



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

جرعة معرفية

"التلاعب النفسي"



إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات

إعداد: نجلاء غبار

المقدمة:

ربما يكون مصطلح "التلاعب النفسي" مألوفاً بالنسبة لك، في سياق العلاقات الثنائية بين الناس، لكن هذا الأسلوب الهادف للتحكم في الآخرين، يمكن أن يكون مؤثراً أيضاً، إذا تمّ ممارسته مع مجموعة من الأشخاص، وليس بشكل فردي، وهو ما يصفه بعض الخبراء، بـ "التلاعب بالعقول على نحو بنوي".

فهل صادفك يوماً ما، من قال لك شيئاً دفعك للتشكك في قوة ذاكرتك؟ وهل يا ترى اقتنعت بذلك، بعدما علمت أنه كان يفعل ذلك، لـ "التلاعب" بك لا أكثر؟.

على أي حال، فقد تزايد على مدار السنوات القليلة الماضية - وبشكل كبير - استخدام مصطلح "التلاعب النفسي"، للإشارة إلى هذه الممارسة، ومع أن ذلك المصطلح دخل القواميس قبل أكثر من نصف قرن، فإن الازدياد المتسارع في استخدامه بدأ نحو عام ٢٠١٣، ولم يتباطأ منذ ذلك الحين.

من حيث التعريف، يعني "التلاعب النفسي / بالعقول"، التأثير في شخص ما، لدفعه للتفكير في أنه مخطئ حتى حينما يكون مُصيباً، ويمثل ذلك ضرباً من ضروب إساءة معاملة الآخرين عاطفياً، ويمكن استغلاله لجعل ضحيته يتشكك في مدى سلامة قدراته العقلية.

وفي وقت يمكن أن يوحي فيه الأصل الذي استُمد منه هذا المصطلح، بأنه يتناول أسلوباً لا يستخدمه سوى خبراء في التلاعب النفسي بالآخرين، فإنَّ المعطيات تفيد بأن الكثيرين منّا، ربما يمارسونه دون حتى أن يدركوا ذلك.

إنَّ التلاعب النفسي أو ما يعرف بـ **Psychological manipulation** هو نوع من التأثير الذي قد يمارسه شخص أو جماعة على طرف آخر من أجل تمرير معلومات أو آراء بطريقة احتيالية ومكر، حيثُ يعتمد هؤلاء لاستخدام بعض الطُّرُق المختلفة، والتي قد تُعتبر بسيطةً في بعض الأحيان من أجل إقناع الأشخاص بأفكارهم ومبادئهم أو لأسباب أخرى.

هناك الكثيرُ ممَّن حولنا - أو ربما نحن - يمارسون بشكلٍ أو بآخر أحد أساليب التلاعب النفسي خلال حديثهم أو تواصلهم معنا، سواءً بطريقة تلقائية أو عمدًا.

تعريف التلاعب النفسي:

ويوجد عدة تعاريف للتلاعب النفسي منها:

- يعني التحكم الواعي لشخص ما للتدخل في إرادة الآخر من أجل تحقيق أهداف معينة ضد الإرادة الشخصية للمتلاعب به.
- استراتيجية للتلاعب النفسي يستخدمها بعض الأشخاص للتحكم بغيرهم، وذلك عن طريق زرع الشكوك لدى الضحية بأفكاره، مشاعره، وحياته، وهو أحد أشكال سوء المعاملة التي تُمارَس في العلاقات العاطفية المؤذية، يعني التلاعب بشخص ما دفعه إلى التشكك في أفكاره وذاكراته والأحداث التي تجري حوله.

كيف تعرف بأنك تتعرض للتلاعب النفسي:

وفقًا للبروفيسور روبين ستيرن مؤلف كتاب «تأثير الأضواء الخافتة: كيف تكتشف التلاعب الخفي الذي يمارسه الآخرون للسيطرة على حياتك وتنجو منه؟»، من العلامات التي تشير إلى أنك ضحية تلاعب نفسي:

- الشعور بأنك لم تعد كما كنت سابقًا.
- الشعور بالقلق وانعدام الثقة في النفس أكثر من السابق.
- الاعتقاد أنك تفرط في الحساسية.
- الشعور أن كل ما تفعله خطأ.
- الاعتقاد الدائم أنك المذنب عندما لا تسير الأمور على ما يرام.
- الرغبة في الاعتذار أحياناً.
- الإحساس بوجود شيء غير طبيعي، لكنك غير قادر على تحديده.
- التفكير في ردود أفعالك مع شريكك، وهل هي ملائمة أم لا؟ فتتساءل مثلاً هل أنت مفرط أم مُقل في حبك له؟
- اختلاق الأعذار لتصرفات الشريك.
- تجنب اطلاع أصدقائك أو عائلتك على أي معلومات تجنباً للمواجهة.
- الشعور أنك بمعزل عن أصدقائك وأفراد عائلتك.
- وجود صعوبة متزايدة في اتخاذ القرارات.
- الشعور باليأس، وغياب المتعة عند ممارسة أنشطة كنت تستمتع بها سابقاً.

ماهي الأساليب التي يتبعها المتلاعب نفسياً؟

- التشكيك في الذاكرة: يتعمد المتلاعب تشكيك الضحية في ذكرياته، فيردد أشياء من قبيل "أنت لا تتذكر بدقة" أو "هل أنت متيقن من روايتك؟ أعتقد أن لديك ذاكرة ضعيفة".
- التجاهل والإهمال: في بعض الأحيان، يتجاهل المتلاعب الضحية، كأن يرفض الدخول معه في محادثة أو يتظاهر بأنه لا يفهم ما يعنيه الضحية بكلامه وذلك ليتجنب الرد على أسئلته المستمرة.
- التقليل من الأهمية: عادةً ما يستخف المتلاعب بمشاعر الضحية أو يتجاهلها، يبدأ الضحية في التعبير عن مشاعره تجاه ما يحدث، فيرد المتلاعب بأحد أشهر الاتهامات وأكثرها قسوة على نفسية الضحية بقول "أنت مفرط الحساسية" أو "لا تبالغ كثيراً في رد فعلك، فالأمر لا يستحق".
- الإنكار: غالباً ما يلجأ المتلاعب إلى الإنكار، فيدعي نسيان أحداث أو تفاصيل معينة بهدف تشكيك الضحية في نفسه، وقد يمتد به الأمر إلى إنكار قول أو فعل شيء معين، واتهام الضحية باختلاق تلك الأقوال والأفعال.

- تحويل المناقشة: يستخدم المتلاعب هذه التقنية لتحويل محور المناقشة إلى الضحية، ويلجأ إليها المتلاعب حين يواجهه الضحية بأفعاله ويطلبه بتفسيرات واضحة، فيبدأ المتلاعب في إلقاء اللوم على الضحية، وتغيير محور الحديث كأن يقول مثلاً "من أين أتيت بهذا الكلام، ومن أقنعك به" أو "ها أنت تردد كلام أصدقائك عني".
- التنميط: قد يلجأ المتلاعب إلى وضع الضحية في قوالب نمطية سلبية بغرض التأثير على ثقته بنفسه؛ واستغلال النوع أو العرق أو الجنس للتلاعب بعقل الضحية وإقناعه بأفكاره، على سبيل المثال قد يقلل المتلاعب من مشاعر شريكته فقط لكونها أنثى، مدعيًا أن جميع النساء غير عاقلات وتتحكم فيهن المشاعر والهرمونات، ويستمعن لآراء غيرهن ويتبعن دون تفكير .

بعض النصائح التي يمكنك استخدامها ضد التلاعب:

- يجب التشكيك في المعلومات قبل قبولها ببساطة واعتبارها أمراً مفروغاً منه: التلاعب بك سهل للغاية إذا كنت من النوع الذي يقبل ببساطة ما يقوله الآخرون، لكي تكون قادراً على التعرف على التلاعب المحتمل، يجب أن تنتهج الأسلوب النقدي والفكر الناقد.
- تحقق من قراراتك: عندما تتخذ قراراً ما، توقف لفترة وجيزة وأسأل نفسك: هل هذا قراري حقاً؟ هل أختار ما أريده أنا شخصياً؟ أو ربما شخص آخر اقترح لي هذا الطريق، طبعاً النصيحة مرحب بها، ولكن في النهاية يجب أن يكون القرار قرارك.
- فخ الشعور بالذنب: إذا تصرفت بدافع شعورك بالذنب، فغالباً ما يكون هناك تلاعب خلفه، كن حساساً لعالمك العاطفي أصر على حقك في ألا تصاب بخيبة أمل لا تدع نفسك في دور الجاني الذي يقع عليه اللوم دائماً وعلى كل شيء.
- إذا لاحظت أن أحداً ما يحاول التلاعب بك، فإنَّ المواجهة تعتبر الحل الأفضل، الدفاع عن نفسك وإعطاء رأيك بشكل لا لبس فيه، لا يحق لأشخاص آخرين التأثير عليك من أجل المصلحة الذاتية.
- إذا لاحظت أنه يتم دفعك إلى دور يجب أن تشعر فيه بالتعاطف ويُطلب منك إرضاء الآخر قل "لا" يجب على المرء عادة تقديم خدمة لصالح شخص لأسباب غير واضحة، لا تدع الشخص يلعب بضميرك، قد يكون من المفيد اتخاذ موقف مراقب أولاً، كن واضحاً بشأن رأيك ولا تثق بسرعة كبيرة في الآخرين.
- الدفاع ضد السحر المبالغ فيه: لا تصاب بالعمى نتيجة السحر الخاص والجادبية لشخص ما، استفسر عن الدوافع وراقب السلوك عن كثب، الفضيلة التي يظهرها لك شخص ما، لا يجب أن تكون مرتبطة بظروف وشروط معينة، لذلك لا تشعر بالالتزام إذا طلب الشخص معروفاً بعد مديح ما، لا تدع نيتك الطيبة تُستغل ولا تُخدع بسحر سطحي.
- التواصل الناجح ليس مقابلة؛ بل يقوم على المعاملة بالمثل، فلا تدع التواصل يبقى من جانب واحد، أظهر أن لديك نفس الحق في معرفة الكثير عن محاورك كما هو الحال بالنسبة لك، تأكد من أنك تكشف عن نفسك فقط بقدر ما تريد، لا تدع نفسك في الزاوية.

عند الشك في خضوعك للتلاعب النفسي، عليك اتخاذ بعض الخطوات اللازمة لمواجهة تلك العلاقة المسيئة واستعادة سيطرتك على نفسك وعقلك، وذلك عن طريق:

- اللجوء لأهل الثقة: إذا كنت تشك في تلاعب أحدهم بك، فلن يضررك اللجوء لشخص تثق في حكمه لتعرض عليه المشكلة، وتستفيد من رؤيته المحايدة للأمر، كما قد يوضح لك بعض النقاط الغائبة عن تفكيرك، والأهم أنك ستلتقى في الأغلب دعماً عاطفياً يساعدك على تجاوز هذه المرحلة الصعبة، فقط اختر من تلجأ إليه.
- تسجيل المشاعر والأحداث: غالباً ما يكون تسجيل المشاعر والأحداث في وقتها دليلاً واضحاً لا يقبل الشك، فالتلاعب دائماً ما يشكك في ذاكرتك أو فيما حدث، يساعدك التسجيل على المواجهة والتأكد من كذب وتلاعب الآخر بك.
- وضع حدود واضحة، يُعدُّ وضع الحدود أحد أهم طرق الدفاع عن النفس في مواجهة التلاعب، حيث يوفر لك فرصة للابتعاد عن المتلاعب وإعادة التفكير وحدك، دون السماح له بممارسة تقنياته المعتادة والمهتكة لنفسيتك.

على سبيل المثال: لا توافقه الرأي ولكن دون صدام، فقط قل "يبدو أننا لا نتذكر الأشياء بنفس الشكل، دعنا من هذا الآن" أو "إن وصفتني مرة أخرى بالجنون، فسأغادر الغرفة فوراً" أو "يمكننا الحديث عن ذلك إن أردت، ولكن إن صرخت فلن أكمل هذه المناقشة" - ما أن تفعل ذلك وبشكل متكرر وواضح، سيدشعر المتلاعب أنك أقوى وأذكي من أن يتلاعب بك، وربما تنتهي تماماً هذه العلاقة المسيئة بعد وضعك للحدود .

- التمسك بالهوية الشخصية، غالباً ما يسعى المتلاعب لمحو الهوية الشخصية للضحية، ليتمكن من إحكام سيطرته عليه، فيجد الضحية نفسه تابعاً خاوياً لا يستطيع التفكير أو المناقشة بمرور الوقت، ثمَّ إنَّ العيش في حالة مستمرة من التوتر والقلق يستنزف من طاقة الضحية، فلا يلتفت للعناية بنفسه أو الاهتمام بمشاعره وأفكاره، لذا فإنَّ تخصيص الوقت اللازم لتلبية الاحتياجات النفسية والعاطفية يمكن أن يساهم في استعادة الثقة بالنفس والتمسك بالأفكار ومواجهة التلاعب.

في النهاية، وقوعك في فخ التلاعب النفسي لا يعني أنك ضعيف أو محدود التفكير، فكلنا عرضة لذلك وخصوصاً في مرحلة الشباب والمراهقة، والأهم من توجيه اللوم الدائم لنفسك على ما حدث، أن تنهي هذه العلاقة المسيئة الآن، وإن كنت أنهيتها فعلاً، فكل ما عليك أن تعتني بنفسك وتحيطها بمن تثق بهم، أو ربما تلجأ إلى معالج نفسي إذا تطلَّب الأمر .

المراجع:

- ٨ علامات تثبت أنّ من أمامك يمارس فن التلاعب النفسي عليك | فانتبه! -هدى قضاض - ٢٥ سبتمبر ٢٠١٨ -
<https://www.arageek.com/2018/09/25/psychological-manipulation>
- التلاعب النفسي - ميسون أبوزغيب مُتابعة- ٦ تموز ٢٠٢٠ -
<https://molhem.com/@Yaqatha/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A-997>
- ما العلامات التي تدل على أنك ضحية تلاعب نفسي؟ - ٢٦/نوفمبر ٢٠٢٠ -
<https://www.ibelieveinsci.com/%D9%85%D8%A7-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%8A-%D8%AA%D8%AF%D9%84-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A3%D9%86%D9%83-%D8%B6%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D8%AA%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%A8/>
- هل أنت ضحية للتلاعب العقلي؟ | ١٠ علامات تؤكد لك -
<https://scientificarab.com/%D9%87%D9%84-%D8%A3%D9%86%D8%AA-%D8%B6%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%AA%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%82%D9%84%D9%8A-gaslighting/>
- كيف يجري "التلاعب بالعقول" للتأثير على طريقة التفكير في بعض القضايا؟ 1 ديسمبر/ كانون الأول ٢٠٢٠
<https://www.bbc.com/arabic/vert-fut-55136834>