كابوس التغيير

شيماء المرزوقي

كابوس التغيير

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- 3419099
الرقم الدولي المعياري للكتاب، وزارة الثقافة والشباب وتنمية المجتمع
ISPN:978-9948-39-588-1

المحتويات

عدم السعي لعلاج المشكلة 5

علموا أبنائكم أن يحبوا بعضهم 8

فراغك نصف عمرك 11

قد بدورك ولا تقزم جهودك 14

كابوس التغيير 17

كبار السن 20

كي لا تندم ندامة الكسعي 23

كيف يقتلنا الصداع 26

لا تحرم نفسك من هذه الفطرة 29

لا تغمرك المعلومات الهامشية 32

للفصام وجه واحد 35

لم يبقى إلا كرامته 38

ليحصلوا على فرصة 41

ماذا يعني أن تكون إنسانا 44

من أنت لتغيرهم 47

عدم السعي لعلاج المشكلة

جميعنا نواجه مشاكلاً مختلفة في حياتنا، على مستوى العمل و على المستوى الأسري و الاجتماعي، لكن أساساً ما هي المشكلة؟ انها غالباً عبارة عن موقف يعيق الانسان عن الوصول الى هدفه، و يسبب له الحيرة في كيفية التعامل معه او التخلص منه، اذ أن الخبرات السابقة للإنسان لا تسعفه في ذلك. اذاً تعد المشاكل جزءاً طبيعياً من حياتنا، رغم ذلك تجد من يُستفز عند حدوثها و سرعان ما يستشيط غضباً، التعامل مع المشكلات فن يجب علينا جميعاً اتقانه، و ذلك لننعم بحياة مستقرة خالية من التوترات.

(خالية من التوترات و ليس من المشاكل). لكن البعض لا يكتفي فقط بأن يحول حياته الى جحيم، بل رغم أنه يغضب و يرفع ضغطه، إلا أن هذا أيضاً لا يثمر ولا يساهم في حل المشكلة، على سبيل المثال احدى الزميلات اشترت هاتفاً جديداً(جوال) ولا تعرف كيف تستعمل كثير من تطبيقاته، لدرجة أنها أحياناً تتصل على البعض بالخطأ، و بدلاً من أن تعتذر تغضب، ولا تجيد استعمال الكاميرا ولا تستغل خصائصها، و هذا أيضاً يغضبها، الجدير بالذكر أني عندما نصحتها بأنها يجب عليها تخصيص جلسة واحدة للتعرف على تطبيقاته، و استعمالها، غضبت و انفجرت.

صحيح أننا معظمنا لدينا خطوط حمراء في حياتنا و كلمات تجرحنا ينبغي ألا تُقال، هذه الخطوط الحمراء و الكلمات هي بالأصل مشاكل سابقة، لا زالت مفتوحة، نغضب أو نحزن أو نستفز اذا ذكرها أحدهم، لكن يجب ألا نكثر منها و إلا ستصبح شخصياتنا معقدة و كريهة.

حل المشاكل بهدوء و حكمة هو الحل الوحيد للابتعاد عن مثل هذه الشخصية، من كانت تنتظره زميلتي ليأتي و يعلمها كيفية استعمال هاتفها الجديد؟ لماذا لم تبدأ بنفسها منذ استلمته؟ مع الأسف البعض عندما يواجه مشاكل -سواء كانت كبيرة أم صغيرة- لا يحلها بل يصنع منها عقدة يجب ألا تمس، و ينتظر أن تُحل له بقدرة قادر.

أوجد العلماء «أسلوباً علمياً» لحل المشكلات، و يمكن أيضاً استعمالها في الحياة اليومية، و يُسمى (الأسلوب الخماسي لحل المشكلات) تعتمد الخطوة الأولى وهي تحديد المشكلة على جمع البيانات الكافية و احتواء المشكلة من كافة جوانبها(او اطرافها) اما الخطوة الثانية فهي التفكير بأكثر من حل، ثالثاً اختيار الحل الأفضل، رابعاً تجربة أحد الحلول، خامساً و أخيراً الوصول الى النتيجة.

ربما أن البعض سمع عن مدينة «خواريز» الميكسيكية، كانت قبل سنوات قليلة أشبه بمعبر للمخدرات التي يتم تهريبها الى أمريكا، و وكراً للعصابات، يمنع الأطفال من اللعب خارج منازلهم بسبب الجرائم المنتشرة، كانت أحد أخطر مدن العالم، و قد بلغ عدد القتلى فيها عام ٢٠١٠ أكثر من ٣٧٠٠قتيلاً، غير المختطفين، لكن الوضع اليوم تغير، فقد قامت الحكومة بإصلاحات كبيرة، ضمنها دعم رجال الشرطة الذين كانت عصابات المخدرات تستغل فقرهم بالرشاوي و الحفلات، فقد زادت رواتبهم و وضعت لهم و لأسرهم ناودٍ و نصب تذكارية لرجال الشرطة الذين ماتوا كاحترام و تقدير لتضحياتهم و لرفع معنويات زملائهم الاخرين.

و بدلاً من أن يفر أهالي خواريز، تعاونوا مع الشرطة في الوقوف أمام الجريمة، يقول خوليان ليزالوا، رئيس شرطة خواريز:»يظن الناس أن شخصاً ما سيأتي من الخارج ليجد حلاً للمشكلة، ينتظرون مخلّصاً، كلا! إن مفتاح النجاح يكمن في تعزيز ما هو محلي». اليوم يلعب الأطفال في شوارع خواريز، و قد أصبحت ممتلئة بالمشاريع العائلية كالأسواق و صالونات التجميل و محلات التنجيد، و يبلغ عدد سكانها ١.٣مليون نسمة.

لا تترك المشكلة مهما كانت صغيرة دون حل لانها كالجرح مهما صغر اذا ترك دون علاج قد يلتهب .

علموا أبنائكم أن يحبوا بعضهم

قبل فترة من الزمن وخلال مناسبة اجتماعية، شاهدت إحدى الصديقات وقد كانت هادئة على غير عادتها، و عندما اقتربت منها لأسألها إن كانت بخير، فإذا بي أرى وجهها الشاحب و ملامحها الذابلة و عينيها الحمراوتين، سألتها إن كان يمكنني مساعدتها بأمر ما، و سردت لي تفاصيل المشكلة فوراً، كأنها كانت تنتظر سؤال كهذا، القصة أنه احتدم شجار بين اثنين من إخوانها، الذي وصل إلى مرحلة أن أحدهما أقسم على عدم زيارة الآخر، و رغم دموع والدتهم، إلا أنه لم يتراجع عن قراره و خرج من المنزل غاضباً، أخبرتي أنه ليس هذا ما يحزنها، بل الذي يحزنها هو كثرة المشاجرات في عائلتها و الحساسية المفرطة تجاه بعضهم البعض.

الحقيقة المؤسفة، و الأمر الذي لاحظته، أنه حتى دون حصول مشاكل و مشاجرات فإن العلاقات الأخوية تضعف مع مرور السنوات، حتى أصبح البعض لا يتصل بأخيه أو أخته إلا في المناسبات الكبيرة و الأعياد، و في المقابل نجد أن العلاقات بين الإخوان في أسر أخرى قوية، و الثقة بين بعضهم البعض لا تهتز بسهولة، مهما مرت السنوات، و حتى بعد الزواج، مثل صديقة تعرفت عليها عبر الفيس بوك تخبرني بحماس عن أيام إجازة شقيقها الذي يعمل في العسكرية و تنتظره بلهفة، و عندما يأتي لا تبقي مكاناً ترفيهياً إلا و تأخذه إليه، أعتقد أن السبب في هذه الاختلافات هو التربية، كما يُقال التعليم في الصغر كالنقش على الحجر، هناك ثوابت نلقنها لأطفالنا و عندما يكبرون تصبح بمثابة المبادئ بالنسبة لهم، على سبيل المثال أشاهد كثيراً من الفيديوهات المتداولة في مواقع التواصل الاجتماعي، حول أطفال يقلدون تصرفات آبائهم من ناحية إلقاء القصائد بثقة و الترحيب بالضيوف و الصيد، و غيرها، يعتقد الآباء أنهم بهذه الطريقة يعودون أطفالهم على «الرجولة»، غني عن القول أنها - أي الفيديوهات - توضح أن فئة لا بأس بها لا تفرق بين الرجولة و الإدعاء والتفاخر، أعود إلى موضوعي، لو كان الهم الحقيقي الذي يؤرق هؤلاء الآباء و الأمهات هو غرس قيم إنسانية و تربوية مثل الرحمة و الإيثار و الاحترام بين أبنائهم لما سمعنا عن مشاكل

كبيرة تحصل بين الإخوان، و لكن الآباء و الأمهات الذين يفتقرون لبعد النظر و الذين يجعلون أبنائهم أدوات للاستعراض بهم فقط، أو الذين يهتمون بإطعامهم و العناية بهم كأنهم حيوانات أليفة، لا يمكن لأفكارهم أن تدرك أهمية هذا الجانب التربوي الخطير، يقول الفيلسوف و الشاعر ابن مسكويه: «خير ما اكتسب المرء الإخوان، فإنهم معونة على حوادث الأيام، و نوائب الحدثان». علموا أبنائكم أن يحبوا بعضهم.

فراغك نصف عمرك

يمـر عـلى كل فـرد منـا في البعـض مـن الأحيـان، أوقـات يشـعر فيهـا أنـه ليـس لديـه شيء للقيـام بـه، فيبـدأ بمحاولـة لسـد وقـت فراغـه.

فمـن حسـنات التقـدم العلمـي أننـا تمكنـا مـن إنجـاز الكثير مـن المهـام والأعمال الكترونيـا في وقـت سريـع بخـلاف المـاضي والـذي كان يتطلـب منـا مراجعـات للدوائـر الحكوميـة ونحمـل كومـة مـن الـوراق لإنهـاء معاملـة واحـدة.

إن إمكانيـة انجـاز الأعـمال بسـهولة ويـسر ووقـت سريـع أدى إلى حصـول كل فـرد عـلى وقـت فـراغ كبـير ومـا نقـوم بـه في أوقـات فراغنـا، هـو قيـام معظمنـا بتشـغيل الهاتـف الـذكي وتصفـح مواقـع التواصـل الاجتماعـي، أو يتصفـح مقاطـع اليوتيـوب، مـن الجيـد عـلى كل حـال أن نكـون ملمـين بمـا يقـع في العـالم وعـلى اطـلاع يومـي، لكـن الـشيء الحاصـل هـو مبالغـة في ذلـك حتـى أصبـح الشـخص كلـما وجـد البعـض مـن وقـت الفـراغ يقـوم بسـده بمـا لا يعـود عليـه بالنفـع..

إحـدى الصديقـات تقـول: عندمـا توقفنـا في محطـة الميـترو لانتظـاره قمـت بإخـراج هاتفـي لألقـي نـضره عـلى التنبيهـات التـي وصلتنـي في «تويـتر» بينـما كان هنالـك شـخص آخـر قـام بإخـراج كتيـب صغـير مـن جيبـه وأخـذ يقـضي وقـت الانتظـار في القـراءة». تضيـف قائلـة: «فكـرت فيـما كنـت سـوف اجنيـه مـن التنبيهـات التـي وصلتنـي في تويـتر، والمعلومـات التـي حصـل عليهـا ذلـك الشـخص الـذي يقـرأ كتـاب».

وفي الحقيقـة الوضـع أكـثر حساسـية وأهميـة في التنبـه لـه خاصـة مـع تزايـد أوقـات الفـراغ، حيـث تتحـول لأوقـات مهـدرة تمامـا لأننـا نفتقـد لثقافـة إدارة الوقـت، في الوقـت الـذي سـاعدنا تطـور العلـم والتكنولوجيـا إلى سـهولة الحصـول عـلى المعلومـة ورفـع المحصـول الثقـافي، وبـات مـن السـهل أن تحصـل عـلى الكتـاب الـذي يناسـبك مـن خـلال شـبكة الانترنـت الضخمـة، فـأي كتـاب يسـتهويك تسـتطيع الحصـول عليـه بسـهوله، وتسـتطيع قراءتـه، عـن طريـق

هاتفك فذلك سيصبح استخدام أمثل للتكنولوجيا، التي صنعت لتخدمك وليس لتضرك.

في النهاية كل منا يعرف ما هي الأشياء التي تشعره بالسعادة، وما هي تلك التي تفيده، لذلك قم بملء وقت فراغك بما يفيدك ويقوي حضورك في مجتمعك، ولا تجعل الوقت يمضي دون أن تفعل فيه ما ينفعك.. لأنني أخشى أن يأتي وقت تندم فيه وتتمنى تلك اللحظات التي عشت فيها متسعا من وقت الفراغ..

قم بدورك.. ولا تقزم جهودك

نغفل في كثير من الأحيان عن حقيقة مهمة وهي أننا نعيش على أرض واحدة، هي ملك لنا جميعا وليست حكر على أحد دون الآخرين، وهذا النسيان يتمثل في كل هذه الممارسات السيئة التي تتعرض لها البيئة من البعض من ضعاف النفوس أو من الشركات الكبرى التي لا تتقيد بأنظمة السلامة البيئة ومعايير التلوث الدولية، لأننا نشاهد كل هذه الملوثات تجتاح فضاء كوكبنا الأزرق الجميل وتفسده. ونحن أيضا ننسى أننا نعيش في مجتمعات يفترض فيها التلاحم والتواد والتراحم والتكاتف والعمل المشترك لخدمة الناس ومساعدة الضعفاء، وهذا النسيان يتمثل في كل حالات الفقر والعوز وفي كل من يمرض ولا يجد العلاج والمساعدة. نحن في غمرة سعينا نحو تحقيق متطلبات الحياة السعيدة المستقرة، ننسى امور كثيرة جوهرية وهامة.

قد يقول احدنا كيف أكافح الفقر أو التلوث وأنا مجرد فرد لا صوت لي، وهو محق، لكننا لو أستخدمنا ما بين أيدينا من تقنيات مثل الدخول على حسابات الجهات ذات العلاقة في تويتر والتنبيه لهم بصورة أو كلمة، فإن هذه ممارسة اخلاقية عالية، وفيها اداء لدور انساني كبير.

أسوق مثال عن أهمية لو قام كل واحدا منا بدوره ما الذي سيحدث، وهو مثال عن فتاة في المرحلة الثانوية، دخلت على موقع التواصل الاجتماعي تويتر في نقاش طويل وحامي مع جمعية صائدي الحيوانات، ويظهر أن مقرها في الولايات المتحدة الامريكية، هذه الفتاة، أرسلت لهم عدة تغريدات على حسابهم، تنتقد الصيد الجائر، وأنهم لم يذكروا في الحساب تعليمات متى يتم الصيد ومتى يتم تجنب صيد حيوانات محددة لأنه موسم للولادة ورضاعة، وأن هذه الفوضى ستؤدي في النهاية أن لا يجد أي صياد ما يصيده لأن الحيوانات ستنقرض، وذهبت هذه الفتاة للقول بأن هذه الجمعية لا دور لها سوى استعراض صور وحشية لمجموعة من الرجال وهم يصيدون الحيوانات ويتفاخرون كم عدد الصيد دون الحاجة

للطعام.. فهل تعلمون ما الذي حدث كرد على تغريداتها؟ تلقت هذه الفتاة كرد عدة رسائل من إدارة الجمعية، يتفقون معها على أن من يقوم بإدارة الحساب على تويتر أغفل هذه الجوانب، بل انهم اغفلوا هذه الموضوع في نشراتهم التوعوية التي يوزعونها على أعضاء الجمعية، ووعدوا الفتاة بأنهم في الاجتماع القادم سيقدمون مقترحاتها للتصويت عليها..

بطبيعة الحال على حساب تويتر تلقت هذه الفتاة البعض من النقد وحتى الشتم ممن يتابع، لكن إدارة حساب جمعية صائد الحيوانات كانت تحذف أي تغريدة تسيء لها أو أي تغريدة لا تناقش بمهنية.

مع دخول التقنيات الحديثة وبأيدنا الهواتف الذكية، فإن بأيدنا أن نساهم بشكل ايجابي في الحياة.. فلندرب أنفسنا وأبنائنا على القيام بأدوار حيوية ومفيدة للمجتمع.

كابوس التغيير

كثير من الأحيان نصطدم مع تغيرات الظروف في هذه الحياة، مثل تغيرات الوظيفة كمكان العمل أو بيئته أو حضور زملاء جدد أو تغير المدير وتغير الأنظمة والقوانين.. أحيانا تكون تغيرات اجتماعية مثل ظروف تحتم لنا الالتقاء الكثير بالناس والمناسبات الرسمية أو على العكس تماما تجبرنا هذه التغيرات على العزلة والحرمان من لقاء أهلنا وأقاربنا وأصدقاءنا، وأكثر ما هو مقلق هو الظروف الصحية التي تقلب حياتنا رأساً على عقب وتعطل مشاريعنا وأحلامنا ورغباتنا..

يتعامل الناس مع هذه التغيرات بشكل مختلف، فالبعض يكون أكثر تماسك ولديه القدرة على تحمل الظروف والتأقلم معها، والبعض الآخر ينهار تماما ويستسلم أمام هذه الظروف ويفشل كليا في التعامل مع حياته الجديدة فيدخل في حالة نفسية مزرية ويتحطم كليا.

حبانا الله سبحانه، بخاصية في أجسادنا تجعلنا قابلين أن نتعامل مع الظروف المتغيرة في حياتنا بشكل مرن، وهي التكيّف.. هناك نوعان منه، أحدهما التكيف البدني والآخر هو التكيف السلوكي..

التكيف البدني هو حصول طفرات وتغيرات جينية تغير شكل عضو من أعضاء جسم الإنسان عبر الزمن في جسد الكائن الحيّ. أما التكيف السلوكي فهو أن يغيّر الإنسان من طباعه وتصرفاته وأسلوبه وفقا للظروف البيئية التي يعيشها.

بمعنى آخر مهما كان التغير الذي طرأ صادما ومريعا، أجسادنا مهيّئة وقابلة أن تتعامل مع التغيرات.. المشكلة تكمن في عقولنا وفي الأفكار التي نغذي بها أنفسها، فهي إما أن تثبّط من العزيمة أو تدفعنا قدمًا.

لا يحمل التغيير صورة سلبية إلا لأننا جُبِلنا على حب المألوف، ونميل للتسرع

بإطلاق أحكام عشوائية أنه أمر سيء ومزعج، ولنواجه هذا الإحساس علينا التفكير بروية وإعطاء الموضوع حقه من الوقت لتفنيده والنظر في كافة جوانبه. من المهم أيضا اعتباره أنه فرصة للتعلم وزيادة الخبرات الحياتية وتطوير الذات. عندما تطرأ ظروف جديدة، لا نعلم كيف نتعامل معها وكيف نتخطاها بنجاح، طلب المساعدة والمشورة والبحث تعاون الناس من حولك أمر لا عيب فيه، بل سيختصر الكثير من الأخطاء والمتاعب التي قد يقع المرء فيها اذا تحمل وواجه كل شيء لوحده.

نقطة أخيرة أود التنويه لها وهي الصبر، فعند مقارنة الأحوال بالماضي مع الحال الآن سيتذكر الشخص كم كان سعيدا ومنعّما ومستقرا وسيجزع أو يُحبط بسبب حاضره المضطرب لذلك علينا أن ننمي بداخلنا هذه الفضيلة العظيمة التي تقوّينا وتجعلنا أكثر حكمة وقوة..

إن تقبل هذه التغييرات والاقتناع أنها واردة وستحصل لمحالة يجعلنا أكثر قوة في مواجهتها والتصدي لمشاكلها، بل وستفتح لنا فصولا جديدة في حياتنا وآفاق وفرص متنوعة.

كبار السن

على مر التاريخ و حتى اليوم، أُثبت لنا أن هناك الكثير من المفاهيم الاجتماعية المنتشرة رغم أنها خاطئة، و المسلّم بحقيقتها تسليم أعمى رغم أن العلم نفاها، بعض تلك المفاهيم اندثر، لكن بعضها لا يزال منتشراً، اليوم أتحدث عن كبار السن، الذين يعتبرهم البعض مؤشر وشاهد للتوقف عن الإنتاج، أو أنهم غير أكفاء في العمل، ونجد أنه من الأفضل أن يتقاعدوا و يمضوا أيامهم في تصفح الجرائد أو مشاهدة التلفاز، وربما أن كبار السن، يشعرون بهذه النظرة الإنتقاصية تجاههم، ويشعرون بأن حقهم في بناء الأحلام و التفكير والنظر نحو المستقبل قد انتهك وتمت مصادرته، لذلك البعض منهم يحاولون أن يفهموننا من خلال مهام الحياة المتنوعة أنهم لازالوا حاضرين وبقوة، وأنهم مفيدين لأسرهم ومجتمعاتهم. لو تأملنا المختبرات العلمية و مراكز الأبحاث والعلماء في الجامعات، لوجدناهم من كبار السن.

يحق لي القول إذاً أن فئة كبار السن، فئة منتجة وبقوة في المجتمع، لا تستحق هذه النظرة المترهلة تجاههم، والشواهد على حضورهم الهام عديدة ومتنوعة من أستحضر في هذا السياق قصة الطبيب روسيل دونر، كشاهد ومثال، فهو عمل في المجال الطبي لما يقارب ٦٠سنة و لم يترك مهنته وهو في سن ٨٨ عاماً، أجرى أكثر من ٣٦٠٠عملية ولادة، و هذا أكثر من عدد سكان قريته، كان يأخذ على كل زيارة دولارين إلى خمسة دولارات، ويقول بهذا الخصوص: «لم أتخصص بالطب كي أفرغ جيوب الناس، بل كي أعالجهم».

و هناك قصة غلين بورتل، الذي يعمل متطوعاً في المستشفيات، تجده يدفع كراسيهم المتحركة، و يساعدهم على التنقل داخل المستشفى، بورتل لا يبلغ من العمر ستين ولا سبعين عاماً، بل ٩٩عاماً و يقول: «كلما عشت أكثر كلما كان هناك متسع من الوقت لمساعدة الآخرين».

و أما السيدة إيلين هانا، التي أمضت نصف قرن و هي تقرأ الكتب لتحولها إلى كتب صوتية للمكفوفين، خلال ٥٠ عام كانت هناك مكتبة من آلاف الكتب للمكفوفين، أنشأتها هانا دون أي مقابل.

أعتقد أننا نحن من يجب علينا أن نعيد النظر لحياتنا و أهدافنا، لنعرف من الأقرب للموت، نحن أم هم؟! يقول الكاتب و السياسي بنجامين فرانكلين : «يهرم الإنسان عندما يتوقف عن التطور و التقدم».

هي دعوة لنكون أكثر أنصاف وموضوعية مع من أشتعل رأسه شيباً، لكن قلوبهم وعقولهم محملة بالأسرار والخبرات والعلوم الحياتية التي نحن في أمس الحاجة لها.

كي لا تندم ندامة الكسعي

من أهم الجوانب التي ينبغي دراستها ومراجعتها قبل اتخاذ أي قرار حولها، هي القرارات التي تمس حياتنا بشكل مباشر ومستقبلنا، أو ما تسمى بالقرارات المصيرية.

الاستعجال في اتخاذ القرارات، و الحكم على الأمور بشكل سريع خاصة في لحظات الغضب والحزن، والذي يجعل القرارات غير صائبة أو لا يوجد فيها وعي بجوانب أخرى تحتاج للروية والهدوء والدراسة، حيث أنه من الخطأ اتخاذ قرارات حاسمة في وقت الغضب أو عند انفجار العواطف نتيجة للمشاحنات، نعلم جميعنا أن من عادات الإنسان أنه متسرع، كبار السن من الآباء والأجداد، تجد لديهم مثل هذا الوعي، لأن تجارب الحياة القاسية علمتهم الكثير من الدروس ومن ضمنها التأني والصبر والحكمة، أتذكر قصة من التراث العربي القديم تتحدث عن رجل يدعي الكسعي اسمه غامد بن الحارث، وقد كان يعمل راعياً، وقد رأى شجرة لتوها تنمو فانتظرها حتى تكبر، ومع مرور الزمن كانت الشجرة قد اشتدت وأصبحت قوية، عندها قرر أن يصنع منها قوس وخمسة أسهم وبالفعل أنجز ما قرره وقد كان يقلبها في يده وهو معجب بما صنع، ثم ذهب ليصطاد بالقوس والسهم في الليل وانتظر قطيع من الحمر الوحشي يمر منه، فلما مر رما السهم الأول وما لبث حتى رأى شرار ارتطام سهمه بالحجر، ثم حاول التركيز أكثر و رمى سهمه الثاني إلا انه أصاب الحجر مرة أخرى و ثانيه وثالثه و رابعة و خامسة و قد غضب الكسعي لذلك غضباً شديد فذهب و قام بكسر قوسه واخذ قسط من الراحة في المكان، ثم استيقظ في صباح اليوم التالي ونظر في طريقة إذا بها خمسة حمر وحشية ممددة تحيط بها الدماء فقد كانت السهام تصيبها وتخرج من الجهة الأخرى ثم تصيب الحجر، إلا أن الكسعي رغم ذلك كسر قوسه ظناً منه انه لم يحسن صنعها وأنها من شجرة واهنة، لقد اتخذ قراراً سريعا وكان خاطئاً وفي ساعة غضب، وحطم القوس الذي كان من الممكن أن يصيد به أكثر ويساعده في توفير لقمة العيش، وعلى التغلب على مصاعب الحياة.

لقد سمعت العديد من القصص عن أشخاص اتخذوا قراراتهم في لحظة الغضب ثم ندموا على ذلك لكن لن ينفع الندم عندئذ، وذلك جعلهم يحملون العبء طوال حياتهم على قراراتهم الخاطئة، لذلك من المهم أن نفكر ونقرأ ونستشير في كل رأي نطرحه، أو فكرة ننفذها، أو قرار نتخذه بدون عجلة أو تهور، وقم باستشارة من هو أعلم منك وتعلم من أخطائك من أجل أن تنجح ولا تندم ندامة الكسعي.

كيف يقتلنا الصداع؟

لعل أكثر ما يشتكي منه الإنسان في حياته العمليّة، هو الصداع وآلامه. وبمجرد إحساس البعض بهذه الآلام يهرع لتناول حبة أو حبتين من المسكّنات، البعض جسده يطوّر مناعته فيصبح متكيف مع هذا الدواء ولا يؤثر فيه فيلجأ لنوع أقوى من المسكنات وعلى هذه الحال..

لا يدرك هؤلاء الناس الذين يعتبرون أن حل الصداع هو الأدوية المسكّنة، لا يدركون مدى خطورتها على أعضاء جسم الإنسان على المدى البعيد.. فالبعض من هذه المسكنات تسبب أمراض في الكبد مثل التليّف والفشل الكبدي، وهذا مذكور في الأعراض الجانبية من استخدامها. هذه الأمراض علاجها صعب وغير مضمون، وكلها بدأت بسبب عدم القدرة على السيطرة على مشكلة بسيطة وعدم معرفة أمثل الأساليب للتعامل معها، وهي الصداع..

وهناك ما تسببه بعض أنواع الأدوية المسكّنة الأخرى من مشاكل هضمية في المعدة مثل تقرحات ونزيف مما يصيب المريض بآلام حادة ومزعجة وغثيان وفقدان شهية بالإضافة لفقر الدم.. ومجددا هذا كله بسبب سوء التعامل مع مسببات الصداع..

أولا علينا أن ندرك أن مصدر آلام الرأس ليس الدماغ نفسه فالدماغ لا يحتوي على مستقبلات للشعور والإحساس أصلا.. في الواقع ما يجعلنا نشعر بالصداع هو الأغشية المحيطة بالدماغ فعندما يرتفع ضغط السائل الذي في هذه الأغشية تبدأ الآلام ومشاكل الصداع ويبدأ اللجوء غير السوي للمسكّنات.

أفضل الطرق لانتهاء مأساة الصداع هو معرفة سببها، تتسبب بعض أنواع اللحوم أو الطعام الحالي والمليء بالسكر بالصداع، كذلك عدم ممارسة للرياضة وضعف بنية الجسم وقوامه، وعدم تناول الوجبات الرئيسية

وحرمان الجسم من الغذاء الذي يبنيه وعدم انتظام وقت النوم والساعات التي نقضيها نائمين بالإضافة للضغوط النفسية والقلق والتوتر.. هناك أمراض تصيب الإنسان ولكنه يعتقد أنها بسيطة ولا تستحق أن يقلق حولها فيهملها ويصيبه صداع حاد يعيقه عن ممارسة حياته بشكل طبيعي، مثل التهاب الجيوب الأنفية، والجفاف المتسبب به الغثيان والمشاكل الهضمية كالإسهال والانفلونزا وضعف البصر أو تغيّر مستواه وارتفاع ضغط الدم وكذلك الأمراض النفسية والعقلية كنوبات الهلع واضطرابات القلق والنوم.

حل المشكلة بمشكلة أخرى سيجعلها تتفاقم ويؤدي لمشاكل وخيمة، لذلك من المهم أن نعرف أين هي المشكلة وكيف بدأت ونبدأ بمعالجتها.

لا تحرم نفسك من هذه الفطرة

دون شـك أن لـكل منـا هموـمـه الخاصـة، أمـا تتعلـق بالعمـل أو الدراسـة أو أحـلام طالما أراد تحقيقهـا ومشـاريع وطموحـات لا تنتهـي، في نظـرة عميقـة على واقعنـا اليـوم نجـد أن هنـاك أشـخاص سـمحوا لهـذه الحيـاة العمليـة (الماديـة) أن تطغـى عـلى جميـع الجوانـب الأخـرى، هـذه الفئـة نلاحـظ فيهـا الاهتـمام بالمصلحـة الشـخصية فقـط، لا يمـلأ عيونهـم إلا الكسـب المـادي و يقحمـون أنفسـهم في منافسـات هـم في غنـى عنهـا ويجعلـون الآخريـن أنـدادا و خصـوم، و سـواء كانـت هـذه الصفـات تـؤدي إلى نجاحهـم أم لا، فإنهـم يفقـدون شـيئاً عظيـماً في أرواحهـم، يفقـدون إنسـانيتهم، فـما الفـرق بينهـم و بـين الرجـل الآلي؟ أليسـوا يتشـابهون في السـعي المسـتميت لإنجـاح مشـاريعهم دون مبـالاة بـأي مبـدأ ولا أي قيمـة و يؤمنـون بـ(الغايـة تـبرر الوسـيلة)، إذاً مـا الفـرق؟!

لقـد لاحظـت أن أي عمـل يخلـو مـن الإنسـانية يؤثـر سـلباً عـلى صاحبـه، و كل مـا كان هنـاك مبـادرات و ممارسـات إنسـانية كلـما انعكـس ذلـك عـلى جـودة العمـل، و الحقيقـة أن وجـود «إدارة إسـعاد الموظفـين» في بعـض الهيئـة، مثـل هيئـة كهربـاء ومياه دبي، هـو اسـتجابة فطريـة لرغبتنـا بإضفـاء لمسـات إنسـانية إلى أجـواء العمـل، لكنهـا غـير موجـودة في كل القطاعـات والجهـات الأخـرى سـواء أكانـت حكوميـة أو خاصـة، يسـأل البعـض كيـف يجعـل الإنسـانية جـزءاً مـن عملـه؟ خاصـة وأن البعـض مـن النـاس يعتقـدون بـأن الإنسـانية تقتـصر عـلى مهـن مثـل الإسـعاف و الأطبـاء وغيرهـم، الإنسـانية في العمـل ليسـت زر نضغطـه، هـي سـلوك لابـد أن يجعلـه الفـرد في شـخصيته، عـلى سـبيل المثـال لا أعتقـد أن هنـاك مهنـة أكـثر ماديـة مـن مديـر مركـز تجـاري، رغـم ذلـك نجـح مديـر مركـز في ماليزيـا- لم يذكـر اسـمه- بـأن يجعلـه عملـه إنسـانياً، وذلـك عندمـا أخـبره حـارس أمـن المركـز، بأنـه قبـض عـلى رجـل و هـو يـسرق، و عندمـا اسـتدعاه المديـر لاحـظ أنـه سرق مـواد غذائيـة و أطعمـه و حليـب رُضـع، و لا شيء آخـر، و قـد أخـبره الرجـل أنـه أب لثلاثـة أطفـال و أنـه لم يجـد مـا يسـد جوعهـم، فلـم يبلـغ المديـر الشرطـة إنمـا أمـر بتوظيـف الرجـل في المركـز!.

بـل حتـى الشرطـة يمكـن أن يقومـوا بأكـثر مـن عملهـم، ففـي ولايـة ألاباما تـم الإبـلاغ عـن سـيدة تدعـى «هيلـين» بتهمـة السرقـة و عندمـا جـاء الشرطـي «دينيـس» رأى أنهـا لم تـسرق إلا خمـس بيضـات، وقالـت أن عائلتهـا لم تـأكل منـذ يومـين، فاشـترى لهـا سـلة البيـض كاملـة، لم ينتهـي الأمـر هنـا بـل عـاد بعـد أسـبوع بشـاحنة محملـة بالأطعمـة و الملابـس، كانـت تلـك تبرعـات قـد جمعهـا لأجلهـا، و تظهـر هيلـين في صورتهـا مـع الشرطـي باكيـة و متأثـرة اذ قالـت «أنـك لا تحتـاج لفعـل كل هـذا لي يـا سـيدي». نعـم انـه غـير مكلـف بفعـل ذلـك، لكـن أحيانـاً فطرتنـا تكلفنـا بأشـياء لا يكلفنـا بهـا العمـل، رغـم ذلـك لا يـزال هنـاك أشـخاص يسـعون خلـف النجـاح بأنانيـة قاسـية فيحرمـون أنفسـهم مـن الاسـتجابة لهـذه الفطـرة.

لا تغمرك المعلومات الهامشية

في أحيان كثيرة لا نستطيع استيعاب الكثير من الحقائق والتي قد تكون بديهية وعادية أيضاً، ولكن ما تفعله أدوات الإعلام وتقنياته الحديثة، وما بات بين أيدينا من أجهزة تحتوي على تطبيقات جعلت العالم بين يديك قولاً وفعلاً، سبب زخم معلوماتي هائل، معظمه غير مجدي أو غير مهم وغير ملح، ورغم هذا نحن نختار الموافقة على أن تغمرنا هذه المعلومات، وخطورة مثل هذا الخيار أنه يكون على حساب الأساسيات أو المعلومات الأكثر جودة وأهمية لنا، تبادرت لذهني هذه الكلمات، بعد أن قمت بتحميل برنامج على هاتفي الجوال، مخصص لبث الأخبار والمعلومات سواء أكانت طبية أو فلكية أو غيرها من الجوانب العلمية، وفي اللحظة نفسها للأخبار السياسية والاقتصادية وأيضاً أخبار الحروب والنزاعات والاختلافات، حيث يمكنك اختيار الوسيلة الإخبارية التي تصلك أخبارها المهمة والعاجلة، بين لحظة وأخرى وطوال الأربعة وعشرين ساعة، ومجانا.

المذهل أن كثير من الوسائل التي اختارها الجمهور – موضح في البرنامج أعداد الاختيارات - هي للأخبار بصفة عامة، وتحديداً العاجلة، بمعنى أنهم سيظلون الأربعة وعشرين ساعة مشغولون تماما بتتبع كل ما يقع في العالم، أما المواقع العلمية والطبية والتي تبث فوائد ودراسات بعد تلخيصها فإن اللذين يتابعونها أقل بكثير، وليست هذه المعضلة، إنما تمكن المشكلة هو في السيل المعلوماتي اليومي الذي سيجعل هواتف كل هذه الأعداد في حالة من الرنين المستمر، وهذا الوضع سيؤدي لتبلد وعدم اهتمام عند تلقي مثل هذه الأخبار، بل تجاهل حتى لمعرفة الجديد في مجتمعك، أو آخر ما وصلت له بلادك من تطور وتقدم، أو حتى التحديات القادمة التي يتم العمل على تجاوزها.

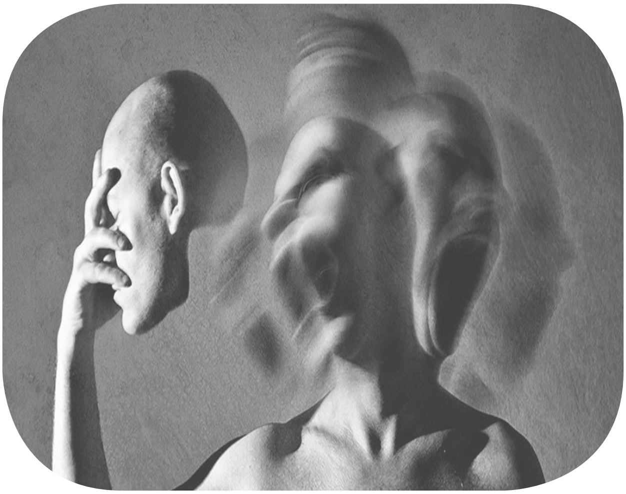
هذه معضلة حقيقية، يجب على كل واحد منا التنبه لخطورتها على معارفه وأيضا على المعلومات التي تصله ومدى جدواها له.

أسوق مثل هذه الملاحظة وفي اللحظة نفسها شاهدت برنامج الطبيب، على قناة دبي الأولى، عندما أشار أحد الضيوف بأن القدرات العقلية تبدأ في الضعف أو في تفويت البعض من الأحداث، منذ السن الثلاثين، وينمو أو يكبر مثل هذا الضعف كلما تقدمنا في العمر، ويصل لذروتها بعد الستين أو السبعين من العمر، بطبيعة الحال نصح الخبراء في البرنامج بالعناية العقلية وأعطوا جملة من النصائح الطبية التي تتعلق بالطعام وغيرها.

وتبقى عنايتنا الشخصية قائمة، في مثل تقنين المعلومات التي نستقبلها، ونركز على المعلومات التي نحتاجها والتي تبني عقولنا وتقويها، وليست في هدر طاقة العقل وإمكانياته في معلومات غير مجدية وأيضاً مرهقة بكل ما تعني الكلمة.

والذي نصل له، أن نمنح العقل المجال والقدرة على التحرك، ونغذيه بما يحتاجه من خبرات ومعلومات، وليس في تدفق هائل وكبير، تجعلنا نعيش في دوامة ونضعف قدراتنا العقلية.

للفِصام وجهٌ واحد



من باب السخرية والدعابة هناك من ينعت شخص قام بتغيير رأيه أو موقفه بسرعة، بأسماء بعض الأمراض النفسية أشهرها مرض الفصام حيث يقول مثلا « استقر على رأي واحد، كأنك مصاب بفصام الشخصية؟!» وعندما تسأل هذا الشخص عمّا يعرفه عن هذه الحالة سيقول غالبا أنه مرض عقلي يجعل للشخص أكثر من شخصية.

بات هذا الاعتقاد حول هذا المرض صلبا في أذهان الناس بفضل الإعلام، والسينما والأقاويل المنتشرة والقصص العارية من الصحة..
إلا أن الفصام يعرّف على أنه اضطراب حاد في الدماغ يشوه طريقة الشخص المصاب به في التفكير، والتصرف، والتعبير عن مشاعره، والنظر إلى الواقع ورؤية الوقائع والعلاقات المتبادلة بينه وبين المحيطين به. ومن أعراضه الأوهام والهلوسة والانشغال بفعل أمور بشكل متكرر لا معنى لها، وتكرار كلمات وجمل ركيكة وغير مرتبة وتعبير عن المشاعر بطريقة غريبة مثل التعبير عن الحزن بالضحك والفرح بالبكاء وهكذا.

ومن خلال هذه الكلمات الموجزة جدا عن الفصام وعالمه الغريب لا يوجد أي تلميح أن الشخص المنفصم لديه أكثر من شخصية، ولكن اللبس والاعتقاد الخاطئ نشأ عند بعض الناس لأن المرضى غالبا ما يتوهمون أن هناك أصوات في رؤوسهم تتكلم معهم أو أنهم يشاهدون شخصيات معينة تتفاعل معهم.. هذه الأوهام فسّرها البعض تفسير غير طبي وغير صحيح على أن المريض لديه شخصية أخرى.

من جانب آخر، هناك اضطراب يدعى اضطراب تعدد الشخصيات وهو مختلف كليا عن الفصام من ناحية التشخيص والأعراض والعلاج ونادر أيضا، غير أن هذا الاضطراب هو ما تدور حوله معظم قصص الأفلام التي تتناول مواضيع الأمراض النفسية، مما جعل الناس تخلط بينه وبين

الفصام.. هـذا الاضطـراب كان يسـمّى بتعـدد الشـخصيات سـابقا ومـن ثـم تـم إيضـاح أن المريـض يعـاني من انشـطار أو انشـقاق في شـخصيته، لذلك سُـمّي الآن باضطـراب الهوّيـة الانشـقاقي. مـن أعـراض هـذا الاضطـراب الانعـزال والاكتئـاب وفقـدان للذاكـرة، ويكـون المريـض غالبـا غـير واعـي بتعـدد شـخصياته أو بتنقلـه بـين هـذه الشـخصيات، ورغـم أنـه مـرض نـادر ولا يصيـب إلا ١٪ مـن النـاس إلا أنـه مدمـر جـدا وقاتـل.

خلاصـة القـول أن الفصـام انفصـال عـن الواقـع، واضطـراب الهويـة الهويّـة الانشـقاقي هـو تعـدد شـخصيات المريـض.

لعـل الخطـوة الأولى للتعامـل الصحيـح مـع المـرضى النفسـيين وتقبّلهـم في المجتمـع هـو في فهـم ماهيّـة أمراضهـم وتصحيـح مـا يحـدث مـن خلـط واضـح في المفاهيـم وتنميـة الفهـم والمعرفـة بطبيعـة المـرض نفسـه.

لم يبقى له إلا كرامته

رأيت موقف لأحد المدراء و هو يصرخ و ويتهكم على أحد الموظفين لديه، بسبب عدم رضاه عن نتيجة عمل ذلك الموظف ولم يكن من ذلك الموظف إلا الصمت التام بسبب خوفه من أن يفصل من عمله أو يخفض من راتبه، وهذه من الأمور التي تتسبب في فشل العديد من الشركات فالنجاح لا يأتي بهذه الطريقة العشوائية.

بالطبع ذلك الموظف إنسان، و كل إنسان لديه كرامة و قيمة إلا انه قد يأتي شخص أعلى منه منصب و شأن و يسلب منه كرامته ويقلل من قيمته، لذا من البديهي أنه لا أحد له حق القيام بذلك.

و هنا يأتي السؤال، هل تستطيع إحصاء عدد المرات التي قمت فيها بالتقليل من قيمة وإنسانية أحد الأشخاص، هو أدنى منك درجة في الوظيفة؟ على الأغلب قمنا بذلك جميعاً، على الأقل البعض من المرات، سواء كنت بلحظة غضب أو كان ذلك سلوك عادي بالنسبة لك فأنت قللت من قدر شخص آخر و هذا هو التجاوز والتعالي، و هو احد اكبر المشاكل التي تدمر الاحترام و القيم و المبادئ.

يجب أن نعلم أنفسنا و أبنائنا أن الإنسان سواء أكان فقير أو غير متعلم - لأنه لم يحصل على فرصه للتعليم من الأساس – وعمل لديك لا يعني أنه لا يملك كرامة و قيمة و عزة نفس، ينبغي عليك احترامها مهما كنت، فكون أحد الأشخاص يعمل لديك مقابل مبلغ قليل من المال لا يعني انه سلعة بيدك تتصرف بكرامته كما تشاء، من مقولات أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه: متى استعبدتم الناس وقد ولدتهم أمهاتهم أحرارا؟.

فهنا نرى عدل الخلفاء الراشدين و نصرهم للمظلوم قبل أكثر من ألف عام، فهل نخالف هذا النهج بعد كل هذه السنين الطويلة؟

هـذه نقطـة نتوقـف عندهـا جميعـاً اليـوم و نراجـع أنفسـنا في تصرفاتنـا مـع الأشـخاص الضعفـاء الذيـن تسـتباح كرامتهـم باسـتمرار و نبـدأ بذلـك بالشـعور بالآخريـن ووضـع أنفسـنا مكانهـم فالشـخص الـذي رحـل عـن وطنـه و عائلتـه لآلاف الكيلومـترات قـد تكـون تلـك الكرامـة التـي سـلبتها منـه هـي آخـر القيـم الإنسـانية التـي يملكهـا، يجـب أن نضـع شـعور الأخـوة طريقـاً نهتـدي فيـه بتعاملنـا مـع الآخريـن كي لا نـرى المزيـد مـن الإهانـات و الظلـم.

إن احـترام الآخريـن و تقديـم يـد العـون يجـب أن لا يكـون فقـط للأشـخاص الذيـن يتفقـون معنـا، بـل يجـب أن يكـون طريـق وسـلوك لدينـا جميعـاً نعامـل فيـه أي إنسـان بغـض النظـر عـن معتقداتـه و توجهاتـه و عرقـه.

ليحصلوا على فرصة

الحرية بشكل عام هي قدرة الشخص على اتخاذ قراراته دون تدخل أي طرف خارجي، وان يسلك الطريق الذي يريده دون أن يخالف القانون، والقانون ليس منع للحرية، لكنه ينظمها ويضع لها الأطر التي تمنع الاعتداء على الآخرين.

الحرية لها أنواع عديدة مثل الحرية السياسية، الحرية الدينية، بالإضافة إلى الحرية الاقتصادية، والتي قد يستغرب البعض - الحرية الاقتصادية - لكنها موجودة وهي ببساطة حق الفرد في أن يختار طريقة ادخاره للمال، وطريقة استثماره كما يشاء، ويوجد العديد من الحريات التي من حق الإنسان الحصول عليها، يوجد نوع من الحريات نحن من نقوم بمنعه، وهي حرية التعبير لدى الأطفال، فالبعض من الأطفال يعانون من النقد الهادم للإبداع، فعندما يتحدث الطفل بكلام عفوي أو يتصرف بنيه حسنة نقية، نبدأ بالنظر إلى الجانب السلبي من تصرفاته، ويتم الاستهزاء وصب النقد والكلام الجارح عليه، دون أن نعلم أننا في الحقيقة نحطمه ونفقده ثقته بنفسه.

خلال تواجدي لحضور فعالية في إحدى مدارس سمعت سيدة تسأل عن مستوى ابنتها، أجابتها المعلمة بأن ابنتها طالبة خلوقة و منظمة وهادئة وحسنة السلوك، إلا إنها تواجه بعض الصعوبة في مادة الرياضيات، وبعد مضي بعض الوقت حضرت الفتاة للسلام على والدتها، فما كانت ردة فعل الأم إلا إنها بدأت بتوبيخ ابنتها بقسوة وأساءت التعامل معها أمام أنظار جميع من كان في المكان، في الحقيقة لم استغرب ردة فعل تلك الأم التي لم تنضر إلى أخلاق ابنتها وحسن سلوكها، بل نضرت إلى ضعفها في مادة الرياضيات والذي من الممكن أن يكون بسبب إهمال والدتها نفسها، بل إنني رأيت العديد من المواقف المماثلة.

إن مثل هذه المعاملات مع الأبناء تفقدهم الكثير من الأشياء الإيجابية

وتكسبهم الكثير من الأشياء السلبية في شخصياتهم، فتلك الفتاة على الأغلب ستضعف ثقتها بنفسها بعد تلك المعاملة، و بالذات إن كانت مستمرة، كما أن تحطيم الأبناء سيجعلهم يشعرون بالاكتئاب بالإضافة إلى قلة ثقتهم في توجيهات الوالدين.

ينبغي علينا إعادة النظر في معاملتنا مع أبنائنا و إضافة روح الفكاهة و التفاعل في حواراتهم، ففي النهاية ليس لأبنائك سواك وليس لك سوى أبنائك.. أمنحوهم فرصة للتعبير عن همومهم بحرية، والحديث بحرية عن ما يواجههم في الحياة من صعوبات..

اغرسوا في قلوبهم أن الحرية هي الصدق والصراحة، وابتعدوا عن قمعهم وتوبيخهم، وواصلوا إرشادهم ونصحهم دون ملل أو كلل... فمن حقهم أن يحصلوا على فرص عديدة لحياة ممتدة وناجحة.

ماذا يعني أن تكون إنساناً

الاختلاف أمر طبيعي، بل هو أمر حتمي، فمجتمعاتنا تختلف و أوطاننا و لغاتنا تختلف، حتى نظرتنا للحياة تختلف، وبالتالي فإن آراءنا تختلف، لكن هناك شيء نتفق فيه جميعاً، وهو الإنسانية.

وبما أنني استخدمت هذه المفردة – الإنسانية - والتي يعتبرها البعض كلمة فضفاضة، حيث بقت ذات معنى غامض، حتى شاع استخدامها في العصور المظلمة التي مرت بها أوروبا، من قبل الأحزاب الحرة التي كانت تدعوا إلى احترام الكيان الإنساني مهما كان دينه أو لونه، و يقول البعض أن الإنسانية هي أي شيء يمكن للإنسان فعله، حتى لو تضمن ذلك الأفعال الغير أخلاقية.

و لكن الشائع و الأصح هو أن الإنسانية مظلة تحتوي على قيم مثل الرحمة و التسامح، وهي الدافع الذي جعل الشعوب على مر التاريخ، تتغلب على الجهل وتتجه نحو أنوار المعرفة، هي التي بنت الحضارات، و وضعت قوانين التعايش، الإنسانية فطرة فينا.

رغم ذلك نسمع قصصاً عجيبة، أو نشاهد أحداث، أو نمر بمواقف، لا يصدقها العقل! تجعلنا نشك في أن الرحمة جزء منا، نشك بأن تلك القيم النبيلة تستحق بأن تسمى باسم مرتبط بجنسنا، لأننا في تلك المواقف و القصص نبدو كشياطين!

مثل حادثة هزت المجتمع في سنغافورة حيث أقدمت أم، تجردت من كل مشاعر الأمومة، بضرب طفلها ذي الأربعة أعوام حتى قتلته، ذلك لأنه لم يتمكن من تعداد الأرقام بالترتيب الصحيح.

و جرائم أخرى يستجيب فيها البعض لغرائزهم تماماً بلا ضمير ولا تفكير ولا رحمة، تجعل البشر أشبه بحيوانات و تجعل المجتمع مثل الغابة، حيث

البقـاء للأقـوى.

رغـم ذلـك بـين كل فـترة، نقـرأ عـن أشـخاص إذا صحـت الكلمـة – نكـرات - غـير مشـاهير، يحدثـون فرقـاً و يصنعـون التغيـير، مثـل الملائكـة لا ينتظـرون شـكر ولا تقديـر مـن أحـد، أشـخاص يجعلونـك تتمتـم: « العـالم لا زال بخـير».

هـذه سـيدة عجـوز تدعـى «سـندهوتيا» كانـت طفولتهـا مليئـة بـالألم فقـد تزوجـت زواجـاً جبريـاً ولم يكـن عمرهـا قـد تجـاوز العـشرة أعـوام، وبعـد حيـاة مريـرة، ممتلئـة بالـضرب و التعنيـف و الإهانـة تركهـا زوجهـا تواجـه الفقـر والجـوع وحدهـا، اليـوم سـندهوتيا أم لأكـثر مـن ١٤٠٠يتيـم، جميعهـم منتظمـين في مـدارس، فبعـد أن تحسـنت حياتهـا عملـت عـلى تحسـين حيـاة الآخريـن. يقـول السـياسي البـارز و الزعيـم الروحـي للهنـد أثنـاء حركـة الاسـتقلال الهنديـة غانـدي: «يجـب ألا تفقـدوا الأمـل في الإنسـانية، إن الإنسـانية محيـط، و إذا مـا كانـت بضـع قطـرات مـن المحيـط قـذرة، فـلا يصبـح المحيـط بأكملـه قـذراً».

من أنت لتغيرهم؟

«المسامح كريم» نرددها بكل قناعة ونحن نعِظ المتخاصمين، نقولها مؤمنين بجمالية فحواها ومعناها.. ندرك يقينا أن التسامح سيجعل العلاقات أجمل ونفسياتنا أفضل.. نؤمن أن كل فرد لو تسامح مع الآخر لكان المجتمع المسالم الهادئ الآمن أمراً متحققاً تقريباً.. نؤمن بكل هذا نظرياً فقط ولكن عندما يأتي التطبيق فنحن بأنفسنا أصحاب النظريات والخطابات الطموحة والبيضاء والسامية عن التسامح، نحن أول من يسقط ويفشل.. لماذا؟ لأننا ببساطة لم نفهمه.. نعتقد أنه فضيلة سهلة التحقق لا يعرض عنها سوى إنسان فاسد حقود حسود بقلبه غلّ وسواد.. ولكننا للأسف مخطئون وبعضنا يعتقد أن قلبه من أصفى القلوب وهو في الحقيقة غير متسامح البتة. لماذا إذن لا نتسامح حقا؟ ولما يختبئ هذا الخُلق تحت أغشية ثقيلة وداكنة؟

إن للتسامح معضلة غامضة تميزه عن بقية الفضائل كالصدق والعطاء والإيثار والكرم.. فهو يقتضي تحمّل أمور أو أشخاص محل رفض وهذه الأمور قد يجدها المرء فاسدة أو منحرفة أو أي مبرر يجده لنفسه ليفرض رأيه ويشرّع تعصّبه فهو في قرارة نفسه يجد أن بعض الممارسات التي يؤمن أنها لا يمكن أن تكون صحيحة وطبيعية من الجائز له أن يكون كاره لممارسيها وحاقد وباغض ومؤذي.. ورغم ذلك تجده يؤمن أنه المتسامح الطيب، ويدعوا لتقبل الآخر..

هذه النوعية من الناس تشكل برأيي سواداً أعظماً، ذلك لأننا نشأنا على وضع حدود لمن نحب ونتقبل وبنفس الوقت تعلمنا أن التسامح خلق عظيم فأصبحنا لا نسامح إلا أولئك الذين وُضعوا داخل دائرة تقبّلنا واحترامنا.

في الحقيقة أرى أنه من الخطأ أن لا نتسامح مع الخطأ.. فطالما أن هناك قانون يحقق العدالة ليس على الأفراد السعي وراء تحقيق عدالة وفق

معاييرهـم الخاصـة وبالتـالي تنشـأ التحزبـات والعنصريـة والتمييـزات الطبقيـة.. يقـول عـالم الأحيـاء الدقيقـة الفرنـسي رينيـه دوبـوس: «من شـأن التنوّع الإنسـاني أن يجعـل التسـامح أكـثر مـن مجـرد فضيلـة، فهو يجعلـه شرطـا للبقاء.»

ببسـاطة قبـل أن نعتقـد أن قلوبنـا بيضـاء علينـا أن نفكـر مجـدداً بأولئـك الذيـن نمقتهـم ونتسـاءل لـو كان لنـا مـن الأمـر شـيئا فـما لـذي سـنفعله بهـم؟ تلـك الأجوبـة توضـح مـا إذا كنـا متسـامحين حقـا أم لا، عالمنـا هـذا العـالم الواسـع الضخـم المملـوء بأشـخاص لم يولـدا لينسـخوك بـل وجـدوا بأشـكالهم وشـخصياتهم وآراءهـم وأخطاءهـم وماضيهـم الخـاص المختلـف جذريـا عنـك، سـتتصادم معهـم ولـن تـرضى بهـم ولا بمـا يفعلـون.. ولكـن تذكـر، مـن أنـت لتغيرهـم؟ الـق السـلام.. وامـض في سـبيلك.

هكذا يعيش الإنسان.. المتسامح!

كثير من الأحيان نصطدم مع تغيرات الظروف في هذه الحياة، مثل تغيرات الوظيفة كمكان العمل أو بيئته أو حضور زملاء جدد أو تغير المدير وتغير الأنظمة والقوانين..يتعامل الناس مع هذه التغيرات بشكل مختلف، فالبعض يكون أكثر تماسك ولديه القدرة على تحمل الظروف والتأقلم معها، والبعض الآخر ينهار تماما ويستسلم أمام هذه الظروف ويفشل كليا في التعامل مع حياته الجديدة فيدخل في حالة نفسية مزرية ويتحطم كليا.