

## يقودونك نحو الأفضل

الكاتب



شيماء المرزوقي

علاقاتك بالناس في مجتمعك من الأقارب أو الجيران أو زملاء العمل، هي أهم المحطات التي يمكن من خلالها قياس الكيفية التي تسير بها في الحياة، وإن كانت هذه المسيرة تتم وفق أطر وروابط إنسانية وقيم نبيلة. الخلل في المنظومة الاجتماعية، وحدوث خلافات ومشاكل بينية، أمر عادي ومتوقع، لكن عندما تكون هذه العلاقات دائمة التعكر وعدم الصفو، ومحملة بالكثير من الهموم والتوتر والقلق، عندها تكون مؤشراً على وجود خطأ عميق داخل النفس يجب علاجه وتقويمه، لأنه من المستحيل أن تكون مختلف مفاصل مجتمعك في خصام معك وتنافر ومشاكل ومع هذا أنت الصبح.

الحي الذي تسكنه، والعمل الذي تتوجه إليه، وداخل منزلك، والأقارب والصحب، هذه جوانب اجتماعية، إن صحت التسمية، وهي مجتمعات وأنواع، كل واحد منها منفصل عن الآخر، وكل واحد منها يتطلب طرقاً في التعامل مختلفة عن الأخرى، وأيضاً كل واحد منها له روابط تختلف عن الآخر من حيث الشدة والقوة وأيضاً من حيث الحقوق والواجبات. لو أننا وجدنا أن هذه المفاصل في حياتنا الاجتماعية متعثرة ومصابة، وتعاني خلافات ومشاكل، فضلاً عن نفور وابتعاد، يجب التوقف ومراجعة النفس بشكل محكم، والبحث عن المشكلة داخل الذات والنفس، لأنها لن تكون موجودة عند الآخرين. الدراسات في مجال العلوم الإنسانية، بصفة عامة، ومجال علم النفس تحديداً، تشير إلى الأثر الكبير والمدوي لهذه العلاقات على حياتنا وصحتنا النفسية، لذا من المهم فهم هذه الروابط والتعامل معها بشكل جيد. ليس من الحكمة رمي التهم وتبرئة النفس، خاصة أن البعض من الخلافات يستدعي أمراضاً نفسية ليست بسيطة أو هينة يمكن الاستخفاف بها، مثل القلق والتوتر والاكتئاب ونحوها، وهي أمراض يمكن أن تصيب الجهاز العصبي في الإنسان ويتحول المرض النفسي لمرض عضوي جسدي حسب ما يتحدث عنه الطب النفسي والعلاجي. من هذه الدراسات البحثية ما كشفته دراسة أمريكية عن أن الروابط الاجتماعية والعلاقات الجيدة بالناس تزيد بشكل كبير من

الوقاية من الاكتئاب. وتكمن أهمية هذه الدراسة ونتائجها من عمقها وعدد المشاركين فيها؛ حيث اعتمد الباحثون على قاعدة بيانات لأكثر من مئة ألف مشارك، وخلصت نتائجها إلى أن الروابط والعلاقات القوية تقي بشكل كبير وواضح من الإصابة بالاكتئاب.

افهم محيطك وتعاش معه بفاعلية وحب ووضوح، وأيضاً ببساطة، وتجنب الخلافات وأحسن اختيار رفاقك والصحب، لأن هؤلاء إما يدفعون بك نحو النجاح والصحة النفسية وإما العكس

[Shaima.author@hotmail.com](mailto:Shaima.author@hotmail.com)

[www.shaimaamarzoqi.com](http://www.shaimaamarzoqi.com)

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024