

مايك روبينز: لماذا يُعدّ التعاطف مهماً وكيف يمكن تطويره؟



الأحد 24 مايو 2026 07:00 م

أوضح الكاتب مايك روبينز في مستهل مقاله أن التعاطف لا يمثل مجرد مهارة اجتماعية عابرة، بل يشكل عنصراً أساسياً في بناء العلاقات الإنسانية وتعزيز الوعي العاطفي وتحسين جودة الحياة. وشرح أن التعاطف يعني القدرة على فهم مشاعر الآخرين وتجاربهم واستيعاب حالتهم النفسية بصورة أعمق، دون الاكتفاء بالنظر إلى المواقف من زاوية شخصية ضيقة.

ونشر موقع مايك روبينز في الفقرة الثانية رؤية تركز على أهمية التعاطف في الحياة اليومية والعملية، موضحاً أن هذه الصفة تساعد الأفراد على تقليل التوتر وتعزيز العلاقات وتحسين بيئات العمل، كما تساهم في خلق تواصل أكثر إنسانية وفعالية.

التعاطف وبناء العلاقات الإنسانية

يرى الكاتب أن كثيرين يخلطون بين التعاطف والشفقة، رغم وجود فرق واضح بين المفهومين. تدفع الشفقة الإنسان إلى الشعور بالحنن تجاه شخص آخر مع الحفاظ على مسافة عاطفية، بينما يدفع التعاطف الفرد إلى محاولة رؤية الواقع من منظور الشخص الآخر والشعور بما يمر به.

ويؤكد روبينز أن التعاطف يخلق شعوراً بالسلام والارتباط الإنساني، كما يمنح الإنسان منظوراً أوسع لفهم المواقف والعلاقات. وعندما يغيب التعاطف، تزداد مشاعر العزلة والضغط والسلبية داخل العلاقات الشخصية والمهنية.

كما أشار إلى أن التعاطف ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية والجسدية، إذ يخفف مستويات التوتر ويعزز القدرة على التواصل والعمل الجماعي ويخلق بيئات أكثر استقراراً وتعاوناً.

أسباب تراجع التعاطف بين الأفراد

يربط الكاتب ضعف التعاطف بعدة عوامل متشابكة يأتي الخوف في مقدمتها. فعندما يشعر الإنسان بالتهديد، سواء استند ذلك إلى تجارب سابقة أو مخاوف داخلية، تتراجع قدرته على فهم الآخرين أو التواصل معهم بصورة إنسانية.

ويشير أيضاً إلى أن الأحكام المسبقة تلعب دوراً رئيسياً في تقليص مساحة التعاطف، إذ تدفع الشخص إلى الاعتقاد بأنه يمتلك الحقيقة الكاملة بينما يقع الآخر في دائرة الخطأ. وتؤدي هذه النظرة إلى بناء حواجز نفسية تمنع فهم وجهات النظر المختلفة.

كما يرى روبينز أن إنكار الخوف أو الهروب منه يزيد المشكلة تعقيداً، لأن مواجهة المشاعر والاعتراف بها يفتح الباب أمام فهم أعمق للذات وللآخرين.

كيف يطوّر الإنسان قدرته على التعاطف؟

يقترح الكاتب مجموعة من الممارسات التي تساعد على تنمية التعاطف بصورة طبيعية ومستدامة. تبدأ الخطوة الأولى بالاعتراف بالمشاعر الحقيقية وعدم إنكارها، خاصة خلال الخلافات أو المواقف الصعبة. فكلما فهم الإنسان مخاوفه ومشاعره بصورة أفضل، ازدادت قدرته على فهم الآخرين.

ويدعو أيضاً إلى محاولة تخيل ظروف الآخرين وتصور تجاربهم الشخصية، لأن هذه الخطوة تعزز الإحساس بالتفاهم والتقارب الإنساني.

ويؤكد أن التسامح يشكل ركناً أساسياً في بناء التعاطف، سواء تعلق الأمر بمسامحة الذات أو الآخرين فكلما تراجع الحكم القاسي على النفس، أصبح الفرد أكثر استعداداً لتقبّل الناس وفهم دوافعهم ومشاعرهم

ويخلص الكاتب إلى أن التعاطف لا يمثل مجرد مهارة شخصية، بل يشكل أداة مؤثرة في نجاح العلاقات الإنسانية والمهنية، كما يمنح الأفراد قدرة أكبر على بناء مجتمعات أكثر توازناً وتعاوناً

[/https://mike-robbins.com/the-power-of-empathy](https://mike-robbins.com/the-power-of-empathy)