أهمية الشعور بالانتماء

الشعور بالانتماء هو رغبة انسانية عالمية مشتركة. الانتماء يعني القبول كعضو مهم وفعال أو جزء لا يتجزأ من المجتمع .

الشعور بالانتماء هو حاجة فطرية و إنسانية تماماً كما هي الحاجة إلى الغذاء والمأوى.

تصبح الرغبة بالانتماء أكثر إلحاحاً وأهمية عند التعامل مع المشاعر المؤلمة بشدة التي تعيد صياغة مفهومك للحياة وقيمتها الحقيقية.

يجد البعض الانتماء في دور العبادة، كما قد يجدها البعض الآخر في الأندية ، أو مع الأصدقاء أو العائلة أو حتى على وسائل التواصل الاجتماعي .

يرى البعض أنفسهم منتمين الى شخص واحد أو شخصين فقط بينما يشعر آخرون أن اتصالهم بجميع الناس في كل أنحاء العالم ، أو كما يقول الشاعر الكبير جاسم الصحيح على لسانهم :

"صلَّيتُ للخلقِ.. كلِّ الخلقِ.. واتَّسَعَتْ

لِما وراء خطوط الطول، صومعتي في قلبيَ الكُرَةُ الأرضيَّةُ انْمَسَحَتْ

من الخطوطِ فقلبي وحدهُ الكُرَةِ" يناضل البعض لإيجاد شعور بالانتماء وقد تكون وحدتهم مؤلمة جداً بالنسبة لهم.

المثير للانتباه أن البعض يمارس الانتماء من خلال استبعاد الآخرين انعكاساً لفكرة أنه يجب أن يكون هناك من لا ينتمون حتى يكون هناك من ينتمون. مع ذلك ، يمكن أن تؤدي حالة الاستبعاد الفردية إلى تقويض ضبط النفس والرفاهية وغالباً ما تسبب الألم والصراع.

إن الإحساس بالانتماء إلى مجتمع أكبر يعمل على تحسين حافزك وصحتك وسعادتك عندما تتواصل مع الآخرين ، فأنت تعلم أن جميع الناس يكافحون ويمرون بأوقات عصيبة. إذاً انت لست وحدك، هناك راحة في تلك المعرفة.

بناء الشعور بالانتماء يتطلب مجهوداً نشطًا وممارسة حثيثة . إحدى الطرق على زيادة شعورك بالانتماء هي في البحث عن قواسم مشتركة مع الآخرين بدلاً من التركيز على طرق مختلفة(خصوصا في بيئة العمل).

بعض الأشخاص يكبرونك سنا بكثير ؟ ربما لديهم تجارب مفيدة و قصص رائعة يروونها لك وتحب الاستماع إلى تجاربهم. ربما تستطيع احداث فارقاً ايجابياً في حياتهم بمجرد إظهار الاهتمام بالاستماع لأحاديثهم ، وبهذه الطريقة أنت تتساهم في ادخال السرور عليهم عن طريق تواصلك الفعّال معهم وإشعارهم بأهميتهم .

شخص ما لديه قناعات ومفاهيم مختلفة عنك ؟ ربما تستمتعان كلاكما بنقاش جيد أو أنكما تتقبلان الاختلافات الخاصة بكما ومع هذا التقبل يحدث الانسجام الذي لا يعني الاتفاق بالضرورة.

هناك طريقة أخرى لبناء شعورك بالانتماء وهي العمل على تقبل الآخرين؛

الا أن تقبل الآخرين ووجهات نظرهم التي لا تتوافق معك ، قد يتطلب منك مرونة عالية سرعان ما تؤتي ثمارها ، إذ يمكنك أن تجد الحقيقة في أشد الأمور صعوبة على الفهم والتقبل .

واحدة من أفضل الطرق لرفع منسوب التقبل هو من خلال التثبت و التحقق من صحة المعلومات والمعطيات في المواضيع المطروحة للنقاش بدلاً من الرفض المتسرع لمجرد عدم اتساقها مع مفاهيمك المعتادة .

هذا التحقق يبني شعور الانتماء ويقوي العلاقات إذا انه إقرار ضمني بأن التجربة الخاصة لشخص ما أمر مفهوم يحتمل الصواب. يساعد هذا على بقائك على نفس الأفكار والقناعات وهذا لا يجعلك أقل شعوراً بالانتماء حتى عندما لا تكون افكارك منسجمه مع البقية