

الإنسان عندما يشبه العالم

شيماء المرزوقي



الإنسان عندما يشبه العالم

التأليف: شيماء المرزوقي
التصميم:



جميع الحقوق محفوظة.

الطبعة الأولى - ٢٠١٨

دبي، الإمارات العربية المتحدة

الإبداع والمستقبل للنشر والتوزيع

www.futcr.net

لا يسمح بنسخ أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة من وسائل النسخ وبأي شكل إلا بإذن خطي من الناشر

إذن الطباعة، المجلس الوطني للإعلام.
MC-01-01- 9899828

الرقم الدولي المعياري للكتاب، وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع
ISBN:978-9948-24-410-3

المحتويات

4		المعنى الذي لن نفهم جوانبه
8		أيها الأب تجاوزك التطور
12		مليونيرة وعاملة النظافة
16		75 عاما من أجل دراسة السعادة
21		اترك ابنك
26		الأب الذي حاول تدمير ابنه
31		الإنسان عندما يشبه العالم
36		الحماس القاتل
41		السالفة فيها إن
45		السؤال الصحيح في الوقت المناسب
49		العلم والثقافة عالمين
54		المبدأ واحد مهما اختلفت المهن
59		المرض وما يحمله من شفاء
64		الهم الاجتماعي والمصلحة العامة
69		أمة الشعراء وديمومة النعم
74		تعزير حس التفكير لدى أطفالنا
78		جسدي يمتلئ بالتجاعيد، وليس عقلي
83		خسر السباق لكن كسب التاريخ
87		دعم الأسر.. كيف؟
92		دور وزارة السعادة
97		صراع الهويات والمنزل القديم
102		في النهاية لن تؤلم إلا نفسك
106		قدر أتيلا الهوني
110		قوة الأمل والتفاؤل
114		لا تقسوا على آبائكم
118		لا يعلمون بأنهم أبواق
122		لإخراج أحببتنا من براثن هذا الوحش

المعنى الذي لن نفهم جوانبه



عندما نتحدث عن الحياة وشجونها وألونها ومهامها وأعمالها، فأنت تدخل نفق لن ترى ضوء لا في نهايته ولا في بدايته، لأن الحياة برمتها طويلة ومتشعبة ومتعددة المواضيع والشئون والشجون، وكما قال تيري إيجلتون، في كتابه الذي حمل عنوان، معنى الحياة: «معنى الحياة موضوع يناسب إما مَنْ بهم مَسُّ من الجنون أو الكوميديين، وأتمنى أن أكون أقرب للمعسكر الأخير من الأول».

والسبب ببساطة متناهية هو عمق البحث وصعوبة إيجاد حتى الإجابة، بمعنى أوضح لن تجد معنى للحياة، معنى محدد علمي يمكنك إسقاطه والحديث حوله، فضلاً عن تنوع كبير وشاسع في مفردة المعنى نفسه، حيث أن البعض قد ينظر للمعنى من جانب ديني، والبعض قد يرى أن المعنى ينطلق من جوانب النجاح والفشل وتحقيق الأحلام والآمال والتطلعات، وغيرها كثير...

ومن هذه الجزئية نفهم قضية أكبر تتعلق بنظرة

كل واحد منا نحو الحياة وما يريد منها وما يسعى لتحقيقه خلالها، وهذا التباين التام الواضح بين الناس، هو شكل من أشكال الدافعية والحماس لعمارة الأرض والسعي في منابها والتطوير والعمل على التقدم وتذليل الصعوبات، ودون هذا التنوع والميولات الشخصية بين كل طرف وبين كل فرد من الأفراد، فإن هذه الحياة لن تتمتع بهذا التنوع وكل هذه المساحة الهائلة من الوظائف والمجالات.

لينظر كل واحدنا منا نحو معتقداته وتطلعاته الشخصية، وميولاته، وأولوياته، بل حتى رغباته، سيرتكز معنى الحياة حولها ومن ضمنها، ولن يرى أي معنى لهذه الحياة دونها، بل لن يرى الحياة تستقيم إلا بما يدور في فلكه هو، وهنا تنبع الذاتية في النظرة، بمعنى تظهر النظرة المتواضعة الصغيرة ليتم إسقاطها على موضوع كبير وعظيم وشاسع مثل موضوع الحياة التي نعيشها والتي عاشها الإنسان منذ الأزل وحتى يومنا.

أدرك أن هذا السؤال حول معنى الحياة من الأسئلة الفلسفية، والتي تطرح من مختصين وفلاسفة وعلماء في مجالات العلوم الإنسانية، ولكنني أرت طرح السؤال من جانبه الذاتي، من ملامسته لكل واحد منا، وأثره علينا، ولعل فائدة طرح مثل هذه الأسئلة أنها تثير المخيلة وتبلغنا بطريقة غير مباشرة عن عمق البعض من المواضيع، مثل موضوع الحياة، قد تحتاج للحديث عنها مطولا، ولكنك قد تختصر على نفسك عندما تطرح مثل هذا السؤال ما معنى الحياة؟ وتصمت لتسمع الإجابة والتي حتما لن تكون دقيقة ولن تكون صحيحة، أو على الأقل لن تكون شاملة وعامة، وهذا يضيء ويوضح لنا الأهمية.. لأننا سنستشعر عجزنا عن احتواءها وفهمها.

أيها الأب تجاوزك التطور



البعض من الآباء والأمهات أيضاً، يعتقدون أن المنع والحرمان أفضل طريقة للتربية، بل البعض يعتبر المنع خير وسيلة لحماية الأولاد والبنات مما قد يهدد خروجهم وتربيتهم السليمة القومية. تذكر لي إحدى الصديقات وهي أخصائية اجتماعية، عن أسرة كان وجود التلفاز في منزلهم ممنوع، والحجة بطبيعة الحال هي حماية البنات والأبناء مما يبتث على مختلف القنوات الفضائية.

تقول هذه الأخصائية: لقد كانت عملية المنع أبسط طريقة للتعبير عن الرفض، ولكنها كانت طريقة خاطئة، والسبب أنها ولدت بين الفتيات والأولاد شعور بأن أبيهم وأمهم لا يثقون فيهم، وأنهم أي الأبناء ليسوا أهلاً للثقة، هذا جانب الجانب الآخر، هذا المنع ولد فضول كبير لمعرفة ما يقع على العالم الثاني الخفي، أو ما يحدث خلف الجدار، وهو فضول إنساني معروف وتم دراسته في علم النفس والتربية، ومع الأسف هذا الفضول هو الذي يقود النشء في

أحيان نحو الانحراف.

تواصل هذه الأخصائية حديثها وتقول: الذي حدث في نهاية المطاف، أن لا الأب ولا الأم، تمكنوا من الحد أو منع أبنائهم من التواصل مع العالم، ولا هم تمكنوا من منعهم من مشاهدة القنوات الفضائية، ولا متابعة المسلسلات ومباريات كرة القدم.

والذي كان يفترض على الأب والأم هو منح أطفالهم المساحة لرؤية العالم ومشاهدة المباريات والمسلسلات وغيرها التي تعرض على القنوات الرسمية على أقل تقدير، وفي اللحظة نفسها غرس القيم في قلوب أطفالهم، وتنمية الثقة، وأيضاً إبلاغهم بصراحة ووضوح بالأخطار التي تعترضهم، وأن هناك أفلام ومقاطع وصور غير جيدة ومؤذية وخادشة ويجنب تجنبها، كنا يفترض أن يجهزوا أطفالهم بالحماية والمنعة لا بالحرمان ومحاولة إظهارهم وكأنهم متخلفين عن الركب فلا يعرفون شبكة الانترنت ولا مواقع التواصل الاجتماعي، ويصبحوا في الفصل المدرسي وكأنهم من عالم آخر، كان على الأب والأم، أن يعلموا

أبنائهم بأن هناك في العالم الافتراضي وعلى شبكة الانترنت، الكثير من الغثاء الذي لا يسمن ولا يقدم أي فائدة، ويجب تجنبه، وهذا لا يأتي إلا بالثقة والتعليم والإرشاد والتوجيه، لكن الأب والأم في هذه القصة تحولاً لمراقبين لا أكثر ولا أقل، لذا كان كل واحد من الأبناء لديه هاتفه الذكي، والذي يستخدمه بالخفاء، وكأنه يستخدم ممنوعات، وعندما اكتشف الأب الأمر، كانت أجهزت أبنائهم محملة بكافة المقاطع والصور، الذي فعله هذا الأب ومعه الأم، ببساطة أنهما قذفا بأبنائهم نحو العالم وتركوهم دون أي حماية، والسبب الخوف والحرص الزائد والمبالغ فيه.

ببساطة متناهية المنع التام، خطأ تام، خاطبوا عقول أطفالكم، واغرسوا المعرفة والمعلومة بمهارة لتفيدهم عندما يواجهوا تلك الأخطار...

مليونيرة وعاملة نظافة



تذهلني قصص أصحاب المبادئ وأعتبرها ملهمة، بما تحمله من معاني كبيرة، وأيضاً معلومات لا تقدر بثمن عن معنى الحياة، ومعنى أن يكون للإنسان مبدأ صادق قوي فيها.

لأننا ومن خلال هذه القصص، نستمد خبرات حياتية نحن أحوج ما نكون لها، إذا لم يكن اليوم فغداً.. من هذه القصص قصة ملهمة من الصين قرأتها، توضح معنى العمل والتفاني فيه، معنى فهم الحياة الحقيقية. القصة عن سيدة صينية تسمى «يوي يوتشنغ» كانت تعمل في الزراعة في حي دونغهو في منطقة هونغشان، لكنها تركت العمل في الزراعة وأصبحت عاملة نظافة، إلا أنها فجأة ورثت من عائلتها، عمارة تحوي ٢١ شقة، وبما أن العقار كان مرتفعاً، فقد أصبحت بين عشية وضحاها مليونيرة، رغم ذلك لا زالت تعمل في كنس الشوارع، وعندما تُسأل عن السبب تقول: «أريد أن أعطي مثلاً لابني

وابنتي وباقي أفراد عائلتي، أنه لا يمكنني أن أبقى في البيت كل يوم، مكتفية بالأكل والشرب والنوم، معتمدة على أموال جاءت فجأة وقد تذهب فجأة، لا يمكن أن يشعر بالأمان إلا عمل يدك».

لنتوقف قليلاً ونستوعب الكلمات، لقد قررت هذه السيدة أن تستمر في عملها كعاملة للنظافة، لأن هذا العمل هو الذي طوال سنوات قدم لها الحماية، وبواسطته ربت صغارها، أما الطارئ على حياتها وهي هذه العمارة وما تحتوي من شقق فليست مبرر لترك عملها، لأنها تخشى أن تكون نموذج سيء لأبنائها الذين لطالما تغنت أمامهم بأهمية العمل، فكيف اليوم عساها أن تبقى في البيت تنتظر أموال إيجارات الشقق، هذا يتنافى تماماً مع روح العمل التي زرعتها في أفئدة أطفالها.. هذا جانب أما الجانب الأهم، هو المبدأ الذي يقوم على تقديس العمل وأنه بركة، فالحركة وممارسة العمل هي حماية للجسد نفسه، وفيه حياة للإنسان، أما الترهل

والكسل، وهو الذي كانت الثروة الجديدة تحثها عليه، فقد تركتها جانباً، وواصلت حياتها، هي لم ترفض الأموال، ولا هي رفضت العمارة والإرث، لكنها رفضت التغير من حياتها، فضلت أن تستمر على ما هي عليه، لأنها تأكدت أنها تسير على الطريق الصحيح.. نحتاج في حياتنا أن تحفنا المبادئ الثابتة، والتي لا تتغير.. ونحتاج أن نغرس في قلوبنا وقلوب أطفالنا والأجيال القادمة أهمية العمل وتقديسه، بغض النظر عن نوع هذا العمل، لأن أي عمل هو تقدم وازدهار للمجتمع، إذا نجحنا في هذا الميدان ستكون نجحنا في خير عظيم جداً...

٧٥ عام من أجل دراسة السعادة



قرأت خبر قبل فترة من الزمن عن أطول دراسة علمية في التاريخ حتى اليوم، كان محورها البحث عن السعادة أو كيف نعيش في سعادة؟ وما يميز هذه الدراسة ويمنحها القبول والمصداقية العلمية أنه وقف خلفها صرح علمي شهير وهي جامعة هارفرد، شملت ٧٢٤ حالة، وتتبعهم الدراسة حياتهم على مدى ٧٥ عام، وخلال هذه الأعوام كان يتم توجيه تساؤلات لهم بشكل دوري ومنتظم عن حياتهم وصحتهم وأسرتهم، وعمل فريق الدراسة على مقابلتهم في منازلهم وهم بين أطفالهم، ليس هذا وحسب بل أنهم تتبعوا ملفاتهم الطبية، واليوم بقي من ٧٢٤ حالة على قيد الحياة ٦٠ رجلاً، ولا زالوا خاضعين للدراسة، وأعمارهم وصلت التسعين عاماً.

يوجد أمر آخر يجعل لهذه الدراسة مصداقية وعلمية أكبر، وهي أن معظم من شارك في هذه الدراسة هم من جامعة هارفرد، أما النصف الآخر فقد تم اختيارهم

من بيئات مختلفة كالأحياء الفقيرة، الذين عاشوا طفولة صعبة ومضطربة وعانوا خلالها من الحرمان والألم، وكشفت الدراسة أن البعض ممن شارك نجحوا في حياتهم فأحدهم تقلد منصب رئيس الولايات المتحدة الأمريكية، وهناك المحامين والأطباء وهناك من هو مدير لمصنع ومحامي، وهناك أيضاً من انحرف وفشل، وأيضاً وجد من يعاني من أمراض نفسية جسيمة، ورصدت الدراسة البعض ممن كان في قعر الحياة الاجتماعية وفي فقر وعوز وارتقى ونجح، ويوجد من بدأ حياته وهو في وضع اجتماعي سليم وراقي ولكنه انحدر وانهارت حياته.

بعد خمسة وسبعين عاماً، ما الذي كانت تقول له لنا هذه الدراسة؟ أو ما هي نتائجها؟

استخلصت أن بناء صلات اجتماعية قوية وجيدة تجلب السعادة والصحة، وأن الوحدة تدمر الفرد تماماً، قالت الدراسة أن الأشخاص الذين يعيشون حياتهم وهم مرتبطون ومنسجمين مع أسرهم وأصدقائهم

ومجتمعهم، هم الأكثر سعادة والأكثر صحة نفسية وجسدية، وهم من يعيشون حياة أطوال ممن يعيش منفرداً أو منزوياً ولوحده. وشبهت من يعيش في وحدة بأن حياته تشبه السم، وتراجع صحته في منتصف العمر، حتى المخ تتراجع إمكانياته وقدراته أسرع بكثير عن أولئك الذين يعيشون في وسط اجتماعي متماسك. بطبيعة الحال توجد تفاصيل حول النتائج، وتخضع للمزيد من التحليل، لكن وبشكل عام رصدت أن نوع العلاقات الاجتماعي من حيث ابتعادها عن الصراعات والمشاكل والتوترات مهمة جداً، فقد أكدت أن العلاقات الجيدة السليمة لا تحمي الجسد من الأمراض بل إنها أيضاً تمنح عقولنا الحيوية والثقة والانطلاق.

أعتقد أننا بعد هذه الدراسة يجب أن ننظر نحو من يشاركنا هذه الحياة، سواء في داخل أسرنا أو مع أصدقائنا وزملاء العمل والأقارب، ونفتح معهم صفحة جديدة من التفاهم والهدوء، وبناء جسر من المودة والمحبة، هذه الدراسة الأطوال في التاريخ، والتي شملت

من أصبح عالم ومتفوق في حياته، تجعلنا نمنح ونطبق
أهم ما أعلنته من نتائج، وهي كن اجتماعي وإيجابي
وعش علاقاتك بتفاؤل ومحبة.

اترك ابنك



البعض من الآباء يريد من ابنه أن يكون صورة طبق الأصل منه، وهذا طبيعي فالأب يخشى على ابنه من ويلات الحياة، ويحاول أن يجنبه الحياة وقسوة تجاربها، فيجهز له وفق خبراته المهنية جوانب مستقبلية يريد من الابن أن يتوجه لها.

وهذا الحرص أمر جيد، وهو فطري ومحمود، لكن إذا بات مثل هذا التفكير يطول كل جزئية من تفكير الابن، ويحاول أن يقضي على رغباته الذاتية أو طموحاته ونظرته للحياة وما يريد تحقيقه في المستقبل، عندها يكون هنا الخلل.

البعض من القصص التي نسمعها في هذا السياق، أن الابن يحاول التملص وإفهام الأب بأنه لا يريد التوجه لنفس المهنة أو نفس المجال الذي ذهب لها، عندها يبدأ الأب بتسفيه أحلام ابنه، ووصفه بأنه صغير وبأنه لا يفهم الحياة، وأنه سيتسبب لنفسه بالفشل والتعثر،

ثم أن الناس لن ترحم الأب وتصفه بأنه فاشل لأنه لم يعرف كيف يوجه ابنه للمستقبل.

رغم أن مهنة الأب قد تكون مبدعة وجميلة ومتميزة، إلا أنه ليس من الضرورة أن يكون الابن نفسه أبيه، فقد تكون لديه تطلعات أخرى وهوايات ورغبات مختلفة، قد يبدع ويجد نفسه في مجال أهم.

أتذكر قصة روتها إحدى الصديقات، وقعت فصولها في بيتهم وبين أبيها وأحد أشقائها، تقول أن والدها كان يعد شقيقها ليعمل مع أخوته في مجال التجارة في شركته، وكان يعول عليه كثيراً، والذي حدث أن ابنه بعد أنهى المرحلة الدراسية الثانوية، توجه للجامعة في مجال الحاسب الآلي، وعلى مضض وافق الأب وبعد تردد وتدخل الأم، لأن الأب كان يقول إذا كان يريد أن يكمل تعليمه الجامعي فعلى الأقل يتوجه لإدارة الأعمال أو الإدارة أو الاقتصاد أو التجارة أو نحوها.. أما الحاسب الآلي، فما هي الفائدة؟...

في نهاية المطاف حقق الابن رغبته وتوجه لدراسة التخصص الجامعي الذي يرغبه، لكن المشكلة كبرت بعد تخرجه وإنها الدراسة الجامعية، حيث أصر الأب على أن يعمل الابن في شركته، بينما كان الابن لديه خطط أخرى، وهي تأسيس مؤسسة تقنية معلومات خاصة، غني عن القول أن الأب استشاط غضبا ودخل في مواجهة قاسية مع أبنه.

أما الابن فقد أتسم بالذكاء، وتوجه لأبيه في اليوم التالي، ومعه عرض بأن تقدم مؤسسته مشروع تحويل معاملات شركة الأب لتصبح خدمات الكترونية، ليس هذا وحسب وإنما تدريب الموظفين على البرامج التقنية، وكان عرض الابن يشمل المحاسبة والجوانب المالية ورصد الحضور والانصراف، وموقع على شبكة الانترنت يقدم خدمات لزبائن الشركة والمتعاملين معها.

شاهد الأب أبنه وهو يقف أمامه وأمام مسئولي الشركة، يعرض عليهم الخدمات والبرامج التي سيقدمها لهم، تقول صديقتي أن أبيها عندما عاد للمنزل قال لهم

أنه أدرك في تلك اللحظة أنه قد أحسن تربية أبنه،
وأحسن تعليمه، وبقي أن يتركه يتخذ قراراته الحياتية
بنفسه ودون تدخل منه.

الأب الذي حاول تدمير ابنه



رغم أن عالم اليوم محمل بالتقنيات الحديثة ونعيشها بكل تفاصيلها، وساعدتنا على تجاوز الكثير من الصعوبات، إلا أنها سببت جملة من المشاكل والتي من الطبيعي حدوثها، لعل من أبرزها نشوء هوة بين جيل وآخر، تتمثل في طريقة التفكير والتعاطي، وتظهر أيضاً من خلال الحكم على الحوادث والمواضيع التي تقع يومياً.

من البديهي أن نتفق أننا نعيش بين مرحلتين، الأولى تتعلق بمجتمع عاش فترة غير قصيرة من حياته خلالها نمت وكبر واكتسب الخبرات والمعارف بعيداً عن كل هذا التزاحم المعلوماتي وكل هذه التحديثات الهائلة في الاتصالات والهواتف الذكية، وجيل آخر فتح عينيه على عالم من التقنيات، وتأسست خبراته ومداركه وفق هذا الواقع، وبالتالي هو ينظر لكل من يخالف هذه المعطيات نظرة دونية أو إذا صح التعبير نظرة تقليل وعدم فهم وعدم مواكبة

هذا التصنيف والتوزيع، ماثل وموجود، ولكن البعض من الدارسين يقول أننا نعيش حالياً في مرحلة تتوزع بين ثلاثة أجيال وليست جيلين، حيث يضع جيل في الوسط وهو الجيل الذي سبق دخول شبكة الانترنت، ولكنه عاشها ويعيش الآن تقنيات الهواتف الذكية وثورة الاتصالات، ويتفاعل معها، لكن لا يمكن تصنيفه أنه من الجيل الذي فتح عينيه عليها، ولا يمكن أيضاً اعتباره قديم لم يتمكن من استيعاب شبكة الانترنت. وبالتالي هي فئة اجتماعية تقع بين الفريقين.. لكن في العموم وبغض النظر عن مثل هذه التوزيعات، فإننا نهدف لوضع اليد على حجم التباين الذي قد يحدث في المجتمع الواحد، فهي أيضاً توضح حجم الاختلاف الذي قد يوجد في البيئة الواحدة، حيث شاهدنا وسمعنا بمشاكل جسيمة تحدث داخل الأسرة الواحدة.

أسواق لكم مثال يبين حجم ما قد يقع بين الجيلين

من سوء فهم وبالتالي مشكلة كبيرة تهدد الرابط
الأسري نفسه، قبل بضعة أيام، حكى أحد الأبوين
قصته مع ابن له في سن المراهقة، يقول: «اتهمت
ابني بأنه يهمل دروسه ويقضي معظم يوميه أمام
شاشة الكمبيوتر، وقد قسوت عليه وعاقبته بدنيا
لأنني أحاول حمايته، وإعادته لجادة الصواب، ورغم
أن ابني أوضح لي بأنه يستفيد من شبكة الانترنت
وتصفحها حتى في دروسه، وأنه طور نفسه في مجالات
أخرى، إلا أنني وقفت عاجزاً عن حتى محاولة
التأكد، فأنا كنت أعتبر شبكة الانترنت مصيبة وخطر
جسيم ولا فائدة منها، لذا قمت بقطع الاتصال
بشبكة الانترنت من منزلي، حتى تلقيت اتصال من
مدرسة ابني، يطلبون حضوري للأهمية، وعندما
حضرت، جلس معي المرشد الاجتماعي ومعلم
الحاسب الآلي، طوال أكثر من ساعتين، خلالها شرحوا
لي نظرياً وتطبيقياً، كل شيء عن عالم الكمبيوتر،
وشبكة الانترنت، ولكن المصيبة، أنهم أطلعوني على

برامج صممها ونفذها ابني، وأنه من أكثر الطلاب انتظاما وجدية». هذا لأب أضاف، بأنه بسبب جهله، كاد يقضي على مستقبل ابنه، هذه القصة توضح لنا الكثير من العبر، لكن أهمها، حكمة الابن، وكيف تمكن من معالجة هذا الخلاف الجسيم مع أبيه، بالاستعانة بمعلميه.. لذا أقول لكل أب وأم، أطفالنا اليوم، ليسوا مثلنا بالأمس، لديهم الذكاء والدهاء، لنجعل النقاش والحوار، والتعلم إذا لزم الأمر شعارنا، لنفهم واقعهم وحياتهم، ولنساعدهم وندعم الإيجابيات لديهم، وليسبق حسن الظن تجاههم أية أفكار أخرى.

الإنسان عندما يشبه العالم



في أحيان نحن من نسبب لأنفسنا بالانهيار،
أو بالشعور بالهزيمة والفقد أو بالفشل،
وبأن كل شيء ننفذه ونقوم به غير موفق
وغير صائب، بينما الحياة برمتها تقوم
على محاولات ومهام وأعمال في معظم
الأحيان لا يكتب لها النجاح، ولو كان
الإنسان ناجحاً في كل شيء لتمكن طوال
تاريخ البشرية من التقدم بمراحل عديدة
عما عليه حالنا اليوم، لكن هناك عقبات
وصعوبات، والبعض من المستحيلات
التي نقف أمامها جميعاً عاجزون تماماً،
وننتظر سنوات وفي أحيان عقود طويلة،
ليتمكن العلم من اكتشاف مهارات وعلوم
جديدة تساعد على فك طلاسم الجهل، في
هذا الموضوع أو ذاك، خذ مثال من عالم
الأمراض والفيروسات والتي فتكت بالإنسان

مطولا، وراح ضحيتها الملايين من الناس،
الملاريا، الجذري، الحصبي، وغيرها كثير
من الأمراض الفتاكة التي ظل الإنسان،
أمامها عاجزاً عقود وعقود، لدرجة أن
البعض من الأمراض أنهت حياة سكان
مدن وقرى بأكملها.

وبعد فترة من الزمن، وضع الإنسان يده
على العلاجات التي أنهت خطورة هذه
الأمراض، وباتت ذكرى أليمة في تاريخ
البشرية، ولو قدر وظهر أي نوع من
هذه الأمراض في مكان على سطح الكرة
الأرضية، فإن الذهن مباشرة يعتبرها بقعة
متأخرة ومتخلفة عن الركب الحضاري في
العالم.

وهذا العالم، ما هو؟ أنه أنا وأنت وجميع
هؤلاء الناس، كل واحد له طموحات
وتطلعات، وأشواق وأماني.

ولو كل واحد منا، انتكس وتألم وتراجع أمام أول معضلة أو لحظة إخفاق، لما كنا نرى التطور الاختراعات والاكتشافات اليومية، اللذين يصيبهم اليأس وتعثرهم مشاعر الإحباط وتسيطر عليهم، هم من جلبوا واحضروا الفشل لأنفسهم، وليس العكس، جلبوه بسلبيتهم وقصر نظرهم، ورغبتهم وبسرعة في رؤية النتائج المثمرة. نحن كأفراد، يجب أن نشبه التطور الحضاري وتطور الكون، تمر مخترعات فاشلة وتجارب غير ناجحة، ولكن يستمر العمل وتتواصل المحاولات دائمة حتى النجاح، ولو قدر وكل واحد منا تسليح بهذه الفضيلة، وهي التفاؤل والأمل، والإصرار على التحدي، فثق بأننا سنحقق ما نصبوا له وما نتطلع إليه، لكن معظمنا يقومون باستعجال الإنجاز، باستعجال

النجاح نفسه، وإذا تأخر أو حدثت أي
معضلة قام وبيديه بتدمير كل شيء جميل
دون أي سبب، سوى شعوره بأنه فاشل
وغير مفيد...

لكن المؤكد لدي أننا كأفراد، نشبه
المجتمعات وتطورها، نكساتها ونجاحاتها،
نحن نشبه التقدم والتراجع، ونحن لدينا
غريزة هي السعي نحو الأفضل ونحو
التميز، فلا نكسرهما بالمحبطات، ولنحول
كل ما يعترض طريقنا من صعوبات، لميزة
تدفع بنا نحو الأمام، نحو التقدم والانجاز.

الحماس القاتل



لطالما فاجأتني عدد المشاهدات الهائلة لصفحات الإنترنت التي تعنى بشؤون الصحة و الرياضة، أو مشاهدات مقاطع اليوتيوب التي تعرض تمارين رياضية، إلا أننا عندما نقارنها على أرض الواقع نجدها مجرد «آمال منسية» شخصياً التقيت بكثير من الناس الذين يتحمسون بخصوص العناية بأجسادهم و صحتهم فتجدهم يشترون معدات رياضية باهظة أو يشتركون في نوادي أو يضعون لأنفسهم برنامج غذائي صارم و قاسي، و تجدهم ملتزمين بهذا البرنامج خلال بضعة أيام، بل فخوريين بأنفسهم، لكن التراخي يبدأ في اليوم الثالث و إذا كان الدافع قوي فسيبدأ التهاون في اليوم الرابع.

لا أقول أن جميع الناس الذين يتحمسون للاهتمام بصحتهم يفشلون، لكنني أتحدث عن شريحة كبيرة بيننا لا يحققون مرادهم.

الصحة و الرياضة ليست قرار لمدة شهرين أو ثلاثة،

بل إنها نمط حياة! و الحفاظ على الصحة لا يحتاج إلى معدات و آلات و أجهزة بل إلى عقل يعي قراراته و يحسن اختياراته، و إني أعني أن مهمة الحفاظ على الصحة في هذا الزمن باتت أمراً صعباً، إذ أن معظمنا يعمل في وظائف مكتبية و يستعين بالسيارة لقضاء حوائجه، ليس هذا فقط! بل أن البعض تملي عليه ثقافته و عاداته أن يبقى جالساً حتى عندما يريد أن يرفه عن نفسه فليس الجميع يسبح أو يرقص أو يخرج إلى الشاطئ حيث يمكنه المشي، بل هناك من يمضي وقته في ألعاب (القيمز) أو (البلايستيشن) و قد يقول البعض أن المراهقين فقط من يهوى هذه الألعاب لكن الحقيقة أن هناك أشخاص كبار يدمنون عليها، و هناك من يمضي وقته بمشاهدة التلفاز، و ربما أن التلفاز أصبح قديماً، فالأفلام الآن يتم تحميلها بالهواتف و الحواسيب، ناهيك عن مواقع التواصل الاجتماعي التي تستهلك الكثير من الوقت دون الحاجة إلى بذل أي جهد بدني، و قد

يكون تأثيرها أوضح على أطفالنا، الذين أصبحت إصابتهم بأمراض كبار السن أمر غير مستغرب، كالضغط و السكر و السمنة و هشاشة العظام و فقر الدم و غيرها، رغم ذلك فإن وضع جدول صارم أو تمارين رياضية قاسية لا يفيد، أعتقد أن إضافة الفواكه و الخضروات إلى الوجبات اليومية أفضل من جدول مع مشاغل الحياة لن يتم التقيد به، إن ممارسة رياضة بسيطة كالمشي أو الرقص في نهاية الأسبوع أفضل من عدة تمارين يومية صعبة، ربما أنه وصلنا من خلال الصحف أو مواقع التواصل قصص لكبار بالسن لا زالوا يحافظون على صحتهم و قوتهم، و من ضمنهم البريطانية «أودي دويس»، ابنة الـ ١٠١ عاماً و التي تهوى رياضة «الهبوط بالحبال» رغم أنها رياضة شبابية و خطيرة إلا أن «دويس» ظهرت في صورتها الشهيرة، و التي ستظهر فوراً عند عمل بحث عن اسمها في قوقل، بابتسامة عريضة و هي ترتدي معدات التسلق و مقيدة بالحبال و

تأرجح من برج «الشراع» في بورتسموث.

السالفة فيها إن



نذكر في أحاديثنا و اجتماعاتنا كثير من الحكم و المقولات التي لا نعرف قصتها، فمثلاً، عندما نريد الإشارة الى سوء النية أو ما شابه، نقول «السالفة فيها إن»، و قد اخترت هذا المثل في مقالي اليوم، لأنه يبين كيف أن القدماء كانوا يحفظون القرآن الكريم، و يستعملون آياته في أحاديثهم، و يبين كذلك جمال لغتنا وعراقتها، تقول ا

لقصة أن صاحب قلعة شيزر، التي كانت في حلب، «علي بن منقذ»، كان صديقاً لحاكم حلب «محمود بن مرداس»، إلا أن خلافاً وقع بينهما، فاضطر ابن منقذ ان يخرج من حلب خوفاً من غدر حاكمها، فأمر الحاكم كاتبه، أن يكتب رسالة إلى ابن منقذ يطمئنه فيها و يأمره بالعودة، لكن الكاتب كان يشك في مصداقية الحاكم، و لحسن حظ ابن منقذ فإن

الكاتب كان صديقاً له، كتب الى ابن منقذ رسالة
كما أمر الحاكم و ختمها بقوله «إِنَّ شاء الله» و
هذا خطأ كبير لا يمكن أن يرتكبه «كاتب الحاكم»
إذ أنه من المعروف أن النون لا بد أن تكون ساكنة،
فأدرك ابن المنقذ أن الكاتب يشير إلى قوله تعالى في
سورة القصص آية ٢٠ (إِنَّ الملائكة يأتهمرون بك) فكتب
ابن منقذ إلى الحاكم رسالة يشكره فيها على ثقته
و ختمها بـ«إنا الخادم المقر بالإنعام» في حين كان
يفترض أن يكتب «أنا»، ففهم الكاتب بأن ابن المنقذ
يشير الى قوله تعالى في سورة المائدة آية ٢٤ (إنا لن
ندخلها أبداً ما داموا فيها) فعلم الكاتب أن ابن
منقذ لن يعود طالما «بن مرداس» هو الحاكم.
في عصرنا هذا لا يمكن أن نصادف أشخاصاً بهذا
التمكن من اللغة و هذا الحفظ للقرآن، بل و صلنا
الى مرحلة نحث فيها على التحدث بلغتنا، في ظل
وجود من يعتقدون أن التحدث بلغات أجنبية فخراً،
و هم بالحقيقة يحاولون تغطية عقدة النقص التي

لديهم، إنهم ليسوا شباباً فقط، بل ممثلين و مغنيين،
وآخرين من هؤلاء الذي يتابعهم المئات، و بعيداً
عن المبدأ و الاعتزاز، و هذه الأمور التي لن يفهمها
إلا من هم على قدر من الثقافة، إني حقاً لأجده
قمة الحماقة أن يتحدث أحدهم بلغة أجنبية و هو
على دراية أن معظم الذين يتابعونه لن يفهموه!
لا أجد في هذا الفعل سوى اعتراف واضح بالهزيمة
و الرضوخ. يقول القائد المسلم التاريخي محمد بن
تومرت: «لا تلوموا العربية و لوموا أمة ركضت الى
الدعة -قبح الله الدعة- ثم قعدت». و الدعة هي
رغد العيش.

السؤال الصحيح في الوقت المناسب



بطبيعة الحال لم يعد التساؤل يدور هل نحن نعيش في عصر متميز بالمعلوماتية والتطور؟ أو أن أمام البشرية المزيد من الخطوات نحو هذا التقدم، والمزيد من الاستخدامات للتقنيات التي من شأنها تسهيل الحياة بشكل أكبر مما هي عليه الآن.

الحديث لم يعد يدور، هل بلغت البشرية نقطة التطور التام، أو هي في طريقها نحو هذه النقطة، خاصة ونحن فعلاً نعيش الكثير من الوهج ونقرأ ونسمع ونشاهد عن المزيد من المخترعات والتجارب التكنولوجية.

جميع هذه التخمينات والأحاديث التي تحاول استشراف المستقبل، ليست ذي جدوى خاصة إذا كانت بعيدة عن التخصص والمعرفة التامة بجوانب مهمة عند تناول المستقبل وما ستكون عليه حياة الإنسان خلال هذا المستقبل.

إن ما يمكن أن يكون لب لأحاديثنا وحواراتنا وجميع

مناقشاتنا، قد تغيب وتنسى بشكل تام عند البعض وهي حول كيف نستفيد من كل هذا الوهج التقني المتميز، ومن كل هذه التطورات المتلاحقة. وهذه نقطة جوهرية ومهمة، حيث يتمثل لنا وجود سطحية بجوهر وعمل التقنيات الحديثة وخصائصها، وهذه السطحية أو عدم المعرفة تكبدنا خسائر مادية غير مبررة، أسواق مثال يوضح الفكرة التي أود طرحها، حول الهدر المالي، عندما يقوم شخص ما بشراء جهاز هاتف ذكي، وفق أعلى المواصفات وذا ذاكرة كبيرة، ويحمل خصائص كثيرة، وهو في الحقيقة لا يستخدم هذا الهاتف الذكي، إلا في الاتصال والرد على المكالمات الواردة إليه، وفي أفضل الأحوال استخدام بعض التطبيقات كالواتساب وتصفح حسابه في تويتر، ولا شيء آخر.. هذا الجهاز الحديث الذي يحتوي على مواصفات وخصائص كبيرة، كبد صاحبه مبلغ كبير، كان من الممكن تخفيضه لأكثر من النص، لو كان على فهم ومعرفة بحاجته المحددة، وإمكانيات

الجهاز الذي يريد اقتنائه.

من هذا المثل والجزئية، أذهب نحو الموضوع الحقيقي الجدير بالمناقشة والتوقف عنده ملياً، وهو هل نفهم التقنيات؟ بمعنى هل نفهم التطور ماذا يعني؟ بمعنى أوضح هل نستطيع الحكم بوضوح وعلى مستوى شخصي ما الذي نحتاجه من كل هذا السيل المعلوماتي؟ ثم كيف نتعامل معه؟. مثل هذه التساؤلات مهمة لكل واحد منا، لأنها توضح لنا المكان الذي يجب أن نذهب إليه ونصله في استخدام كل التقنيات لتسهيل حياتنا وليس العكس، ليس من أجل أن نتكبد العناء وخسائر مادية غير مبررة، فالتقنيات تدخل في كافة تفاصيل حياتنا داخل منازلنا وسياراتنا وأيضاً هواتفنا، فلنأخذ منها القدر الذي يساعدنا في أعمالنا ومهام الحياة، ولنسأل السؤال البسيط عند كل عملية شراء، عن إمكانيات الجهاز، وعن حاجتنا.

العلم والثقافة عالمين



في أحيان كثيرة، تجمعك مناسبة اجتماعية أو ثقافية أو نحوها، بعدد من الناس، وتضطر للاستماع لهم والإصغاء مطولاً لحديثهم وكلماتهم، وتكتشف تواضع في طرحهم وسطحيه بالغة في ثقافتهم، وليست هذه المشكلة ولا هي المعضلة، لأن المناسبات العامة ليست محاضرات علمية ولا هي قاعات دراسية، فقد يكون ذلك الضيف يعطي الحضور على قدر محدد ووفق مستواهم العام، وهذا مقدر وطبيعي، لكن أن تدخل في نقاش علمي وفي موضوع ثقافي تخصصي، بينما الذي أمامك يحمل شهادة عليا، وله عدة مؤلفات، ثم تصطدم بسطحية بالغة في الطرح، فهنا تكون المعضلة الحقيقية، خاصة مع تشبته برأيه ومنافحته الشديدة عنه دون هوادة أو موضوعية.

هذا يقودني نحو جملة من المواقف لحوارات ونقاشات كانت تتم عبر شبكة الانترنت، ومن خلال مواقع علمية، في بعض المواضيع الهادفة والتي تهم

شريحة واسعة من الناس مثل قضايا الزواج وتربية الأطفال، والكتابة للطفل أو بصفة عامة أدب الطفل، وغيرها من المواضيع الاجتماعية والنفسية التي لها جمهور واسع من الناس.

أقول بأنه على الرغم من حرصى على تطوير معارفى وتنمية ثقافتى فى مثل هذه المواضيع، كنت سرعان ما انسحب مع ضحالة المادة العلمية التى تقدم، وكأنى أستمع لردشة أو ما يشبه السوالف، لا أكثر ولا أقل، هذا الحال ليس على الشبكة العنكبوتية وحسب، وإنما قد تجدها على الواقع من خلال ورشة عمل تحضرها فتجد المدرب لا يملك المعلومات الثرية ولا العمق الذى تتطلع له.

لطالما تساءلت عن سبب وجود مثل هذه الظاهرة، وفى كل مرة كنت أعود عند إجابة واحدة وهى الأمية الثقافية.

وهى بحق اعتبرها تسمية أو مصطلح هام جداً، وأعتقد أننا نغفل عنها جميعاً، وغفلتنا هذه تسبب

الكثير من التوتر، وفي اللحظة نفسها تسبب لنا حيرة واستغراب، لكننا بمجرد أن نفهم هذا المصطلح فإن كثير من الأمور ستفسر تلقائياً ودون أي رتوش أو خطوط.

ببساطة الذي أمامك متعلم، نعم صحيح، وحاصل على شهادة عليا، نعم صحيح، لكن ثقافته العامة متواضعة، أو حتى ثقافته في الموضوع الذي يتحدث حوله قليلة وشحيحة، مرة أخرى ليس كل متعلم مثقف، مهما كانت الدرجة العلمية التي حصل عليها.

وهنا المعضلة التي نقع فيها جميعاً أو على الأقل الكثير منا، وهي اعتبارنا كل من يحمل شهادة عليا عالم وعلى معرفة وثقافة بكل شيء، وهذا خطأ كبير. بروفيسور الفيزياء في جامعة جورج ماسون، جيمس تريفل، الذي كتب وحرر أكثر من ٣٠ كتاباً، لعل من أهمها كتابه الذي لاقى أصداً واسعة وحصل على مبيعات هائلة: «قاموس محو الأمية الثقافية» ونشر

عام ١٩٨٨ لديه كلمة بليغة، حيث قال: «اهتمامي
ينصب هذه الأيام على محو الأمية الثقافية، تبسيط
العلوم المعقدة كثقافة عامة للجميع».

أعتقد أن العالم بأسره بات يفرق بين مفهوم المتعلم
ومفهوم الأمية الثقافية، لذا هذا العالم ومنذ تلك
السنوات شغل نفسه بمحو هذه الأمية، وتلقين
الناس المعارف ببساطة لتزيد ثقافتهم.

المبدأ واحد مهما اختلفت المهن



قد نصادف في حياتنا أشخاص من أمثال أولئك المحبطين، و الذين يثون طاقتهم السلبية من حولهم، غير راضين عن أي شيء، ولا يقنعهم أي شيء و نظرتهم للأمور نظرة انتقادية سوداوية، يحبون «التذمر» و يكثر «التشكي» و نحن دائماً نرتكب خطأً عندما لا نفرق بين هذه النوعية و بين نوعية أخرى من الناس «المخدولين» و هم أشخاص - من وجهة نظري- يستحقون النصح و الدعم، فقصصهم غالباً تتمحور حول حلم ضائع و طموح مكسور. مع الأسف فإن زميلة لدي في العمل تنتمي إليهم، كانت دائماً تقول: «كنت أريد أن أصبح طبيبة» و في كل ملاحظة تتلقاها على أذائها، أو عند حصول مشادة كلامية مع الزميلات الأخريات كانت تردد: «أصلاً كنت أريد أن أصبح طبيبة». و الحقيقة أن قيمة الإنسان ليست حسب التخصص الذي يدرسه، أعتقد أن قيمته حسب البصمة التي تركها في الحياة،

يوجد ملايين الأطباء في الكرة الأرضية، لكن هناك فنانين و معلمين و نشطاء و آخرين، تمكنوا من إحداث منعطفات في مسار التاريخ، منهم من اعتلى منصات نوبل، و منهم من رقد تحت قبره قبل أن يعرف أنه عظيم، لكن التاريخ خلده.

يُحكى أن هناك معلمة تم تعيينها في مدرسة بدلاً عن معلمة حصلت على إجازة أمومة، و بطبيعة الحال، دخلت إلى الفصل و بدأت تشرح الدرس بعد أن قامت بالتعريف عن نفسها، و في نهاية الحصة و كما هي عادتها فإنها تسأل عشوائياً أسئلة عن الدرس كمراجعة سريعة، فسألت أحد الطلاب و الذي وقف بتردد و هو ينظر الى الأرض بخجل، ولاحظت المعلمة الابتسامات في أوجه الطلاب، و آخرين منهم لم يستطيعوا إخفاء الضحكات، و كانت تعرف - من خلال مسيرتها التعليمية - أن الأطفال لا يضحكون معاً إلا لوجود سبب سري- عندما خرج الجميع استدعت المعلمة ذلك الطفل و سألته عن سبب

ضحك زملائه، أخبرها بأن معلمته السابقة اعتادت أن توبخه و تهينه على كسله، و أنها في الآونة الأخيرة أصبحت تسخر منه حتى أصبح أضحوكة الفصل، كتبت له المعلمة بيتاً شعرياً و طلبته أن يحفظه عن ظهر قلب، في اليوم التالي كتبت البيت على السبورة و طلبت من الطلاب أن يقرؤوه، و مسحته، ثم سألت: «من الذي حفظ البيت؟» تبادل الطلاب نظرات استغراب فيما بينهم، إذ يستحيل على أحد أن يحفظ البيت بهذه السرعة، إلا أن الطالب الذي اعتادوا أن يسخروا منه رفع يده، بخجل و تردد، ثم نهض و سرد البيت، صفق الجميع له بحرارة، و هم ينظرون نحوه بذهول، أعادت المعلمة نفس التصرف، و من ثم توقفت عنه، إذ لاحظت أن الطالب أصبح يشارك دون الحاجة إلى أن تخبره بالإجابة مسبقاً، بل أصبح يناقش، ولا يخجل من أخطاءه، ليس فقط في مادتها، بل وصلها من المعلمين الآخرين أن تغيراً ملحوظاً طرأ عليه، و أصبح لديه الكثير من

الأصدقاء، ببساطة هذه المعلمة أنقذت مستقبل
الطفل. الذي أصل إليه، أن لكل مهنة عظمتها و
أهميتها فلا يمكن للحياة أن يكون أساسها مهنة
واحدة، إلا الذين يريدون من وظائفهم أن تعط им
برستيجاً و مظهراً يفاخرون به، و لا يمتلكون أي رغبة
في الإنتاج و التنمية، هؤلاء سواء كانوا معلمين أو
أطباء أو مهندسين، فإنني أخشى أنهم يتجهون إلى
مزبلة التاريخ بأقدامهم.

المرض وما يحمله من شفاء



عادةً ما يكون مكروهاً، مرفوضاً، والكل يسعى لتجنبه والوقاية منه، إنه المرض! عدوى أو تسمم أو نقص بالتغذية عامل وراثي أو بيئي يتسببون لك باعتلال وظيفي يؤثر على صحتك العامة وقدراتك الجسدية والذهنية.. لا شيء في معركة المرض محبذ وجذاب.. معتزك موحد الكل يتمنى المرء فيه أن يخرج بأسرع ما يمكن ليعود لحياته الطبيعية، حياة الصحة والقوة والشباب. لكن هل فكرنا يوماً بالمرض كمعلم صارم؟ كأب مربّي؟ أو كمرشد يدفعك للأفضل قسراً؟ قلة من الناس الذين ينظرون للأمراض من هذا الجانب، فلا شيء جيد يأتي مع فقدان الصحة والألم والشعور بالعجز.. ولكن ربما هذه نظرة سطحية فحسب؟ في الواقع نحن مشغولون دوماً في هذه الدنيا، أعمالنا وأطفالنا وأقاربنا وواجباتنا.. في هذه المطاردة المحمومة خلف انجاز المهام والتكاليف تنعدم الذاتية، ويغرق مفهوم حب النفس في داخلنا.. فيأتي

المرض ليعطينا حيزاً ومجالاً ووقتاً لنبتئ من وتيرة الحياة ونهتم بأنفسنا قليلاً.. بل في الواقع سيسمح لنا المرض ان نرتب أولوياتنا وفق ما يريح أجسادنا ويهي لها الأفضل ويحميها من تفاقم آلامها.. سنبدأ ن فكر بأنفسنا.

نقطة إيجابية أخرى تتفضل بها الأمراض علينا وهي أنها تمحص الناس من حولك وتظهر لك معادتهم الحقيقية، فتلك الجموع الغفيرة المتلفة حولك لأجل منصب وجاهٍ وسمعة، ستختفي كلياً عندما تصبح عاجزاً واهناً وضعيفاً، لن يبقى حولك إلا أولئك الذين أحبك بصدق وتقبلوك كما أنت بمزاياك وعيوبك وقوتك وضعفك.. يتيح لك المرض، أن تعرف الوجوه الحقيقية لأصدقائك، وأن تميز بين أصحاب الكلام المعسول والمصلحة وبين أولئك الطاهرين المحبين لك بصدق، ستعرف من يستحق ثقتك وحبك.. رغم أن المرض طريقة بشعة لمعرفة معادن الناس، إلا انها طريقة فعّالة ومجدية للأسف.

ولكن تذكر، ربما أنت لست بمعزل عن أولئك
المزعجين الذين يلتفون حول الناس لأجل مصالحهم،
ربما أنت أيضا نافقت يوما، وكذبت، وطمعت،
ربما أهنت إنسانا أو جرحته لأنه أضعف منك ولن
يفيدك بشيء.. لماذا تعتقد أنك دوما محق وعظيم
وصاحب شأن؟ إن المرض يأتي كسهم يخترق هذا
الكبرياء الكاذب، ويظهرك من عوالم الدنيا الفاسدة
التي ترسبت على روحك، سيعيدك المرض لنقطة
الصفير، حيث تتذكر انك مجرد إنسان ضعيف لا
حول له ولا قوة، تلك الآلام اللامرئية ستذكرك أن
الجبروت زائل، والقوة وهمية، والدنيا ليست إلا
كذبة جميلة، وبالتالي ستنظر للحياة من أفق واسع،
سيهديك المرض الحكمة والنبيل، لتخرج من مدرسته
إنساناً أخرام مفعماً بطاقة نبيلة وروحانية جذابة.
إن كنت تعاني أو أحد أقربائك من مرض أو اعتلال
ما.. حاول ألا تملأ قلبك بالكره لهذه الآلام.. فهي
بطريقة أو بأخرى، تجعلك إنساناً أقوى.

الهم الاجتماعي و المصلحة العامة



قلة هم أولئك الذين يحملون هم اجتماعي،
و يخشون أن يساهموا في نشر مفهوم خاطئ، و
يضربون ألف حساب للكلمة قبل أن ينطقون بها،
يسعون دائماً لإفادة الآخرين و تقديم المساعدة، و
قد نخطئ عندما نخلط بينهم و بين «المتفائلين»،
فهم قد يكونوا متشائمين و يحملون نظرة محبطة
عن المستقبل، لكن الفرق يكمن أنهم لا ييثون
هذه الطاقة السلبية لمن حولهم، و من أمثالهم - في
نظري - «هاياو ميازاكي» مؤسس استديو «غبلي» و
مؤلف الأنمي الشهير «كونان و لانا»، المدبلج باللغة
العربية إلى المسلسل الكرتوني الشهير «عدنان و
لينا»، ففي فيلم وثائقي عنه تبين لي أنه شخص
متشائم و لديه نظرة سوداوية عن الحياة، إلا أن
أفلام الأنميشن التي يؤلفها ممتلئة بالتفاؤل و الأمل
و البعد الإنساني العميق، بل إنها تنتهي والمُشاهد لا
يزال يفكر بكلمات مؤثرة في السيناريو، أو بالفكرة
العظيمة التي يخفيها الفيلم، إذ أن أفلامه غالباً

ليست مباشرة بل يجب أن تفكر و تدقق كي تفهم
الحكمة الغامضة بين طياتها.

هكذا نستنتج أن أولئك المهمومين اجتماعياً قد يكونون متألمين أو مجروحين لكنهم لا يؤذون مجتمعاتهم، يذكرني هذا بقصة عن رجل لم يكن يمتهن أي عمل و ليس لديه أي مصدر رزق، ببساطة كان فقيراً، إلا أنه ورث عن والده فرساً عربية أصيلة، كانت تساوي ثروة، فوصل خبره لأحد الأثرياء وأعيان البلد الذي استهان به لكونه مجرد بائس و فقير، فأرسل إليه رسولاً، أخبره أن سيشترى الفرس منه، ثم عرض مبلغاً قليلاً، و بطبيعة الحال فقد رفض الرجل ذلك العرض، و في نهار أحد الأيام كان يمتطي فرسه منتقلاً إلى مدينة أخرى، فإذا بشخص ساقطاً على قارعة الطريق يأن! اقترب منه الرجل و سأله عن مشكلته فقال: إني مصاب، ولا أقوى على مواصلة الطريق إلى المدينة المجاورة حيث ستم معالجتني، فهل يمكنك أن توصلني بفرسك إلى هناك؟

فترجل و هرع يساعد المصاب على امتطاء الفرس،
فإذا به يركل الفرس و يهرب بها بعيداً، و عندما
أصبح على مسافة غير قصيرة بينه و بين الرجل،
صرخ به الرجل: خذ الفرس، وأعدك أني لن أسعى
للقبض عليك، لكن لدي طلب، لا تقل للناس أنك
سرقنتي، فإني أخشى أن يكون هناك مصاباً يحتاج
للمساعدة فعلاً و لكن لا أحد يتوقف عنده خشية
أن يتعرض للسرقة كما حدث معي!...

كم أتمنى أن يكثر بيننا أمثال ذلك الرجل، فلو أن
كل منا اهتم بالمصلحة العامة و فكر بتأثير أقواله
و أفعاله بالمجتمع، لانتشر الخير في المجتمعات و
لعادت للنصيحة قيمتها و صداقيتها، فإني أؤمن أن
هناك الكثيرون الذين يريدون تقديم الخير، و مد يد
العون، إلا أن الشك في نوايا الآخرين و كثرة الخداع و
المكر، تقفان دائماً في أوجههم .

المطلوب منّا كأفراد أن نمتلك المبادئ و القيم التي
تجعلنا مهمومين لأجل مصلحة مجتمعاتنا و أوطاننا،

يقول والدنا مؤحد الإمارات الشيخ زايد آل نهيان،
رحمة الله رحمة واسعة: «لقد علمتنا الصحراء
أن نصبر طويلاً حتى ينبت الخير، وعلينا أن نصبر
ونواصل مسيرة البناء حتى نحقق الخير لوطننا».

أمة الشعراء وديمومة النعم



عند الحديث عن أي قضية من القضايا، خاصة إذا كان لها بعد مستقبلي أو لها شواهد من الماضي من المفيد أن نستحضر هذه الجوانب للدلالة على ما نسوقه من كلمات، فعندما يأتي أحدهم للحديث عن التطور الذي وصلناه خلال فترة وجيزة من المناسب أن يستحضر نماذج من دول مجتمعات عمرها تجاوز المائتين عام وأكثر وهي تزرع تحت نير الفقر والتدهور الاقتصادي والتنمية المتعثرة، وعندما نستحضر مثل هذا المثل فليس القصد هو التقليل من أي مجتمع، وإنما الدلالة والشاهد.

من هذه النقطة أتذكر حديث لإحدى الصديقات من إحدى دول الخليج العربي، قالت خلاله: أن جدها كان دوماً يتحدث عن نعمة الأمن التي انتشرت، وكان دوماً يقول: «أنتم لم تعيشوا حياتنا، فقد كنا نعيش في خوف وجوع وقلق، لا يوجد أمن ولا يوجد طعام، بل تعب وحياة قاسية، لذا حافظوا على وطنكم،

واشكروا واحمدوا الله على هذه النعمة العظيمة».

بطبيعة الحال، فإن هذا الجد يتحدث عن واقع قاس عاشه هو وآباءنا وأجداننا، لكننا نحن جيل اليوم، فتحنا أعيننا على مدارس فارهة وشوارع معبدة وملابس جميلة ومطاعم وسيارات ومنازل دافئة في الشتاء وباردة في الصيف، نجهل تماماً مثل تلك الحياة التي يتحدث عنها ذلكم الجد، لذا مع الأسف يوجد بيننا من يجهل قيمة هذه النعمة العظيمة، وبالتالي تجده مستهلك لا يطور نفسه ولا يبني معارفه على أسس قوية، ولا يواصل تعليمه بثقة واجتهاد، بل يعيش بشكل وقتي وآني دون أي اهتمام ولا تشغله أي مخاوف أو هموم بالغد والمستقبل، وهذا خطأ تام، وأعتقد أنه يقع على من قام بتربيته وتعليمه، فقد كان من الأهمية أن نغرس في قلوب الأطفال منذ نعومة أظفارهم كيف نصون هذه النعمة ونحافظ عليها.

قبل فترة من الزمن قرأت كلمات عن الصومال،

وأحزنتني جداً، خاصة عندما مر بي الحال المتردي الذي وصلت له ومعاناة الناس من الفاقة والجوع وعدم الأمن، ففي عام ١٨٥٦م قام رحالة انجليزي يدعى ريتشارد بورتون، بزيارتها ودهش وأعجب بها وبتطورها، وكتب عنها ووصفها بأنها أمة من الشعراء.

ماذا لو شاهدتها اليوم، ما عساه أن يكتب؟ لقد انهار كل شيء في هذا البلد، حتى العالم فشل في مساعدتهم، بسبب الحرب الأهلية الطاحنة القاسية فضلاً عن المجاعة التي أطلت برأسها المظلم على الإنسان هناك.

الذي أصل له، هو أن التطور والنمو والتقدم والحضارة لتبقى وتستمر، تستلزم منا صونها والمحافظة على مقدرات بلادنا والعمل أن نكون منتجين لا مستهلكين، دعاة للأمن وحماية الضعفاء وإعلاء القيم الجميلة النبيلة، وفي اللحظة نفسها على علم ومدركين بحجم هذه النعمة العظيمة، لأن

الإدراك هو البداية للمعرفة، والمعرفة ستقود نحو
العمل الصحيح.

تعزیز حس التفكير لدى أطفالنا



قبل فترة من الزمن قرأت قصة عن طفلة أمريكية، كانت تشعر بالغضب عند تسوقها من الأشخاص الذين يدفعون عربات التسوق ببطء، في حين أن هناك آخرين يريدون أن يسرعوا، فذهبت إلى مكتب مدير السوق واقترحت أن يقسم ممرات السوق إلى مسارين أحدهم لمن يتسوقون بسرعة والآخر لمن يسير ببطء، وبالفعل تم تطبيق اقتراحها، انتشرت قصتها على نطاق واسع، وبدأت أسواق كبرى في تطبيق الفكرة، من هذه القصة أستنتج أنه يمكن ملاحظة أن الأطفال يميلون إلى إيجاد حل للمشكلة فوراً بدلاً من الانتظار أو التأجيل، إذ أنهم لم يتعلموا تجميد عقولهم، أو هم يتصرفون على طبيعتهم وعفويتهم وفطرتهم التي تقود نحو عدم التأجيل والتسويق، أتذكر أنه في ذات يوم كنا والعائلة نقضي أوقات جميلة على الشاطئ وخلال المشي على الساحل وبرفقتي ابنتي، كانت توجد أسماك نافقة، وكما نعرف جميعاً ظاهرة المد والجزر، والتي تخلف

وراءها البعض من تلك الأسماك على رمال الشاطئ،
عندما شاهدت ابنتي إحدى تلك الأسماك، سألتني
عن سبب موتها، وقمت بشرح ما يحدث بالتفصيل،
منذ ذلك اليوم في كل مرة نذهب إلى الشاطئ ليلاً
تحمل معها دلو ماء وتبحث على رمال الشاطئ،
لتنقذ الأسماك المنحوسة التي لم تتمكن من اللحاق
بالجزر، كنت أرافقها في مهمتها لإنقاذ البعض من
تلك الأسماك وأظهر لها أهمية عملها، لأنني أدرك أني
لو تمكنت من الحفاظ على هذه الصفة في وجدانها
وهي صفة المبادرة وحل المشاكل والعقبات، ستكون
فتاة إيجابية وأكثر نجاح، وأعتقد أننا جميعنا
كأمهات وآباء يجب علينا تعزيز قيم أطفالنا التي
جاءت معهم، تلك الخصال الجميلة الفريدة التي
هي جزء من تكوينهم العقلي، وأن لا نفسدها
بقيودنا أو احتمالاتنا أو مخاوفنا أو نحبطهم بسلبيتنا
ونظرتنا لبعض الأمور، فلو تمكنا جميعنا من الحفاظ
على حس المبادرة في عقول أطفالنا فإننا سنبني جيلاً

ناجحاً في حياته العملية ومنتجاً ومبتكراً، كما كان
أباءنا و أجدادنا في الأجيال الماضية.

وأعتقد أن جزء من هذه المهمة تقع مسؤوليتها
أيضاً على المدرسة، وعلى كل معلمة ومعلم، فهؤلاء
عليهم أن يفسحوا المجال لتفكير الطفل، ومنحه
مساحة للتميز والإبداع والتصرف على سجيته، وأن
لا يكون التعليم كالتلقين والحفظ ويكون بعيداً عن
تعزيز حس المبادرة والتفكير والابتكار، لأن التعليم
الذي يقوم على التلقين تم تجربته في الكثير من
المجتمعات من العالم، ولم يكن المنتج في نهاية المطاف
وفق المأمول، أما فسح المجال للتلميذ منذ نعومة
أظفاره وفي سنوات تعليمه الأولى للتفكير والابتكار،
وتشجيعه على هذا المجال وأن يكون جزء من يومه،
فهو الطريق الأمثل والناجح، لكل أب وأم، افسحوا
لعقول أطفالكم بأن تنمو على طبيعتها وغذوها
بالمعارف والمعلومات المفيدة.

جسدي یمتلئ بالتجاعید.. وليس عقلي



من البديهي أن الإنسان إذا أحب عمل أو مهنة،
أو أي مجال من مجالات الحياة المتعددة والمتنوعة،
فإن النجاح سيكون حليفه، وسيبدع ويتميز ومثل
هذه الحقيقة مسلم بها وشواهدا كثيرة على أرض
الواقع.

هناك من هو شغوف بما هو ممكن التحقيق،
بمعنى قد يهوى ممارسة الرياضة من أي نوع،
فيجد الوسائل المساعدة له متاحة ومتوفرة، تمكنه
من تحقيق رغباته، وبالمثل قد تجد من هو هاوي
على سبيل المثال للطيران أو أي مجال من مجالات
الهندسة المتنوعة، أو يتطلع لتكوين مشروعه الخاص
واستثمار في مجال تجاري ما، وغيرها كثير من
التوجهات المستقبلية لكل واحد منا.

وجميع هذه التطلعات سليمة وصحية والأجمل
أنها متاحة، وهناك جامعات وكليات ومعاهد،
يمكن التوجه نحوها والدراسة وتأهيل نفسك علمياً
ومعرفياً، فالانتقال للتأهيل العملي والتطبيقي، ثم

انطلق نحو التميز والإبداع فيما أحبته وسعيت لتحقيقه.

لكن ماذا عن أسماء وشخصيات شقت طريقها نحو المجد والتميز والتفوق، من وسط صخور العقبات ومن وسط الآلام والهم والخوف، ورغم كل هذا تميزوا وقدموا للبشرية منجزات كل واحد منا يدين لهم فيها بالفضل والتقدير.

بين يدي قصة غريبة، وفيها الكثير من العبر بكل ما تعني الكلمة، لكنها تحمل دلالات كبيرة وعميقة عن الإنسان، عندما يحب العلم، عندما يكون لديه شغف بالبحث والتقصي والابتكار والاكتشاف عندما يقدم جهوده ووقته لرسالة نبيلة، فإنه ينجح في نهاية المطاف ويتفوق ويتميز.

القصة هي عن سيدة تسمى ريتا ليفي مونتالشيनी، كان قدرها أن تعيش في حقبة الظلم التي عاشتها إيطاليا تحت حكم موسوليني، هذه السيدة كانت

شغوفة بالعلم لدرجة أنها كانت تدرس في السر وطورت نفسها، حتى وصلت لتأسيس مختبر أخفته في منزلها، وسخرت وقتها وجهدها لدراسة أنسجة العصب في مختبرها الصغير المتواضع المحدود الإمكانيات.

بعد عمل شاق ومتواصل وإصرار أمام الإخفاقات المتكررة والتجارب الغير موفقة، تمكنت في نهاية المطاف من اكتشاف سر من أسرار الحياة، وهو البروتين الذي يسببه تتكاثر الخلايا البشرية، وفي عام ١٩٨٦م تم منحها جائزة نوبل في الطب، وفي حفل تكريمها، وهي تبلغ الثمانين من عمرها قالت كلمات سجلها التاريخ، ولها معنى عميق عن الشغف بالعلم، حيث قالت: «إن جسدي يمتلئ بالتجاعيد، ولكن ليس عقلي.. حين لا يعود بوسعي التفكير فإن كل ما أريده هو المساعدة على أن أموت بكرامة».

وهذه هي الرسالة والقيمة الحقيقة، هي عقولنا، والتي ما دامت في كامل صحتها فنحن نملك كنز

عظيم، حيث يمكننا التطور والتعلم والتغلب على أي
عقبة وصعوبة قد تعترضنا، وهذا ما أدركته هذه
السيدة النبيلة، وهو ما حاولته أن تنقله للأجيال
التالية.. الشغف وحب العلم وتوظيف قدرات العقل
الغير محدودة، لمساعدتك..

خسر السباق لكن كسب التاريخ



يعتقد البعض أن المنافسة، نوع من أنواع التسلية المشوقة مثل «التحديات» و «الرهانات» وما شابه، لكنها في بعض الحالات تحدد مصير الإنسان، فالمنافسة تبدأ منذ السنوات الأولى في المدرسة، حيث أن الشهادة هي تعتبر معيار لمستقبل الطالب، و من ثم يبدأ التنافس على المراكز الأولى و التخصصات الأفضل، و من ثم على الوظائف ذات الرواتب الأعلى، بل حتى جو العمل لا يخلوا من المنافسة، المنافسة هي التي تجعل العالم يشتعل إنجاز وابتكار وتميز، ولكن يبدو أننا في هذا الزمن تحديداً وجدت تشوهات بالغة، كما يقول رجل الأعمال الأمريكي دافيد سارنوف: « المنافسة تؤدي إلى أفضل المنتجات وأسوأ الأشخاص».

تحكي لي إحدى الصديقات عن زميلة لها في مقر عملهن اعتادت أن تعمل على صعودها الوظيفي وتقدير نفسها أمام المدراء بأنها متميزة وأكثر الموظفين جدية من خلال انتهاز أي فرصة للصعود وتجاوز زميلاتها، لدرجة أنها كانت تجير البعض من

الأفكار والمقترحات لنفسها دون سواها من الزميلات، تقول بأن هذه الزميلة، مرت بها ظروف صعبة، لم تجد أيا من زميلاتها في العمل من تساعد أو تخفف عنها، لأنها طوال عملها زرعت الفرقة معهن، ببساطة لم تجد أي شخص يقدم لها يد العون، هكذا هي الحياة! كما تدين تُدان، وعندما يختار الإنسان أن يحول المنافسة الشريفة إلى منافسة قائمة على الانتهازية البحتة فعليه أن يتحمل ضريبة قراره، لا أريد بث السوداءية أو مصادرة انجازات المتميزين، لأنهم مبدعين وأيضا صادقون وهم كثر ويحيطون بنا ولله الحمد.

أستحضر حادثة تداولتها وسائل الإعلام في حينها خلال سباق الماراثون العالمي، حيث كان العداء الكيني يتصدر المركز الأول طوال السباق، وخلفه مباشرة العداء الأسباني، وكانت المنافسة بينهما محتدمة، والجمهور الأسباني يهتف ببطله أن يسرع أكثر، فالمسافة ليست بعيدة بينهما، وخط النهاية

اقترب، الذي حصل أن العداء الكيني توقف قبل خط النهاية معتقداً أنه وصل، بينما الجماهير صرخت بالعداء الأسباني «إفان فرناندز» لكي ينتهز فرصته الذهبية وأن يستغل هذا الخطأ الفادح و يتجاوز العداء الكيني إلى خط النهاية، المذهل أن العداء الكيني أعتقد أيضاً أن الجماهير كانت تصرخ بسبب فوزه، بمعنى أن الفرصة كانت مواتية ومهيأة تماماً للعداء الأسباني للفوز، لكن في موقف شريف، توقف خلف الكيني ونبهه إلى أن خط النهاية لا زال أمامه، صمت الجماهير مذهولة، و فاز الكيني بالسباق، لكن العداء الأسباني فاز بأن يذكره التاريخ، كمثال للنزاهة وقمة الشرف في التنافس.

دعم الأسر .. كيف؟



معظم المجتمعات الإنسانية تدرك أهمية ترابطها ووحدها، وهي في اللحظة نفسها تعلم أن الطريقة المثلى لتحقيق هذه الغاية تأتي بدعم واحدة من أهم المؤسسات في المجتمع، وهي الأسرة.

إلا أن نوع الدعم، وكيف يتم، وغيرها من الوسائل ظلت محل دراسات وتجارب كثيرة، دون الوصول لنهج مثالي، فعندما تعترض إحدى الأسر مشكلة تهدد استقرارها، بسبب أزمة مالية وديون تراكمت عليها، فإن دعم الأسرة مالياً أثبت أنها من غير جدوى، وعندما يكون رب الأسرة عاطلاً عن العمل، فإن البعض يعتقد أن العلاج إيجاد وظيفة للأب وهذه في أحيان لا تكون في يد المؤسسة أو الجمعية الخيرية، وهناك من يطلب التركيز على الأبناء دعمهم لإكمال دراستهم، وجميعها طرق لم تكن تعطي الحلول الكافية الشافية، وإذا وجدت أسرته على وشك الطلاق بين الزوجين، فإن عدة مؤسسات تهرع لإصلاح ذات البين، ورغم هذا فإن عمليات رأب الصدع في كثير

من الأحيان لا تنجح.

هذا الواقع ليس في عالمنا العربي، بل في مختلف دول العالم، ففي بريطانيا على سبيل المثال تقول الدكتورة هيلاري كوتام، المتخصصة في الخدمات الاجتماعية: «إن العائلة النموذجية التي تشهد أزمة في بريطانيا هي مُؤهلة للحصول على الخدمات من أكثر من ٧٠ وكالة مختلفة، ولكن ولا واحدة منها يمكنها أن تحدث فرقاً».

ببساطة شديدة هي تشير لفشل مؤسسات الدعم الاجتماعي على مختلف أدوارها في مساعدة الأسر لمواصلة التماسك والتقدم للأمام وتجاوز العقبات والصعوبات التي تعترضها.

في عالمنا العربي الصورة أكثر قتامة، حيث تنتشر مؤسسات النفع العام في مجال واحد فقط، وهي مكافحة الفقر، بمعنى تعدد الجمعيات الخيرية التي تقوم على تبرعات المحسنين ومن ثم دفع هذه

التبرعات للأسر الفقيرة، المشكلة أن هذا الواقع فيه كثير من الضبابية، أولاً كثير من هذه الجمعيات لا تخضع لرقابة دقيقة على مواردها وأين تصرف، مما جعل كثير من التساؤلات أين تذهب كل هذه التبرعات؟ لأن لا أثر لها على أرض الواقع، الثاني أفرزت التبرعات التي تقدم للبعض من الأسر إتكالية وكسل، فهي تمت دون دراسة لحالتها من كافة الجوانب وفق علم الاجتماع، نظراً لأن القائمين على هذه الجمعيات، بعيدين تماماً عن مجالات علم النفس وعلم الاجتماع، وبالتالي هم غير مختصين ولا خبراء، وهو الذي أفرز خلل عند تقديم الأموال، حيث تعطي لمن يتوجه لهذه الجمعيات ويسأل ويلح ويشكوا، بينما المتعطفين كثر لا تصلهم مثل هذه التبرعات، هذا إذا اتفقنا أن دفع الأموال نقداً للفقراء عملية مجدية في معالجة الفقر الذي يعيشون فيه.

لذا أجد أنه من البديهي أن تعمل هذه الجمعيات والمؤسسات على مراجعة أنظمتها وآليات عملها

وتدخل تغييرات جديدة تتوافق مع العصر والتطور
الذي نعيش فيه، أما على الوزارات ذات العلاقة دور
هام وحيوي يتعلق بالتشريعات والشروط، وفتح
المزيد من النشاط الذي له جانب خدمي تطوعي.

دور وزارة السعادة



كثيرون من لديهم صورة ضبابية، وغير واضحة لمهام ودور الوزارة الجديدة وزارة السعادة، وهذا شيء طبيعي في ظل حدوثها، بل في ظل فكرتها الغير مسبقة والفريدة حتى على مستوى العالم، فكيف على مستوى عالمنا العربي ومنطقة الشرق الأوسط؟ مؤكداً أن هناك الكثير من التساؤلات التي يتم طرحها، من هذه التساؤلات قائل قد يقول، لو شعرت في يوم ما، بأنني حزين وغير سعيد، هل يمكن أن أتصل على وزارة السعادة؟ وآخر يقول لو أنه تم فصلي تعسفياً من عملي وأصبحت تعيس، أليس من واجبات هذه الوزارة الفتية أن تعيد لي السعادة؟ وثالث يسأل لو قدر وحدث خصام وعراك مع زوجتي وحدث انفصال، وخيب الحزن على عشنا الزوجي وعلى أطفالنا، هل يمكن لوزارة السعادة مساعدتنا؟ وإذا أرتم تعقيد الموضوع، فما عليكم إلا القول بأن كلمة السعادة غير مؤطرة وغير محددة، فمن يشعر بالسعادة لنجاح أو تقدم أو

ارتقاء وظيفي، قد يكون هناك آخر تعيس بسبب عدم ترقيته، ومن يسعده تحقق حاجة، آخر قد لا تسعده تواجد هذه الحاجة بين يديه، وهناك من يقول أنه من الصعب تعريف السعادة، لأنها حاجة لنا جميعاً، لكنها تشبه الروح بمعنى أنها من غير ماهية.

والقائمة طويلة جداً، من مثل هذه الأقوال، فضلاً عن الهموم الإنسانية والمشاكل اليومية التي نعيشها وتسبب لنا الأرق والشعور بالحزن، والتي لا تنتهي.

إلا أنه في نهاية المطاف تكشف لنا هذه الجوانب جميعها الأهمية القصوى لهذه الوزارة، وأنها متداخلة في كل زوايا حياتنا اليومية، وأنها على درجة عالية من الأهمية، وموضوعها وعملها يتناول مهمة جسيمة وكبيرة جداً.

فهل توجد وظيفة أعلى وأرقى نبلاً من محاولة جعل الناس سعداء؟ هذا هو الهدف في نهاية

المطاف، ويبقى تحقيقه مسيرة طويلة من العمل والتنسيق، وهنا تكمن الأهمية القصوى لهذه الوزارة الفريدة.

وكمال قال الفيلسوف والحكيم اليوناني الشهير سقراط : «السعادة هي هدف البشرية الحقيقي » .
وإذا عرفنا أن هذا الفيلسوف قال كلمته تلك في عام ٤٠٠ قبل الميلاد، وأن هذه المقولة نعتبرها اليوم وفي هذا العصر بديهية ولا أحد يغالط أو يشكك فيها، ورغم هذا حدث تجاهل لجوهر السعادة والعمل من أجلها ومن أجل بثها وتحقيقها.

هذه الوزارة الوليدة، أمام عدة تحديات، وهي تؤسس لعمل جديد وفريد، ورسالتها ورؤيتها وأهدافها جميعها جوانب تحتاج للعمل وبعض الوقت لتظهر على الواقع، فلا بد من سن قوانين وأنظمة داخلية توضح المهام والبرامج التي ستسعى لتحقيقها، لعل من أهم هذه المهام بناء جسور من التعاون والعمل المشترك مع الوزارات والهيئات

ومؤسسات المجتمع المختلفة.

ونحن على ثقة تامة بان هذه الوزارة ستكون
إضافة جوهرية وكبيرة لمسيرة بلادنا في الرقي والتطور
والتقدم الحضاري.

صراع الهويّات، والمنزل القديم



في طفولتنا نتعلق بمجتمعنا الصغير، من أسرة وأصدقاء المدرسة والأقارب، والقبيلة أو المجموعة وغيرها مما يشكل (هوية أولية) لنا، ونندمج داخل هذه الهوية ويصبح انتماءنا الكلّي لها، ذلك أننا وجدنا ذاتنا في هذا الوسط والمكان. ومن هنا تبدأ قصة الشخصية أو الذاتية أو الأنا.. إن الإنسان ليكون، أو ليشعر، يحتاج لبناء شخصيته أو لنستخدم مرادف دقيق أكثر ألا وهو «هويته» هذه الهوية تتبدل مع تبدل المكان والزمان والظروف، غير أن تبدل هذه الهوية لا يتم بالسهولة التي يتم فيها تغيّر الظروف والأحوال!

ومن هنا تبدأ قصة المعاناة النفسية، وتشكل المشاعر القاهرة والآلام الصامتة التي يواجه المرء صعوبة بالتعبير عنها مؤمناً أن لن يفهمه أحد ولن يشاركه بؤسه أحد.. فتعبير «هويتي تتغير» تعبير شاذ وغريب وغير مفهوم، حتى على المرء الذي يمر به.

لعلك سمعت أو قرأت عبارات لأشخاص يقولون أنهم

ما عادوا قادرين على فهم أنفسهم، وأنهم يمرون
بمرحلة عصيبة يدون فيها مضطربين ومشوشين
ومحتارين.. في الواقع هذا على الأرجح هو تبدل
الهوية الأولية التي تكوّنت بالطفولة.

من جهة مقابلة، المجتمع الكبير، المدينة والوطن،
ومقر العمل والأندية الاجتماعية، والأندية الرياضية،
الجامعات التي تخرجنا منها، والألقاب والمناصب
التي ننالها، تخلق هوية أخرى لنا، مختلفة كلياً
عن سابقتها (الهوية الاولى) التي كوّننا في الطفولة،
عندما نكبر ونعمل وننخرط في المجتمع وعاداته
وتقاليده وقوانينه يتكون مفهوم جديد للهوية،
(الهوية المجتمعية).. مشكلة هذه الهوية، أننا
مجبرون بطريقة أو أخرى على خلقها والانتماء لها
لنستطيع أن نكون أفراد وفاعلين بالمجتمع، أي أنه لا
مفر من أن تكبر وتصبح مسؤولاً و أن تتغير أفكارك
وانتماءاتك الطفولية، ولكن هذه الهوية المجتمعية
هشة جداً وغير متماسكة، جذورها تهزها الظروف

المحاطة بك دون أن تملك أي وسيلة للدفاع عنها أو حمايتها من الأذى.. إن الهوية المجتمعية دوماً مرهونة بحال المجتمع الذي تعيش داخله، على سبيل المثال، في حال أفلست إحدى الشركات التي يعمل فيها «أحمد» على سبيل المثال، وقامت الشركة بتسريح عدد كبير من موظفيها، فوجد أحمد نفسه فجأة عاطلاً عن العمل، تبدو البطالة هي المشكلة الرئيسية له، ولكن الحقيقة هي أنه فقد هويته التي ارتبطت بهذه الشركة التي يعمل فيها قرابة ١٠ سنوات!! أحمد الذي فشل بالعثور على وظيفة تلائم، لم يفشل في الحصول على فرصة عمل لأن الفرص شحيحة بل لأنه لم يجد ذاته في أي عمل آخر مما يجعله يفشل في أي وظيفة جديدة يحاول تقلدها، هنا تزعزعت هويته التي ربطها في بشركته وتلاشت تدريجياً، لعيش في حالة انطواء وانعزال وكآبة.. وبالتالي تشع في داخله من جديد (هويته الاولى) نعم تلك التي صنعها في الطفولة،

يعود أحمد تدريجيا لبيته القديم، لأسرته، لأمه وأبيه وأخوته، يبدأ بالتواصل مع زملاء الدراسة وأقاربه وغيرها من الأمور التي كانت عامله في طفولته..

ما أحاول أن أقوله هنا، لا تنخدع بما صنعته وآمنت أنك من خلاله وجدت ذاتك وحققت أحلامك وصنعت عرشك، في الواقع إن تلاشت كل هذه الانجازات ستعود لجذورك، لأسرتك وأخوتك وكل من شاركوك سنين عمرك الأولى.. حاول وسط تضخم ذاتك المجتمعية أن لا تفقدهم، فلا أحد يدري إلى ماذا ستؤول إليه الأمور وكيف سيكون حالك في المستقبل.. لا تتخلى أو تتكبر يوما عن أسرتك التي صنعتك، والتي ستكون خيارك الوحيد في أيامك السوداء.

في النهاية لن تألم إلا نفسك



قرأت قبل فترة من الزمن قصة عن رجل لتوه
يتقاعد عن العمل، وكان يجلس بين أبنائه، جلسة
عائلية دافئة، راح يتأملهم و قد ملأه الفخر و
الاعتزاز، فهم اليوم ذوي تخصصات علمية راقية،
ببساطة نجحوا في حياتهم، احتدم النقاش بين الأبناء
عن قضية فلسفية بحثة، ويبدو أن الأب وجدها
أنها فرصة ليعطي رأيه وبعد تفكير طرح وجهة
نظره بشكل عفوي وحاسم، عندها لاحظ أن أبنائه
يتبادلون النظرات، وقد أطبق الصمت عليهم، وبعد
برهة تابعوا نقاشهم، فأعاد طرح وجهة نظره، وكأنهم
لم يسمعوه في المرة السابقة، منتظراً منهم أن يسمع
وجهات نظرهم، لكنهم تجاهلوه، فسألهم: ما بكم
يا أبنائي؟ أجابه أحدهم على استحياء: المَعذرة يا أبي،
ولكنك تتحدث عن موضوع مختلف تماماً عن الذي
نتحدث عنه، وأنت معذور فليس لديك علم بما
يدور حديثنا حوله، كونه لم يربك من قبل، ضحك
الأب بل سخر منهم، لكنه عندما نهض و اختلى

بنفسه، نزلت دموعه، فالأبناء كانوا قد طعنوه!
كيف لأبنائه الذي كان يعولهم، أصبحوا أفضل منه،
بل و يتجاهلون آراءه؟!

وهنا جاء القرار بأن يكمل تعليمه الجامعي،
استغرب الجميع، فالأب متقاعد، وما الذي سيستفيد
من شهادته الجامعية، لكنه كان متحمس لقراره، كان
يستذكر محاضراته و يناقش الدكاترة، حصل على
علامات مرتفعة، و مرت الأعوام و في يوم تخرجه
سأله أحد أبنائه: و الآن ماذا استفدت؟ رفع الشهادة
في وجهه و قال: ربما الآن أستطيع أن أشارككم الحديث
و النقاش.

تغيرت ملامحهم وعلموا - فقط في تلك اللحظة
- أن ذلك الموقف لا يزال في قلب أبيهم المكسور،
وأنه شكّل جرحاً لن يمحوه اعتذاراً!. لكن في
الحقيقة الذي كنت سأفعله لو كنت مكان الأب
هو أن أسرد لأبنائي مسيرة حياتي الممتلئة بالكفاح و
أقارنها بحياتهم المرفهة التي عاشها داخل قوقعة

حمائتي، لأن الحقيقة أن المعرفة والخبرات لا تقاس بشهادة، ومن الأدلة في هذا السياق «الطب البديل» الذي يفاجئنا كل يوم باكتشاف علاجات و أدوية مستخلصة من النباتات كانوا يستعملونها أجدادنا، كوردة «الونكة» وما تسمى كذلك بـ «الدفلة» التي يستخلصون منها علاج لسرطان الدم عند الأطفال (اللوكميا). رغم ذلك لا يمكننا لوم الأب أو اتهامه بالحساسية المفرطة لأن أسوأ شيء يمكن أن يحصل هو أن تعتقد أن أحدهم لا يقدر خبراتك الحياتية ولا وجهات نظرك.

ورغم هذا فإنك عندما تحزن لن تألم إلا نفسك، وعندما تنكسر لن تؤذي إلا نفسك، وعندما تياس لن تذبّل إلا نفسك، لذا تذكر أن نفسك لك و ليست للآخرين، يقول الفيلسوف و الكاتب المسرحي الروماني سنيكا: «رأيك بنفسك أهم من رأي الآخرين فيك».

قَدَر أَتِيلا الهوني..



(اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً) لابد أن هذا الحديث الشريف تردد على أذهاننا كثيراً، غير أن البعض يعمل بالشرط الأول دون أن يتعمق في جوهر الشرط الثاني.. هذا لأن نتائج الأعمال للدنيا ملموسة بينما الغيبات غير محسوسة وهذا ما يجعلنا ننسى حقيقة وجودها. إن الموت ورغم أنه حقيقة فرضت على البشرية إلا أننا نتجنب التعامل معها باستسلامية، وأعني في ذلك أننا نتهرب من استيعاب حقيقة أننا جميعاً ميتون! نعمل في هذه الدنيا مطاردين أحلامنا التي نوجه لنا كل تركيزنا وقدراتنا دون أن نتوقف للحظة ونسأل: «لماذا اخترت أن أفعل كذا وكذا؟» أو «مالغاية من هذا كله؟» أسأله كهذه تبدو مرعبة، لأنها وحيية وبسيطة جداً، ولكن للأسف، نادراً ما تلقى إجابة لها.. متى بدأت هذا السباق المحموم ولأجل ماذا؟ لأجل ماذا انخرطت وسط المجتمع وكوّنت لنفسك جبالا شاهقة من الغايات التي تتسلق لأجلها؟

والسؤال أكثر خطورة هو «هل الأقدار تعبئ بهذه الانجازات الجبارة والجهود المبذولة والطموحات الشاهقة؟ هل الموت يختار طريقة عظيمة لانتهاء حياتنا تتناسب مع عظمة أملاكنا ومناصبنا؟ هل شفعت تلك المطاردة المحمومة خلف الدنيا لنيل ميتة مشرّفة في نهاية المطاف؟» ماذا لو توقفت عن الجري لبرهة، وسألت نفسك هذه الاسئلة؟ هل تداعت كل تلك البيوت القطنية التي بينتها دون بصيرة ظنا منك أنها قلاع فولاذية؟ وهل استوعبت الحقيقة التي نعرض عنها لأنها لا تتناسب مع أحلامنا الدنيوية؟ ما أحاول قوله هو أن لا تنجرف خلف رغباتك دون أن تسأل نفسك لماذا وما الهدف وماهي الغاية؟ إن شعرة خفيفة تفصل بين تحول الأحلام لمطامع وتبدل الغايات لجشع. أتिला الهوني الذي أسس في إقليم روسيا وأوروبا إمبراطورية كبيرة الاتساع، عاصمتها هي ما تسمى هنغاريا اليوم، والذي يُعد أقوى رجال الإمبراطوريات في أوروبا،

وملكاً متغطرساً جبّاراً لا يعرف الرحمة لمن يخالفه
عاش حياة ملكية مترفة، وترف باذخ من خدم
وكنوز وأموال، رجل أسس امبراطورية في حاضرها
كانت تسود العالم وفي حاضرها تحتل حيّزا تاريخياً لا
يستهان به، اتيلا الهوني في نهاية المطاف مات بسبب
نزيف في الأنف!.. فكر معي في أن يقتلك الرعاف!

هل الأقدار حقاً تعبء بمكانتنا الدنيوية ومناصبنا؟
وهل نحن مستعدين لمواجهة قدرنا المحتوم بشجاعة؟

قوة الأمل والتفاؤل



كثيرة هي القصص الملهمة، التي تدفع بنا نحو النجاح والعمل على التغلب على أي عقبات تواجهنا، ومراجعة وقراءة قصص المخترعين والعلماء والعابرة، ستجد أنهم وصلوا لمرحلة من الإبداع والتميز لا توصف، وتمكنوا أن يقدموا للبشرية الكثير من المهام والأعمال الحيوية والهامة التي أثرت وكان لها فائدة عظيمة، وكانت أسمائهم تلمع في التاريخ تخلدهم الأجيال وراء الأجيال، البعض من هؤلاء العلماء، لم يكن الطريق ممهدا لهم، أو مفروشا بالورود كما يقال، بل أنهم وجدوا صعوبات وقسوة والكثير من العقبات، فمعظمهم جاؤوا من أسر فقيرة جداً، أو عانوا من عدم الاستقرار الأسري، أو من فقد الأبوين، ولكن الأكثر إدهاش، والذي يجب أن نتوقف عنده ملياً، هم العلماء اللذين عانوا من الإعاقة، ورغم هذا تميزوا ولم تمنعهم من التقدم والارتقاء وإثراء البشرية، فضلاً عن هذا ستجد أنهم أسسوا لعلوم ومخترعات لم تكن موجودة أو لم يسبق لها أحداً قبلهم، وبالتالي

كان مبتكرها وتطويرها من بين أيديهم.

كما ذكرت فإن البعض من هؤلاء تغلبوا على صعوبات جسيمة وقاسية وصعبة اعترضت طريقهم، منهم عالم الرياضيات السويسري ليونارد أويلر الذي كان يتمتع بصحة جيدة، إلا من أَلَمَّ دائم في إحدى عينيه سببه له فيما بعد عدم القدرة الرؤية بواسطتها، ويسمى هذا المرض إعتام عدسة العين، الذي لم يتوقف حيث هدد عينه الأخرى وباتت هي أيضاً تعاني الألم، وهو ما جعله في نهاية المطاف يفقد البصر نهائياً، لكنه وبروح متفائلة وعقل مقبل على السعادة، بث في كيانه التفاؤل والفرحة، ولم يكسوا هذه النفس بالظلام والسوداوية ويستسلم للإعاقة، بل واصل عمله بروح وثابتة وثقة في بالنفس أكبر من السابق، بل تحدث عن هذه الإعاقة وكأنها نعمة، حيث قال في إحدى رسائله: «أن فقدان البصر ما هو إلا إزاحة مصدر آخر للإلهاء». ببساطة جعل من فقدان البصر نعمة تجعله يركز على علومه

ومخترعاته ونظرياته، وهو الذي تحقق فعلاً وعلى أرض الواقع، لأنه ومن الغريب بحق أن إنتاجيته العلمية لم تقل أو تصبح غير دقيقة، بل زادت حيث نشر أكثر من نصف منجزاته، التي بلغ عددها إجمالاً ٨٦٦ مؤلفاً بعد هذه الإعاقة. وليس هذا وحسب بل تجاوز ضم علوم أخرى لاهتماماته، فقد هيمن ليس في معظم أقسام الرياضيات وإنما في الفلك والفيزياء والهندسة.

قصة هذا العالم المميز، تدفع بنا نحو الأمل، نستحضرها في كل مرحلة من الصعاب تمر بنا، أو خلال أي عقبات تعترض طريقنا، أو في كل إخفاق يحيق بنا، لنتذكر أننا نستطيع أن نعاود النهوض والانطلاق من جديد، هذه هي التي تسمى قوة الأمل والتفاؤل..

لا تقسوا على آبائكم



لطالما سمعنا بأحاديث عن أبناء كانوا خلالها يشكون من تدخل الأبوين في قراراتهم المستقبلية، مثل تحديد توجههم نحو التخصصات العلمية التي يدرسونها، أو الجامعات التي يتوجهون لها، البعض من هؤلاء الأبناء أو البنات، يضعون مثل هذا التدخل كسبب رئيسي عند فشلهم وإخفاقهم، أو عند تدني تحصيلهم العلمي، وهم في اللحظة نفسها لا يحاسبون أنفسهم عن أوقات المرح التي كانوا يقضونها وسط العام الدراسي وفي غمرة المراجعات العلمية قبل الدخول لقاعات الاختبارات، بل ينسون غيابهم المتكرر عن المحاضرات، ثم يلقون بسبب الإخفاق على تلك الأم أو الأب.

ليس حقيقة أن تدخل الأبوين في مستقبل الأبناء شر، وغير مبرر. بل في أحيان يكون هذا التدخل حيوي وهام، فلا يوجد مثل الأبوين مقدرة على الحكم على مستوى أبنائهم الذهني، ومدى قدرتهم العقلية على التحصيل العلمي، وكم يبلغ ذكائهم، ثم الإيمان

بقدراتهم ومعرفة تامة بالحد الذي يمكن أن يصلوا له.

والأمثلة في هذا السياق كثيرة جداً، عن آباء تدخلوا في مستقبل الأبناء ووجهوهم نحو طريق لم يختاره الابن، لكنه نجح وتفوق وبات رمزاً فيه على مستوى العالم.

من مثل هذه القصص قصة العالم سانتياغو رامون كاجال، الذي حصل على جائزة نوبل في الطب في عام ١٩٠٦م والذي كان في مقتبل حياته يود التوجه نحو كلية الفنون، لأنه يهوى الرسم، لكن أبيه لم يوافق على اختياره لهذه الكلية، وأدرك أن ابنه ليس فنان تشكيلي، وسيفشل في هذا المضمار لو تخصص فيه، ولن يبدع أو يتميز، لذا وجهه وأجبره على الالتحاق بكلية الطب، وفي نهاية المطاف، حصد نوبل.

ليس هذا وحسب بل أصبح سانتياغو، أعظم عالم أسباني، وخلده التاريخ القومي لبلاده حتى اليوم،

بسبب كشوفه العلمية المذهلة في مجالات مثل الأعصاب واكتشاف أسرار النظام العصبي، وقبل هذا وبعده، لم يتوقف عن الرسم والتشكيل، فهي هواية لم يمنعه أحد من ممارستها، لكن تدخل الأب هنا، لم يخدم ابنه وحسب، وإنما خدم البشرية بأسرها عندما قدم لها عالم أثيرى مجال حيوي مثل الطب تحتاجه كافة المجتمعات، وقدم فيه كشوف علمية مذهلة ساعدت الكثير من المرضى ودفعت بهذا العلم نحو الأمام.

ولكل فتاة وشاب، أنه لمن الجميل أن تجد بجانبك أبوين لديهم شغف بتفوقك وتميزك، والأهم أن لديهما ثقة بإمكانياتك وقدراتك وذكائك، فلا تترك هذا يذهب هباء أمام رغباتك التي تحددها خبراتك المتواضعة في الحياة، فكر ملياً وعمق، واعلم أن هذين الأبوين لا يمكن في أي لحظة أن يتمنيا لك إلا ما يجعلك أكثر تميزاً وتفوقاً، فاصغي لهما وفكر ملياً...

لا يعلمون بأنهم أبواق



البروبكندا، كلمة لاتينية معناها «مجمع نشر الإيمان» أول من استخدمها هو «غريغوري» البابا الخامس عشر عام ١٦٢٢، وكان هدف المجمع هو نشر الكاثوليكية، مع بداية الحرب العالمية الأولى، ارتبطت البروبكندا، بالسياسة وتعني «الترويج» واقتصادياً تعني «الدعاية»، لكن ما يهم هو المعنى السياسي، وبشرح مبسط لمعناها السياسي «الترويج» يمكن القول أنها استغلال عاطفة أكبر عدد ممكن من الأشخاص عن طريق سرد معلومات ناقصة، أو حتى كاذبة، والضرب على العاطفة بعيداً عن العقلانية، إنها تلك الخطابات المؤثرة واللامعة التي يهتف الناس بعدها بحماس، وسذاجة، وهي لا تقتصر على كونها خطابات، ويمكن أن تكون أيضاً رسماً كاريكاتيرياً، أو كلاماً في الراديو، أو لائحات في الشارع أو في تويتر أو غيرها من وسائل النشر.

أستحضر الراوية الشهيرة: «مزرعة الحيوان» لأحاول إسقاط أحداثها على ما يحدث في عالم اليوم، الرواية

ببساطة تقوم على أن الحيوانات قررت الثورة ضد عبودية الإنسان، أحصنة ودجاجات، خراف، بط، وحمار حكيم، قطط، والأهم «الخنازير»، والتي كان لها دور كبير في الرواية، لم تكن ثورة عشوائية بل كانت منظمة وقائمة على سبعة وصايا، جميلة ونبيلة، هدفها نشر السلام والمحبة، باستثناء الإنسان، إذ كان كرهه ومعاداته هي البرهان على مبادئ الحيوان وأخلاقه، بعد الألم و المعاناة، نجحت الثورة و طُرد الإنسان من «مزرعة القصر» و تحول اسمها إلى «مزرعة الحيوان»، في هذه الرواية قدم «أورويل» عملاً ساخراً، و دقيقاً جداً، لدكتاتورية الإنسان وسعيه خلف السلطة، لكن بعد الجهود والتضحيات التي قدمتها جميع الحيوانات، يبدو أن الخنازير اتخذت لنفسها مكانة أعلى، إذ حرفت الوصايا السبع، ليس فقط! بل وأقنعت بقية الحيوانات بأن هذا هو الصواب، بالتأكيد عن طريق الـ « بروبكندا » أرهقوا الحيوانات بالعمل إذ خدعوهم بوعود كاذبة حول

مستقبل أفضل، بل و تم قتل المتمردين منهم أمام الجميع، وعندما أُصيب الحصان المخلص «بوكسر» أرسل إلى المسلخ، بعد أن تم خداع الحيوانات، بما فيهم بوكسر، حيث قيل لهم أنهم سيأخذونه إلى الطبيب، انتهت الرواية بأن الخنازير أصدرت قراراً بتغيير اسم «مزرعة الحيوان» إلى «مزرعة القصر»، وفيما بعد، اكتشفت الحيوانات أن الخنازير تأكل وتلعب الورق مع الإنسان، عدوها اللدود. مؤلف الرواية جورج أورويل، روائي و كاتب سياسي و صحفي بريطاني، حصل في عام ٢٠٠٨ على المركز الثاني ضمن «أعظم ٥٠ كاتب بريطاني منذ عام ١٩٤٥» حسب صحيفة التايمز. الكثيرون ممن يغرّدون ويكتبون ويشتمون أوطانهم ويحرضون على التمرد ولا يوفرون أي كلمات بذیئة، على مواقع التواصل الاجتماعي، أن يعملوا أنهم مجرد أبواق - بروبكندا - بيد آخرين، ضد أوطانهم، وهم لا ينادون ولا يريدون أن تحكمهم إلا الخنازير، ولا أكثر..

لإخراج أحبتنا من براثن هذا الوحش



من الطبيعي أن تمر بنا بين وقت وآخر مشاعر من الحزن والقلق، بل أن تغطينا أفكار تشاؤمية وسوداوية، ولكن من الغير الطبيعي أن تستمر مثل هذه المشاعر طويلاً وترافقنا في كافة تفاصيل أيامنا ودون فكاك، أقول من الطبيعي لأننا خلال مسيرتنا الحياتية تعترض طريقنا عقبات ونقع في إخفاقات ونكسات، وهذه تجلب لنا الإحباط وبسببها تكسونا مشاعر من اليأس، لكن يفترض أن تكون مؤقتة وغير دائمة.

بل أن مشاعر مثل القلق، قد تكون طوق نجاة وفرصة للدفع بك نحو التقدم والتميز، لكن خروجها عن السيطرة، أو إذا صح التعبير بمجرد سيطرتها على تفكيرك فإنها تقضي تماماً على كل إيجابية في حياتك، هذه لم تعد كلمات تقال من أجل التنظير، أو للاستخدام الإنشائي في الأروقة العلمية، لأنها تحولت لواقع برهن ودلت عليه الكثير من الشواهد والأحداث، وفي المجمل لم يعد من المقبول افتراضها

خرافة أو مجرد أوهام.

في كتابه الذي حمل عنوان: الصحة النفسية والتوافق، قال الدكتور رمضان محمد القذافي: « يعرف الاكتئاب بأنه حالة من الشعور بالقلق والحزن والتشاؤم والذنب مع انعدام وجود هدف للحياة مما يجعل الفرد يفتقد الواقع ووجود هدف للحياة».

وهذا ما يحدث في نهاية المطاف إذا سمحت للاكتئاب أن يلبسك ويغذي أفكارك، لأنه سيحطم روحك ويغذي اليأس ويدفعك للألم الذي لا يتوقف، والسبب لا شيء، فلا شيء في هذه الحياة برمتها يستدعي نظرة سوداوية قانطة بائسة تدفع بالمرء للانتحار ووضع حد لحياته.

أعتبر البعض من العلماء أن كبار السن هم الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بسبب قلة نشاطهم واستمرار الأمراض في إصابتهم، فتزيدهم الكآبة وهن وضعف وتجلب المزيد من الأمراض وكأنهم استدعوا

المزيد من الهم على كاهلهم، ولو أنهم توجهوا نحو ممارسة الرياضة والتفاعل الاجتماعي والاطلاع على كل جديد وغذوا وقتهم بالمفيد، وانتهزوا فرصة هذا الوقت المتاح لهم، لما وجدت كل تلك الأمراض إليهم من سبيل.

ولكن أيضاً من هم في مستقبل العمر من الشباب والمراهقين وأيضاً الفتيات، قد يكونون عرضة للإصابة بالكآبة، والمشكلة أنها قد تتلبس بهم لأسباب واهية متواضعة بسيطة لا تستدعي كل هذا الحزن واليأس والقنوط، لكن مع ارتفاع درجة الحساسية لدى البعض يكون أكثر عرضة لتداهمه كل المشاعر السوداوية، ويعيش في ظلام وحزن غير مبرر.

والمظهر الحزين والقانط، نشاهده يومياً في مدارسنا أو مقار أعمالنا، وغيرها من مواقع المجتمع، وهو ما يستدعي فتح ملف ليس الكآبة وعلاجها، وإنما جميع الأمراض النفسية، إلا أن الكآبة تعد أخطر لأنها قد تحيط بحياة أقرب الناس لنا دون أن نشعر،

دون أن ننتبه لمعاناته الصامتة، وهو ما يعني أننا
مطالبين برفع مستوى الوعي بهذا المرض وكيفية
إخراج أحبنا من برائته خاصة مع أولى بوادره.



أنا كأفراد نشبه المجتمعات
وتطورها، نكساتها ونجاحاتها،
نحن نشبه التقدم والتراجع،
ونحن لدينا غريزة هي السعي
نحو الأفضل ونحو التميز، فلا
نكسرهما بالمحبطات، ولنحول
كل ما يعترض طريقنا من
صعوبات، لميزة تدفع بنا نحو
الأمم، نحو التقدم والانجاز.