من المشاكل... بل إن محاولة التغطية عليها هي التي تثير المشاكل.
توم بيتري

إن المرور بتجربة صعبة ومؤلمة مثل العيش مع أكاذيب شخص تثق به قد يكون له تأثير نفسي عميق.

عندما بدأتُ هذا الكتاب، كان هدفي مساعدة الناس على فهم أكاذيب بيئتهم اليومية والعيش فوق تلاعب الآخرين. ركّز هذا الكتاب بنسبة 80% على مساعدة الناس على النظر إلى أنفسهم، بينما خُصص الباقي لمساعدتك على فهم ماهية علم النفس المظلم. لكن هناك جانبًا واحدًا لم نتطرق إليه، وهو أمرٌ ستختبره بنفسك. هذا الجانب هو مرتكبو هذه الأفعال. لقد قدّمتُ معلومات أساسية لمساعدتك على فكّ رموز عناصر وسمات علم النفس المظلم، وهذا كل ما أستطيع الوصول إليه.

هذا لأن الأشخاص الذين من المرجح أن يستخدموك ويتلاعبوا بك هم أشخاص أحببتهم وثقت بهم. مدة العلاقة التي ربما تكون قد أقمتها معهم لا تضمن أنهم غير قادرين على إيذائك. في بعض الأحيان، تساعد الأوقات التي تقضيها معك على ترسيخ ثقتك بهم مما يجعلك أكثر عرضة للخطر وأكثر عرضة لسحرهم. هذا لا يعني أن جميع العلاقات التي لديك ستؤدي إلى شكل من أشكال التلاعب في المستقبل أو أن الغرباء يشكلون فجأة سمة أقل. وجهة نظري هي أنه لا توجد طريقة لتحديد ما إذا كان هذا الشخص سيؤذيك ببساطة. أفضل ما يمكنك فعله هو البحث عن العلامات التي ذكرتها والحفاظ على عقل متفتح لأنه قد تكافح أكثر مع فكرة أن هذا الشخص الذي وثقت به آذاك بهذه الطريقة من الشيء الفعلي الذي حدث لك.

في مثل هذه الحالة، سيكون رد فعلك الأول هو الإنكار.
الإنكار يؤذيكَ أكثر مما يفيدك. بدلاً من التستر، عليك مواجهة الحقيقة المحرّجة وجهاً لوجه. تعرّف على الموقف.

على حقيقته. وحاول ألا تدع عواطفك تؤثر على قدرتك على اتخاذ قرارات عقلانية. صحيح أن التلاعب أمر سيء، ومن يفعل ذلك يستحق نوعًا من العقاب، لكننا جميعًا نعلم أن الأمور عادةً ما تكون أكثر تعقيدًا من ذلك. ماذا لو كان هذا الشخص أختك، أو أخاك، أو زوجك، أو صديقك المقرب، أو قائدك الروحي؟

فكيف تتعامل مع الأمر إذن؟

أود أن أبدأ بالقول إن مكانتهم في حياتك لا تجعلهم محصنين تلقائيًا من عواقب أفعالهم. ولكن هناك عوامل أخرى قد تتأثر سلبيًا بأي قرار تتخذه. لذا، فإن أول شيء عليك فعله هو مواجهة الحقيقة المحرجة. أنهم خذلوك وآذوك بمكائدهم وأفعالهم. بعد ذلك، قرر ما إذا كانت علاقتهم تستحق الاستمرار. إن خيانة شريكك لك والكذب بشأن ذلك طوال هذا الوقت أمر فظيع، ولكن هل تريد حقًا أن تكون نهاية تلك العلاقة؟ هل هناك أطفال متورطون؟ ماذا يحدث إذا قطعت علاقتك بشريكك فجأة؟ عليك أن تعلم أنه في موقف كهذا، فإن قطع علاقتك بهذا الشخص ليس هو الحل الوحيد. لذا، اسأل نفسك الأسئلة الصحيحة. سأبدأ بالسؤال، باستثناء الإساءة التي ارتكبتها، كيف كانت العلاقة؟ هل كانت جيدة؟ هل تستحق الإنقاذ؟ هل الشخص مستعد لبذل القدر المطلوب من العمل لإصلاح الأمور مرة أخرى؟ هل أنت مستعد لبذل الجهد؟

إذا قررت إنهاء علاقتك، فعليك إيجاد طريقة لإدارة العلاقات المرتبطة بتداعيات هذا الأمر. إذا لم تكن هناك أي روابط، فانتقل إلى الفصل التالي حول مسامحة نفسك. أما إذا كانت هناك روابط، فبناءً على طبيعة هذه الروابط، قد يتعين عليكما معًا التوصل إلى خطة عمل مشتركة حول كيفية المضي قدمًا.

إذا كانت هذه العلاقات متقلبة، يمكنك ببساطة اختيار الانفصال دون إعطاء أي شخص أي معلومات إضافية. فأنت لا تدين له بأي تفسير. ابذل قصارى جهدك للتعافي والمضي قدمًا دون الإضرار بأي علاقة أخرى إلا إذا اضطررت لذلك. إذا قررت الاستمرار في علاقتك مع هذا الشخص، فسيكون أمامك مهمة شاقة، لأنها ستكون معركة شاقة وطويلة.

لا شك أنك ستنتج في ذلك ولكن ليس من دون الإرادة والجهد. على كلا الطرفين إظهار استعدادهما لإصلاح العلاقة. الاعتذار المُفرط بداية جيدة، لكن عليهما بذل المزيد من الجهد. لقد تمزق نسيج الثقة بينهما.

إصلاحه يتطلب وقتًا وجهدًا والتزامًا. يجب أن يكون كلاهما واقعياً في توقعاته من الآخر.

سيحتاج الشخص الذي تخلف عن الوفاء إلى بذل جهد كبير لاستعادة ثقته. وسيحتاج الشخص المتضرر إلى بذل جهد كبير ليتعلم كيف يثق به مجددًا. ستكون هناك بعض الثغرات في البداية، لكن ما سيحافظ على استمرارية الأمور هو تجديد الالتزام بالمواصلة يوميًا.

بالنسبة للمبتدئين، قد ترغب في منح بعضكم البعض مساحة بعد

الأزمة الأولية. قد تمتد هذه الفترة من بضعة أيام إلى أسبوعين، ولكن لا ينبغي أن تتجاوز شهرًا. استغل هذا الوقت لمعالجة مشاعرك تجاه الحادثة. حاول فصل الشخص عن تصرفاته، فرغم قسوة تصرفاته، إلا أن هناك عوامل عديدة ربما ساهمت فيها. قد يبدو الأمر أشبه باختلاق الأعذار، ولكنه ليس كذلك. قد تدفع الظروف الناس إلى القيام بتصرفات معينة، لكن هذه التصرفات لا تُحدد شخصيتهم تمامًا. إذا قررت إصلاح هذه العلاقة، فقد تضطر إلى اتباع هذا النهج في تفكيرك.

بعد ذلك، أبقِ خط التواصل مفتوحًا. لا أقصد أن تُحلل كل فكرة بينكما، فقط لا تُنكرا بعضكما البعض. قد تبدو المحادثات مُختنقة في البداية، لكن مع مرور الوقت، يُمكنكما العودة إلى إيقاعها. كونا صريحين في محادثاتكما، لكن حاولا ألا تُثرا ضغينة. تجنّبا استحضار الماضي في كل جدال. التشبث بما حدث يُصعب تجاوزه والوصول إلى حيث تُريدان. ابقِ مُتجذّرًا في الحاضر. تذكّرا، العيش في الماضي لا يُجدي نفعًا.

قبل كل شيء، ثق بأنك اتخذت القرار الصحيح. عندما تكتشف أنك تعرضت للتلاعب والكذب، فإن ثقتك بالآخرين ليست وحدها التي تتزعزع، بل ثقتك بنفسك أيضًا. سُسّك في حكمك في كل لحظة. تمسك بالحاضر، وثق بأنك اتخذت القرار الصحيح والعقلاني لإصلاح الأمور. لكن لا تُثقل كاهلك بالزام نفسك بنجاح العلاقة الجديدة. ابذل الجهد والوقت. لكن لا تشعر بخيبة الأمل إذا لم تسر الأمور كما توقعت.

سامح نفسك

قم بالمشي في حديقة المغفرة واختر زهرة المغفرة لكل ما فعلته في حياتك.

عندما تصل إلى ذلك الوقت الذي هو الآن، قم بالتسامح الكامل والشامل لحياتك بأكملها وابتسم للباقة التي بين يديك لأنها جميلة حقًا.

ستيفن ريتشاردز

يفترض الناس أنه عندما يتم ظلمك، فإن السبب الرئيسي هو الطرف الذي يطلب المغفرة هو الشخص الذي ارتكب الجريمة في المقام الأول. وعادة ما يكونون على حق. ولكن في موقف كهذا، حيث تم إنشاء علاقة مع الجاني واستغل هذا الجاني العلاقة، فإن أحد الأشخاص غير المحتملين الذين يطلبون المغفرة هو الضحية. هناك سبب يجعلك تجد نفسك، حتى عندما تنقطع العلاقات مع الجاني، لا تزال تعاني من مشاعر مثل الاكتئاب والغضب والتهيج والقلق وتقلبات المزاج من بين أشياء أخرى. هذه مشاعر طبيعية للتجربة ولكنك قد لا تشعر بها للأسباب التي تعتقدها. هناك احتمال قوي جدًا أن يكون سبب كل هذه المشاعر هو الشعور بالذنب والعار. لا ينبع هذا الشعور بالذنب من شيء تعتقد أنك فعلته خطأ. إنه متجذر في التفكير في أنك فعلت شيئًا لم يكن من المفترض أن تفعله.

تشعر بالذنب لكونك ساذجًا وضعيفًا، ولوضعك نفسك عمومًا في موقف يسهل التلاعب بك فيه أصلًا. تشعر بالذنب تجاه الأذى الذي تعتقد أنك سببته لنفسك. جميعنا مررنا بهذا الموقف في وقت ما.

نشعر بالذنب لأن أفعالنا أو امتناعنا عن الفعل أضرت بالآخرين، حتى لو لم نكن متورطين مباشرة في ارتكاب الفعل. أول ما عليك فعله هو تذكير نفسك بأنه مهما حدث، فهو ليس خطأك. قد لا تتمكن من تغيير هذا التصور بين عشية وضحاها، ولكن مع مرور الوقت، وبتذكير نفسك باستمرار بهذه الحقيقة، ستبدأ بتصديق نفسك. لتعزيز هذا الاعتقاد، عليك أيضًا تذكير نفسك بأن

إن الدروس التي تعلمتها من هذا قد وضعتك في وضع أفضل لحماية نفسك ضد أي حادث مماثل قد يحدث في المستقبل.

الشيء التالي هو قبول حقيقة أن الماضي ليس شيئاً يمكنك تحمله.

يمكن أن يتغير. لقد حدث، وتعلمت، وتجاوزت. لا داعي لاستحضار تجاربك. فالتأمل في "ماذا لو"، "ما كان يمكن أن يحدث"، "ما كان يمكنك فعله"، "ما كان يجب عليك فعله"، "ما كنت ستفعله" لا يمكنه بأي حال من الأحوال تغيير ثنائية واحدة مما حدث بالفعل. أفضل ما يمكنك فعله هو استخلاص الدروس التي تعلمتها وتشكيلها في مبادئ جديدة للعيش بها. لقد تقبلت بشجاعة حقيقة الوضع رغم الأكاذيب التي قيلت لك. الآن هو الوقت المناسب لقبول أن هذا الأمر انتهى في الماضي ولا يزال قائماً. قد تتعامل مع عواقب الأزمة، لكن هذا لا يعني أنها لا تزال تحدث. عش كل يوم كما يأتي، وابحث عن المزيد من الأسباب للتطلع إلى الأمام بدلاً من النظر إلى الوراء. إذا كنت تشعر بقلق شديد بشأن الماضي، يمكنك تخصيص يوم لإعادة تمثيل الماضي. إحدى طرق القيام بذلك هي إعادة التفكير في الماضي. اكتب ما تعتقد أنه كان بإمكانك فعله لتغيير الأمور، مع كل ما تعرفه الآن. ثم امضِ قدماً. الهدف من هذا التمرين هو أن يمنحك نوعاً من السيطرة على ما حدث. استعد قوتك وانتقل إلى الخطوة التالية.

الآن بعد أن قمت بإعادة كتابة الماضي، فقد حان الوقت بالنسبة لك للتحويل

انتقل إلى الصفحة التالية وابدأ الفصل التالي من حياتك. ابدأ بمعالجة ندمك، فهو يُفاقم مشاعرنا. تقبل أنك بذلت قصارى جهدك في ظل هذه الظروف، وامنح نفسك مساحة للنمو. تذكر أن ندمك لم يكن جريمة، بل كان من سوء حظك أن وثقت بالشخص الخطأ. ألق اللوم على الشخص المناسب. استخدام عبارات إيجابية مثل "أقع دائماً في حب الشخص الخطأ" أو "أنا ساذج جداً" يُقَيِّد الذات. تعمق في نفسك لمعرفة مصدر هذه الأفكار. فقط عندما تُحدد المشاعر الكامنة، يُمكنك تجاوز هذه التأكيدات السلبية. وكلما طالبت مدة استسلامك لهذه العبارات السلبية، زادت حدة قلقك. هذا لأنك قد تُصاب بنوع من جنون العظمة بشأن علاقاتك مع...

الناس لا يرون إلا الأعداء كأصدقاء، ويقرؤون المعنى الخاطئ في كل عمل.

وأخيرًا، هناك مسألة الحب. قد نكون قاسيين في تعاملنا مع الآخرين. نتعامل مع الآخرين بقسوة، لكن أكثر شخص نقسو عليه هو أنفسنا. نجد أن مسامحة المسيء أسهل من مسامحة أنفسنا، وئمن هذا السلوك هو أنماط تدمير الذات الواضحة في علاقاتنا الأخرى. نُخرب هذه العلاقات حتى قبل أن تبدأ. بحجة منع علاقة تلاعب أخرى، نُدمر علاقات جديدة. السبب الحقيقي لهذا السلوك هو فقدان الشعور بحب الذات.

في أعماقك، لا تشعر أنك تستحق الحب، ولكن لأنك تُفضّل سماعه من نفسك، تُهدم جسور التواصل. هناك أدوية تُساعدك على التغلب على القلق والاكتئاب، لكن لا توجد أدوية تُساعدك على الوصول إلى تلك المرحلة التي تقع فيها في حب نفسك تمامًا. يتطلب هذا بعض الجهد، وهو في النهاية يستحق العناء. لا توجد قواعد ثابتة أو سريعة لبدء رحلة اكتشاف الذات. مع ذلك، أعتقد أن إيقاظ نفسك يوميًا بتأكيدات إيجابية مثل: "أنا أحب نفسي وأستحق أن أحب" هو بداية. قد يبدو الأمر مبتذلًا في البداية، لكنه فعّال جدًا على المدى الطويل.

وبعد أن تحل مشاكلك مع الماضي، وتسامح نفسك، وتبدأ رحلة تعلم حب نفسك، فقد حان الوقت للتخلي عنها. كل ذلك الألم، كل تلك السلبية، كل ذلك الغضب... اعترف به للحظة ثم انسه. جميع الخطوات المذكورة في هذا الفصل رائعة، لكن عملية الشفاء لا تكتمل إلا بالتخلي عنها.

ثق بحدسك

ثق في حدسك.

إنها عادة ما تكون مبنية على حقائق محفوظة أسفل مستوى الوعي.

الدكتور جويس براذرز

في أحد الفصول السابقة، تطرقنا إلى هذا الموضوع بإيجاز. قررتُ تخصيص فصل كامل له، لأنه عند التعامل مع قوى علم النفس المظلم، يكون دفاعك الأساسي ضدها هو غريزتك. فبينما يُفسر دماغك الإشارات بناءً على الحقائق والمنطق، وأحياناً الخبرة، يعمل قلبك على الجانب الآخر، فينخل المعلومات عبر مرشح من المشاعر. حدسك هو الشيء الوحيد الذي يلتقط الاهتزازات التي لا يستطيع القلب ولا الدماغ التقاطها. وإذا استطعت أن تُهَيِّئ نفسك إلى تلك النقطة التي تُميز فيها صوتك الداخلي وتُدْرِب على الاستجابة له، فإنك تُقلل من فرص إغراء من يحاولون فرض إرادتهم عليك.

بدايةً، من الصعب إدراك هذا الصوت. وذلك لأننا على مدار حياتنا، سمحنا لأصوات الشك والتمييز الذاتي، بالإضافة إلى أصوات النقد الصاخبة من الداخل والخارج، بأن تُطغى على صوتنا الأصلي. هذا الصوت أو الغريزة مُرتبط ببقائك. لذا، ثق أنه عندما ينشط، فإنه يستشعر أشياءً في محيطك المباشر لا تزال خلايا دماغك قادرة على معالجتها. يُطلق عليه البعض الحدس، ويُشير إليه البعض الآخر بالغريزة، وهما بلا شك الشيء نفسه، خاصةً عندما يتعلق الأمر بالعلاقات. لكي تبدأ بالثقة في غرائذك، عليك أن تتقبل أنها قد لا تكون منطقية دائماً. إذا كنتَ يومًا ما في خضم فعل شيء ما وشعرت فجأةً بإحساس أن أحداً يُراقبك، فأنت تعرف ما أقصده.

ليس لديك عينان خلف رأسك، ولا يوجد أحد آخر معك في الغرفة، لكنك تشعر بقشعريرة خفيفة تسري في عمودك الفقري، و"إدراك مفاجئ" بأنك مُراقَّب. هذا بالضبط ما أتحدث عنه.

الخطوة الأولى للتواصل مع غريزتك هي التخلص من الفوضى
عقلك من الأصوات التي سمحت لها بالدخول. يمكنك القيام بذلك بالتأمل. انس الثرثرة "قال، قالت". ركز على
مركزك. هذا الصوت الذي تعرفه هو أنت. بعد ذلك، انتبه لأفكارك. لا تتجاهل تلك المونولوجات الانتقائية التي
لديك في رأسك. بدلاً من ذلك، اذهب مع تدفق الأفكار. لماذا تفكر بطريقة معينة عن شخص معين؟ كيف تشعر
بعمق تجاه هذا الشخص على الرغم من أنكما لم تعرفا بعضكما البعض إلا لبضعة أيام؟ ما هذا الشعور المزجج
الذي لديك تجاه هذا الشخص الآخر؟ عندما تستكشف أفكارك، تصبح أكثر انسجامًا مع حدسك وتفهم متى تبدأ
غرائذك وكيف تتفاعل معها. إذا كنت من النوع الذي يفضل اتخاذ قرارات لحظية، فقد تحتاج إلى تعلم التراجع
خطوة إلى الوراء للتوقف والتفكير. تمنحك هذه اللحظة التي تتوقف فيها فرصة للتفكير حقًا في قراراتك وتقييمها.

الجزء التالي صعب، ولن يتمكن الكثيرون من متابعته. للأسف، هذه ليست خطوة يمكن تجاوزها أو
تجاوزها. يتعلق هذا الجزء بالثقة. لكي تثق بحدسك، عليك أن تكون منفتحًا على فكرة الثقة بنفسك وبالآخرين. إن
عدم قدرتك على الثقة بالآخرين سيجعلك مهووسًا بالشك، وعندما تكون مهووسًا بالشك، فإن غرائذك ليست هي
التي تتحكم بك.

إنه خوفك. الخوف يحوّل كل حبة رمل إلى جبل. عليك أن تتخلى عن خوفك، وتحتضن الثقة، وتدعها تقودك في
علاقاتك الجديدة. فبدون عوائق الخوف في عقلك، ستتمكن من سماع صوتك الداخلي بشكل أفضل.

أخيرًا، عليك إعادة تقييم أولوياتك. إذا كان المال والممتلكات المادية في مقدمة اهتماماتك، فقد لا
تتمكن من تجاوزها. كل تفاعل لك مع الناس سيُفهم على أنه محاولة لاستغلالك، وإذا تأملت في هذا الأمر كثيرًا،
فسيصبح واقعًا ملموسًا. أنت تعرف كيف تجذب ما تفكر فيه إلى حياتك. إذا كنت تفكر باستمرار في الثروة
المادية، فلن تجذب إلا من يفكرون بنفس طريقة.

استخدم هذا كدليل، وانظر إلى جميع علاقاتك؛ القديمة والجديدة، ومنظورها من منظور جديد. لا تدخل
في أي علاقة تتوقع أن تُستغل. سواءً كانت علاقة عمل،

سواءً كانت لديك علاقة عاطفية، أو حتى معرفة عادية، فكن منفتحاً عند مخاطبتهم. بهذه الطريقة، يمكنك الحصول على التقييم الصحيح من حدسك تجاههم. كذلك، لا تتصرف ظناً منك أن حدسك سيدفعك للتصرف عكس ذلك عند مقابلة أشخاص مشبوهين. ستكون مجرد لفظة بسيطة.

أتذكر تجربة مررت بها خلال إحدى رحلاتي. ركبت سيارة أجرة. لم يكن هناك أي شيء ملموس يمكنني الإشارة إليه لأقول إن هذا أثارني. كل ما أعرفه هو أنني شعرت بهذا الاشمئزاز المفاجئ من السائق. لقد غمرتني رائحة الإبط المتعرق. لست من محبي روائح الجسم، لكنني تعرضت لمواقف اضطررت فيها فقط إلى الابتسام وتحمل الأمر [هل يركب أحد المصعد؟]. لكن في هذه الحالة، أردت فقط الخروج من سيارته. بمجرد أن وصلنا إلى مكان بارز ومضاء جيداً، طلبت النزول على الرغم من أنها لم تكن محطتي. بمجرد أن نزلت، توقفت سيارة دورية بجانبه. على ما يبدو، تم إخطارهم بتورطها في قضية السرقة والاختطاف. لا أعرف ما إذا كانت لديه نفس الخطط لي. كل ما عرفته هو أنه بمجرد دخولي، لم أستطع النزول بسرعة كافية. لم تخبرني غريزتي بالركض أو أن سائقك مختطف. لقد جعلني أشعر أن هناك خطأ ما في وجودي بالسيارة. الأمر بهذه البساطة.

وبنفس الطريقة، فإن غرائزك سوف تتحدث إليك باستخدام

سواءً شعرت بقشعريرة، أو قشعريرة، أو مجرد رغبة مفاجئة في التقيؤ، ستتعرف على هذا الشعور فوراً، ومع الممارسة ستتعلم أن تثق به.

استخدم أفضل الممارسات في جميع أعمالك التعاملات

جيد، أفضل، الأفضل.

لا تدعها ترتاح أبدًا.

حتى يصبح خيرك أفضل وأفضلك أفضل ما يكون.

القديس جيروم

لدى المسيحيين مثلٌ يقول: "ما تزرعه تحصده". إنه أكثر من مجرد عبارة توراتية، بل يُجسّد طبيعة الأشياء. نعلم بالطبع أن السيئات تصيب أحيانًا الصالحين، والعكس صحيح. لكن لا تُصدّقوا ولو للحظة أن الناس لا ينالون جزاءهم، لأنهم ينالونه. عندما تُعامل معاملة سيئة في حياتك، بطبيعتك ترغب في الانغلاق على نفسك والانطواء على الناس. وإذا اضطرت للتعامل مع الناس، فأنت ترغب دائمًا في أن تكون صاحب اليد العليا. تكمن مشكلة هذا النوع من التفكير في أنك، بسبب تجاربك، تُصبح ضحيةً اتخذت قرارًا (على الأقل في اللاوعي) بأن تجعل الآخرين ضحايا.

قد تجد متعة مؤقتة في التعامل مع نفس الورقة التي تعامل بها الآخرون مع الأبرياء، لكن الضرر على المدى الطويل قد يكون مدمرًا. بالإضافة إلى ذلك، قد ينتهي بك الأمر إلى إثارة سلسلة من الأحداث ذات تأثير الدومينو الذي قد يعود عليك بالنفع. حتى عندما تُعرض عليك الفرصة، فلا تغتنمها. بدلًا من ذلك، غيّر الوضع باختيار إنهاء دورة الألم معك. كشخص مر بهذه التجربة، يمكنني أن أخبرك أن الأمر ليس سهلًا. عندما كنت مراهقًا، كنت خجولًا للغاية. وجدت صعوبة في التحدث إلى الناس. حتى عندما كنت مع أشخاص مثل والدي وإخوتي الذين عرفتهم طوال حياتي تقريبًا، لم أخرج من قوقعتي تمامًا. لكن كل ذلك تغير عندما قابلت ديبى. كانت حلمي في المدرسة الثانوية وأتذكر أنني أحببتها بشدة.

استغرق الأمر جهدًا ذهنيًا كبيرًا لأجمع شجاعتي أخيرًا لأدعوها للخروج. وعندما فعلت، انبهرت أكثر بموافقتها. كنت أسير على سجيتي طوال الأشهر الثلاثة التالية حتى اكتشفت أنني كنت مجرد رهان. نعم، أعلم أن الأمر يبدو مشابهًا جدًا لفيلم المراهقين الذي حقق نجاحًا كبيرًا في الماضي، إلا أنني هذه المرة كنت الضحية. لقد آلمني الأمر أكثر مما يمكن للكلمات أن تصفه، ولم يكن هذا أسوأ ما في الأمر. لقد شعرت بالإهانة أسوأ ما يمكن لشخص مثلي أن يشعر به. هل تعلم ذلك الحلم الذي نراه جميعًا حيث تقف على خشبة المسرح أمام المدرسة بأكملها وتجد نفسك فجأة عاريًا؟ كان هذا أسوأ من ذلك بكثير.

لست متأكدًا كيف تمكنت من تجاوز ذلك الشهر في المدرسة، ناهيك عن العام الدراسي بأكمله، لكنني نجحت. وبعد سنوات ما بعد الجامعة، التقيت بديبي مرة أخرى. لنقل إنني كنت في وضع أفضل، وكان لدي خيار استخدام منصبي لتضييق الخناق عليها، لكنني اخترت عدم القيام بذلك. في البداية، فسرت ذلك على أنه لا يزال لدي مشاعر تجاهها، وحاولت استغلال ذلك لمصلحتها. أخبرتها بأدب أنني كنت أقوم بعملي فقط. لو كنت قد تمسكت بالمشاعر التي كانت لدي تجاهها في الماضي، لتصرفت بشكل مختلف. إما أنها كانت ستنجح في محاولاتها لإغوائي، أو أنني كنت سأغرى باستخدام الصلاحيات التي يمنحها منصبي "لمعاقبتها". لكنني لم أفعل أيًا منهما.

وفي هذا القرار وجدت الحرية الحقيقية. للحياة طريقة غريبة في تدبير أمورها. لا تُحمّل نفسك مسؤولية تحقيق العدالة، بل تسلّح بالدروس التي تعلمتها واستخدمها لصالحك. وكما قال القديس جيروم في الاقتباس الافتتاحي، قدّم أفضل ما لديك... حتى في أصعب الظروف.

خاتمة

لقد سمعت الناس يصدرون تحذيرًا قائلين: "القلب
"الإنسان شريرٌ للغاية". لا أعرف من قالها أو أين سمعتها، لكنها عالقة في ذهني وأجدها صحيحة. لا توجد أجهزة أو
تطبيقات برمجية يمكن استخدامها لفك رموز أفكار شخص آخر. أفضل ما يمكنك فعله هو فهم أفكارك ومشاعرك
وبذل قصارى جهدك لتطبيق مبادئك وقيمك. ولكن لمجرد أنك لا تستطيع معرفة ما إذا كان صديقك الجديد
يخونك أم لا، فهذا لا يعني أنه يجب عليك قضاء أيامك مهووسًا به.

لأن نعم، النوايا الحقيقية لقلب الرجل مخفية.
ومع ذلك، فإن قدرة الإنسان على فعل الخير لا تقل عن قدرته على فعل العكس، وهذا ليس الجزء الأفضل. بل
الأفضل هو أنه مقابل كل شخص آذاك في الماضي، هناك مئة آخرون يرغبون في فعل الخير لك. قد يبدو الأمر
غريبًا، لكن هذه هي حقيقة الوضع. لم يُكتب هذا الكتاب لتخويفك ودفعك إلى الانطواء على نفسك وتجنب
التعامل مع الناس. بل على العكس، كتبته لمساعدتك على اتخاذ خيارات أفضل في علاقاتك.

بفهمك للحيل والأساليب التي يستخدمها البعض في تعاملهم مع الآخرين، ستكون أكثر قدرة على
حماية نفسك من هذه الرذائل. وإذا تعرضتَ للأذى من الآخرين، فهذا الكتاب مُصمم لمساعدتك في رحلة الشفاء.
لا شيء في الحياة ينتهي. ربما وصلنا إلى نهاية الكتاب، لكن هذا لا يعني أن مسيرتك قد انتهت. إذا أخذتَ الدروس
التي شاركتها معك على محمل الجد، يمكنك أن تفتح بنجاح على آفاق الحياة الرائعة. إن رحلة فهم الذات بشكل
أعمق واكتشاف ذاتك بنفسك تجربة مُجزية للغاية.

لذا، أغلق هذا الكتاب، ولكن ابق قلبك وعقلك مفتوحين.
بعض الكليشيهات في الحياة لها تأثير كبير على حياتنا.
أحبّ بقوة، ابتسم أكثر، والأهم من ذلك، دعها تمضي. الحياة ثمينة ورائعة جدًا لدرجة لا يمكن عيشها بطريقة
أخرى. واستيقظ دائمًا.

ثق بنفسك، وتذكر أنك تستحق أفضل ما في الحياة. شكرًا لك على اصطحابي معك في هذه الرحلة.