

■ (محاضرة 13) اللغة والتحليل النفسي 2:

- سطوة الكلمات:

إنّ الأفكار في نهاية أمرها هي قولات داخلية، فلا يوجد فكرة لا تتقوّل في قالب لفظ، ففي علم النفس أن وضع أسماء واصطلاحات لبعض الموجودات يجعلها تنتقل من حيز العدم إلى نور الوجود، فمعنى هذا أن هناك أشياء كثيرة قد تكون موجودة الآن وهنا لا ندركها، ولا نحسّ بها، مع أنّها موجودة، لأنه لا توجد كلمات تعبّر عنها، وهذه من أكبر حقائق علم النفس العصبي على الإطلاق.

لقد وُجد أنّ هناك قبائل افريقية لا تميز بين اللون الأخضر والأزرق، بينما نحن نميز بين اللونين؛ أما هم فلديهم في إدراكهم الحسّي لون واحد، لماذا؟

لأن لغتهم لم تضع إلا كلمة واحدة لهذين اللونين، فليس لديهم أخضر وأزرق، بل لديهم لون واحد فقط، وكذلك لون الثلج، فنحن نصف الثلج بلون واحد هو الأبيض، أما الإسكيمو وضعوا مئات الكلمات، للون الأبيض، نحن لا ندرك هذا، لكن لغتهم سمحت لهم بذلك.¹

إنّ تأثير الكلمة علينا بالغ جدا، فنحن نغفل عن حقيقة: أن الكلمات ربما تستعملنا أكثر مما نستعملها، وتطوّعنا أكثر مما نطوّعها، وهي تفعل هذا بمكرها وبقلّة وعينا، فقط ما نحتاجه أن يكون لدينا درجة عالية من الوعي بالذات، حتى لا نفتح لها المجال أن تلعب بنا، فحين يحدث لك موقف من المواقف المزعجة: كأن يصدر عن أحدهم سلوك معين يزعجك، فقد أنت تذهب إلى آخر الشوط في التفاعل مع هذا السلوك المزعج، وأنت تقول: لقد أحرقتني، لقد دمّرني، لقد أهلكني!

فأنت حين تقول هذه الكلمات مباشرةً تشغل جينات، لأننا نحن كائنات جينية تعيش وتتحرك بالمورثات، بحيث تقوم الجينات بإفراز ناقلات عصبية ونوع من الهرمونات تُسمى: "هرمونات الإجهاد والتعب والقلق"، بحيث تتعبك، وتسممك، وتشعر فعلاً بأنك بدأت تُدمّر، بينما القضية سهلة جداً، بحيث كان بإمكانك أن تمضي عنها ولا تلتفت إليها، تأمل قوله تعالى: "وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً"، (الفرقان:63)، فلو مررت عنها لنجوت، من اشغال هرمونات الإجهاد والتعب والقلق.

¹ انظر: خطبة سطوة الكلمات، الجزء الأول، للدكتور عدنان إبراهيم، بتاريخ: 2015/09/25.

انظر إلى قول الشاعر كم كان عاقلاً، عندما قال:

لَقَدْ أَمُرُّ عَلَى اللَّئِيمِ يَسُبُّنِي *** فَمَضَيْتُ، ثُمَّ قَلْتُ لَا يَعِينِي

إنّ الكلمات مباشرة تعطي الأوامر للجينات التي تعطي الأوامر للنواقل العصبية (الهرمونات) ويبدأ الجسم المسكين الضحية يتأثر بفعل هذه الهرمونات، وتشعر بالإجهاد والضغط، وتتسمم بملاء معنى هذه الكلمات.

إنّ النظرية التي كانت سخيقة عند بعض الأقدمين الذين عادلوا بين (الاسم والمسمى)، أصبح لها مكان من الحقيقة، صحيح أنه لو عادل الاسم مُسماه وقلت: سُمّاً: لا تتسمم وتموت، ولكن الأمر الذي أثبتته علم النفس العصبي، لو أنّ شخصاً قال: الحياة سم وردّها على قلبه، فمن منظور علم النفس العصبي قد تسمم هذا الشخص، لكن ليس بطريقة سريعة لحظية كالسم الحسي، وإنما سيتسمم حتماً يوماً فيوماً، وسيشيخ مبكراً، بل سيموت مبكراً أيضاً، فقد قصف حياته بهذه الطريقة السلبية في السلوك اللفظي.¹ أما الحلّ للنجاة من سطو الكلمات فهو في نصف آية نطبقها، "وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ" (الإسراء:53).

إن استعمال مفردات اللغة باستمرار تصنع مسارات عصبية في الدماغ، مثل مسارات السيارات، فتبدأ أنماطاً جديدة في التفكير، والمشاعر، والسلوك، وهذا ما يعرف: **باللدونة العصبية**. ومعنى اللدونة: مرونة في الدماغ، وهو أكبر عضو في الجسم يستجيب للتغيرات وإعادة التشكيل! فهذه بشرى علمية يقررها العلم، مما يجعلنا نتخفف من وطأة فرويد² الذي دمّرنا بتنظيره عندما قال: "إن الإنسان ضحية خمس سنوات أولى"، فهذا غير صحيح فحسب علم الأعصاب الحديث، أنّ الدماغ: عضو مرن جداً، ويمكن أن تخلق لنفسك شخصية جديدة، بل يمكن أكثر من ذلك أن تعيد بناء ماضيك من جديد.³

¹ انظر: خطبة سطوة الكلمات، الجزء الأول، للدكتور عدنان إبراهيم، بتاريخ: 2015/09/25.

² سيغموند فرويد (1856-1939) طبيب نمساوي، من أصل يهودي، مؤسس علم التحليل النفسي.

³ انظر: خطبة سطوة الكلمات، الجزء الأول، للدكتور عدنان إبراهيم، بتاريخ: 2015/09/25.

وكذلك تجربة أندريو نيورغ¹ التي ترى بأنّ الدأب على كلمة السلام Peace مثلا، يشحن قشرك العصبية، ويعطيك قدرا من الذكاء، ويتقلص بها حجم ال: Amygdala، وهي: اللوزة في المخ الجوفي الذي له علاقة بالأشياء العاطفية ويتصرف بعيداً عن منطق المخ العادي، فالذي عنده من الفوبيا، كالذي يخاف من مكان عالي مثلا، فهذا بسبب ال: Amygdala اللوزة الدماغية، وهذه اللوزة كلما كبرت ستكون غير منطقي، وبالكلمات الإيجابية التي تُكرّر عليها يتقلص حجمها! ويفرز المخ هرمونات تعطي راحة، مثل الدوبامين Dopamine² وهي: مادة كيميائية تتفاعل في الدماغ لتؤثر على كثير من الأحاسيس والسلوكيات، فهي بمثابة ناقل عصبي تحمل المعلومات من خلية عصبية إلى أخرى.

غير أنّ علم النفس العصبي يقرر شيئا خطيرا وهو أن الدماغ يتعامل مع الكلام السلبي بسلاسة أكثر من تعامله مع الكلام الإيجابي للأسف! هذه خاصية في الإنسان، يعني لو ترك الإنسان بتأثير قصوره النفسي يرتد إلى حالة بؤس شديد لا يطاق، ولعل هذا بعض معنى قوله تعالى: "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ"، (البلد:4).

فالإيجابية تحتاج جهداً بخمسة أضعاف، بحسب العالم النفساني الأمريكي باربرا فرديريكسون، يقول: "كل شعور سلبي، لكي نوازنه ونعدله نحتاج إلى خمسة أضعافه إيجابياً"، وهذا التنظير الذي وصل إليه له علاقة بالصلوات الخمس التي تعيد برمجة الدماغ.

¹ أندريو نيورغ (ولد سنة 1966) طبيب الأشعة أمريكي وهو الذي اكتشف بأن الصلاة تعيد برمجة الدماغ.

² انظر: خطبة سطوة الكلمات، الجزء الأول، للدكتور عدنان إبراهيم، بتاريخ: 2015/09/25.