



بقلم

د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

لا تهرب من المواجهة

● لذلك إذا أردنا المواجهة فإن علينا أن نواجهه ولكن بالطريقة الصحيحة والوقت الصحيح، وأن نكون على علم ودراية بالطرف الآخر الذي سنواجهه "هل يتقبل المواجهة والمصارحة؟"، من خلال معرفة شخصية الإنسان الآخر وطبعه "محتد أم متسامح" وهل هو لديه تصب للرأي، فليس الكل يمتلك القدرة على الحوار والوصول إلى الحل. ● ولذلك فإن المواجهة هي الأمر الصحيح للقيام به، أما الهروب فيمكن وصفه بـ "المرض". والشخص الذي لديه مشكلة ما في حياته عليه في البداية أن يقوم بتحليلها والتعامل مع الحلول الممكنة لها، لذلك فإن الأمر يتطلب أن تبحث عن حل للمشكلة حتى تنتهي منها.

● أن الإنسان الذي يمتلك مهارات التعامل مع المشكلة لا يلجأ للهروب، وتأجيل المواجهة هو مشكلة أخرى، فمن المفروض في حال وجود مشكلة هو حلها لانتهاء منها، فليس هناك مشكلة في الحياة صعبة إذا أنت بحثت عن الحلول لها.

● على الإنسان ألا يضع نفسه تحت الضغط النفسي في أي شكل من الأشكال، لأن هذا يؤثر على حالته النفسية ويجعله إنساناً عصبياً وانفعالياً، وردود أفعاله قد تكون مؤذية، وتؤذي أكثر من غيره. والبعض يختار الهرب ضعفاً منه، وقد تكون لديه إشكالية نفسية ويعيش حالة من الضعف وعدم القدرة على المواجهة، بالتالي يهرب من المشكلة، وهذا ما يزيد الضرر.

● والحل يكمن في التعامل مع المشكلة ضمن إطار حلول المشكلات وأمتلاك "مهارات حل المشكلات"، فليس هناك شيء اسمه هروب في الحياة، فهو "إشكالية نفسية"، فالشخص لا يهرب إلا لخطئة جديدة فيها الحل، وقد يتعد قليلاً عنها ليحاول الالتفاف عليها وحلها أو تطويقها للمشكلة، وهذا ليس هروباً بل أسلوب من أساليب الحل. وأخيراً لا تهرب من واقعك أبداً، ستستيقظ يوماً لتجد نفسك مُعافى من هذا كله، فرحمة الله وسعت كل شيء.

لكن إذا كنت تشعر أنك لا تحيا الحياة التي تستحقها وترى أن حياتك تجيد عن المسار الذي تريده لها، فقد يكون تغيير حياتك جذرياً هو أفضل شيء لك. ويتطلب التغيير الجذري التفكير الصادق منك حول الصورة المثالية التي ينبغي أن تكون عليها وكذلك النظر في نقاط ضعفك التي تعيقك حالياً عن الوصول لأهدافك.

● أن عدم وجود المساندة الاجتماعية اللازمة، وغياب الدعم الأسري، أسباب تجعل الإنسان يلجأ إلى الهروب كطريقة للتعامل مع الواقع. وهناك أشخاص في حالة الإحباط يلجأون إلى شغل أنفسهم حتى لا يبقوا تحت تأثير المشكلة، وهو في الحقيقة قد يكون شيئاً جيداً ومحفزاً، وخاصة إذا لم يستطع الإنسان أن يواجه ويحل المشاكل فهو يهرب إلى "الحل السليم" كما يراه من وجهة نظره. ولكن الأمر المهم في هذا الهروب هو أن يكون الإنسان مقتنعاً بالأمر الذي يقوم به، وألا يكون عرضة للظلم أو الأذى والاستغلال.

● أن المواجهة أمر رائع ومفيد، ولكن إذا كانت غير مفيدة وغير مثمرة فلا حاجة لها، حيث إن استخدام الهروب في طريقة التعامل مع المشاكل التي نمر بها هو أمر منتشر في مجتمعنا بسبب غياب ثقافة الحوار وحضور ثقافة التعصب للرأي، فإن أكثر المشاكل التي نعيشها ليست مع الأصدقاء فحسب، وإنما داخل محيط الأسرة وهذا هو الخطر الأكبر.

● كما أن الصداقة انتقائية وليست إجبارية، ومن الممكن أن تستمر علاقتك بصديقك أو تنتهي، أما الأسرة فهي ملازمة معك، لذلك هذه المشاكل عندما تقرر أن تواجهها مع أقرب الأشخاص لك هنا تكون الخطورة الكبيرة، لذلك عليك التفكير جيداً قبل البدء في المصارحة والمواجهة.

● أن للهروب المستمر أثراً كبيراً على المجتمع، أهمه "الانعزال"، إذ ينعزل الشخص عن الآخرين ولا يكون هناك أي تعاون أو محبة بين أفراد المجتمع، بالإضافة إلى فقدان الثقة بين الناس.

وإما أن نهرب من المواجهة بعدة طرق وتكتيكات قد تمنحنا بعض الوقت للتفكير أو المراوغة أو الهجوم المعاكس، وبالطبع يعتمد ذلك على طبيعة تلك المواقف. وتؤكد نظرية التحليل النفسي المشهورة في علم النفس، أنه عندما نقرر الهروب من المواجهة لأي نوع من أنواع الضغوط النفسية يحاول العقل البشري أن يمدنا ببعض الآليات العقلية للتخفيف من هذا الضغط أو ما يطلق عليه «بالدفاعات العقلية اللاشعورية» التي تخفف بدورها من حدة التوتر وتساعدنا على استرجاع كياننا وتوازننا النفسي.

وكثيراً ما أستشعر ذلك في أثناء المناقشات مع الشباب في الندوات الثقافية وفي العيادات النفسية عندما أستمع إلى مشاكل الناس من مختلف الأعمار ما بين مشاكل الأزواج والزوجات، أو مشاكل الآباء والأبناء، أو مشاكل الإخوة في الأسرة الواحدة، أو مشاكل الزملاء في العمل أو حتى مشاكل الجيران مع بعضهم البعض، حيث يتجنب الكثير من الناس المواجهة ظناً منه أنه يؤثر السلامة ويحافظ على علاقاته الاجتماعية حتى ولو كان ذلك على حساب صحته النفسية حيث، صرحت لي إحدى الزوجات أنها تسعى للنوم مبكراً بعد إعداد طعام العشاء للزوج هروباً من المواجهة والنكد، وقال لي أحد الأزواج إنه يفضل الجلوس في المقهى حتى منتصف الليل هروباً من الصراعات الأسرية، كما صرح لي أحد الأبناء أنه يرغب في الجلوس بمفرده في غرفته حتى يتجنب الصراعات الأسرية المستمرة والنقد الأبوي اللاذع.

وهذه بعض الملاحظات حتى يستطيع كل منا التعامل مع الآخرين بسهولة ويسر:

● أن اختيار الهروب أو المواجهة من المشاكل يعتمد على مدى معرفة الإنسان لقدراته الشخصية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى ثقة المحيطين به وبناء على الخبرة التي تكونت لديه في رحلة الحياة.

● أن تغيير النفس بشكل جذري أمر بالغ الصعوبة وفيه بعض التحدي،

الإنسان في رحلة

الحياة يواجه

الكثير من الصعاب

والامتحانات التي

قد تعيق حياته

وتشعره أحياناً

باليأس والإحباط

مما يؤدي به إلى

الهروب من المواجهة

والمصارحة خصوصاً

إذا كانت تلك

المواجهات قد تؤدي

إلى قرارات مصيرية

في الحياة.

أن استراتيجية

«واجه أو اهرب»

هي إحدى ردود

الأفعال النفسية

التي يتخذها العقل

في حالة الشعور

بالخوف أو الغضب أو

الضغط النفسي، أو

ما يسمى بالانفعال

العاطفي. وفي العادة

يكون لدينا خياران

لا ثالث لهما عند

مواجهة تلك المواقف

الضاغطة، وهو إما

أن نواجهها ونتعارك

مع أطرافها، ويخسر

من يخسر ويتنصر

من ينتصر.