

انتبه لكلماتك

الكاتب



سوسن دهنيم

لل كلمة القدرة على رفع نفسية وأداء الفرد إلى أعلى الدرجات أو حطّها إلى أسفل الحضيض، لها قدرة تفوق كثيراً من التأثيرات المادية والملموسة، ولهذا لزاماً على كل فرد أن يتنبّه لكلماته التي يوجهها لغيره، قبل أن ينطقها ويزنها في ميزان الجيد من السيئ.

في تصريح بإحدى الصحف أوضح اختصاصي علم النفس المصري الدكتور أسامة صيام، أن الكلمات الجارحة سمّيت جارحة، لأنها تسبب جروحاً حقيقية في الدماغ وتميت خلايا عدة أو تتلف عملها، مسببة نوعاً من العطل في التفكير، ولهذا يعاني الشخص المجروح ألماً نفسية وشعوراً سلبياً وإحباطاً، ليس هذا فقط، بل كثيراً ما يتحول الشخص المجروح إلى شخص فاشل غير منتج.

وإضافة إلى ما يتمتع به الإنسان من القوى، مثل القوة الصحية والنفسية والجسدية، هناك قوة لا يستهان بها.. وهي قوة الكلمة، مبيناً أن «الكلمة» قد تترك أثراً لا يُنسى في أعماق الشخص، وقد تمر أشهر وأعوام وهو لا يستطيع التخلص من آثارها، مسببة له حزناً وأسى ومتاعب يصعب تجاوزها، وحينما تلمع في ذاكرته يشعر بوجعها وكأنها قيلت للتوّ. فيما يؤكد الباحث شينسينج زين من جامعة بوردو في ولاية إنديانا الأمريكية «إنّه من الصعب إحياء ذكرى الألم البدني مقارنة بالألم العاطفي والاجتماعي».

ويقول مايكل هوجسمان الاختصاصي في علم نفس الطفل في ألمانيا، إنه من المرجح أن تكون أجزاء عدة في المخ تتعامل مع الألم العاطفي الذي يُعد تأثيره أبعد مدى.

كل هذه العواقب يعرفها الجميع ويعرف المزيد، ولكننا مازلنا نرى الكثير من الأشخاص يستهينون بالجراح العاطفية وبآثار الكلمات الجارحة، ومازال كثير منا يصف الأقربين له قبل الأعداء بصفات جارحة دون أدنى شعور بالذنب أو الخجل، بحجة المزاح أو تغيير الجو!!

ونادراً ما يشعر أحداً بالذنب وتأنيب الضمير، على كلمة ألقاها في وجه أحدهم بعد فوات الأوان، فماذا ينفع الندم

وكيف يشفي جراح كلمة قيلت وآتت ثمارها وشوكها ؟ فيصبح كالذي حاول جمع الريش من بيوت الناس بعدما ألقاها، وهبت العاصفة ونثرتها في كل الأرجاء، ما جعل جمعها واستعادتها مستحيلاً.
من المهم والضروري أن نراقب كلماتنا في الغضب قبل الحلم، في المزاح قبل الأحاديث الجادة، كي لا نترك ندوباً في قلوب وعقول من نحب، ولا تتسع المسافات بيننا من دون أن نشعر بها

sawsanon@gmail.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024