# كيف نتعامل مع شخص ثقيل الظل؟




بين التجاهل والقطيعة والمعاملة بالمثل يعرف ثقيل الظل بأنّه شخص لا يتناغم مع من حوله على الموجة ذاتها. يغرد خارج السرب بنشاز، فيستقبل بالرفض أو التجنب أو التجاهل أو غير ذلك. هل في حياتك شخص ثقيل الظل؟ ما ملامحه وصفاته؟ وكيف تتعامل معه؟ مكروه من الجميع بسبب تصرفاته غير المحببة، دائم العبوس، متشائم، يتدخل في ما يعنيه، كئيب، متعجرف، مغرور، حشري.. إلى صفات أخرى كثيرة، المصريون يسمونه "رخم"، وفي الشام يقال إنّه "غليظ". ما حكاية ثقيل الظل؟ ولماذا يكون ثقيلاً على البعض، ليحكموا عليه بقسوة إلى حد وصفه بنعوت وصفات غير جميلة وغير مقبولة اجتماعياً؟ هل عانيت يوماً ثقل ظل أحدهم؟ كيف تعاملت مع الأمر؟ - حشرة: تغلق ردينة حرب (ربة منزل، متزوجة منذ 9 أعوام) سماعة هاتف منزلها، وتسرع إلى المطبخ وهي تكلم نفسها: "سامحك الله يا زوجي، كيف تدعو صديقك الحميم وزوجته ثقيلة الظل هذا المساء، لم أجهز شيئاً وتلك المزعجة تنتظر الفرصة لتطلق العنان للسانها بالثرثرة عليّ". تبدأ ردينة بفتح خزائن مطبخها، تخرج ما فيها، ترتبك، تشتم، تضيع في أفكارها بصوت عالٍ: "تلك الحشرية التي تحشر أنفها في ما لا يعنيها، تلك الحشرة السامة التي تلسع في كل كلمة تقذفها من فمها، نجّني يا رب من سمّها، سوف تأتي مساءً لتنتقدني وتغدق عليّ بنصائحها المملة". تلقي ردينة بنظرها إلى ما فعلته في مطبخها وتصيح: "ويحي.. لقد خربت الدنيا، الفوضى تعم المكان". تجلس على كرسي يتوسط المكان، تتنهد بعمق، تغمض عينيها، ثمّ تفتحهما على فكرة خطرت في بالها فأنارت وجهها ببياض

خاطف: "لن أتعب نفسي بتحضير أي شيء لثقيلة الظل تلك، سوف أطلب من زوجي أن يطلب عشاءً جاهزاً من مطعمنا المفضّل.. ذلك أكثر ما تستحقه تلك الثقيلة سليطة اللسان". - فرض: ما إن يبدأ موسى أبو طه (مدير مالي، متزوج منذ 8 أعوام) كلامه، حتى تكتشف سريعاً أنّه يعاني شخصياً بسبب كابوس ثقل الظل متمثلاً في قريب له، يوضح: "ثقيل الظل موجود للأسف في حياتي، وهو أحد أقربائي فرضه القدر عليّ لينغّص حياتي لفترة قبل أن "أحلق له"، كما يقال بالعربي الدارج.. نعم أقصيته عن حياتي". لا يبدو موسى محرجاً في سرد قصته، بل يتابع قائلاً: "هذا الشخص يمكن وصفه، بالحشري الذي يتدخل في خصوصيات غيره، لاسيما المادية منها. ولم يتوقف الأمر مع قريبي هذا عند هذا الحد، إنما وصل به إلى فرض نفسه عليّ"، يكمل موسى بعصبية: "وكان عليّ أن أجرّه معي إلى حيث أذهب. في البداية كنت أحتمل وأسكت وأقنع نفسي بنهاية حميدة للحالة المفروضة عليّ، ولكن سلوكه بفرض مزاجه وأهوائه، بدأ يتحول إلى عبء ثقيل مع الوقت، وبدأت قدرتي على الاحتمال تخف، إلى أن قررت مصارحته وقطع علاقتي به". يبتسم موسى وهو يضيف: "ما يربطني به اليوم هو مجرد سلام وتحية، وهذا أفضل له ولي، فالحوار أو النقاش مع أشخاص مثله، لا يقدم ولا يؤخر، ولا نفع منه". - ابتسامة: شيماء أبو طه (مندوبة طبية)، هي الأخرى عانت بسبب شخص ثقيل الظل، تخبر: "بحكم عملي تعاملت مع طبيبة غليظة جدّاً ولا تطاق. أسلوبها بشع في التواصل مع الآخرين، تشعرك دائماً وكأن الكوارث سوف تضرب الأرض، حتى إن مريضاتها لم يترددن في البوح لي بمدى انزعاجهنّ منها". واقع مهني، لم تستطع شيماء أن تخلص منه من دون التعرض للإزعاج بدورها، ولكنها وبحسب قولها: "واقع لم أستسلم له لكونه يرتبط بمهنتي، وفكرت في أنني بتجنبي لهذه الإنسانة، سوف أكون أفضل حالا، وبالفعل نجحت وتجاوزتها وانتهت المسألة". "لاقيني ولا تغديني"، مثل شعبي ترتكز عليه شيماء لتشرح وجهة نظرها قائلة: "أردت من خلال هذا المثل أن أقول إنّ الحياة تنطوي على أمور كثيرة مزعجة، وقد تكون الابتسامة جميلة ومؤثرة في التخفيف عن مشكلات لا تعد ولا تحصى، فهي بمثابة وسيلة ناعمة للتعامل مع الآخرين والتواصل معهم باحترام". - مصلحة: يبدو أن ملامح ثقيل الظل تختلف من شخص إلى آخر، فهذا خالد شرّاب (أعمال حرّة، متزوج منذ 10 أعوام) يشرح: "عانيت بسبب صديق ثقيل الظل، قرر أن يتجاوز حدوده في طلب خدمات مادية، وعلى الرغم من اعتذاري له مراراً وتكراراً، إلا أنّه لم يقتنع ولم يكف عن إلحاحه يوماً، ولا أكذب لو قلت إنّه كان يتصل بي أكثر من 10 مرات يومياً". يشرد خالد باحثاً عن صفات في ثقيل الظل حقه، فلا يجد إلا أن يقول: "هذا الشخص لا يدرك الخطأ من الصواب، يتمسك برأيه بعناد، ومهما نصحته يظل سائراً في الاتجاه السلبي لا محالة، مصرحاً بوقاحة بأنّه على ما هو عليه، وأنك ملزم بقبوله شئت أم أبيت". الوضع الذي تعايش معه خالد ولا يزال، جعله يلجأ إلى أسلوب المصارحة مع صديقه ولكن "من دون

طائل". يقول: "حاولت أن أعطيه أمثلة عن أشخاص ثقيلي الظل ليفهم أنني أتكلم عنه، ويدرك فداحة ثقل دمه، ولكنه لم يتعظ". ويضيف: "في النهاية استسلمت بعد أن تأكدت كم هو مادي وسخيف وغير جدير بصداقتي. مسكين هو نقيض شخصيتي تماماً، مجبول بهوس مصلحته الشخصية وحبه لنفسه على حساب غيره. شفاه ا". - أناني: قد يتفق هانز ألفي (إداري) مع من يقول إن ثقيل الظل هو "شخص أناني"، إلا أنّه يضيف إلى هذه الصفة، "أنّه لا يقدر مشاعر الآخرين، ولا يتعاطف مع الناس، ويعمل فقط على إرضاء نفسه المريضة". لم يفكر هانز كثيراً قبل إطلاق مواصفات ثقيل الظل، مبرراً: "زميلي في العمل يحمل هذه الصفات، وهي بمثابة إزعاج وتوتر دائمين لي ولبقية الزملاء. هو بكلمة واحدة، إنسان لا يطاق، يصعب التعامل معه، لأنّه أناني ووصولي ومتعجرف ويعتقد أن رأيه هو الصحيح". ولأن هانز لا يستطيع تجنب ذلك الزميل في العمل، يرى: "عليّ التعامل معه بأسلوبه وطريقته، حتى لو جعلني هذا السلوك أشمئز من نفسي، ولكن لا مهرب لي من تطبيقه مع هذه الشخصية المزعجة". ويتابع: "ربما يجعله هذا الأسلوب يدرك ما يفعله بنا نحن زملاءه، ويستقبل من ممارسة سماجته علينا. أتمنى أن يعدل من نفسه، ولو شككت في أنّه سيفعل ذلك يوماً". - حدود: مسألة ثقل ظل أحدهم، لم تستغربها هدى حمود (إدارية، متزوجة منذ 14 عاماً) تقول: "كان لديّ من الأصدقاء من هو ثقيل الظل، بمعنى آخر كان شخصاً غير مرغوب فيه، حشرياً ويلازمك كظلك إلى حد جعلك تنفجر، وتطالبه بعتقك وإعطائك القليل من الحرّية". ويبدو أن استخدام هدى لفعل "كان" في مكانه، ذلك أنها تصرح قائلة: "تعاملت مع هذا الشخص بحزم، فبدأت أتفادى الاجتماع به، وتجاهلته كلياً إلى أن فهم مع الوقت أنني لا أحب الاختلاط به. صحيح أنني أخرجته من حياتي، ولكنني لا أدري إذا فهم أنّه كان ثقيل الظل عليّ". "في الحقيقة، كُثر هم ثقيلوا الظل، وغالباً ما يفرضهم علينا المجتمع"، تعلق هدى لافتة: "المهم أن نضع لهم حدوداً تمنعهم من التطاول على مشاعرنا. لأننا أحرار في عدم قبول من لا نرغبه في حياتنا". وتكمل: "من الصعب مواجهة شخص ثقيل الظل، خصوصاً إذا كان من الأقرباء، كما أنّ الحوار مع هذا النوع، في اعتقادي، غير مجدٍ في الواقع". - طاقة سلبية: بالنسبة إلى أحمد حسن (موظف): "ثقيل الظل هو شخص محبط للآخر، ويؤثر سلباً في كل من هم حوله. وهذا إذا دل على شيء فعلى شخصيته الضعيفة وعلى الضغوط الداخلية التي يعيشها، ما يجعله يتصرف بسلوكٍ مؤذٍ اجتماعياً مع الذين يتواصل معهم في المجتمع". ويبني أحمد رؤيته على مبدأ علمي يقول بحسبه: "إنّ ثقيل الظل يملك طاقة سلبية تؤثر في الآخر سلباً وتنتقل إلى شخصيته، وتصيبه بثقل الظل. لذلك أجدني مضطراً إلى الابتعاد عن هذا النوع من الأشخاص، لكي لا أتأثر به أو أصبح على شاكلته". ويضيف: "أخاف من شخصية ثقيل الظل بحق، والحل في رأيي هو تجنبه قدر الإمكان، وإذا لم أفلح في ذلك، لا مانع لديّ من مصارحته مباشرة". - مستوى: في تعريفها لشخصية ثقيل الظل،

تصرح مها سمير (جامعية تدرس الاتصال الجماهيري) بالقول إنّه "شخص غليظ، ومزاحه ثقيل جدّاً". مها أيضاً كانت لها تجارب طويلة مع هذا النوع من الناس، تحكي: "كان لديّ صديق ثقيل الظل، يمزح بوقاحة ويتخطى حدوده أحياناً، وكنت أواجهه بضحكة صفراء لأفهمه كم هو غليظ على القلب، لكن أسلوبي هذا لم ينفع معه، فاضطررت إلى مواجهته بعبارات قاسية وجارحة، وليتني لم أفعل، لأنني لوهلة وجدتني أنزل إلى مستواه، من دون أن أحقق معه أي نجاح يذكر". باعتبارات مها وبعد تجربتها هذه، "إن ثقيل الظل يبقى على ما هو عليه طوال حياته. لا شيء ينفع معه، واجهته أم تجنبته أو تجاهلته. هو لا يدرك حجم السماجة التي تصدر عنه وتزعج غيره، هو ببساطة، ثقيل الظل". وتضيف: "الأفضل أن نقطع علاقتنا به إذا كنا نرغب في ذلك، شخصياً لست مرغمة على التواصل مع شخص لا يتناغم مع موجتي". - برودة: بدوره، يجد أيمن الماجري (موظف) صفات كثيرة يطلقها على ثقيل الظل، ولكنه يكتفي بالاختصار: "هو مهمل، متصنع، لا يهتم بمشاعر الناس، أحياناً يدرك أنّه ثقيل الظل، لكنه لا يأبه بالأمر ولا بالإزعاج الذي يسببه للآخرين". أما كيف يتعامل أيمن مع هذا النوع من الأشخاص، فيعرب بهدوء: "صحيح أنني لا أتناغم مع طبع ثقيل الظل، إلا أنني أتعامل معه ببرودة متناهية، وغالباً ما أتجاهله، وثقتي بأن سلوكي هذا لا ينفع معه ولا مع طباعه، إنما ينفع معي ومع أعصابي". ثمّ يختم أيمن بالقول: "يا ليت ثقيل الظل ينتبه إلى أفعاله، لكي يلجم نفسه ويخفف من ثقله عن الناس". - تكامل: في إطار تعليقه على الموضوع، يشير أستاذ علم الاجتماع الدكتور موسى شلال إلى أن "ثقيل الظل هو ذلك الشخص الذي يتصف بدرجة من الأنانية وحب الذات وعدم الاكتراث بالآخرين، فاحتياجاته هي الأهم ولها الأولوية في جميع الحالات دون استثناء. وقد يمتاز بدرجة من الذكاء تجعله يتعامل مع المواقف والظروف المختلفة، من دون أن يصاب بأذى كبير. كما لديه أيضاً، قدر من الصبر يتيح له أن يطيل الانتظار حتى يحقق ما يصبو إليه من الناس ومن الظروف المتاحة". ويتابع د. شلال موضحاً: "تدفع هذه الصفات ثقيل الظل إلى لعب أدوار متعددة تحقق له الوضع الاجتماعي الذي يسعى إليه. فهو من جهة شخصية غير مرغوب فيها للكثيرين، كما أنّه شخصية مهمة يحتاج إليها بعضهم، لتحقيق مأرب معيّن في وقت معيّن". وعن وضع الشخص ثقيل الظل في المجتمع، يعلق د. شلال ملاحظاً: "يعاني الناس في تعاملهم مع هذا النوع من الشخصيات، لأنهم ببساطة، يتعاملون بعفوية إنسانية في مواقفهم مع الآخرين، ولا يسعون مثل المذكور، للإفادة من أوضاع الناس الآخرين لمصالحهم الخاصة". ويكمل: "أما الصعوبة وعدم الارتياح في التعامل مع الشخصية ثقيلة الظل، فإشارة إلى أن هذا النوع يفرض نفسه على الآخرين، ولا يترك مساحة كافية لمن يجالسهم أن يرافقهم، وذلك لأنّه ينطلق من تحقيق أهدافه التي رسمها مسبقاً، الأمر الذي يفرض عليه القيام بأشياء لا تصبّ في مصلحة من حوله ولا تجذبهم إليها". ودائماً في الجانب الاجتماعي، يسترسل

د. شلال في التحدث عن ثقيل الظل، فيقول: "تكمل شخصية ثقيل الظل دوراً اجتماعياً يختلف عن الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها أفراد المجتمع. فعلى الرغم من ثقل صفات هذه الشخصية لدى كثير من أفراد المجتمع ومؤسساته، إلا أنّه يؤدي دوراً مهماً في مسيرة أي مجتمع إنساني، وبالتالي تتكامل الأدوار مع بعضها داخل المجتمع، ما يجعله صحياً". - أزمة تناغم: يتناول الطبيب النفسي دكتور طلعت مطر موضوع ثقيل الظل من الجانب النفسي، لافتاً إلى أنّ "التحليل التفاعلي يقول إنّ النفس البشرية مكونة من أشخاص عديدين، يمثلون مراحل مختلفة من العمر، الكيان الطفولي والكيان الصبياني والكيان اليافع أو الناضج. وعليه فإنّ الناس حين يتفاعلون مع بعضهم، ينشأ في ما بينهم نوع من التناغم، حيث إن كل إنسان يستخدم الكيان الملائم للشخص الذي يتعامل معه، فإذا فشل في تشغيل هذا الكيان الملائم للتفاعل مع الآخر، نسميه "ثقيل الظل". ويعطي د. مطر مثالاً، فيقول: "كأن تكون مجموعة من الأشخاص تمرح وتضحك في حفل أو في جلسة جميلة، فيدخل أحدهم على هذه المجموعة ويبدأ حديثه عن السياسة أو عن المال، فيكون بالنسبة إلى المجموعة ثقيل الظل، لكونه لم يحسن التناغم معهم في اللحظة التي يعيشونها". ويتابع: "إنّ مثل هذا الشخص لا يملك مهارات التناغم مع الآخرين اجتماعياً، وفي الغالب هو لا يدرك افتقاره إلى التقاط اللحظة الملائمة، لكونه لو أدرك ذلك، لغيّر في نفسه ليصبح مقبولاً عند الآخرين". ويلفت د. مطر إلى أن هناك من يكون ثقيل الظل على أحدهم، في حين أن آخرين يعتبرونه خفيف الظل"، يشرح: "أحياناً إذا لم يتناغم شخص مع صفات آخر، يعتبره هذا الآخر ثقيل الظل، لكونه يذكره بنواقصه وسلبياته وبكل ما يكرهه في شخصيته. وأقصد وجود شخص ناجح في العائلة، يثير حقد البعض إلى درجة اعتباره ثقيل الظل، لا لأنّه كذلك، ولكن لكونه يذكرهم بفشلهم، وبأنّهم لم يصلوا مثله إلى ما طمحوا إليه". أما التعامل نفسياً مع شخص ثقيل الظل، فبالنسبة إلى الدكتور مطر، "غير مريح. لانعدام التناغم والصعوبة في التواصل والتخاطب والمشاركة في وجهات النظر". يوضح: "لا يمكن الانسجام مع طروحات وفكر شخص ثقيل الظل، لأنه نقيض ما نحن عليه من تطلعات وفكر. ويصعب الأمر أكثر، حين يكون هذا الشخص قريباً أو صديقاً، لأنّه يتحتم علينا قبوله في مجتمعنا، ما يخلق في أنفسنا توتراً وعصبية، وقد ينقلب الأمر إلى مشكلات ومواجهة واصطدام وقطع علاقة". واستناداً إلى رؤيته، يشير د. طلعت: "ثقيل الظل لا يتغير، ولا يمكننا أن نغيره. لذا، علينا إما أن نقبله كما هو ونتفهمه ونبحث عن المزايا التي يتمتع بها، لتساعدنا على احتماله في حياتنا، أو نواجهه بشكل واضح وصريح ومباشر، أو نقطع علاقتنا به إذا لم نجد سبباً يفرض علينا ذلك". ويتوجه د. طلعت في نهاية حديثه إلى ثقيل الظل ليقول: "إذا انتبه أحدهم إلى ثقل ظله، فليحاول اقتناص اللحظة المناسبة ليتناغم مع الآخرين، ولفعل ذلك عليه الإحساس بهم، واستخدام ذكائه العاطفي ليفهم شعورهم

ويتمكن من التعامل معهم بإيجابية". - اختبار: أجب عن الأسئلة التالية لتعرف ما إذا كنت ثقيل الظل؟ 1- عندما تشاهد مسرحية قديمة لنجم الكوميديا المفضل لديك، هذه المسرحية تعاد في التلفزيون تقريباً مرة كل ستة أشهر، هل: أ- تضحك من كل قلبك وكأنك تشاهدها لأوّل مرة. ب- لا تضحك على الإطلاق. ج- تضحك ولكن ليس كأول مرة شاهدت فيها المسرحية. 2- عندما يشتد الخلاف بينك وبين أعز الأصدقاء ويصل إلى نقطة لا التقاء فيها هل: أ- يصل الأمر إلى القطيعة التامة بينك وبينه. ب- تقلب الموضوع كله في ذروة الانفعال إلى نكتة ليعود الود بينك وبينه. ج- تحاول أن تصل معه إلى نقطة تلاقٍ جديدة؟ 3- عندما تتذكر موقفاً طريفاً حدث لك منذ زمن بعيد، هل تبتسم بغض النظر عن طبيعة المكان الذي أنت فيه؟ أ- أحياناً. ب- نعم. ج- لا. 4- وأنت تغيّر ديكورات المنزل اكتشفت أن كل الألوان في الأسواق تغلب عليها ألوان غامقة، هل: أ- تلتزم بها. ب- تحاول أن تبحث عن البديل وإن فشلت تلتزم بها. ج- تؤجل تجديدات الديكور حتى تجد الألوان الفاتحة التي تحبها؟ 5- عندما يهاجمك أي شخص، هل: أ- تهاجمه بشدة. ب- تأخذ الموضوع بخفة دم. ج- تحاول فهم سر هذا الهجوم أولا؟ 6- هل تحب السهر مع الأصدقاء وتحرص على رؤيتهم؟ أ- لا. ب- نعم. ج- أحياناً. جدول النتائج 1 2 3 4 5 6 (أ) 3 1 2 1 3 1 (ب) 1 3 3 2 1 2 3 (ج) 2 2 1 2 2 3 1 2 إذا حصلت على 18-12 درجة: أنت إنسان مرح جدّاً تكره التجهم. علاقاتك مع الآخرين تتسم بالانفتاح والحب المتبادل، أنت سعيد في حياتك العملية وحياتك الخاصة، لأنّك تسعى إلى هذه السعادة بكل جوارحك. إذا حصلت على 12-7 درجة: أنت إنسان متوازن تعتمد مبدأ لكل مقام قال. في وقت الضحك تسعد، وعند الجدية تكون جاداً. أنت ناجح جداً في عملك، كما أنك ضابط الإيقاع في حياتك الأسرية. إذا حصلت على أقل من 7 درجات: أنت بالتأكيد إنسان ثقيل الظل، والكل يعرف ذلك. أحياناً تحاول أن تخلع هذا القناع عنك، فتبدو نشازاً. عليك أن تراجع نفسك وتصرفاتك، وتبدأ بالمقربين منك، لأنّهم سيتقبلون هذا التحول منك.