

العزلة وآثارها



د.مايا الهواري

أخت تسأل وتقول: كيف يمكنني أن أعود للحياة بشكلٍ طبيعيٍّ بعد سنين من العزلة القاسية؟

وهنا يأتي الجواب بأنّ الأمر بسيطٌ أختي العزيزة، فالعزلة هي عادة، وحياتك قبل العزلة هي عادة أيضاً، فكما كنت قبل العزلة اجتماعية ولديك علاقاتك، فإنك ستعودين كما كنت، ذلك لأنّ العادات تتغيّر بين 21 - 40 - 90 يوماً، والحلّ لمشكلة العزلة هو إعطاء المزيد من الوقت والتمرس على التغيير، وشيئاً فشيئاً ستعودين لخوض حياتك الاجتماعية كما سبق، إضافةً إلى العودة للعمل، لأنّ له دوراً مهماً في العودة للحياة الطبيعية، كما أنّ التعامل اليومي مع البشر سيكون سبباً لزوال هذه العزلة، ولا مانع من الذهاب لمستشارين نفسيين لمعرفة سبب العزلة التي يعاني منها الإنسان وتحديد مصدرها، وهل تركت جرحاً أو أثراً في النفس، فهناك بعض الجروح لا تزول، ويجب العمل على التخلص من الأثر النفسي لهذا الجرح والذكريات المتعلقة به، لأنّ ذلك يعيق الاندماج في المجتمع

بشكل عام، إنَّ وجود الإنسان ضمن عالم منغلق غير مشتمل على الأصدقاء، ومليء بأوقات الفراغ سيكون موطناً مناسباً لحالات الاكتئاب والعزلة، التي تنعكس بأثرها السلبي على الشخص، وعلى محيطه كذلك، وهنا يجب اتباع استراتيجيات مختلفة ومتعددة تكون عاملاً مساعداً للخروج من هذا الموقف، فبناء الصداقات أمر في غاية الأهمية، خاصة مع الإيجابيين منهم، لأنَّهم سيكونون بمثابة دافع مهم لخروج المرء من حالته النفسية، وأيضاً يجب الأخذ بعين الاعتبار عملية الاختلاف بين البشر، فقد تختلف المعتقدات والسلوكيات بين شخصٍ وآخر، فلا يجب جعل ذلك عائقاً أمام تكوين الصداقات، فالاختلاف ليس سبباً للخلاف والابتعاد، بل الاختلاط مع الآخرين قد يغيّر بعض المعتقدات الخاطئة ويصوبها، كما أنَّ المبادرة بتكوين العلاقات عنصر مهمٌّ، لأنَّها تجعل المرء يركّز انتباهه على الأشخاص والمصالح التي تساعد في الخروج من العزلة.

نستنتج مما سبق أنَّ العزلة والشعور بالوحدة أمرٌ لا يجب الاستهانة به وبمخاطره المدمرة، لذلك يجب أخذ القرار المناسب في الوقت المناسب، واتخاذ كل الإجراءات المساعدة لتكوين عادات جديدة تساعد المرء على الانخراط في المجتمع، لتغدو حياته طبيعية كسائر البشر.