

ارواح نازفة!

2020-07-12 د. ميثاق بيات أضيفي

إن عدم القدرة على الكبت الحقيقي لمشاعرنا واحاسيسنا الانسانية تتناغم مع مسارات السلوك وخطوطه واستعراضاته بكونه أحد الأسباب التي تجعل الأخطاء تُظهر تصرفاتنا وكلماتنا وكأنها علامات غش، وان الكثير من الأخطاء تكون ناتجة عن مشاعر يصعب تزويرها أو إخفائها، وان ليس كل كذبة مصحوبة بالعواطف، ولكن إذا حدث ذلك فإنه يمثل صعوبات خاصة بالنسبة لتكذيب مظهر الشعور، وإن محاولة إخفاء المشاعر المتصاعدة يمكن أن تجد نفسها في كلمات، لكن حالات كهذه التحفظات نادرة جداً.

وعادة لا يكون من الصعب للغاية عدم قول أي شيء عن مشاعرك، ولكن إخفاء تعبيرك أو الإبقاء على أنفاسك بشكل أسرع أو التخلص من الورم او الخنقة المفاجئة في حلقك ليست بهذه البساطة، ويحدث ذلك بشكل لا إراديا وحرفياً في جزء صغير من الثانية، دون ترك أي خيار ولا وقت للتفكير، وهذه هي طبيعة التجربة العاطفية بشكل عام فالناس لا تتحكم اراديا بالعواطف لإن العواطف هي من تلتقط الناس.

ان كل الخوف والغضب ينشأ خارج إرادة الناس لكنهم لا يختارون عواطفهم فحسب، بل لا يمكنهم أيضاً التحكم في مظاهرهم الخارجية بشكل تعسفي ويعجزوا عن ايقاف القلق والذعر، وفي بعض الأحيان لا توجد وسيلة للتحكم في تصرفاتهم على الإطلاق خاصةً إذا كانت العواطف المتصاعدة قوية جداً، وغالباً ما يتم تفسير ذلك من خلال العديد من الأعمال السيئة والضارة والشريرة.

على الرغم من أن هذا ليس دائماً عذراً، غير انه وما ان تتراكم المشاعر تدريجياً فإن التغييرات في السلوك تكون صغيرة ومن السهل نسبياً إخفائها، خاصةً إذا كان الشخص على دراية بمشاعره، ومع ذلك فإن المشاعر ان لم تظهر فجأة ولم تكن قوية بشكل خاص، فقد يبدو ذلك ملحوظاً للآخرين بدلاً من الذين يعانون منه حتى يصبح أكثر حدة، غير ان المشاعر القوية يصعب السيطرة عليها.

فلذا ومن أجل إخفاء التجويد أو تعبيرات الوجه أو حركات معينة تحدث أثناء الإثارة العاطفية، فهناك حاجة إلى صراع معين بين الانسان ونفسه، ونتيجة لذلك حتى في حالة الاخفاء الناجح للمشاعر، قد تكون الجهود الرامية إلى تحقيق ذلك ملحوظة، وستظهر بدورها بصور واشكال مخادعة.

ليس من السهل إخفاء المشاعر كما انه ليس من الصعب تزييفها، حتى لو كان ضرورة تغطية المشاعر الحقيقية بمشاعر خاطئة او مزيفة هذا يتطلب أكثر من مجرد القول، فإذا أراد الشخص أن يصدق فعليه أن ينظر إليه تبعاً لذلك، ويبدو صوته خائفاً أو غاضباً لأنه ليس من السهل اختيار الإيماءات أو النغمات الصوتية اللازمة لتزييف العواطف بنجاح.

كما ويمكن لعدد قليل جداً من الأشخاص التحكم في تعبيرات وجههم، وللأخفاء الناجح للحزن أو الخوف أو الغضب فمن الضروري وجود تعبيرات جيدة في تعبيرات الوجه، مما سيزيد المشاعر المزعجة صعوبة اكثر واكثر عندما يتم ذلك لإخفاء شعور ذي خبرة حقيقية فمن الصعب جداً أن يبدو على الناس الغضب، ولكن إذا كان الشخص في هذه الفترة محبطاً، فيمكن أن يمزقه ببساطة عواطفه، فالخوف يدفع الشخص إلى بعض المظاهر الخارجية بمحاولة أن يبدو غاضباً للآخرين وفي كثير من الأحيان هنالك علامات مثل الصراع الداخلي بين العواطف من ذوي الخبرة والكاذبة لتعطي عبرها الشكل المزيف للمشاعر المحبطة.

ولكن ماذا عن الكذبة التي لا تثير الحواس بأكاذيب عن الأفعال أو الخطط أو الأفكار أو النوايا أو الحقائق أو التخيلات؟ هل من الممكن اكتشاف مثل هذه الكذبة عبر السلوك والتصرفات وتعابير الوجه ولغة نظرة العيون؟ كل شيء ممكن لكن ليس أي إخفاء لوجع من الضروري ان ينجح بإخفاء أو تزييف العواطف ونادراً ما لا يصاحب الاخفاء أية عواطف، ولذا من الواجب جداً إخفاء المشاعر المتألّمة والمتحطمة، حتى لا يتم اكتشاف الكذب بتغييبها، لأنه من الممكن جداً أن تتحول الأكاذيب إلى مشاعر مختلفة تماماً!.

.....
* الآراء الواردة في المقال قد لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبا المنوماتية.