



أن الأوان



د. عصام عبداللطيف الفليح

مارس هواية.. تعزز الثقة والصحة النفسية لديك

التقيت قبل بضع سنوات مع د.عادل الزايد بأحد الفنادق في شارع الحمراء ببيروت على بوفيه الإفطار نحو الساعة 8:30 صباحاً، وقال للتو عدت من رحلة غوص منذ الساعة السادسة صباحاً، فهي هواية لطيفة أستمتع بها عند السفر حيث يوجد متسع من الوقت، وأماكن جديدة أستكشفها. ودار حوار لطيف حول حبه للاستكشاف والرحلات، مشياً على الأقدام تارة، وبالدرجاة تارة أخرى، وهي هواية مقرونة بالتدريب والمعرفة والقراءة والثقافة، وليست مبنية على ترف فكري، بقدر الاستزادة العلمية وسعة الأفق. لذا أجده مليئا بالثقة بالنفس فيما يقول، كيف لا وهو استشاري الطب النفسي الذي خسرت كلية الطب بجامعة الكويت.

إن ممارسة أي هواية لدى الفرد تعزز الثقة والصحة النفسية لديه، رجلاً كان أم امرأة، كبيراً أم صغيراً، علماً أم مثقفاً أم بسيطاً، غنياً أم متوسطاً أم فقيراً، متديناً أم غير ذلك، لذا نجد كبار الزعماء يمارسون هوايات خاصة بهم، كل وفق قدراته البدنية والذهنية والحركية، فهذا الأمير تشارلز أمير ويلز ولي عهد بريطانيا يمارس رياضة الهولو والرسم، والرئيس الروسي بوتين يمارس رياضة التنس والجودو، والرئيس حسني مبارك كان يمارس رياضة الاسكواش، والسلاطین عبدالحميد الثاني والنجارة، والفور له بإذن الله الأمير الراحل الشيخ صباح الأحمد، رحمه الله، كان يمارس القنص بالصقور وصيد السمك، وكذا بعض الرموز الاجتماعية مثل العم عبدالعزیز الباطین وحبه للقنص والأدب، والشیخة سعاد الصباح وحبيها للأدب والشعر.. وهكذا.

وينبغي نشر هذه الثقافة بين أجيالنا، وأن تأتي متأخراً خير من ألا تأتي، فلنشجع أبناءنا كل وفق ميوله وقدراته.. أولادنا وبنات، ولكن لهم أكثر من هواية منزلية وخارجية، فالهواية ليست محصورة بالرياضة فقط، بل اعتبر الرياضة مفتاحاً للحفاظ على الصحة العامة أكثر منها هواية مسلية، فهناك الرسم والقراءة والكتابة والتصميم اليدوي وبرامج الحواسيب وما أكثرها، والزراعة وصيد السمك والقنص وتربية الماشية بانواعها، والتصوير الفوتوغرافي والفيديو، والتمثيل والخطابة والإناعة، والخباطة والتطريز والطبخ، وقيادة الدراجات الهوائية والنارية والرياضات بانواعها، وتصلح السيارات والآليات، حتى أنك تجد بعضهم قد وصل إلى مرحلة الاحترافية في الهواية التي يمارسها، ويقدم الابتكارات الجديدة.

وهناك هوايات تمارس بشكل منفرد، وهوايات جماعية، وكل له ميزته ونقل الخبرات من الآخرين، والاستمتاع الجماعي بممارسة الهواية، مثل فرق الدراجات النارية، ومشروع «واثق» لتعزيز القيم في المدارس، وفرق إعادة التدوير.. وغيرها، وكلها ثبت علمياً دورها في تعزيز الصحة النفسية لدى ممارس الهواية مهما صغرت أو كبرت، فردية أو جماعية، وتعزز الثقة بالنفس والقدرة على الإنجاز، وعدم الشعور بالفشل أو الهوان أو الاتكالية.

لذا، مطلوب من مؤسسات الدولة دعم مثل هذه الهوايات وتسهيل ممارستها عند الحاجة، ورعاية المؤسسات الاستثمارية لها مادياً، وتشجيع مؤسسات المجتمع المدني لها معنوياً ومكانياً، فيعززها تقل المشاكل الاجتماعية والسلوكية السلبية لدى أفراد المجتمع، وخصوصاً التمتع.

مارس هواية تعزز الثقة لديك والصحة النفسية مهما كانت، وأبدأ من الآن لو كنت غير ممارس لها، فستشعر بالفرق الكبير لديك ولدى من تتعامل معه، ولا تستسلم لأي إحباط، واستمتع بها وادع لي.

عالم الآراء



د. سامر أبو رمان samir@worldofopinions.org

توظيف شباب غزة المحجورين المسجونين!

خلال ورشة عمل نظمها مكتب الأونروا في غزة، تحت عنوان «دعم الأونروا في الخطوط الأمامية - الوصول إلى الفئات الأكثر ضعفاً»، بالتنسيق مع المكتب الإقليمي للمنظمة، حول التحديات الصحية لجائحة كورونا، استمعنا لبعض القصص المؤلمة والأرقام المفجعة عن التحديات الصحية التي عاناها القطاع، خاصة بعد وصول الإصابات إلى الذروة وأواخر أغسطس الماضي.

ورغم الجانب المظلم للجائحة وآثارها، إلا أن لها جوانب مضيئة تشكل فرصة لأهل القطاع تشرفت بذكرها خلال مداخلتي، فعلى الرغم من الأرقام الصادمة والمؤلمة للمعدات البطالة التي وصلت إلى 80 بين الإناث و60 بين الذكور، والأزمات المستمرة في الاحتياجات الأساسية كالماء والكهرباء بسبب الحصار المضروب على القطاع منذ أكثر من عشر سنوات، إلا أن هناك جهات كثيرة قد كيفت نفسها وتبنت العمل من بعد.

تشمل هذه الجهات عدداً من المؤسسات الحقوقية والتعليمية والإغاثية داخل قطاع غزة، إلى جانب العاملين في القطاع التكنولوجي لصالح مؤسسات خارج القطاع، ويبدو اتباع هذا النهج بمنزلة فرصة ذهبية لأهل القطاع لتحسين أوضاعهم بعد أن أصبح العمل عن بعد مألوفاً ومقبولاً وأصبحت المؤسسات الصغيرة شبيه دولية بالانتشار العالمي لموظفيها الذين يعملون عن بعد!

ولا يعني ذلك أن أهل غزة هم المطلوبون فقط بعرض خبراتهم والسعي للبحث عن فرص العمل عن بعد، بل ينبغي على المنظمات والشركات أن تضع أهل غزة نصب عينها ضمن خططها للتوظيف الخارجي، معتمدة حل «العمل عن بعد» وجزء من الراتب، والذي كنت قد تكلمت عنه بإسهاب في مقال سابق! كما أن دول الخليج التي تتواجد فيها أعداد كبيرة من العمال الوافدين، والذين يشكلون عبئاً في تواجدهم الجسدي، لاسيما في الدول صغيرة المساحة، أدعى بأن تفكر جدياً ببرامج توظيف موسمية ضخمة تحدث أثراً مستداماً. لقد عايشنا جميعاً في الشهور الأخيرة ظروف الحجر الصحي جائحة كورونا، وتحول حياتنا إلى سجن شبيه بذلك الذي يعيش فيه أهل غزة، ولكن البعض منا استمر في أعماله المكتبية وأصبح بيته في الحجر في منزلة مكتبه بالعلم، وهذا واقع لنا لأن نضع المشاريع التنموية وسبل تحسين العيش للقطاع في قمة الأولوية بالاستفادة من تجربتنا قبل أن ننسى.

دكتور على عيني وعلى راسي، أكاديمي هم على عيني ورأسني، وتدرس في كلية الشريعة.. يا سلام.. ذلك أفضل وأفضل، بس أن تتسبب مزحك في خللقة مستقبلي أكثر من ثلاثين طالبة فأنت هنا تستحق أن تتم محاسبتك إدارياً على الأقل، وعلى مدير الجامعة أن يقوم بفتح تحقيق بهذه المزحة التي ربما تقضي على مستقبل بعض الطالبات من صاحبات المعدل المتدني.

الحرف 29

حدث

في كلية الشريعة وتلفون وزير التربية



نصار الرشيدى

waha2waha2waha@hotmail.com

يبيلغهن بأنه «بتغشم» وقام بسحب أو إلغاء الدرجات التي شاهدها وأبدلها بدرجات طبيعية بمتوسط «B» لعموم الطالبات، وهنا ووسط هذه المفاجأة لهذه الغفصرة الأكاديمية البايخة، قامت الطالبات بمحاولة لإلغاء «الباس» تماماً وأبلغتهن بأن عليهن تقبل ما حصل وأنه ما من شيء يمكن عمله من أجلهن.

أعادها الدكتور «أبو دم خفيف» إلى السيسستم، ولكن جميع محاولتهن لم يقبلها النظام، وعندما توجهن للعمادة وبعضهن مع أولياء أمورهن رفضت العمادة إلغاء «الباس» بحكم أنه تم

اعتماده، وعندما حاولت الطالبات إبلاغ المسؤولة هناك انه يستحيل أن تلجا طالبة حاصلة على درجة عالية لاستخدام «الباس» وأن الخطأ لهذا الدكتور، إلا أن المسؤولة رفضت تماماً وأبلغتهن بأن عليهن تقبل ما حصل وأنه ما من شيء يمكن عمله من أجلهن.

الدكتور صاحب المشكلة لديه مشاكل من هذا النوع، أي لديه سوابق في مثل هذا النوع من المزحات

هندس

مقبرة القوانين!



م. طارق جمال الدرياس

@AI_Darabasi

Tariq@Taqtayouth.com

بعد عدة محاولات وجولات، عزز من خلاله الاصطفاف القبلي والطائفي في مختلف الدوائر وأعاد الفريعات إلى الواجهة بعد أن تم القضاء عليها في مجلس فبراير 2012.

تدرك أن نظام الصوتين المقترح

الأكاديمية، والعموم في كلية الشريعة يعلم ذلك، والطالبات قُدمن ما يثبت للعمادة بالصور والإيميلات ما يثبت أنه أبلغهن بأنهن جميعاً راسيات، ولكن العمادة للأسف لم تأخذ بهذا، وسيتم إصدار قرار باعتماد «الباس» نهاية هذا الأسبوع وبذلك يضيع جهد كورس كامل على طالبات اجتهدن بسبب مزحة يجب أن تتم المحاسبة عليها، أو على الأقل أعيدوا الحق لصاحباته.

الأمر أيضاً موجه إلى وزير التربية ووزير التعليم العالي الرئيس الأعلى للجامعة د.سعود الحربي ليستفسر عما حدث في كلية الشريعة وآدى بناتنا وهدد مستقبلهن وأنا على يقين بأنه سيعيد الحق إلى الطالبات باتصال هاتفى منه يمكن أن ينهي مأساة أكثر من ثلاثين طالبة تسبب فيها دكتور بمزحته الثقيلة.

أما إدارياً فتفاهموا مع دكتوركم براحتكم، نحن نريد العتب لا رأس الدكتور.

سيجعل التركيز على طرح القضايا الشعبية أكثر من الخاصة وينسبة أكبر من النظام الحالي، والمحاولة لسن تشريعات وقوانين ذات جودة أفضل مما هو عليه الآن.

واعتقد أن الصوت الواحد وفق نظام القوائم النسبية مع وجود عتبة للنجاح هو النظام الأمثل، والذي يعتمد على البرامج الانتخابية والعمل الجماعي ويعزز من فرص محاسبة القوائم على تحقيق أهدافهم وبرامجهم.

وهذا هو النظام المعمول به في الدول المتقدمة والمتطورة والتي استطاعت النهوض والتقدم، وكما كنا من خلال تحسين جودة مخرجات مجلس الأمة.

رفع عتبة النجاح في الانتخابات ليس هو الحل أو الطموح للوصول إلى الإصلاح المنشود، لكنه سيكون بلا أدنى شك أفضل من النظام الحالي في مختلف الدوائر وأعاد الفريعات إلى الواجهة بعد أن تم القضاء عليها في مجلس فبراير 2012.

تدرك أن نظام الصوتين المقترح ليس هو الحل أو الطموح للوصول إلى الإصلاح المنشود، لكنه سيكون بلا أدنى شك أفضل من النظام الحالي في مختلف الدوائر وأعاد الفريعات إلى الواجهة بعد أن تم القضاء عليها في مجلس فبراير 2012.

وتعودهم، فإن رضخت ورضيت وتعاميت، عن وقاحة تصرفهم معك، فتأكد أنه مع مرور الوقت والأيام، سيجعلونك تشك حتى في نفسك! ولن يساونون شيئاً، ولا قيمة لهم، وأوك متشبثاً بهم، ومستمرراً بكل سهولة في وصلتهم، وكان شيئاً لم يكن، لذلك هم ضمنوا وجودك، ولهذا السبب لم يضعوا اعتباراً لك.

دعهم وشأنهم وأكرم نفسك عنهم، وإذا لزم الأمر وشسعت بأنك مجبر على ذلك فسطح علاقتك معهم، وضع حدوداً لهم ليعرفوا حقيقة قدرهم، وليتأكدوا أنك أعطيتهم فوق اللازم. يقال: «ضع الضفدع على كرسي من ذهب سيقفز للمنتفق الذي اعتاد عليه»، وهكذا ما بعض البشر، لا ترفع من شأن شخص لا يستحق، شخص متناقض أدل نفسه بسبب لوكه وحديثه وتعامله مع الآخرين.

حديث الخاطر



فاطمة العسيلي

منهمرة على وجهي دون أن يعيها عائق. وأخذت أجلد نفسي وأعترض عقلي بائحة عن الأسباب وهل هناك من علاج، وعن ماهية تلك الحالة التي أنا عليها والمدي الذي يمكن أن تصل إليه، لم أعلم ماذا أفعل، شعرت بعجز تام كأنني تم إعطائي مخدرًا، لكن ذاتي لم تهدأ ولم تكف عن جلدي وإيلامي،

أزوجة



أ.د. مناور بيان الراجحي

هل من مستمع؟

تعلمنا من التاريخ القديم والحديث أن الدول التي تتكون لدى شعوبها آراء كثيرة ومتناقضة وفيها من الأناية الشخصية الممررة ما يفوق الخيال والواقع، بأنها أي الدول تتلاشى مع «هبت» رياح سواء مستوى جوي منخفض أي من داخل الأجواء المحيطة بها أو مستوى عال متحجر لا يدرك التيارات الخطرة التي ستكون لها تأثير على البلاد والعباد جميعاً. بالأسم القريب طالعنا جريسة «الأنباء» الغراء

بمانشيت (5 دوائر بصوتين) وهو المقترح الذي سوف يناقشه النواب الأفاضل هذا الصباح تحت قبة البرلمان. انني أرى موضوع دوائرننا الانتخابية قد كشف عن المصالح الشخصية البعيدة عن الوطنية التي تتهاقت علينا أصواتهم بالصراخ المرير، لقد دارت فينا الدوائر إلى أبعد ما كنا نتوقع حتى اختلطت الوطنية بالعصبيية القبلية والطائفية والحزبية والفئوية جميعاً ولا ندرک ما هي هويتنا بالضبط السننا مسلمين؟ السننا كويتيين؟ السننا أسرة واحدة؟ السننا...؟ السننا...؟

والسننا...؟ أرجو يا حكومتنا بأن تأخذ موضوع الدوائر الانتخابية الجدية وليس الهزلية الواضحة لدى جميع أفراد الشعب. نعم لقد اتضح لدى المتابعين والمحللين السياسيين بأنه ليست هناك عدالة في تقسيم دوائرننا الانتخابية، وهذا الرأي قد يسبب كثيراً من المتاعب والمشاكل الاجتماعية في المستقبل المظلم لبلادنا في ظل هذه الظروف التي تحيط بنا من كل الاتجاهات والمستويات، يا حكومة حين نخترنا أو نعدل نظاماً انتخابياً معيناً، لا بد أن نسأل أنفسنا ماذا نريد تحقيقه؟ أو تجنبه؟ وبصورة أدق ما هو نوع البرلمان المنشود؟ أو الحكومة القادمة؟ ثم نقرر بعد ذلك أي نظام انتخابي نريده.

ومن أجل تحقيق هذا المشروع الإصلاحى للممارسة الديمقراطية، والعهد الجديد يجب أن نعيد النظر في تقسيم (الدوائر الانتخابية وعدد الأصوات) بما يجسد الوحدة الوطنية ويعززها دون انتظار، والمسألة ليست أقلية أو أكثرية، بدأ أو حضراً، شيعية أو سنة، فالإسلام ديننا يأمرنا بالمساواة بين الناس ولا يفرق بينهم حسب العرق أو الأصل أو القبيلة أو العائلة ودستور الدولة أيضاً ينص على ذلك (مادة 29)، لذا يجب أن يكون التقسيم الانتخابي على نحو يؤمن بالمساواة النسبية بين الدوائر الانتخابية من حيث عدد السكان، فالقوارق السكانية الكبيرة بين دائرة وأخرى تتعارض مع مبدأ الديمقراطية المنشودة، والعكس صحيح فالمساواة بين الأعداد السكانية في الدوائر الانتخابية يحقق في النهاية العدالة المنشودة والإصلاح الشامل. فهناك حل واحد يا حكومة يصلح لكل زمان ومكان وهو حل جذري لهذه المشكلة التي تنتفاقم كل عقدين من الزمان وتحتاج إلى تعديل، انها حسبة النسبية والتناسب على عدد المحافظات (ست دوائر) وتقسيم النسبة المثوية لعدد نواب المحافظة:

عدد الناخبين ÷ عدد نواب الأمة = الناتج.

عدد الناخبين في المحافظة ÷ الناتج = عدد نواب المحافظة.

ومن قواعد هذا النظام الانتخابي يكون لكل ناخب عدد من الأصوات تصل إلى ثلث عدد النواب المقررين لدائرته الانتخابية، وكل ما زاد عدد الناخبين في المحافظة زاد عدد ممثليها في مجلس الأمة والعكس صحيح، ومن إيجابيات هذه القاعدة بأن تجعل المنافسة بين النواب متواصلة ومستمرة خوفاً لفقدان كل منهم مقعده البرلماني، ونضمن أيضاً: (قيام برلماني ذي صفة صادقة، تعزيز شرعية السلطتين التشريعية والتفديزية، تشجيع قيام حكومية مستقرة وفعالة، تنمية حس المسؤولية إلى أعلى درجة لدى الحكومة والنواب) فهل من مستمع؟

شعرت بإرهاق شديد كأنني كنت أسابق فرسا جامحا وتفوقت عليه، وجدتني أحاول الهروب برغبتي في النعاس والخروج من ذلك الموقف الذي يعد أصعب المواقف التي مرتت بها في حياتي، للمرة الأولى أشعر بالعجز والضعف والأذى والتقصير في أن واحد، وكلها مشاعر غاية في الألم، يا إلهي أسأل العون في الصباح، وجدتني أبحث عن أطعمة ومشروبات لتقوية الذاكرة والتي منها ما أتناوله بالفعل لكن دون عادة. بغضل من الله لا أخشى شيئاً فسي هذا العمل إلا هو، فقط لا أحب أن أوضع في موقف المقصر أو المهمل في حق الآخرين. وقد شاركتمك تلك المشكلة لثقتي بأن هناك آخرين يعانون منها مثلي، وذلك بغرض الانتباه والإفادة والمشاركة، أعلم أن منكم من سيضعه وهناك من سيضعه بالسوء أو سيجز من نفسه مثلي، فما لنا إلا أن نقول: الحمد لله أولاً وأخيراً، وما علينا إلا السعي في أن نرتقي للأفضل كي لا نشعر بالتقصير تجاه أنفسنا أو الغير. وأتمتع بمقولة الأديب نجيب محفوظ: «الحياة فيض من التكريات تصب في بحر النسيان، أما الموت فهو الحقيقة الراسخة.» والله المستعان.

أمواج النسيان



فاطمة العسيلي

نعمة هي أم نعمة، رحمة أم عذاب؟ استحييت من نفسي وأخذت أوارى وجهي وانتابني رعب هز كياني بعد أن اختنقت بالدموع حد خروج الروح، شعرت كأن حبالاً أحاط برقبتي وأخذ يعترضها، وفي تلك اللحظة ودت لو أن الأرض تنشق وتبتلعني، وأخذ عقلي يفكر في ذلك السؤال المؤلم الذي نزل على مسامعي كأنه سياتم مغموسة في سم خائف..

هل ستستين اليوم الذي تلدين فيه فلذات أكبادك؟ بدوت كأنني فقدت قدرتي على النطق، من عمق قوة التيه والألم الذي اجتاح دواخلي، شعرت بأنني قد سقطت في بحر هائج مظلم، أخذت أمواج الثائرة تخاطفني وتطمني بمياهها الباردة المألحة بعنف وغضب حتى شوتهت جسدي الذي بدالي عارياً فاحتزرت روجي من الخزي والتعذيب.

أخذت أسأل نفسي ماذا حل بي؟! كيف لي أن أنسى تواريخ وأياماً وأحداثاً ليس من الطبيعي أن ننسى؟! هل هذا مرض أم تقصير؟! أم ماذا؟! شعرت بدواخلي تصرخ ودموع الخوف والحسرة الحارقة

في سياق الحياة



فاطمة المرزوق

هم لا يستحقون أن يكونوا جزءاً من حياتك، كونهم لا يناسبونك، بليدين، غير مبالين لحسن تصرفك وكرم أخلاقك معهم.

لذا كل ما عليك فعله هو أن تتركهم، وتصبح بعيداً عنهم، وإياك أن تسمع ما يكررونه لك، من اختراعهم للأعداء المعقدة، الكاذبة، والمليئة بالدناءة والأناية، وكل ما هو سيئ وخسيس،

رماد متطاير!

تعودهم، فإن رضخت ورضيت وتعاميت، عن وقاحة تصرفهم معك، فتأكد أنه مع مرور الوقت والأيام، سيجعلونك تشك حتى في نفسك! ولن يساونون شيئاً، ولا قيمة لهم، وأوك متشبثاً بهم، ومستمرراً بكل سهولة في وصلتهم، وكان شيئاً لم يكن، لذلك هم ضمنوا وجودك، ولهذا السبب لم يضعوا اعتباراً لك.

دعهم وشأنهم وأكرم نفسك عنهم، وإذا لزم الأمر وشسعت بأنك مجبر على ذلك فسطح علاقتك معهم، وضع حدوداً لهم ليعرفوا حقيقة قدرهم، وليتأكدوا أنك أعطيتهم فوق اللازم. يقال: «ضع الضفدع على كرسي من ذهب سيقفز للمنتفق الذي اعتاد عليه»، وهكذا ما بعض البشر، لا ترفع من شأن شخص لا يستحق، شخص متناقض أدل نفسه بسبب لوكه وحديثه وتعامله مع الآخرين.