

الهروب ليس من الحلول الحياتية

الكاتب



شيماء المرزوقي

من دون شك أن سلامتنا النفسية ترتبط بشكل وثيق بتعاملاتنا اليومية مع الناس، سواء أكانوا من المقربين، وتربطنا بهم صلات من القربى والدم، أم أن قدرنا الالتقاء بهم بشكل يومي في مقار العمل أو في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية. وبطبيعة الحال، فإن هذا التأثير إما أن يكون إيجابياً، أو سلبياً، وإما أن يكون به ضرر وألم وهم، أو تفاؤل واستبشار. والمشكلة الحقيقية عندما تتقاطع تفاعلاتنا وتعاملاتنا مع أناس مؤذنين في كلماتهم، وفي طريقة التعامل، مثل ممارسة تعنيف لفظي، أو الاستهزاء، أو قلة الاحترام، أو التقليل من القيمة والمكانة، وتهميش الأفكار والمبادرات، خاصة في بيئة العمل، ونحوها من الممارسات المؤذية التي تؤلم النفس، وتدمر المشاعر، وتجلب القلق. المشكلة الأخرى عندما يندم الدعم اللازم والتوجيه والتثقيف للتعامل مع مثل هذا النوع من العقبات والصعوبات؛ حيث تصبح المعالجة، وطريقة تجاوز مثل هذا التنمر، والقسوة، شحيتين، أو معدومتين. يشعر البعض بأن مواجهة التعرض للتنمر أو سلوكات مزعجة، هو قدر حتمي، ومن الصعب صده أو الفرار منه، وبالتالي، فإن المعالجة بعيدة المنال، ويتعايشون مع مثل هذه الحالة المؤذية، وهو ما يقودهم في نهاية المطاف إلى الشعور بالاضطهاد، والكراهية، ثم لحالة من الألم تحول المكان أياً كان نوعه، ليصبح عبارة عن موقع من العذاب، والهروب، باعتباره الوسيلة والطريقة الوحيدة؛ لذا يقدم البعض على ترك وظيفة مريحة، والبعض يجد راحته في الابتعاد عن الأصدقاء وبعض الأقارب، والسبب الرغبة في الهروب من حالات التنمر والقسوة التي يتعرضون لها. ومثل هذه الحالة توضح لنا أهمية حماية أنفسنا، والحرص على سلامتنا النفسية، والتي لا يمكن تحققها من دون إزالة التوترات، أو ما يجلب لها القلق، والهم، والحزن، والألم؛ لذا، من الأهمية الواعي بمهارة رعاية النفس، والاهتمام بها، والتعامل مع التحديات التي تواجهنا بمعرفة وعلم وثقافة، وأن نملك القدرة على المواجهة والتصدي لكل تلك المؤذيات التي نتعرض لها، وأن يكون لدينا الفهم، للتفريق بين وجهة النظر والاختلاف، وبين الإساءة والحط من القدر، ومحاولة التحطيم والإيذاء.

لا تهرب، ولا تغيّر طريقك في الحياة، بسبب مضايقات، وكلمات قاسية، إنما واجه بمعرفة، وقم بالتصدي لكل ما يؤذيك
بحكمة وذكاء وفهم

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024