

حاسب نفسك

الكاتب



شيماء المرزوقي

يولي الكثير من الناس، اهتماماً بكيفية بداية الصداقات والعلاقات الاجتماعية بصفة عامة، ويعملون على دعمها وبنائها. هناك من يقوم بهذه المهمة بشكل صحي وصحيح، وهناك من يرتكب الأخطاء بهدف المحافظة وديمومة واستمرار تلك العلاقة، ولتحقيق هذه الغاية يتغاضى عن الأخطاء والهفوات، ويتركها دون علاج وإصلاح. والذي يحدث هو نمو وتزايد تلك الأخطاء ومعها تصعب عملية العلاج والتقويم. وفي نهاية المطاف تنهار تلك العلاقة لأنها لم تعد تحتل المزيد من الصعوبات وسوء الفهم.

الإنسان كما نعلم جميعاً يتوجه نحو المجتمع والحياة الاجتماعية، وعندما نجد من يميل نحو العزلة، وإلى الابتعاد عن التفاعل مع الناس يتم وصفه بالمريض النفسي، أو أنه إنسان غير طبيعي، يحتاج للنصح والإرشاد والتوجيه. هناك صلات وعلاقات اجتماعية متعددة، تربط الناس بعضهم ببعض، ولكل نوع منها معايير ومتطلبات، على سبيل المثال علاقات ذوي القربى تختلف تماماً عن علاقات الصداقة والزمالات التي تنشأ في ظروف محددة مثل المدرسة أو في العمل أو نحوها.

خلال هذه الأيام الفضيلة، التي عشنا فيها عيد الفطر المبارك، تجلت واتضح هذه العلاقات الاجتماعية، حيث كانت فرصة ثمينة للتواصل مع الجميع وتجديد تلك العلاقات الاجتماعية. والمطلوب أن نحافظ على زخم تلك المشاعر وأن نبقيها حية ودائمة ومستمرة. إن درجة تواصلك مع الناس، المقربين والأقارب أو حتى العابرين، هي دلالة على سلامتك الصحية والنفسية، المطلوب هو أن نبقي مشاعر العيد، وما قمنا به خلال الأيام الماضية، أن نبقيها معنا دائماً وأن تكون جزءاً من شخصيتنا وطريقة تعاملنا مع الناس جميعاً. نريد أن نأخذ من العيد مشاعر البهجة والسعادة والتواصل والسؤال وأن نحافظ عليها، وتبقى جزءاً أصيلاً من سلوكنا طوال العام. وكما قال الكاتب والصحفي والفنان الراحل خوسيه ساراماغو: «إنه لمن الضروري والعاجل أن نعيد الطيبة إلى العلاقة بين البشر».

وهذه الأوقات أجمل الأوقات وأجملها لإعادة تلك الطيبة، ولتهيمن الأخلاق والنفوس الكريمة في علاقاتنا ومختلف طرق

تعاملنا مع الآخرين، وأن يكون هذا منطلقاً لنا بشكل دائم ومستمر بإذن الله. لنجعل من هذه الأيام فرصة للمراجعة والوقوف مع النفس، لسؤالها ومحاسبتها، ومعالجة الأخطاء والزلات والهفوات

Shaima.author@hotmail.com
www.shaimamarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.