

## إتيكيت التصرف مع الشائعات



هناك أنواع عديدة من "القييل والقال" في هذا العالم أحياناً يمكن لهذا النوع من الثرثرة أن يطالك شخصياً. فكيف في إمكانك التعامل مع "القييل والقال"، أو الشائعات التي تُلطِّح سمعتك وتؤذيك؟

لسوء الحظ، لا يوجد مكان في العالم ليس فيه "قييل وقال" أو ثرثرة أو نميمة، تؤدي إلى ظهور الشائعات. أحياناً، يمكنك التغاضي عن "القييل والقال" مادام ثرثرة بسيطة أو شائعة غير مغرصة. لكن، في مرات أخرى، من الممكن لهذا النوع من الثرثرة أو النميمة أن يُلطِّح سمعتك ويسبب لك الأذى النفسي والمعنوي. لا أحد يرضى على نفسه أن تصبح سيرة حياته أو أخباره الشخصية "حديث البلد"، فتلوكها الألسن. لا أحد يحب أن يتم التلاعب بسمعته وتحويرها والخط من قدره من قبل أناس ربّما لا يعرفهم. كيف تتصرفين في حال أثيرت من حولك الشائعات أو خانك شخص مقرب منك وثقت به، لكنه قام بإفشاء أسرارك الخاصة؟

قبل القيام بأي تصرف يجب عليك معرفة التالي:

هناك نوعان من الأشخاص الذين يروّجون للشائعات المغرّضة عن ذاك أو تلك:

- النوع الأوّل، هو الشخص الذي ليس لديه أي عمل مفيد يقوم به سوى الترويج للأخبار الكاذبة.

- النوع الثاني، وهو المقصود هنا، لأنّه يروج للشائعات تطالك أنت، وغالباً ما يكون لديه ضعيفة ما تجاهك ولا يتمتع بالجرأة الكافية لمواجهتك مباشرة، أو يشعر بالغيرة منك لأسباب مختلفة، فيلجأ إلى خيار النميمة والتحدث عنك بالسوء في غيابك.

ثمّة أسباب كثيرة وراء قيام مثل أولئك الأشخاص بالترويج للشائعات عنك. أحياناً كثيرة يكون سبب الشائعة قصة عاطفية. فقد تكون صديقتك أو جارتك، من صاحبات النفوس المريضة، اللواتي يحسدنك على خطيبك أو زوجك أو أولادك، أو حتى طريقة عيشك، فيعملن أقصى جهدهنّ على تعكير صفو حياتك وتخريب علاقاتك مع بقيّة معارفك. وأحياناً أخرى يكون سبب الشائعة زميلة لك في العمل تغار منك، لأن رئيسك أنصفك ولم ينصفها، فتغضب ولا تجد وسيلة للتعبير عن غضبها إلا بإثارة شائعة تطال من سمعتك، أو ربّما تغار منك زميلتك في الجامعة، لأنك مجتهدة أكثر منها أو تطهرين في هيئة ترغب في أن تطهر هي فيها، ولا يمكنها أن تفعل شيئاً لإحباطك سوى إطلاق الأخبار الكاذبة عنك، والترويج للشائعات المغرّضة بأسلوب ذكي.

ولكن، يجب أن تعلمي في الدرجة الأولى، أن التي تطلق حولك الشائعات، هي بلا شك إنسانة تعاني مرضاً نفسياً أو الحرمان، أو لديها عقدة نقص، تجعلها ترى نفسها دُونَنا عن الآخرين، وتشعر بأن لا قيمة لها في المجتمع، ولا أحد يمكن أن يقدرها إلا من خلال الترويج لأخبار غير صحيحة عنك، كأن تقول مثلاً إنك "غبيّة" أو "غير شاطرة"، فقط للإيحاء إلى الآخرين بأنّها ذكية، أو على الأقل أذكى منك، أو أشطر منك في العمل أو في الجامعة أو المدرسة.

التصرف المثالي لمواجهة مطلق الشائعة أو الشائعة في حد ذاتها:

- أوّلاً عليك أن تُحذري الأشخاص، الذين ينتمون إلى النوع الثاني من مُطلق الشائعات ولا تنخدعي

بهم، وتعاملهم معهم بحذر، ولا تبوح بمكنونات صدرك أو بما يضايقك في العمل، أو بمشكلاتك العائلية لهم، حتى تتفادي مَدَّهْمُ بأي أخبار يمكن أن يستخدموها ضدك، وتكون وقوداً للشائعات التي يطلقونها.

- إذا حصل وسمعت شائعة عنك، فلا تتوقفي عندها وحافظي على هدوء أعصابك، وحاولي أن تتجاهلي الموضوع، لأنَّ الشائعة هي كالجمر تحت الرماد، متى حرَّته اشتعل من جديد وإذا تركته انطفأ بمفرده. حاولي ألا تَردِّي على الشائعة أو مُواجهة الأمر بالترويج للشائعة مُضادة، فهذا التصرف لن يوصلك إلى نتيجة تُسعك أو تريحك.

- كوني حذرة جداً بما تتفوهين به أمام الأشخاص المعروفين بأنهم يحبون النميمة، ويتحدثون عن الآخرين في غيابهم.

- عندما تسمعين أخباراً مغلوبة عنك، حاولي تصحيح المعلومات بهدوء وثقة مع تقديم الوقائع، فهذه هي ربما أفضل طريقة للتعامل مع "القييل والقال"، الذي يحتوي على أخبار خاطئة. مثلاً، إذا قيل إنَّ بينك وبين زوجك خلافاً، فاحرصي على أن تطهري معه، وأن تُبادليه الحديث الرقيق والابتسامات الحلوة.

- يمكنك مُواجهة الشخص الذي يُروِّج الشائعات عنك في حال عرفت هويته، وعلمت أنَّه لن يتوقف عن فعل ذلك، وأن شائعاته تُؤذيك وتضر بسمعتك. لكن، لا تُقدمي على فعل ذلك إلا بعد أن تهدأ أعصابك وتستعيدي رباطة جأشك، لاسيَّما إذا كان الشخص مُقرّاً بأنَّه إليك. يمكنك الاتصال به وإعلامه بأنك تعرفين ما يفعله وبأن ودهم الأشخاص الذين يخافون المواجهة، يلجؤون إلى النميمة والثرثرة وإطلاق الشائعات. يجدر بك أيضاً سؤاله عن السبب الذي دفعه إلى التصرف بهذا الشكل، وبعدها يُستحسن أن تزيليهِ من قائمة أصدقائك وتوقفي التعاطي معه. لا تُبعديه عن حياتك قبل أن تواجهه، حتى لا تشعرى لاحقاً بالانزعاج والندم. ربما يلجأ إلى الاعتذار إليك، لكنه سيتذكر حتماً مواجهتك له في المرة المقبلة التي يفكر فيها تناولك في حديثه.

- إذا كان الشخص يطلق الشائعة بدافع الغيرة، فيمكنك تركه يحترق بنار غيرته، من خلال العمل على إيصال أخبارك الجيدة والحلوة إليه.

- لكون أغلبية مُطلقى الشائعات أشخاصاً مرضى نفسيين، يمكنك في حال كان الشخص الذي يطلق

الشائعات المؤذية عنك غير مهم بالنسبة إليك، إرسال إليه مقالات تتحدث عن الأسباب التي تدفع بعض الأشخاص إلى إطلاق الشائعات عن الآخرين. إنَّها طريقة راقية جدًّا لإخباره أنه شخص مريض.

- في النهاية أسهمي في وضع حد للشائعات. بالتأكيد إنك تعرفين مدى الأذى الذي يُمكن أن تُحدثه في حياته. لهذا، اعلمي على وضع حد للقليل والقال من حولك. فإذا سمعت مثلاً إحداهنَّ تتحدث بالسوء عن صديقة أو زميلة لكما أمام الآخرين، فلا تستطردى معها في الحديث، بل حاولي تغيير الموضوع أو أفهميها أن ما تقوله غير صحيح. المهم أنَّ لا تنجرفي معها بالحديث، ولا تدعيها تنقل أي كلام مسيء على لسانك، وتفادي بدورك نقل أي كلام مسيء سمعته عن شخص آخر.