

## حماية أنفسنا من التنمر



صحتنا النفسية تتأثر عندما ندرك أننا مستهدفين ويمارس علينا التنمر، وهذا أيضا له تأثير كبير على إنتاجياتنا وتفاعلاتنا مع الآخرين، وكثيراً ما يكون من الصعب اثبات أن سلوك ما يسبب لنا الأذى لأنه قد لا يكون هناك دليل قاطع وموضوعي كافي، فحتى لو نجحنا في الإبلاغ عما نعتقد أنه تنمر أو مضايقة، فقد لا نتمكن من إيقاف السلوكيات أو معالجة الموقف بفعالية، فعندما يتم رفض شكوانا أو تجاهلها، يمكن أن تزيد من مشاعر العجز واليأس والعزلة.

بغض النظر عن العمليات أو الدعم المتاح في مكان العمل، فإن اتخاذ خطوات لحماية صحتنا النفسية وإنتاجيتنا يمكن أن يساعدنا في التأقلم.

قد تشعر أن التعرض لهذه السلوكيات المزعجة لا يمكن صدها أو معالجتها، لكن مازال هناك أمور يمكن التحكم بها، وذلك يتضمن وصف تصورنا عن الأمور بوضوح وإزالة توترنا وغضبنا عن أمور حدثت خارج العمل، وكذلك زيادة رعايتنا لأنفسنا والاهتمام بها، فعندما نكون قادرين على التعامل مع أنفسنا بشكل أفضل نكون بذلك قادرين وعلى استعداد لاتخاذ قرارات بشأن ما نتعرض له من التنمر في العمل.

### وصف تصوراتنا

لدينا جميعاً وجهات نظر مختلفة، من خلال وصف سلوك الآخرين و كيفية تعاملنا مع أفعالهم (مثلاً: قاسي أو غير مبالي أو غير محترم أو منعزل) يمكننا شرح الموقف بموضوعية أكثر لأنفسنا أو للآخرين. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

- "عندما أرى شخص يقلب عيناه أثناء تقديمي لفكرة معينة، فإنني أتصور أنه لا يعطي قيمه لفكرتي.
- "عندما أكون الشخص الوحيد في الفريق الذي لم تتم دعوته للخروج في وقت الاستراحة لشرب القهوة، فإنني أعتبر ذلك عدم الرغبة في وجودي".
- "عندما يذهب شخص ما إلى مكتبي ويأخذ أشيائي، فإنني أعتبر ذلك بمثابة عدم احترام لي".

## بعض الأسئلة المهمة التي يمكن أن نوجهها لأنفسنا:

- كيف أفضل تلقي التعليقات النقدية؟ هل سبق لي أن شاركت الطريقة التي أفضلها مع من يتوقع منهم تقديم ملاحظات إليّ؟
- إذا كان شخص ما في العمل يشعر بالإحباط من عملي أو سلوكي، فكيف أرغب في التعبير عن ذلك؟
- كيف يمكنني الرد على ما أرى أنه موقف سلبي من الآخرين تجاهي؟
- ما الذي اعتبره سلوكاً غير محترم من مديري أو زملائي في العمل؟
- ماهي السلوكيات التي يجب أن أتوقف عنها؟ هل أفعل أشياء تعزلني عن فريقتي؟

## إزالة التوتر خارج العمل

- ضع في اعتبارك جميع مجالات حياتك خارج العمل يمكن أن تسهم في اجهادك وقلقك ، مثل الأسرة والأصدقاء والجيران وظروف المعيشة والصحة البدنية والهوايات والاهتمامات وغيرها من المجالات.
- اذكر الطرق التي تواجه بها التوتر في كل مجال من هذه المجالات.
  - واحد أو اثنين من الضغوطات التي يمكنك حلها على الفور.
  - كل أسبوع حاول معالجة واحد أو أكثر من الضغوطات.

## مثال:

- كان "خالد" مهندس معماري، أب لولدين مراهقين ، ولأخ الأكبر في عائلته، ومدرب كرة قدم لفريق ابنه، ومسئول لتنظيم اجتماع اسبوعي لأسرته الكبيرة التي تضم أخوته وأعمامه، والمسئول عن رعاية أمه المسنة ومواعيدها بالمستشفى.
- أدرك "خالد" أنه تعرض للضغط المستمر من قبل زميل له في العمل وحاول معالجة السلوك، لكن لم يكن لديه دليل يدعم شكواه، بدأ "خالد" يعاني من الصداع والغثيان كل صباح ، وبدأ يرتكب أخطاء في المهام الروتينية للعمل.
- نظر "خالد" إلى الضغوطات في مجالات حياته الأخرى، فقرر أن يُعيّن مدرب لفريق ابنه على حسابه الشخصي، وتحدث مع أسرته بأن يكون تنسيق اجتماعهم الدوري كل أسبوع على فرد من أفراد العائلة، وطلب من أخيه الصغير مساعدته برعايته والدتهم ، كما سعى "خالد" إلى الحصول على المشورة من مختص في نفس مجال عمله لحل بعض مشاكل عمله التي واجهها مؤخراً
- ساعدت هذه التغييرات على الحد من التأثير البدني والنفسي السلبي الناجم عن التنمر وزيادة إحساسه بالسيطرة، لكن هذا لم يغير حالة في العمل على الفور ، لكن سمح له بالتعامل الجيد مع الوضع.

## زيادة الرعاية الذاتية

### • تنفس

خذ نفس عميق، أدخل الهواء من أنفك حتى تمدد الرئة وأخرج الهواء بالكامل من فمك، قم بذلك عدة مرات في اليوم قدر ما تستطيع، قم بذلك عند السير إلى المسجد ، والانتظار عند إشارة المرور، والجلوس في مكتبك .. إلخ.

### • تهدئة العقل

استرجع وقت معين كنت تشعر فيه بالسلام والهدوء، حاول أن تتذكر بالضبط ما شعرت به في عقلك وجسمك - الوجه والعنق والكتفين والصدر واليدين والقدمين ، وما إلى ذلك. تعلم أن تتذكر هذا الشعور الهادئ وتعيد تكوينه في أي وقت تحتاج إليه.

### • تحريك الجسم

ابدأ بالنشاط البدني أو قم بزيادته - قم بأي شيء يحرك الجسم: ممارسة تمرين ، الرقص، المشي، الوقوف بدلاً من الجلوس، التمدد، اليوغا.

### • ما نغذي به الجسم

- ابقى رطباً بشرب الماء ا طوال اليوم.
- راقب استهلاكك للكافيين، والتي يمكن أن تزيد من انفعالاتك.
- انتبه إلى مقدار ونوع الطعام الذي تتناوله، خاصة الأطعمة الغنية بالسكر والملح والصوديوم.

### • التفاعل مع الناس

- قلل من الاتصال مع الأشخاص الذين لا تشعر بالراحة معهم.
- في الوقت نفسه، قاوم الرغبة في عزل نفسك.
- قم بزيادة الاتصال مع الأشخاص الذين يساعدونك على الشعور بالراحة.

### • إعطاء للآخرين

فكر كيف يمكنك مساعدة الآخرين، عندما نخرط في مساعدة الآخرين يمكن أن يعطينا ذلك استراحة من حالة الضيق التي لدينا.

### • تلقي المساعدة

اطلب المساعدة واسمح للآخرين بتقديم المساعدة لك.

### • طلب المساعدة المهنية

فكر في الذهاب إلى مستشار أو معالج لمساعدتك في هذا الوقت العصيب.