الاهتمام واللامبالاة

Attention and indifference

أ. د. سامر جميل رضوان* Prof. Dr. Samer J. Rudwan

إن الاهتمام بالآخرين، والحصول عليه من الآخرين، حاجة إنسانية نفسية تمنح الإنسان الشعور بالأمان والثقة، وتعمق روابطه مع المحيط، في حين أن غياب الاهتمام يقود إلى برودة المشاعر، والجمود واللامبالاة، بل إلى أشكال متنوعة من الأمراض النفسية والجنوح.

وجوهر الاهتمام هو أنه عندما يهتم إنسان مثلاً بإنسان آخر، أو بحيوان، أو بشيء ما، فإنه يركز انتباهه على هذا الشيء. ولكن هذا التركيز لا يشير بعد إلى أن هذا الاهتمام ينبع من نوايا طيبة أو سيئة. ولكن غالباً ما يستخدم مصطلح الاهتمام بالمعنى الإيجابي. فالاهتمام بالآخرين يولد لديهم مشاعر طيبة ومريحة وتداعيات إيجابية.

والاهتمام يعني الحب أيضاً. فالشخص المحبوب هو الشخص الذي يحظى باهتمام من يحب، علماً أن الحب هو الشكل المكثف من الاهتمام. كما ويعني في الوقت نفسه العطف والحنان. والأطفال بشكل خاص يحتاجون إلى مثل هذا النوع من العطف والحنان، الذي يشتمل على اللمسات الجسدية. وهم عندما يحصلون على "وجبتهم اليومية" من اللمسات والكلمات الطيبة ينمون انفعالياً بشكل أفضل. كما وأن الكبار يحتاجون إلى الاهتمام، فالحنان الذي يحصل عليه الكبار من محبيهم يجعلهم مشحونين بالطاقة أكثر ويحصنهم ضد مشاعر القنوط والحزن.

ويعتبر الإصغاء شكلاً من أشكال الاهتمام. وهذا الشكل من الاهتمام أصبح يتناقص مع الزمن بسبب انتشار التلفزيون والحاسب، وأوقات العمل الطويلة، ونقص القدرة عند بعض الناس على الإصغاء إلخ. وتشير الدراسات أن الراشدين لا يتواصلون في اليوم إلا لدقائق معدودة مع بعضهم، وكثيراً من الناس يهرون إلى من يصغي إليهم ويسمعهم، ونجدهم متعلقون بمن يصغي إليهم، لا شيء إلا لمجرد أنه ينصت إليهم، حتى وإن كانت دوافعه أحياناً مشكوك بها. والبعض الآخر، قد يلجأ إلى معالج نفسي ويدفع له المال من أجل أن يسمح لهم بالاسترخاء عنده والتحدث إليهم... من أجل أن ينصت إليهم. علماً أنه يمكن تجنب كثير من المشكلات النفسية بالإصغاء، أي أن يصغي الناس بعضهم لبعض ويتشاركون همومهم بعضهم بعضاً. ولكن، هناك اتجاه عام نحو عدم القدرة على

* Prof. Dr. Samer J. Rudwan, Department of Education & Cultural Studies, College of Arts & Sciences, University of Nizwa, Oman. Email: srudwan@hotmail.com

الإصغاء للآخرين، وقبل أن يبدأ الآخر بقول ما يريد تتم أحياناً مقاطعته، وإعطائه النصائح أو إفهامه بأن لا وقت لدينا للإصغاء. وفي الحقيقة، فإن كثير من الناس لا يحتاجون للنصيحة، لأنهم أقدر الناس على نصح أنفسهم، ولكن كل ما يحتاجونه هو من ينصت إليهم، ويشعرهم أنه مهتم بما يقولونه، وأن ما يقولونه جدير بالاهتمام.

والالتزام كذلك شكل من أشكال الاهتمام. ويمكن ملاحظة الالتزام على مستويات عدة، في المهنة والسياسة والأعمال الخيرية الاجتماعية إلخ. والالتزامات المهنية أو السياسة أو غيرها تتطلب من الإنسان مستوى عال من القدرة على الإبداع، والتي لا يمكن أن تتم دون وجود نظام دعم اجتماعي للشخص المعني.

والاهتمام عموماً ليس عملية وحيدة الاتجاه، فالاهتمام نحو الخارج يتطلب اهتماماً نحو الداخل. ومن يقدم الاهتمام للآخرين، لابد وأن يحظى باهتمامهم أيضاً. ولكن لابد من الانتباه كذلك، إلى أن الاهتمام بالآخرين قد يكون على حساب الشخص نفسه. وإذا كان لابد للإنسان من الاهتمام بالآخرين، فإن ذلك لا يجب أن يكون على حساب مصلحته الشخصية، وأن يشعر بالاستغلال من قبل الآخرين.

ويمكن ملاحظة عواقب نقص الاهتمام بشكل واضح عند الأطفال. وتعرف هذه الظاهرة في علم النفس تحت مصطلح الحرمان. فالأطفال الذين يعانون من الحرمان من الاهتمام والدفع الانفعالي، تظهر عليهم أعراض الانسحاب والعزلة والتباطؤ الذهني، ويموت بشكل أبكر من الأطفال الذين يحصلون على الاهتمام العاطفي والرعاية بدرجة مقبولة. وكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية ترجع أسبابها إلى فقدان الاهتمام. والذنب لا يكمن في المحيط نفسه، بل في أحيان كثيرة يكون الأشخاص أنفسهم مسؤولون عن ذلك من خلال عجزهم عن التعبير عن مشاعرهم.

ويرى علماء النفس أن الخط الفاصل بين جنوح الأحداث ونقص الاهتمام الأسري ليس كبيراً. كما وأنه خلف السلوك العدواني غالباً ما تكمن الرغبة في الاهتمام. ولفرط الاهتمام كذلك مضار كثيرة. فمن الحب ما يقتل، وهو مثل عربي لا يُعنى به المعنى الشائع فقط، وإنما يعني كذلك أن فرط الحب يجعل الإنسان مخنوقاً من كثرة الاعتناء والرعاية المقدمة له، إلى درجة لا يعود فيها قادر على التصرف الحر والعفوي. والأم التي تفرط في الاهتمام بطفلها، ولا تسمح له بأي مجال من الحركة والحرية، بحجة حمايته من الأخطار المتنوعة التي تتوهمها، أو تتوقعها، تكون بتصرفها هذا قد بدأت تزرع بذور الخوف وعدم الثقة في طفلها، وتمهد لجعله عاجزاً في المستقبل عن التصرف المستقل واتخاذ القرار.

اللامبالاة: الوجه المعاكس للاهتمام

عندما نسمع شخصاً ما يقول "إن هذا الأمر لا يعنيني" أو "إن هذه القضية سيان عندي" أو "لا يهمني هذا الأمر أو ذاك" أو "دعوني وشأني فليس لي علاقة بأي أمر أو افعل ما تشاء فأنا لم أعد أهتم إلخ"، فإن هذه إشارة تدل على أن هذا الإنسان لا يريد أن تكون له علاقة ما بأشخاص أو بأشياء معينة. أي أنه لا يهتم فيما إذا سارت الأمور على هذا النحو أو ذاك. واللامبالاة تعني عدم الاهتمام، وترك الأمور كما هي، أو ربما تركها تسير نحو الأسوأ دون تدخل ومحاولة تغيير الأمر الواقع، ولو ضمن الحدود الفردية المتاحة.

وللامبالاة وجوه عدة: قد تظهر اللامبالاة في الحياة الزوجية عندما لا يهتم مثلاً أحد الشريكين بالآخر، ولا بهومومه ومشاكله، وقد يكون ذلك دلالة على دخول اللامبالاة إلى العلاقة الزوجية وأن الحب قد خفت، وروتين الحياة اليومية قد طغى على المشاعر الحميمة، التي كان يحملها كل طرف للآخر. ولا يعني هذا بالضرورة وجود مشكلات بين الطرفين أو أنهما على خلاف، ولكنهما باردان تجاه بعضهما بعضاً، يعيشان معاً، جنباً إلى جنب، ولكن ليس لبعضهما بعضاً.

والعلاقة التي تصل إلى مرحلة اللامبالاة هي في الواقع علاقة ميتة، بسبب عدم وجود الدافع للتغيير. وقد يكون انفصال الطرفين في النهاية هو الحل الأمثل لمثل هذه العلاقة. وتشير الدراسات بالفعل إلى أن الأزواج الذين يقررون الانفصال عن بعضهما قد مرّوا بفترة قد تطول أو تقصر من اللامبالاة في العلاقة الزوجية. وقد نصاب كلنا بفترة من عدم الاهتمام أو اللامبالاة، بسبب ضغوط الحياة اليومية، ومشاغلتها، ولكن سرعان ما يزول ذلك بزوال الإرهاق. إلا أنه من المؤلم أن يستجيب الآخر بالملل وعدم الاهتمام بشكل دائم. فهذا يقود عاجلاً أم آجلاً إلى اليأس، الذي يتجلى من خلال مقولة "لم يعد هناك أي أمل"، وخلال فترة قصيرة يصبح الإنسان لامبالياً تجاه نفسه أيضاً، ومن ثم تعود اللامبالاة لتصبح لامبالاة تجاه الآخرين والعالم من حولنا.

كما ويمكن للامبالاة أن تمتد لتشمل اللامبالاة تجاه القضايا السياسية والاجتماعية والبيئية. وتكمن خطورة هذا النوع من اللامبالاة في أنها تترك عملية اتخاذ القرارات التي تمس كل الأفراد للآخرين. كما وأن اللامبالاة تجاه التدمير المتزايد للبيئة لها تأثير واضح وسريع على كل فرد من أفراد المجتمع. ولعلنا نلاحظ لامبالاة تجاه البيئة في سلوكنا اليومي مع التخلص من القمامة، التي نرميها بشكل عشوائي، في كثير من الأحيان، دون الاهتمام بما يمكن أن يكون لسلوكنا هذا من انعكاسات سلبية، حتى على أنفسنا.

ولعل أكثر تأثيرات اللامبالاة هي تلك التي تتجلى من خلال التعامل مع الأطفال. فمن يواجه رغبات ومطالب أطفاله، الذين يطلبون الحب والتقدير والاعتراف، بسلوك اللامبالاة فإنه يحول هؤلاء الأطفال إلى عدوانيين وهائجين. وعندما يلاحظ الأطفال أن أهلهم لا يمنحونهم الحب والاعتراف، من خلال الاهتمام بهم، فقد يلجؤون إلى سلوك

عدواني ومخرب للحصول على الاهتمام الذي ينقصهم. وبما أن السلوك العدواني غالباً ما يحظى بالعقاب (الذي هو شكل من أشكال الاهتمام) فسرعان ما سيصاب هؤلاء الأطفال باليأس ويتحولون إلى أطفال باردين، انفعالياً.

ماهي الأسباب الكامنة خلف اللامبالاة؟

يمكن للامبالاة أن تكون ذات فائدة نفسية وجسدية بالنسبة للشخص في بعض الأحيان، خاصة في تأمين نوع من الحماية. فقد يعاني الإنسان من خبرات الرفض والصد من قبل الآخرين، ولذلك يصاب بالإحباط، ويتولد لديه الخوف من تكرار هذه المواقف المؤلمة. فيتظاهر المرء باللامبالاة من أجل حماية الذات. وغالباً ما يكون هذا التظاهر لا شعورياً في غالب الأحيان. والمشكلة هنا أنه غالباً ما يمكن أن يتم حدوث تمثّل (تبني) لا شعوري للموقف اللامبالي بسرعة كبيرة، وبالتالي يمكن للامبالاة أن تتحول إلى اتجاه عقلي دائم وثابت في الشخصية.

وهناك حالات مرضية من اللامبالاة تجاه الذات والمحيط، وفي بعض الأحيان تكون حالات لا يمكن الشفاء فيها، كـبعض حالات الإعاقة العقلية، أو تناول المخدرات والأدوية لفترة طويلة، أو في بعض الأمراض النفسية، كالسلوك المضاد للمجتمع (السلوك السيكيوباتي).

وهناك حالات من اللامبالاة تظهر بشكل عابر، وتكون قابلة للشفاء، تغلب ملاحظتها بعد المرور بخبرة حدث صادم (كفقدان شخص عزيز)، كما وتظهر اللامبالاة العابرة عند الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة الجسدية الشديدة وعدم الاهتمام من قبل الأهل.

كيف يمكن التغلب على اللامبالاة

في الحالات المرضية من اللامبالاة، يمكن للعلاج أو الإرشاد النفسي أو الزوجي -حسب طبيعة الحالة- الذي يقدمه متخصص في علم النفس العيادي أن يقدم المساعدة من أجل كسر الحلقة المفرغة، التي يدور فيها الموقف اللامبالي أو الموقف الفاقد للإحساس.

أما في الحالات غير المرضية، وهي الحالات الأكثر انتشاراً في حياتنا اليومية، فلا بد لكل شخص من أن يطرح السؤال على نفسه فيما إذا كان موافقاً على أن يتعامل ويفكر ويتصرف كل الناس بالطريقة اللامبالية نفسها، التي يفكر ويتصرف هو نفسه بها، وما هي عواقب مثل هذا النوع من التفكير والتصرف على المستوى الفردي والجماعي؟ إن من يدرك أن الحياة الإنسانية لا يمكن أن تكون ممكنة دون عطف واهتمام ومساعدة متبادلة، فيجدر به عندئذٍ ألا يكون متبلداً وفاقداً للاهتمام، ولن يستجيب للأحداث بسلوك لامبالٍ.