

سايكولوجي توداي || كيف تزدهر المجتمعات عندما ننظر إلى ما هو أبعد من ذواتنا



الأربعاء 10 يونيو 2026 07:00 م

تناقش الدكتورة كيلي جي [مايكس في هذا المقال أهمية التواصل بوصفه قيمة إنسانية تسهم في بناء مجتمعات أكثر تماسكاً وقدرة على مواجهة التحديات وترى أن التواصل لا يقتصر على نظرة واقعية للذات، بل يمتد إلى تقدير مساهمات الآخرين والسعي لخدمة أهداف تتجاوز المصالح الفردية، وهو ما يعزز الشعور بالانتماء والمعنى في الحياة]

نشر موقع سايكولوجي توداي هذا المقال، مسلطاً الضوء على العلاقة بين التواصل والروابط الاجتماعية، ودور الأفراد في تقوية المجتمعات عبر ممارسات يومية بسيطة لكنها مؤثرة]

التواصل بوابة نحو الصالح العام

يدفع الخطاب السائد كثيراً من الناس إلى التركيز على الإنجازات الشخصية والنجاح الفردي، ورغم أهمية هذه الأهداف، فإن الإفراط في السعي وراءها قد يحصر الاهتمام في الاحتياجات الذاتية فقط [ويؤكد المقال أن التواصل يغيّر هذه المعادلة؛ إذ يدرك الفرد أن حياته مترابطة مع حياة الآخرين وأن أفعاله تؤثر في محيطه الاجتماعي]

عند تبني هذا المنظور، يطرح الإنسان أسئلة مختلفة: كيف يمكنه تقديم المساعدة؟ وما الذي يحتاجه المجتمع أو المجموعة التي ينتمي إليها؟ وكيف يستطيع أن يضيف قيمة حقيقية؟ وتحول هذه الأسئلة التركيز من التقييم الذاتي المستمر إلى السعي لتحقيق رفاه جماعي يعود بالنفع على الجميع]

بناء المجتمع يبدأ بخطوات صغيرة

تشير دراسات نفسية عديدة إلى ارتباط العلاقات الاجتماعية القوية بارتفاع مستويات السعادة والرضا والقدرة على التكيف مع الضغوط [لكن هذه الروابط لا تنشأ تلقائياً، بل تحتاج إلى جهد مقصود وممارسات متكررة]

يوضح المقال أن بناء المجتمع قد يبدأ بمبادرات بسيطة مثل التعرف إلى أشخاص جدد، أو المشاركة في الفعاليات المحلية، أو التطوع في القضايا التي تنسجم مع القيم الشخصية، أو تقديم الدعم والتشجيع لمن يمرون بظروف صعبة [وقد تبدو هذه التصرفات محدودة التأثير عند النظر إليها منفردة، لكنها تخلق مع مرور الوقت شبكة من العلاقات والثقة المتبادلة تشكل أساس المجتمعات القوية]

كما لا يتطلب الإسهام المجتمعي الظهور في مركز الاهتمام [فكثيراً ما تأتي أكثر المساهمات قيمة من أشخاص يعملون بهدوء لتنظيم الأنشطة، أو مساعدة الوافدين الجدد، أو توفير الموارد، أو تهينة بيئة يشعر فيها الآخرون بالترتيب والتقدير]

عادة متواضعة تعزز الانتماء والمرونة

يقترح المقال ممارسة عملية تتمثل في اختيار خطوة واحدة خلال الأسبوع لدعم مجتمع يهتم به الفرد، سواء كان الأسرة أو مكان العمل أو الحي السكني أو جماعة الأصدقاء أو أي إطار اجتماعي آخر [ويكفي أن يشارك الشخص بالحضور والمساعدة وفق قدرته وإمكاناته]

وتكتسب هذه العادة أهمية خاصة خلال فترات الانقسام وعدم اليقين، إذ يميل بعض الأفراد إلى الانسحاب أو الاكتفاء بالنقد أو انتظار الآخرين ليتحركوا أولاً [أما التواصل فيدعو إلى تبني موقف مختلف يقوم على البحث عن الدور الذي يمكن للفرد أن يؤديه لتحسين الأوضاع]

والمساهمة في حل المشكلات، حتى لو بدأ أثره محدودًا

ويخلص المقال إلى أن المجتمعات المزدهرة تعتمد على أشخاص مستعدين للعطاء دون انتظار الثناء، والاستماع دون إصدار أحكام مسبقة، وخدمة الآخرين دون السعي إلى الاعتراف أو المكافأة ومن خلال هذه السلوكيات اليومية تتشكل روابط أقوى، ويزداد الإحساس بالمعنى والانتماء، وتصبح المجتمعات أكثر قدرة على الصمود في مواجهة الأزمات والتحديات

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/humble-habits/202606/how-communities-thrive-when-we-look-beyond-ourselves>