

من أجل سلامك النفسي



يقول عازف الغيتار كيرت كوبايدين: «لكل منا مشاكله، ومشكلتي أني أحب الناس، أحبهم كثيراً لدرجة تجعلني حزيناً» لعل البعض يمكنه فهم هذا الاقتباس، أو يسقطه على تجربة مع شراكة مر بها، فأغلبنا يعيش مواقف في حياته الاجتماعية مريرة، يعجز فيها عن التصرف بالشكل الصحيح وينتهي المطاف بإفساد كامل لهذه العلاقة رغم أنه في أعمقه يريد لهذه الرفقة أن تدوم طويلاً ويحمل بتكوين ذكريات سعيدة مع الطرف الآخر أو على الأقل أن يظل السلام مستقراً بينهما، ولكن بسبب سوء التصرف والافتقار للحكمة يحدث سوء فهم كان بالإمكان تجنبه وتولد مشاكل كان في غنى عنها.

لأحد مثالى، هذه الحقيقة الصارخة ومع الأسف المزعجة أيضاً، نعم، ولن يكون هناك رجل أو امرأة مثاليين، لذلك من الحكمة توقع الزلات والهفوات والأخطاء من شريك دوماً، توقعها سيجعل وقوعها على نفسك أقل حدة وستكون مجرد «إزعاج» يتطلب أن تتصرف معه ولكن هذه الأخطاء لن تكون مشاكل مفصلية تفسد حياتك الاجتماعية في حال أنك توقعتها مسبقاً، إن رفع سقف توقعاتك من الطرف الآخر يجعله تحت ضغط تسببت فيه، بالإضافة إلى أنك ستتصدم ويختيب ظنك في حال أن توقعاتك لم تصب، وكل هذه التوترات حصلت لأن سقف توقعاتك لم يكن موازياً للحقيقة المناطة بجنسنا البشري أنتغير مثاليين ولن نطال الكمال أبداً

إن طريقة تعاملنا مع المواقف الاجتماعية المزعجة تحدد ما إن كنا حكماء فعلاً وننوي المحافظة على صداقاتنا ورفقانا أم نستسلم لعواطفنا وأفكارنا بشكل أعمى وننوي تخريب كل شيء لنعيش وسط دوامة من الندم فيما بعد، في أي موقف سواء كان صغيراً أو كبيراً ، هناك ثلاثة إجراءات يمكن اتخاذها لحل المشكلة ، الحل الأول أن تتعلم التعايش مع طباع رفيقك والصبر عليها ، ولكن ماذا لو كانت المشكلة فوق تحملك ولا يمكنك التغيير والصبر والتعايش معها؟ في هذه الحالة عليك أن تقوم بالحل الثاني، مصارحته بما يزعجك وتطلب منه التغيير، والتوقف عن القيام به، وفي حال فشلت أنت بالتعايش معه وهو لم يتوقف ولم يتغير لأجلك، هنا يأتي دور الحل الثالث، أن تتركه بشكل لطيف وسلمي بحيث لا يزعجك أكثر وأنت أيضاً تتوقف عن الضغط عليه بمطالبك في التغيير.

في ظني أن هذه الطريقة الوحيدة التي تنجح في حل مشكلة ما، أو على الأقل الحفاظ على أجواء مسالمة بين الطرفين، الحكمة في التعامل مع الأشخاص يجعل الأيام مشرقة ومملوءة بأجواء حيوية ولطيفة، فالمنغصات حولنا كثيرة وخصوصاً عندما تأتي من الناس، لذلك من الضروري أن يتعلم الإنسان كيف يتصرف بشكل هادئ ومحترم مع الناس، لأجلهم ولأجل سلامته النفسية قبل كل شيء

شيماء المرزوقي

Shaima.author@hotmail.com
www.shaimaalmarzooqi.com