الرأي, زوايا, إضاءات

22 يناير 2024 00:03 صباحا

سلوك تنمري لا يليق

الكاتب

شيماء المرزوقي

هناك بعض الممارسات السلوكية التي يقع فيها البعض، مع المعرفة بأنها خاطئة، إلا أنه يتم تكرارها، والغريب أن هناك من يشارك في مثل هذا السلوك، وكأنه لا يوجد من يرفضه، أو حتى من يوجه النصيحة بالتوقف عن ممارسته.

أسوق كمثال، سلوك الشماتة بالآخرين أو السخرية منهم، وهي ممارسة تتم في كثير من الأحيان، بشكل عفوي وبسيط، ويتم الوقوع في الشماتة أو السخرية، مع من نعرف، ومن لا نعرف.

على سبيل المثال، في بيئة العمل، عندما يكون أحد زملائنا مندفعاً ومتحمساً ويقدم مبادرات، ويأخذ زمام المبادرة في الاجتماعات ويتحدث عن وجهات نظره، وعندما يصدم برد حاد من المدير، فإنه يصبح مصدراً للتندر، والضحك، والشماتة، والسخرية.

وهناك نماذج وقصص وأمثلة كثيرة نمارس فيها الشماتة، مع أناس نعرفهم، أو حتى مع الآخرين من الغرباء، ممن فرضت الظروف مقابلتهم في الشارع، أو في المطار، أو في مركز تسوق، أو في متنزه، أو نحوها من المرافق العامة، وقد تكون الشماتة والسخرية من الغرباء، عديدة ومتنوعة وأكثر.

عالم النفس الأمريكي، الدكتور مارك ترافرز، الحاصل على درجات علمية من جامعة كورنيل وجامعة كولورادو بولدر تحت عنوان: السخرية psychologytoday. com الأمريكية، تحدث عن موضوع الشماتة في مقال نشره على موقع من إخفاقات الآخرين طبيعية أم مرضية. وجاء فيه: «إنها مشاعر مرفوضة بشكل عام، وقد يكون من الصعب الاعتراف باحتمالية أنك تستمتع أحياناً ببؤس الآخرين.

خذ بعين الاعتبار السيناريو المطروح في دراسة منشورة في الشخصية والفروق الفردية: تخيل رجل أعمال ثرياً في

سيارة رياضية باهظة الثمن، يسير بمحاذاتك، وقيادته سلبية، وفيها تحد لك، حيث يميل على مسارك، ثم يتجاوزك مسرعاً، عبر إشارة المرور الضوئية، وفجأة ترى وميض كاميرا السرعة؛ حيث تم تصويره مسرعاً، وسيتلقى غرامة كبيرة. كيف سيكون شعورك في مثل هذا السيناريو، متعاطفاً أم ساخراً؟ أو هل ستشعر بالرضا أو الأسف؟ مشاعرك الساخرة هي مثال على الشماتة. الشماتة هي مشاعر شائعة، ولا تشير إلى أنك شخص فظيع. كل ذلك يتلخص في متى تشعر بها ولماذا؟».

لدينا مثل وقيم عظيمة، تحثنا على عدم إيذاء الآخرين، بالحديث عنهم، أو سوء الظن بهم، أو عدم السخرية والاستهزاء بهم، ونحتاج إلى تفعيلها أكثر وأن نشعر بها، وأن تكون جزءاً من التربية، والفهم أنها سلوكيات تنمرية، لا تليق بمن لديه وعي ومعرفة وثقة بالنفس.

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©