

د. سعد جبر

# حرب البيانات



وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

## حرب التشيؤ .. وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

### تقديم مهم ..

أما بعد :

إن تحويل الإنسان لسلعة وشيء مجرد من المشاعر والإنسانية عملية خطيرة ومقصودة ووراءها أعداء الإنسانية الذين يحلمون بالثراء على حساب أي شيء وكل شيء وحين يريد الإنسان استعادة نفسه وإنسانيته ومشاعره الحقيقية يواجه بحرب حقيقية من هنا كان هذا الكتاب

حرب التشيؤ ..... فهل يمكننا الانتصار في هذه الحرب والعودة منتصرين بأنفسنا وإنسانيتنا ؟ هذا ما سنراه بل ما سنحاوله معاً فما أصل الحكاية ؟

تشيؤ الإنسان هو:

### عملية تجريد الإنسان من إنسانيته ومعاملته كشيء مادي أو سلعة، مما يؤدي إلى فقدته لجوهر ذاته وعواطفه وقدرته على الفاعلية.

يحدث ذلك في سياقات متعددة، منها علاقات العمل والإنتاج، وعبر هيمنة المجتمع الاستهلاكي، ووسائل الإعلام، والعقل الأداتي الذي يقيّم الأمور بمقاييس مادية بحتة بدلاً من المعاني الإنسانية .

لماذا أكتب هذا الكتاب الآن؟

قبل أيام، جلست مع صديق قديم لم أره منذ سنوات. كان هاتفه يرن كل دقيقتين. كان يتفقد إشعارات العمل وهو يتحدث عن والدته المريضة. كان يصبو طبق الطعام قبل أن يذوقه. وفي نهاية اللقاء، قال لي بصدق: «والله ما استمتعت كأني كنت معك ولا مع هاتفي.»

هذه ليست حكاية وعظ عن آفة العصر. هذه قصتنا جميعاً.

نحن الجيل الذي يملك أكثر من أي جيل قبله، ويشعر بفراغ لم يشعر به أحد. نملك أدوات تواصل لم يحلم بها أجدادنا، ونعيش وحدة لم يعرفها البشر من قبل. نشترى أشياء لا نحتاجها، بنقود لا نملكها، لنثير إعجاب أناس لا نعرفهم. نعمل كالات، ونحب كسلح، وننام وأعيننا على شاشات تبيعنا أحلاماً جاهزة.

أكتب هذا الكتاب لأني لاحظت شيئاً يحدث لنا جميعاً، ببطء، بهدوء، دون أن ندري:

نحن نتحول إلى أشياء.

الموظف يتحول إلى «مورد بشري». الطالب يتحول إلى «رقم جلوس». الفتاة تتحول إلى «جسد يبيع ويشترى». الرجل يتحول إلى «ماكينة كسب». العلاقة تتحول إلى «صفقة». الحلم يتحول إلى «منتج». الدين يتحول إلى «محتوى». الحياة تتحول إلى «إنجازات» نعلقها على حائط افتراضي لا يراه أحد حقاً.



## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

هذا التحول له اسم في كتب الفلسفة: التشيؤ. «لكن هذه الكلمة لا تهمني كثيراً. ما يهمني أن نرى ما يحدث لنا، قبل فوات الأوان.

### هذا الكتاب ليس ضد... لنكن صريحين من البداية:

✘ هذا الكتاب ليس ضد التكنولوجيا. أنا أكتب هذه الكلمات على حاسوب، وسأرسلها إليك إلكترونياً. التكنولوجيا أدوات رائعة، تصنع المعجزات. المشكلة ليست في الأدوات، بل فيمن يستخدم الأداة حتى تنسى أنه إنسان.

✘ هذا الكتاب ليس ضد المال. المال وسيلة ضرورية للحياة. المشكلة حين يصبح المال هو الحياة نفسها، وحين نصبح نحن وسائل لجمع المال.

✘ هذا الكتاب ليس ضد النجاح. النجاح جميل. المشكلة حين يصبح النجاح مجرد أرقام، وحين ننسى أن النجاح الحقيقي هو أن تستيقظ صباحاً وتشعر أنك حي، لا أنك تعمل.

✘ هذا الكتاب ليس خطبة دينية. قد تمر فيه آية أو حديث، لكنها ستكون كمن يذكر صديقه بالجمال، لا كمن يخطب في جمع من المؤمنين.

هذا الكتاب ضد شيء واحد فقط: أن ننسى أننا بشر.

ضد أن ننام ليلاً ولا نتذكر متى آخر مرة ضحكنا من القلب.  
ضد أن ننظر في المرأة ولا نعرف من هذا الشخص الذي يسكن هذه العيون المتعبة.  
ضد أن نربي أبنائنا ليكونوا نسخاً ناجحة منا، لا أن يكونوا هم أنفسهم.

### لمن هذا الكتاب؟

هذا الكتاب لأربعة أنواع من البشر:

1. لمن يشعر أنه أكثر من مجرد وظيفة. من يدخل مكتبه صباحاً ويسأل نفسه: «هل هذا أنا حقاً؟»
2. لمن يخاف على أبنائه. من يرى طفله ملتصقاً بشاشة، ويتمنى لو يعيده إلى زمن اللعب بالتراب والأسئلة البريئة.
3. لمن سئم سباق الاستهلاك. من اشترى أحدث هاتف ثم شعر بفراغ غريب بعد ساعات من فتح العلبة.
4. لمن يبحث عن معنى. من يشعر أن الحياة يجب أن تكون أكثر من هذا، لكنه لا يدري كيف يبدأ.

إذا كنت واحداً منهم، فهذا الكتاب لك.

وإذا لم تكن متأكداً، فأنت منهم أكثر مما تتصور.



## كيف تقرأ هذا الكتاب؟

هذا الكتاب ليس رواية تقرأها في ليلة، ولا كتاباً دراسياً تحفظه للامتحان.

### هذا الكتاب تأمل.

اقرأه ببطء. خذ نفساً عميقاً بين فصل وآخر. ضع الهاتف جانباً (أرجوك، حرفياً، ضعه في غرفة أخرى). توقف عند القصص، واسأل نفسك: «هل هذه قصتي أيضاً؟»

في نهاية كل فصل، ستجد أسئلة. لا تجب عليها كأنك في اختبار. دعها ترافقك في يومك. دعها تهمس في أذنك وأنت تمشي في الشارع، أو تغفو قبل النوم.

بعض الأفكار في هذا الكتاب قد تزعجك. هذا جيد. الزعج الصحي بداية اليقظة. بعض الأفكار قد تبدو مستحيلة التطبيق. هذا طبيعي. كل تغيير حقيقي يبدأ بفكرة تبدو مستحيلة.

وإن شعرت بالحيرة في أي لحظة، تذكر هذه الجملة البسيطة:

**أنت لست ما تملك. أنت لست ما تفعل. أنت لست ما يقولون عنك. أنت أكثر من هذا بكثير.**

### اعتراف صغير

أنا لست فيلسوفاً كبيراً، ولا عالماً اجتماعياً، ولا رجل دين. أنا فقط إنسان مثلك، يحاول أن يفهم ما يحدث له وللناس من حوله.

كل ما في هذا الكتاب جمعته من تجاربي، ومن قصص من التقيت بهم، ومن كتب قرأتها فغيرتني، ومن تأملات في شارع مزدحم وبيت هادئ.

لن أقدم لك حلولاً سحرية. من يعدك بحل سريع فهو إما يبيعهك سلعة أو يخدعك. ما سأقدمه هو محاولة لفهم المشكلة، وبعض المفاتيح التي قد تفتح لك باباً تبحث فيه عن خلاصك أنت.

ففي النهاية، لا أحد يستطيع أن يحررك من أن تصبح شيئاً... إلا أنت.

### قبل أن نبدأ...

خذ لحظة.

ضع الهاتف جانباً.

خذ نفساً عميقاً.

اسأل نفسك: «من أنا قبل أن أقرأ هذا الكتاب؟»

فالرحلة تبدأ بسؤال واحد صادق.

والآن... لنبدأ.



## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

### الهيكل والمحتويات

تقديم: رسالة إلى القارئ

- لماذا أكتب هذا الكتاب الآن؟
- هذا الكتاب ليس ضد التكنولوجيا ولا ضد المال، إنه ضد نسيان أننا بشر.
- كيف تقرأ هذا الكتاب: تأمل، لا مجرد قراءة.

القسم الأول: عندما يبدأ الإنسان في الذوبان (فهم الظاهرة)

الفصل الأول: أربع قصص من يومنا - نحن جميعاً في دائرة الخطر

- قصة مهندس البرمجيات.
- قصة الطالبة المتفوقة.
- قصة المؤثرة.
- قصة الموظف.

الفصل الثاني: التشيؤ ببساطة متناهية - دليل المبتدئين

- تعريف بالصورة: لوحة لرجل يتحول تدريجياً إلى تمثال حجري.
- مقارنة بسيطة:
  - "عندما تلمس القميص الذي تشتريه، أنت تلمس شيئاً.
  - لكن عندما يلمسك الإعلان ويشكل رغباتك، أنت الذي تتحول إلى شيء."
- الفرق الجوهرى: أن تستخدم الأشياء (طبيعي) x أن تصبح أنت شيئاً (خطر).
- التشيؤ في جملة واحدة: أن تنسى أن من أمامك إنسان، وأن تنسى أنك أنت أيضاً إنسان.

الفصل الثالث: من أين أتى هذا المسخ؟ رحلة سريعة في التاريخ

- الحكاية تبدأ من المصنع: كيف غيرت الثورة الصناعية نظرتنا للبشر؟
- تقسيم العمل: عامل لا يصنع كرسيّاً كاملاً، بل يثبت رجلاً فقط طوال عمره.



- جورج لوكاتش: الفيلسوف المجري الذي لاحظ أن العامل يتحول إلى "شيء" اسمه "قوة عمل".
- ماركس ونوسباوم والمسييري: لمحات سريعة عن أهم المفكرين (بأمثلة حياتية).
- الخلاصة: الماضي يفسر لنا لماذا أصبحنا اليوم هكذا.

#### القسم الثاني: مرايا التشيؤ - أين نراه في حياتنا؟

#### الفصل الرابع: التشيؤ في العمل - حين تصبح "موظف" وليس إنساناً

- حكاية رمزية: عامل في خط إنتاج، لا يعرف اسمه أحد، رقمه الوظيفي 734.
- مظاهر معاصرة:

○ ال KPI: حين تصبح أرقام أدائك أهم من صحتك النفسية.

○ الإيميلات في التاسعة مساء.

○ ثقافة "أنت قابل للاستبدال".

○ الاحترق الوظيفي: دليل أنك تعاملت كآلة فوق طاقتها.

- سؤال للقارئ: متى آخر مرة شعرت أن عملك يقدر كإنسان، وليس كمنتج؟

#### الفصل الخامس: التشيؤ في العلاقات - حين يتحول الحب إلى صفقة

• الصداقة المصلحية: سأظل صديقك ما دمت نافعا لي.

• الزواج كصفقة: قائمة المتطلبات، العريس "براند"، العروس "سلعة".

• الأبناء كاستثمار: أريد ابني دكتوراً (ليس لأجل العلم، بل للفخر الاجتماعي).

• العلاقات السائلة: (زيجمان باومان) علاقات مؤقتة، قابلة للاستبدال، مثل منتجات السوق.

• قصص من الواقع: شاب يقول: "أشعر أن خطيبي تحب صورتي أمام الناس، لا تحبني أنا".

#### الفصل السادس: التشيؤ في الجسد - حين يصبح جسدك واجهة إعلانية

• جسد المرأة: من التقديس إلى التسليح.

○ الإعلانات: 90% منها تستخدم جسد المرأة لجذب الانتباه.

○ الفيديو كليب: حيث الأنثى تختزل في جسد.

○ عمليات التجميل المفرطة: تحويل الجسد إلى "منتج" قابل للتعديل.

• جسد الرجل: من القوة إلى الآلة.

○ صورة الرجل "البرمجي" الناجح، الذي لا ينام، لا يمرض، لا ينفذ.



## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

- لمسة إنسانية/إسلامية: "ولقد كرمنا بني آدم - " الكرامة تعني أن الجسد ليس سلعة.

### الفصل السابع: التشيؤ في التعليم - عندما يصبح الطالب رقماً

- صورة صادمة: فصل دراسي، المعلم ينادي الأرقام لا الأسماء.
- ثقافة المجموع: طالب يحصل على 99% يُكرم، وآخر 70% يُهمش رغم إبداعه.
- الجامعة كمصنع شهادات: نخرج آلاف الخريجين، لكن كم إنساناً مفكراً خرجنا؟
- المعلم الموظف: من مربّب إلى منفذ منهج.
- قصة حقيقية: طفل موهوب في الرسم، أمه تمنعه لأن الرسم "لا يدخل كلية قمة".

### الفصل الثامن: التشيؤ في الإعلام والدين - عندما تصبح القيم سلعاً

- الإعلام: نجومات ونجوم يتحولون إلى "علامات تجارية".
- الدين كصورة: التدين الاستعراضى، المسابقات الدينية التي تركز على الكم لا الكيف.
- تحويل العبادات إلى محتوى: "صورة صلاتي على فيسبوك أهم من صلاتي نفسها".
- السؤال: هل نعيش الدين، أم نعيش "صورة" الدين؟

### القسم الثالث: عصر جديد من التشيؤ - الرقمنة والمنصات

#### الفصل التاسع: أنا إذن أنا موجود؟ - الإنسان في زمن السوشال ميديا

- اقتصاد الانتباه: أنت لست المستخدم، أنت المنتج. شركات التكنولوجيا تتبع انتباهك.
- الذات الرقمية: من أنا؟ أنا صورتي على إنستغرام.
- الفلاتر: نعدل وجوهنا، نعدل حياتنا، نعيش وهم الكمال.
- المقارنة المستمرة: رؤية حياة الآخرين "المثالية" تجعلنا نكره حياتنا الواقعية.
- قصة رمزية: شاب يصور رحلته كلها، لكنه في النهاية يكتشف أنه لم يستمتع بها، لأنه كان مشغولاً بتصويرها.

#### الفصل العاشر: الإنسان الخوارزمي - هل لا تزال تختار بنفسك؟

- الخوارزمية تعرفك أكثر من أمك: توصيات Netflix، إعلانات Amazon، فيديوهات TikTok.
- الفقاعة: نرى فقط ما تريد الخوارزميات أن نراه.
- الرأي المصنع: عندما تصبح "تريند" هي الحقيقة.
- السؤال الوجودي: إذا كانت الخوارزمية تختار عني، فأين أنا؟



#### القسم الرابع: لماذا نقبل؟ - التحليل النفسي والاجتماعي

##### الفصل الحادي عشر: في داخل الإنسان المتشبيء - نفسية الضحية

- الخوف من العزلة: ندوب في المجموع خوفاً من الوحدة.
- الرغبة في القبول: نصنع صورة تعجب الآخرين، حتى لو كرهناها نحن.
- وهم الإنجاز: نحتاج أن نشعر أننا أنجزنا شيئاً، حتى لو كان فارغاً.
- الفراغ الداخلي: عندما يكون داخلك فارغاً، تملؤه بالأشياء.
- استفادة من إريك فروم: "أن تملك أو أن تكون" - اخترنا التملك لأنه أسهل.

##### الفصل الثاني عشر: آلات التشيؤ - من المسؤول؟

- النظام الاقتصادي: رأسمالية تجعل الربح هدفاً وحيداً.
- وسائل الإعلام: تصنع أحلاماً استهلاكية.
- المؤسسات البيروقراطية: تذيب الفرد في الإجراءات.
- لكن: نحن لسنا ضحايا فقط، نحن أيضاً شركاء.
- فكرة محورية: الخطر ليس في وجود هذه الآلات، الخطر في قبولنا لها دون وعي.

#### القسم الخامس: هل تزداد الظاهرة؟ - تشخيص الحاضر

##### الفصل الثالث عشر: نعم، إنها تتفاقم - الأسباب

- العولمة: ثقافة واحدة، نمط حياة واحد، قيم واحدة.
- الذكاء الاصطناعي: يهدد وظائف، لكنه يهدد أيضاً هويتنا.
- التسليح الشامل: كل شيء للبيع، حتى المشاعر والأفكار.
- الإعلام الجديد: يخلق قدوات مستهلكة.
- أرقام وحقائق: عن الإدمان الرقمي، عن ارتفاع معدلات الاكتئاب، عن تآكل العلاقات.

##### الفصل الرابع عشر: لكن هناك أمل - بوادر المقاومة

- حركات التباطؤ - Slow Movement: ناس يقررون العيش ببطء.
- العودة إلى البساطة: مقاطعة الموضة السريعة، تقليل الاستهلاك.
- التربية الواعية: آباء يقررون حماية أطفالهم من الشاشات.



## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

- البحث عن المعنى: إقبال على الفلسفة، على التأمل، على الروحانيات.
- قصص ملهمة: أفراد ومجتمعات صغيرة يقاومون.

### القسم السادس: كيف ننقذ أنفسنا وأبناءنا؟ - الحلول العملية

#### الفصل الخامس عشر: في البيت - الأسرة حصن الإنسانية

- استراتيجيات يومية:
  - "صندوق الشاشات": كل فرد يضع هاتفه عند الدخول.
  - يوم بلا إنترنت أسبوعياً: نطبخ معاً، نلعب معاً، نتحدث.
  - أسئلة المعنى: ماذا صنعت اليوم بيديك؟ مع من تحدثت حقاً؟
- تعليم الأطفال قيمة "الصنع" لا "الشراء": "نصنع الحلوى، نزرع النباتات، نرسم.
- القدوة: أنت مرآة طفلك. إن كنت مدمن هاتف، فسيصبح هو أيضاً.
- غرس مفهوم الكرامة: أنت قيمتك في أخلاقك، ليس في ملابسك ولا هاتفك.
- نشاط مقترح: مشروع العائلة": كل فرد يكتب ما يميزه كإنسان.

#### الفصل السادس عشر: في المدرسة - إصلاح التعليم

- تغيير الفلسفة: من "مصنع للشهادات" إلى "بيت للحكمة".
- مقترحات عملية:
  - حصة أسبوعية: "فن العيش" - نناقش السعادة، المعنى، العلاقات.
  - إلغاء المقارنة العلنية بين الطلاب.
  - تعليم التفكير النقدي: كيف نشكك في الإعلانات؟ كيف نقاوم الضغط الاجتماعي؟
  - إحياء الفنون: الرسم، الموسيقى، المسرح - لأن الفن يعيدنا إلى ذاتنا.
  - مشاريع خدمة مجتمعية: نتعلم العطاء لا الأخذ فقط.
- دور المعلم: من "ملقن" إلى "مرشد وجودي".

#### الفصل السابع عشر: في المجتمع - بناء ثقافة مضادة

- دعم المبادرات المحلية: أسواق التبادل، المقاهي الثقافية، المكتبات العامة.
- الإعلام البديل: منصات تقدم محتوى هادفاً، يكرم الإنسانية.
- إعادة الاعتبار للعمل التطوعي: العطاء يعيد إلينا إنسانيتنا.



- قوانين تحمي الإنسان: من الإعلانات المضللة، من الاستغلال الرقمي.
- نماذج ناجحة: مجتمعات صغيرة قررت أن تعيش بشكل مختلف.

#### الفصل الثامن عشر: العلاج الفلسفي والروحي - استعادة الذات

- فلسفة "الكفاية": "تعلم أن تقول "هذا يكفي".
- التفريق بين السعر والقيمة: السعر يحدده السوق، القيمة يحددها الضمير.
- استعادة البعد الروحي: الصلاة، التأمل، الطبيعة - طرق للاتصال بما هو أعمق.
- فكرة إسلامية مركزية: "الإنسان خليفة في الأرض" - الخلافة تعني المسؤولية، والمسؤولية تعني أننا لسنا مجرد مستهلكين.
- تمارين يومية:

○ 5 دقائق تأمل صباحي: "من أنا قبل أن أبدأ يومي؟"

○ كتابة يومية: "ما الذي جعلني اليوم أشعر أنني حي حقاً؟"

#### الفصل التاسع عشر: حلول فوق العادة - خارج الصندوق

1. حركة "إنسان أولاً": ملصق صغير تضعه على باب بيتك أو سيارتك، تذكير لك وللآخرين.
2. بنوك الوقت: حيث الوقت هو العملة، والجميع متساوون.
3. تطبيق "تذكر أنك إنسان": منبهات يومية: "توقف! تنفس! من أنت الآن؟"
4. مقاهي فلسفية للأطفال: جلسات حوار عن الحياة، الموت، السعادة، الصداقة.
5. مسابقات "من يكون": بدل مسابقات الجمال والمواهب، مسابقات عن القصص الإنسانية.
6. مدارس صيفية للحياة: نعلم الأطفال كيف يزرعون، يطبخون، يصلحون الأشياء، يتعاونون.
7. يوم بلا مال: تجربة العيش 24 ساعة دون استخدام المال.

القسم السابع: الختام - العودة إلى الإنسان

الفصل العشرون: رسالة إلى قارئ عاد من المستقبل

كلمة أخيرة: لماذا هذا الكتاب مهم؟



## الفصل الأول

### أربع قصص من يومنا - نحن جميعاً في دائرة الخطر

قبل أن نبدأ

توقف للحظة.

هل تذكر متى كانت آخر مرة شعرت فيها أنك أنت فقط... دون أي إضافات؟

لا "مهندس"، لا "أم"، لا "متابعون"، لا "مرتب شهري".

فقط أنت.

إذا تذكرت، فهذه لحظة ثمينة. إذا لم تتذكر، فهذا الفصل لك.

مهندس البرمجيات الذي ينام بجانب هاتفه



كريم، 31 سنة، مهندس برمجيات في شركة كبرى.

يرتدي ساعته الذكية حتى وهو نائم. "التعقب جودة النوم"، كما يقول. يستيقظ على اهتزاز المنبه الذكي، وأول ما يراه ليس وجه زوجته، بل إشعارات البريد الإلكتروني.

يقيس يومه بعدد السطور البرمجية التي كتبها. كل سطر له قيمة. كل تأخير يُحتسب. كل دقيقة لها تكلفة.

في تقييم الأداء السنوي، كان تقييمه "ممتاز". قال له المدير: "إنتاجيتك 97%". خرج من الاجتماع سعيداً، ثم توقف ليسأل نفسه: "هل أنا آلة؟ وهل 97% تعني أن هناك 3% مني لم أستغله بعد؟".

في المساء، حين يسأله ابنه الصغير: "بابا، ليه دائماً تعبان؟"، لا يعرف ماذا يجيب. يريد أن يقول: "لأنني كنت مشغولاً أكون إنساناً ناجحاً، فنسيت أن أكون إنساناً".

لكن الطفل لن يفهم.

وكريم لا يجد الكلمات أصلاً.

كريم ليس استثناء. كريم هو نحن.

الطالبة المتفوقة التي سألت سؤالاً لم تجب عليه أمها



مريم، 17 سنة، طالبة في الثانوية العامة.

في غرفتها، على الحائط، جوائز التفوق. لوحة شرف المدرسة. صور التكريم. كلها تشهد أنها "ممتازة".

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

لكن مريم لا تشعر بشيء.

في الصباح، هي "رقم الجلوس 45872". في المدرسة، هي "مجموع الفصل الأول 98%". في البيت، هي "يا بنت الناس، انتي قدوة لأخواتك."

لكنها لا تعرف من هي.

ذات ليلة، سألت أمها سؤالاً لم تتوقعه الأم:

"أمي... لو حذفنا كل الأرقام... رقمي الوطني، رقم جلوسي، مجموعي، ترتيبي... ماذا يبقى مني؟"

الأم صممت. ثم قالت: "أنت بنتي."

قالت مريم: "هذا ليس إجابة. هذا دور. أنا أسأل عني أنا."

لم تنم الأم تلك الليلة. ومريم نامت باكياً.

مريم ليست حالة نادرة. مريم هي ضمير جيل كامل يصرخ بصمت: "أنا أكثر من رقم."

### المؤثرة التي تختفي حين يقل المشاهدون



سارة، 25 سنة، مؤثرة على وسائل التواصل. متابعوها: 850 ألف.

للوهلة الأولى، حياتها حلم. صور في فنادق فخمة. إعلانات بآلاف الدولارات. متابعون ينتظرون كل منشور.

لكن سارة تعترف لصديقتها المقربة وحدها:

"عندما يقل عدد المشاهدات، أشعر أنني لا وجود لي. حرفياً. كأن أحدهم محاني بالرصاصة."

تستيقظ تتفقد الإعجابات قبل أن تتفقد قلبها. تبكي على صورة لم تحصل على العدد المتوقع من التفاعلات. تشتري متابعين وهميين كي لا تشعر بالوحدة.

في أحد الأيام، نشرت صورة مع أختها الصغيرة. وكانت الصورة بسيطة، عفوية، دون فلتر. حصلت على نصف التفاعل المعتاد. فكرت لحظة: "هل سأحذفها؟"

لم تحذفها. لكنها قررت ألا تفعلها مرة أخرى.

سارة ليست مغرورة. سارة ضحية. ضحية عالم يجعل قيمتك الإنسانية في عدد من يضغطون "أعجبني."

### الموظف الذي كان "الأهم" ثم أصبح "رقماً في إكسل"



حسام، 45 سنة، مدير مبيعات سابق في شركة كبرى.

لمدة 15 سنة، كان يقولون له: "أنت العمود الفقري للشركة". كان يدخل الاجتماعات فيستقبلونه باحترام. كان اسمه يذكر في التقارير السنوية.

ثم جاء قرار "إعادة الهيكلة."

في يوم خميس، في الخامسة مساءً، طلب منه المدير المباشر الدخول إلى غرفة الاجتماعات. كان معه موظف من الموارد البشرية. في 10 دقائق، انتهى كل شيء.

"الشركة متجهة إلى رقمنا المبيعات. نشكر لك سنوات العطاء".

عندما خرج، طبعوا له ورقة إنهاء الخدمات. وفي الورقة، في عمود "عدد سنوات الخدمة"، كتبوا: 15.

15 سنة في سطر واحد. 15 سنة من العمل والتفاني والليالي المتأخرة... تختصر في رقم.

هاتفه ظل يرن لأيام. لكنها لم تكن اتصالات دعم، بل اتصالات من زملاء يسألون عن أرقام عملاء كانوا معه. حتى بعد رحيله، ظلوا يبحثون عن الأرقام التي في رأسه.

يقول حسام الآن:

"في الشركة كانوا يقولون لنا: أنتم الأهم. لكن عندما أرادوا تقليص النفقات، كنا مجرد أرقام في جدول إكسل. أنا كنت "صف رقم 734" في ملف التسريحات".

حسام ليس غاضباً. حسام حزين. حزين لأنه صدقهم 15 سنة.

### ماذا بعد هذه القصص؟

أربع قصص. أربعة أشخاص مختلفون. لكن خيطاً واحداً يربطهم:

كلهم تحولوا إلى شيء ليسوا هم.

كريم تحول إلى "سطور برمجية". مريم تحولت إلى "مجموع ورقم جلوس". سارة تحولت إلى "عدد مشاهدات". حسام تحول إلى "صف في جدول إكسل".

كلهم يعيشون في دائرة خطر واحدة: دائرة نسيان الذات.

وهذه الدائرة لا تفرق بين مهندس وطالبة ومؤثرة وموظف. إنها تطال الجميع. تطالنا جميعاً.

السؤال ليس: "هل أنا في الدائرة؟"

السؤال هو: "منذ متى وأنا فيها؟"

في اليابان القديمة، كان الساموراي يحمل سيفين: طويل وقصير. لكنه كان يعلم أن السيف الحقيقي ليس في حزامه، بل في عقله وروحه. كان يعلم أن السيف مجرد أداة، وأن قيمته الحقيقية فيمن يحملة.



نحن اليوم نصنع أدوات رائعة. هواتف تسبح بنا في الفضاء الرقمي. خوارزميات تفهمنا أكثر من أمهاتنا. وظائف تمنحنا مكانة اجتماعية. درجات تفتح لنا أبواب المستقبل.

لكننا نسينا أنفسنا.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

صرنا نحمل الهوائف، والهوائف تحمل أرواحنا. نصنع المحتوى، والمحتوى يصنع هوياتنا. نعمل في وظائف، والوظائف تشرب أرواحنا.

نحن لم نعد نحمل السيف. السيف هو من يحملنا.

### أسئلة للنفس (خذ وقتك)

١. متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالفراغ بعد إنجاز كبير؟
٢. هل يمكن أن تعترف نفسك بكلمة واحدة فقط؟ ما هي؟
٣. لو حذفنا كل الأرقام من حياتك (الراتب، المتابعين، الدرجات، السنوات)... من تبقى؟
٤. من في القمص الأربع تشبه أكثر؟ ولماذا؟
٥. هل تعرف أحداً خارج هذه الدائرة؟ كيف عرفته؟ وماذا يفعل بشكل مختلف؟

### قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

خذ ثلاثة أنفاس عميقة.

اسأل نفسك سؤالاً واحداً فقط، بصدق، دون أن تجيب عليه الآن:

"من أنا حين لا ينظر إلي أحد؟"

هذا السؤال سيرافقنا في بقية الكتاب. ليس لأنني أعرف الإجابة، بل لأن البحث عن الإجابة هو ما يعيد إلينا إنسانيتنا.

يتبع... في الفصل القادم: "التشيؤ ببساطة متناهية - دليل المبتدئين" سنعطي اسماً لهذا الذي يحدث لنا، وسنعرّفه بسهولة، دون تعقيدات الفلسفة.



## الفصل الثاني

### التشيؤ ببساطة متناهية: دليل المبتدئين

#### تخيل معي لوحة

في أحد المتاحف الأوروبية، توجد لوحة غربية لرسام إيطالي من القرن السادس عشر. اللوحة مقسمة إلى أربعة أجزاء:

الجزء الأول: رجل واقف، يبتسم، عيناه تلمعان، يده ممدودة وكأنه يحيي أحدهم.

الجزء الثاني: ابتسامته تجمدت. يده ما زالت ممدودة، لكنها بدأت تتحول إلى اللون الرمادي.

الجزء الثالث: نصفه حجر. نصفه إنسان. العينان لا تلمعان. الجسم يتحول إلى تمثال.

الجزء الرابع: رجل من حجر. في هيئة إنسان. لكنه لا يتحرك، لا يشعر، لا يبتسم.

اللوحة كانت ترمز لأسطورة قديمة. لكنها اليوم ترمز لنا.

نحن في الجزء الثالث. لم نتحول بعد إلى حجر كامل. لكن التحول بدأ.

#### سؤال صغير... ثم مثال واضح

هل تعرف الفرق بين أن تلمس شيئاً... وبين أن يصبح الشيء هو من يلمسك؟

تعال نفكر معاً:

عندما تذهب إلى محل ملابس، وتختار قميصاً يعجبك، وتدفع ثمنه، وتلبسه... أنت تلمس الشيء. أنت من تختار. أنت من تقرر. القميص أداة في يدك.

هذا طبيعي. هذا هو دور الأشياء: أن نستخدمها.

لكن...

عندما تشاهد إعلاناً في التلفاز، يخبرك أن هذا القميص "ليس مجرد قميص، بل هو هويتك"، وأن "من لا يرتديه ليس عصرياً"، وأن "كل المشاهير يلبسونه"... وعندما تجد نفسك تشتريه ليس لأنه أعجبك، بل لأنك تريد أن تكون مثلهم... هنا الأمور انقلبت.

أنت لم تعد من يلمس الشيء. الشيء (والإعلان الذي يبيعه) هو من لمسك. شكل رغباتك. حدد خياراتك. رسم هويتك.

أنت صرت شيئاً يتحرك وفق إرادة الأشياء.

هذا هو التشيؤ



### الفرق الجوهرى فى جملتين

أن تستخدم الأشياء: هذا طبيعى. أنت إنسان، والأشياء فى خدمتك. تلبس الثوب ليسترك، تركبه لينقلك، تأكله ليمدك بالطاقة.

أن تصبح أنت شيئاً: هذا خطر. أن تتحول أنت إلى أداة فى يد أحدهم. أن تصير سلعة تباع وتشتري. أن تصير رقماً فى جدول. أن تصير جسداً بلا روح.

الفرق بسيط فى الكلمات، عميق فى المعنى:

فى الحالة الأولى: أنت من يمسك الخيط.  
فى الحالة الثانية: أنت دمىة فى مسرح الخيط.

### التشيؤ فى جملة واحدة

لو أردنا اختصار كل كتب الفلسفة التى كتبت عن التشيؤ فى جملة واحدة يفهمها طفل فى العاشرة، لقلنا:

"التشيؤ هو أن تنسى أن من أمامك إنسان، وأن تنسى أنك أنت أيضاً إنسان".

هذا هو الجوهر. كل التفاصيل الأخرى تأتي من هنا.

أن تنسى أن من أمامك إنسان:

- أن ترى فى البائع مجرد "آلة بيع"، لا إنسان له أحلامه وهمومه.
- أن ترى فى الموظف "مورداً بشرياً" (ما هذه الكلمة القاسية؟)، لا إنساناً يبحث عن معنى.
- أن ترى فى المرأة "جسداً جميلاً" أو "رحماً ينجب" أو "ربة بيت ماهرة"، لا إنساناً كاملاً.
- أن ترى فى الرجل "ماكينة كسب" أو "مشروع نجاح"، لا إنساناً له الحق أن يضعف.

وأن تنسى أنك أنت أيضاً إنسان:

- أن تقيس قيمتك بعدد السطور البرمجية التى كتبتها.
- أن تشعر بالفراغ حين يقل عدد الإعجابات.
- أن تنام باكياً لأن مجموعك لم يصل إلى الدرجة المطلوبة.
- أن تنسى آخر مرة بكيت فيها من غير سبب، فقط لأن قلبك كان ممتلئاً.

## أمثلة من الحياة (لن تتخيل كم هي قريبة)

### مثال 1: في المستشفى

طبيب يدخل على مريض، ولا يسأله "كيف حالك؟"، بل يسأل الممرضة: "ما رقم سريره؟ ما تشخيص حالته؟ ما الكود؟"

المريض هنا ليس إنساناً له اسم ووجه وقصة. المريض هو "حالة 23 في الغرفة 7."

### مثال 2: في الجامعة

أستاذ ينادي على الطلاب: "يا أصحاب الأرقام من 45872 إلى 45900، تفضلوا للقاعة."

ليس "يا أحمد، يا مريم، يا سامر". مجرد أرقام. حتى الاسم لم يعد مهماً.

### مثال 3: في وسائل التواصل

شخص ينشر صورة، ولا يسأل: "هل أنا سعيد؟"، بل يسأل: "كم لايك؟". العلاقة انقلبت. السعادة لم تعد شعوراً، بل رقماً يقارنه برقم الآخرين.

### مثال 4: في سوق العمل

شركة تعلن: "نحن عائلة واحدة". لكن عندما تأتي الأزمة، لا يجتمعون كعائلة ليتشاوروا، بل يرسلون بريداً إلكترونياً: "نأسف، قررنا تقليص عدد الموظفين."

"عدد الموظفين"! حتى التعبير تجريدي. ليس "أحمد ومحمد وفاطمة"، بل "عدد."

## كيف تعرف أنك بدأت تتحول إلى شيء؟

لا تحتاج إلى اختبار طويل. فقط لاحظ هذه العلامات:

### العلامة الأولى: عندما تقدم نفسك للآخرين، أول ما تقوله هو وظيفتك.

"أنا مهندس"، "أنا دكتور"، "أنا موظف في بنك". نادراً ما تقول: "أنا إنسان يحب الموسيقى ويكره الظلم."

### العلامة الثانية: عندما تقارن نفسك بالآخرين أكثر مما تتأمل نفسك.

"فلان راتبه أعلى"، "فلانة صورها أجمل"، "فلان عنده متابعين أكثر". دائماً في سباق، ونادراً في سلام.

### العلامة الثالثة: عندما تشعر أن وقتك يجب أن يكون "مُنتجاً" دائماً.

لا تجلس بدون سبب. لا تتأمل. لا تفعل شيئاً فقط من أجل المتعة. كل دقيقة يجب أن تثمر شيئاً ملموساً. وكأنك آلة، إذا توقفت عن الإنتاج، توقفت عن الوجود.

### العلامة الرابعة: عندما تنسى مشاعرك ولا تنسى واجباتك.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

تذكر أن عليك أن تنجز التقرير، ولا تذكر أنك حزين. تذكر أن عليك أن ترد على الرسائل، ولا تذكر أنك مرهق. مشاعرك أصبحت رفاهية، وواجباتك أصبحت كل شيء.

**العلامة الخامسة:** عندما يصبح السؤال "كم؟" أهم من السؤال "كيف؟" و"لماذا؟".

كم راتبك؟ كم وزنك؟ كم عمرك؟ كم عدد متابعيك؟ ولا أحد يسأل: كيف تعيش؟ لماذا تفعل ما تفعل؟ من أنت حقاً؟

### لحظة صفاء

خذ نفساً عميقاً.

أعد قراءة هذه العلامات الخمس.

كم علامة وجدتها في نفسك؟

ثلاثاً؟ أربعاً؟ الخمس كلها؟

لا تقلق. هذا لا يعني أنك إنسان سيئ. هذا يعني أنك تعيش في زمن يجعل من السهل جداً أن تنسى أنك إنسان.

المشكلة ليست فيك أنت وحدك. المشكلة في الماء الذي نسبح فيه. الماء بارد، ونحن نرتجف، ونظن أن المشكلة فينا.

لكن الخبر السار: من يعرف أنه يرتجف، يمكنه أن يبحث عن دواء. من لا يشعر بالبرد، سيموت متجمداً دون أن يدري.

أنت الآن تعرف.

### التشيؤ ليس نقداً للآخرين... بل مرآة لنا

لنكن صادقين:

عندما نتحدث عن التشيؤ، قد نظن أننا نتحدث عن "الآخرين". عن الشركات الكبرى. عن الإعلام الفاسد. عن الأنظمة الظالمة.

وهذا صحيح جزئياً. هناك آلات تشيؤ ضخمة تعمل على مدار الساعة لتحويلنا إلى مستهلكين صامتين، إلى أرقام في جداول، إلى جمهور مطيع.

لكن...

نحن أيضاً نشارك في تشيؤ أنفسنا وتشيؤ الآخرين.

• حين ننظر إلى الخادمة وكأنها ليست إنساناً.

• حين نتعامل مع البائع وكأنه آلة.

- حين نقرأ خبر وفاة مئات الأشخاص ونمر مرور الكرام.
  - حين نرى مشرداً في الشارع ونتجاهله.
  - حين نستخدم كلمات مثل "حالات" و"أرقام" و"مورد بشري".
- نحن نشارك. دون أن ندري. مثلما نتنفس هواءً ملوثاً، نستنشق ثقافة التشيؤ من حولنا، ثم نزفرها على الآخرين.
- الخبر السار: ما نتعلمه يمكن أن نتعلم نقيضه. ما نصنعه يمكن أن نصنع نقيضه.

### لقطة من فيلم (لتوضيح الصورة)

في فيلم "The Matrix"، يكتشف بطل الفيلم فجأة أن العالم الذي يعيش فيه ليس حقيقياً. كان يعتقد أنه حر، لكنه كان مجرد بطارية بشرية تولد الطاقة لآلات عملاقة. كان يعيش حلمًا، والآلات تعيش الحقيقة. هذا هو التشيؤ.

أن تظن أنك تعيش حياتك، لكنك في الحقيقة تعيش حياة صممها لك الآخرون. أن تظن أن رغباتك هي رغباتك، لكنها رغبات وضعت في عقلك مثلما توضع البرامج في الحاسوب.

الفرق الوحيد: في الفيلم، أخذ البطل حبة حمراء فرأى الحقيقة. نحن سنأخذ في هذا الكتاب حبات معرفة، لعلنا نرى جزءاً من الحقيقة.

في اللغة العربية القديمة، كلمة "شيء" تأتي من "شاء يشاء" أي أراد. الشيء هو ما تشاؤه وتقصده. لكن مع الزمن، انقلب المعنى. اليوم، الشيء هو ما يُشاء بنا. ما يُراد لنا. ما يُفعل بنا.

نحن لا نشاء. نحن المُشاء بهم.



استعد. في الفصول القادمة، سنرى كيف وصلنا إلى هنا. وكيف نبدأ الرجوع.

### أسئلة للنفس (خذ وقتك)

١. أي علامة من العلامات الخمس كانت الأكثر حضوراً في حياتك؟ لماذا؟
٢. تذكر موقفاً حديثاً عاملت فيه أحدهم كشيء (دون أن تقصد). ماذا حدث؟ وكيف شعرت بعدها؟
٣. تذكر موقفاً شعرت فيه أن أحدهم عاملوك كشيء. صف ذلك الشعور بكلمات.
٤. لو أردت أن تعزف التشيؤ لطفل في العاشرة، بماذا ستقول؟
٥. ما أكثر كلمة تجريدية تستخدمها في حياتك اليومية (مثل: الموارد، الإنجاز، الإنتاجية...)?

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

اقرأ هذه الجملة ببطء:

"أن تكون إنساناً يعني أن تكون غاية في نفسك، لا وسيلة لغرض آخر".

كررها في سر.

ثم اسأل نفسك:

هل أنا غاية؟ أم وسيلة؟

لا تجب الآن. فقط دع السؤال يرن في داخلك.

يتبع...

في الفصل القادم: "من أين أتى هذا المسخ؟ رحلة سريعة في التاريخ"  
سنرى كيف بدأت القصة: من المصنع، إلى خط الإنتاج، إلى شاشاتنا.



## الفصل الثالث

### من أين أتى هذا المسخ؟ رحلة سريعة في التاريخ

قبل أن نبدأ

هل تساءلت يوماً: لماذا صرنا هكذا؟

لماذا صار من الطبيعي أن ننظر إلى الإنسان وكأنه رقم؟

لماذا صار من المقبول أن نقول "موارد بشرية" وكأننا نتحدث عن "موارد طبيعية"؟

لماذا صار النجاح يعني "الإنتاجية" لا "السعادة"؟

الظاهرة لم تنزل علينا من السماء ليلة واحدة. لها تاريخ. لها جذور. وإذا عرفنا الجذور، فهمنا لماذا نحن هنا.

تعال نرجع بالزمن قليلاً.

#### الحكاية تبدأ من المصنع

تخيل معي أنك تعيش في إنجلترا، منتصف القرن الثامن عشر. العالم كان كما هو منذ آلاف السنين: فلاحون يزرعون، حرفيون يصنعون، تجار يبيعون. الحرفي كان يصنع المنتج كاملاً بيديه. يصنع كرسيًا من البداية إلى النهاية. يختار الخشب، ينحته، يجمعه، يلمعه، ثم يبيعه. كان فخوراً بعمله. كان يضع اسمه عليه أحياناً.

ثم حدث شيء غير كل شيء: الآلة البخارية. ثم المصانع. ثم الثورة الصناعية.

تخيل مصنعاً ضخماً، فيه آلات ضخمة، وعمال كثيرون. صاحب المصنع اكتشف شيئاً ذكياً (من وجهة نظره): إذا جعلت كل عامل يؤدي حركة واحدة فقط، سيزيد الإنتاج. عامل يثبت الرجل الخلفية للكرسي فقط. طوال اليوم. طوال الأسبوع. طوال السنة. عشرين سنة وهو يثبت رجلاً خلفية للكرسي لا يراه كاملاً أبداً.

هذا العامل لم يعد يصنع كرسيًا. لم يعد حرفياً. لم يعد فخوراً. أصبح مجرد "يد تعمل". مجرد جزء صغير في آلة ضخمة لا يفهمها ولا يراها كاملة.

هذه هي اللحظة التي بدأ فيها التشيؤ.

لأول مرة في التاريخ، صار الإنسان يُختزل في وظيفته. صار "عامل نسيج"، "عامل مناجم"، "عامل خط إنتاج". لم يعد "أحمد الذي يحب الموسيقى ويكره الظلم". صار "رقم 734 في مصنع النسيج".

#### تقسيم العمل: عندما يصبح الإنسان ترساً

الفيلسوف الاقتصادي آدم سميث (الذي لا تتهمه بالشيوعية طبعاً) وصف هذه الظاهرة بحيادية. قال: تخيل عاملاً واحداً يصنع دبوساً كاملاً، قد ينتج دبوساً واحداً في اليوم. لكن لو قسمنا العمل إلى 18 خطوة منفصلة، مع عمال متخصصين في كل خطوة، يمكنهم إنتاج آلاف الدبابيس في اليوم.



## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

رائع! إنتاجية هائلة. أرباح خيالية. تقدم مذهل.

لكن... ماذا حدث للعامل؟

العامل الذي كان يصنع دبوساً كاملاً كان يشعر بالإنجاز. كان يرى ثمرة عمله. كان يقول: "أنا صنعت هذا".  
العامل الذي يثبت الرأس فقط على الدبوس، طوال اليوم، لا يشعر بشيء. لا يرى المنتج النهائي. لا يشعر بالفخر.  
يشعر فقط بالملل والتعب والافتقار.  
هذا ما سماه كارل ماركس لاحقاً "اغتراب العامل عن منتجه". العامل لم يعد يملك ما يصنع. لا يقرر كيف يصنع.  
لا يرى نتيجة صنعه. هو فقط أداة. شيء. ترس في آلة.  
المفارقة العجيبة: كلما زاد إنتاج العامل، زاد ثراء صاحب المصنع، وزاد شعور العامل بالفقر والافتقار. ينتج أكثر،  
يشعر بلا قيمة أكثر.

### جورج لوكاتش: الفيلسوف الذي أعطى المسخ اسماً

بعد ماركس بحوالي نصف قرن، جاء فيلسوف مجري اسمه جورج لوكاتش. كان مفكراً ماركسياً، لكنه لاحظ شيئاً  
لم يلحظه الآخرون.

لاحظ لوكاتش أن المشكلة لم تعد محصورة في المصنع. المشكلة انتشرت ووصلت إلى كل أو معظم نواحي الحياة.  
العامل في المصنع صار "شيئاً" اسمه "قوة عمل". لكن الموظف في المكتب صار أيضاً "شيئاً" اسمه "موظف".  
الطالب صار "شيئاً" اسمه "رقم جلوس". حتى العلاقات بين الناس صارت تشبه العلاقات بين الأشياء.

لوكاتش صاغ كلمة "Verdinglichung" بالألمانية، التي ترجمناها إلى "التشيؤ".

ماذا يعني عنده؟ - يعني أن العلاقات بين البشر تتحول إلى علاقات أشبه بالعلاقات بين الأشياء. أن ننظر إلى الناس  
كما ننظر إلى الطاولات والكراسي: نستعملهم، نستبدلهم، نرميهم إذا انكسروا.

لوكاتش قال شيئاً مرعباً: هذه النظرة تتسلل إلى وعينا حتى نصبح نحن أيضاً نرى أنفسنا كأشياء. نقيس قيمتنا كما  
نقيس قيمة السلع: كم ننتج؟ كم نكسب؟ كم نستهلك؟

**نحن نتعامل مع أنفسنا كسلع. وهذا هو قمة التشيؤ.**

### ماركس: الرجل الذي رأى المستقبل قبل مائتي سنة

كارل ماركس لم يستخدم كلمة "تشيؤ" كثيراً، لكنه استخدم كلمة قريبة: "صنمية السلعة".

تعال نفكر في هذه العبارة الغريبة: "صنمية السلعة". ماذا تعني؟

في المجتمعات القديمة، كان الناس يعبدون الأصنام. كانوا ينحتون حجراً أو خشباً، ثم يظنون أن هذا الحجر إله.  
يخافون منه، يرجونه، يقدمون له القرابين.

ماركس قال: نحن نفعل نفس الشيء مع السلع. نصنع أشياء (سيارات، هواتف، ملابس)، ثم نعطيها قوة سحرية. نعتقد أن امتلاكها سيسعدنا، سيعطينا قيمة، سيجعلنا محترمين. نركض وراءها طوال حياتنا، وننسى أنفسنا.

هو لم يكن ضد السلع. كان ضد أن نصبح عبيداً لما نصنع.

ماركس كتب في "رأس المال": "طاولة تظل طاولة، خشباً عادياً. لكن بمجرد أن تصبح سلعة، تتحول إلى شيء غامض، مليء بالخزعבלات الميتافيزيقية."

ترجمتي البسيطة: الطاولة مجرد طاولة. لكن حين نعتقد أن امتلاك طاولة معينة سيرفع مكانتنا الاجتماعية، الطاولة تتحول إلى صنم نعبده.

### ملرثا نوسباوم: القائمة التي جعلت التشيؤ ملموساً

الفيلسوفة الأمريكية المعاصرة مارثا نوسباوم لم تكن راضية عن التعريفات النظرية. أرادت أن تجعل التشيؤ شيئاً ملموساً، شيئاً يمكننا ملاحظته في حياتنا.

وضعت سبع علامات إذا وجدت واحدة منها في علاقة ما، فهذا يعني أن التشيؤ يحدث:

١. الأداة: أن تتعامل مع الشخص كأداة لتحقيق غرضك. مثل: صديق تستخدمه لمصالحك فقط.
  ٢. إنكار الاستقلالية: أن تتعامل مع الشخص وكأنه لا يملك إرادة مستقلة. مثل: زوجة تتحكم بزوجها وكأنه طفل.
  ٣. الجمود: أن تتعامل مع الشخص وكأنه بلا مشاعر. مثل: مدير يوبخ موظفاً أمام الجميع ولا يكثر بدموعه.
  ٤. القابلية للاستبدال: أن تتعامل مع الشخص وكأنه يمكن استبداله بسهولة. مثل: شركة تستغني عن موظف بعد 20 سنة وكأنه قطعة غيار.
  ٥. انتهاك الحدود: أن تتعامل مع الشخص وكأن جسده مباحاً. مثل: التحرش، أو نشر صور شخصية دون إذن.
  ٦. الملكية: أن تتعامل مع الشخص وكأنه يمكن امتلاكه. مثل: زوج يقول عن زوجته "حقي" وكأنها ملكه.
  ٧. إنكار الذاتية: أن تتعامل مع الشخص وكأن مشاعره وتجاربه لا تهم. مثل: طبيب يتجاهل آلام مريضه النفسية.
- نوسباوم جعلتنا نرى التشيؤ. لم يعد مجرد فكرة فلسفية، بل سلوك يومي نفعله جميعاً.

### عبد الوهاب المسيري: صوت عربي في قلب العاصفة

في عالمنا العربي، كان المفكر المصري الكبير عبد الوهاب المسيري أكثر من تحدث عن التشيؤ بلغة يفهمها الناس.

المسيري لم يكتب نظريات معقدة. كتب عن حياتنا اليومية. عن "التي شيرت" الذي نلبسه فيتحول إلى إعلان متحرك. عن الوجبات السريعة التي تأكلها وأنت تمشي فتفقد معنى الطعام. عن الفيديو كليب الذي يحول المرأة إلى جسد. عن الرياضة التي تتحول إلى تجارة.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

قال المسيري كلمة بسيطة وعميقة: "الإنسان المتشيؤ هو إنسان ذو بعد واحد، قادر على التعامل مع الأشياء بكفاءة غير عادية، لكنه يفشل في التعامل مع البشر".

انظر حولك:

- مهندس بارع في برمجته، يفشل في فهم مشاعر زوجته.
- طبيبة ماهرة في تشخيص الأمراض، تفشل في مواساة مريضها.
- معلم خبير في مناهجه، لا يعرف كيف يتحدث مع طلابه.

نحن أبطال في التعامل مع الآلات، وأطفال في التعامل مع البشر.

هذا هو التشيؤ بعيون المسيري.

### كيف وصلنا من المصنع إلى هنا؟

منذ الثورة الصناعية إلى اليوم، القصة تسير في اتجاه واحد:

المرحلة الأولى: المصنع. العامل يتحول إلى "قوة عمل".

المرحلة الثانية: المكتب. الموظف يتحول إلى "وظيفة" و"رقم" و"KPI".

المرحلة الثالثة: السوق. الإنسان كله يتحول إلى "مستهلك". كل شيء يباع ويشترى: الجسد، المشاعر، الأفكار.

المرحلة الرابعة: الشاشة. وفي المرحلة الرابعة: الإنسان يتحول إلى "بيانات" و"خوارزميات" و"محتوى".

لكن الأساس واحد: اختزال الإنسان في شيء واحد، ويبقى هكذا كتلة متكاملة.

لماذا هذا التاريخ مهم الآن؟ - لأنه يخبرنا بشيء مهم جداً:

التشيؤ ليس قدرأ محتوماً. هو نتيجة اختيارات بشرية، ويمكن تغييره باختيارات بشرية أخرى.

الثورة الصناعية لم تنزل من السماء. صنعها بشر. تقسيم العمل لم يكن قانوناً طبيعياً. ابتكره بشر. ثقافة الاستهلاك لم توجد هكذا. صممها بشر.

وما صنعه بشر يمكن لبشر آخرين تغييره.

هذا لا يعني أننا سنعود إلى القرون الوسطى. لا يعني أننا سنكسر الآلات ونعود إلى الحرف اليدوية. لكنه يعني أننا نستطيع أن نضع حدوداً. نستطيع أن نذكر أنفسنا أن الآلات في خدمتنا، ولسنا نحن في خدمتها.

الماضي يفسر لنا لماذا نحن هنا. لكنه لا يحدد أين سنذهب.

خلاصة الفصل في نقاط سريعة:

ما حدث	ماذا يعني
الثورة الصناعية	جمعت البشر في المصانع، وجعلتهم يؤدون حركات متكررة
تقسيم العمل	كل عامل يؤدي جزءاً صغيراً، لا يرى الصورة الكاملة
ماركس	لاحظ اغتراب العامل عن منتجه، وصنمية السلعة
لوكاتش	عمم المفهوم على كل الحياة: العلاقات صارت بين أشياء
نوسباوم	أعطتنا 7 علامات نرى بها التشيؤ في حياتنا
المسيري	ترجم المفهوم للعربي: الإنسان ذو البعد الواحد
اليوم	التشيؤ انتقل من المصنع إلى الشاشة، لكن الجوهر واحد

أسئلة للنفس:

١. قبل قراءة هذا الفصل، هل كنت تعرف أن للتشيؤ تاريخاً طويلاً؟ كيف كان تصورك السابق؟
٢. أي مرحلة من المراحل الأربع (مصنع، مكتب، سوق، شاشة) ترى أنها الأكثر تأثيراً في حياتك اليوم؟
٣. من بين المفكرين الذين تحدثنا عنهم (ماركس، لوكاتش، نوسباوم، المسيري)، من الأقرب إلى روحك؟ لماذا؟
٤. تذكر موقفاً في عملك أو دراستك شعرت فيه أنك مجرد "ترس في آلة". ماذا كان؟

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

تخيل أنك تعيش في زمن ما قبل المصانع. كنت حرفياً تصنع شيئاً كاملاً بيديك. تراه. تلمسه. تفخر به. تضعه في بيتك أو تبيعه لمن تحب.

ثم افتح عينيك على عالم اليوم.

ما الذي كسبناه؟ وما الذي خسرناه؟

هذا السؤال ليس له إجابة سهلة. لكن مجرد طرحه هو بداية الوعي.

يتبع... في الفصل القادم: "التشيؤ في العمل - حين تصبح موظفاً لا إنساناً"  
سنرى كيف يعيش ملايين البشر يومياً وهم يتحولون إلى "موارد بشرية".





## الفصل الرابع

### التشيؤ في العمل: حين تصبح "موظفاً" وليس إنساناً

رقم 734،، في مصنع كبير، خارج المدينة، كان هناك عامل اسمه حسن. لكن لأحد في  
المصنع يعرف هذا الاسم.



في بطاقته مكتوب: "734".

في جدول الحضور: "734".

في نداءات الإدارة: "العمال، من فضلكم"، أو أحياناً: "يا رقم 734، تعال هنا."

حسن يعمل منذ 12 سنة في المصنع. يصل السابعة صباحاً، ينتهي الرابعة مساءً. يثبت الأزرار على قمصان لا يراها  
كاملة أبداً. يثبت أزراراً فقط. طوال اليوم. ألوف الأزرار.

في يوم، مرض حسن. غاب يومين. في اليوم الثالث، وجد شخصاً جديداً مكانه. قال له المشرف: "هذا محمد، علمه  
الحركة". تعلم محمد في ساعة ما تعلمه حسن في سنوات. فالأمر بسيط: ثبت الزر، مرر الخيط، اقطع الزائد.

بعد أسبوع، عاد حسن إلى مكانه الطبيعي. وجد محمداً لا يزال هناك. قال المشرف: "المصنع كبير، نحتاج اثنين".  
فرح حسن. لكنه شعر بشيء غريب: لو كان محمد يستطيع أن يحل محله في ساعة، فما قيمة 12 سنة من الخبرة؟  
لم يجب أحد.

في نهاية الشهر، حصل حسن على راتبه. كان المبلغ نفسه الذي يحصل عليه كل شهر. لا زيادة للخبرة. لا مكافأة  
للأقدمية. فقط "أجر يومي" × "أيام الحضور".

نظر حسن إلى بطاقته: "734". ثم نظر إلى محمد: "856". أدرك شيئاً لم يفكر فيه من قبل: **في هذا المصنع،  
الأرقام فقط هي التي تتغير. البشر لا يهتمون.**

حسن ليس حالة نادرة. حسن هو الملايين من البشر الذين يذهبون إلى أعمالهم كل صباح، ويتركون أرواحهم على  
عتبات المكاتب والمصانع، ثم يعودون مساءً ليستلموا أجسادهم فقط.

#### ما الذي حدث للعمل؟

في الماضي القريب (قبل مائة سنة فقط)، كان العمل مختلفاً. الفلاح كان يزرع أرضه، ويرى المحصول ينمو،  
ويحصده بيديه، ويأكل من تعبته. الحرفي كان يصنع منتجاً من البداية إلى النهاية، ويضع اسمه عليه، ويفتخر به.  
التاجر كان يعرف زبائنه بالاسم، ويعرف أبناءهم، وكانت بينهم علاقة إنسانية.

اليوم، معظمنا يعمل في أماكن لا يرى فيها ثمرة عمله كاملة. نكتب تقارير لا نعرف مصيرها. نحرك أوراقاً لا نرى  
نتيجتها. نخدم عملاء لا نعرف وجوههم. ننتج أجزاء من منتج لا نراه مكتملاً أبداً.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

العمل تحول من "صناعة حياة" إلى "تعبئة وقت".

ونحن تحولنا من "صُنَاع" إلى "موظفين". وكلمة "موظف" نفسها تعني: من يشغل وظيفة. والوظيفة تعني: مجموعة من المهام المجردة. لا علاقة لها بإنسانيتك، بمشاعرك، بأحلامك، بمواهبك. أنت لست المهم. المهم هو أن تؤدي المهام.

### مظاهر معصرة: كيف نرى التشيؤ في العمل اليوم؟

#### المظهر الأول: ال - KPI عندما تصبح الأرقام أهم من البشر

KPI تعني "مؤشرات الأداء الرئيسية". في اللغة البسيطة: أرقام تقيس أداءك.

في شركات كثيرة اليوم، كل شيء يُقاس بالأرقام:

- كم مكالمة أجريت اليوم؟
- كم تقريراً أنجزت هذا الأسبوع؟
- كم دولاراً حققت مبيعات هذا الشهر؟
- كم ساعة عملت الشهر الماضي؟

المشكلة ليست في القياس نفسه. المشكلة أن هذه الأرقام تصبح هي أنت.

مدير يسألك: "لماذا كان أداءك الشهر الماضي أقل من المتوسط؟" وأنت تفكر: "أدائي؟ أنا كنت مريضاً نفسياً الشهر الماضي، أمي دخلت المستشفى، وزوجتي تريد الطلاق". لكن المدير لا يسأل عن هذا. يسأل عن الرقم. الرقم صار هو الحقيقة. وأنت مجرد وسيلة لإنتاج الرقم.

#### مثال حقيقي:

في إحدى شركات الاتصالات، كان الموظفون مضطرين للضغط على زر "إنهاء المكالمة" بعد 3 دقائق بالضبط، حتى لو كان العميل لا يزال يحتاج مساعدة. لماذا؟ لأن "متوسط وقت المكالمة" كان مؤشر أداء. الموظف الذي يطيل المكالمة يعطي انطباعاً أن الشركة غير كفء. فماذا يفعل الموظف؟ ينهي المكالمة قسراً، والعميل يبقى محتاراً.

الموظف يعلم أن هذا خطأ. لكنه مجبر. لأنه إن لم يفعل، سينخفض "مؤشر أدائه"، وسيوبخ، وربما يخصم من راتبه.

الرقم أهم من الإنسان. حتى لو كان الإنسان عميلاً يدفع.

#### المظهر الثاني: الإيميلات في التاسعة مساء



هل تعرف هذا الشعور؟ الساعة التاسعة مساءً، أنت جالس مع عائلتك، أو تحاول الاسترخاء بعد يوم طويل. فجأة، يرن الهاتف. إيميل من المدير.

تفتحه. ليس عاجلاً. مجرد "للعلم فقط". لكن عقلك بدأ يعمل. بدأت تفكر في رد. بدأت تقلق. بدأت تستعد لصباح الغد.

هذا الإيميل الصغير يقول لك شيئاً كبيراً: **عملك لا يحترم وقتك. وقتك ليس ملكك. أنت ملك للشركة 24 ساعة.** الحدود بين العمل والحياة الشخصية تذب. الشركة تريد عقلك وقلبك وروحك، وليس فقط يديك من 9 إلى 5. في اليابان، هناك كلمة لظاهرة الموت أثناء العمل: "كاروشي". نعم، يموت أناس من الإرهاق، وللكلمة اسم. قد لا نموت جسدياً. لكننا نموت من الداخل. نموت ونحن نرد على إيميلات التاسعة مساءً.

### المظهر الثالث: ثقافة "أنت قابل للاستبدال"

في مقابلات العمل، كثيراً ما نسمع جملة "لا أحد لا يمكن الاستغناء عنه". صحيحة منطقياً. لكن طريقة قولها توحى بشيء آخر: "لا تظن أنك مهم. في أي لحظة، نجد بديلك". هذه الثقافة تجعل الموظف يعيش في خوف دائم. يعمل أكثر من طاقته. لا يشتكي. لا يطلب إجازة. لا يقول "لا". لأنه يخاف: "ربما يستبدلونني بغيري". الشركات تعرف هذا. تستغله. تطلب المزيد والمزيد، والموظف ينفذ. **المفارقة:** الموظف الذي يعمل 60 ساعة أسبوعياً قد يكون أقل إنتاجية من الذي يعمل 40 ساعة، لأنه مرهق. لكنه لا يستطيع التوقف. لأنه يخاف. والشركة تعلم أنه يخاف. فتستمر في الطلب. الإنسان هنا ليس إنساناً. هو مورد. والموارد تُستنزف ثم تُستبدل.

### المظهر الرابع: الاحتراق الوظيفي - عندما تتعامل كآلة فوق طاقتها

الآلات لها طاقة محددة. تشتغل 8 ساعات، ثم تحتاج صيانة. لكن لو شغلتها 16 ساعة يومياً، أسبوعاً كاملاً، ستحترق. تتعطل. تحتاج إصلاحاً كبيراً. الإنسان مثله. له طاقة محددة. يحتاج راحة. يحتاج نوماً كافياً. يحتاج وقتاً للعائلة والأصدقاء. يحتاج هوايات. يحتاج معنى. لكن ثقافة العمل اليوم تتعامل معنا كآلات لا تحتاج صيانة.

النتيجة: **الاحتراق الوظيفي (Burnout)**

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

أعراضه: إرهاق مزمن، فقدان الشغف، شعور بالفراغ، غضب سريع، انسحاب اجتماعي، أرق، أمراض نفسية وجسدية.

منظمة الصحة العالمية صنفته مؤخراً كـ"ظاهرة مهنية". يعني: مرض سببه العمل.

نحن نمرض لأننا نتعامل كآلات. والآلات لا تمرض. الآلات تتعطل. ونحن نتعطل.

لكن الفرق: الآلة نصلحها أو نستبدلها. الإنسان المتعطل يحتاج سنوات ليعود، إن عاد.

### لماذا نقبل بهذا؟

السؤال الأكبر: لماذا نقبل بكل هذا؟

لماذا نستمر في وظائف تستنزفنا؟

لماذا نرد على الإيميلات ليلاً؟

لماذا نخاف من الاستبدال؟

لماذا نمرض ولا نتوقف؟

الإجابات معقدة، لكن يمكن اختصارها في نقاط:

١. **الخوف:** الخوف من فقدان المصدر الوحيد للدخل. الخوف من المستقبل. الخوف من المجهول.

٢. **العادة:** صرنا نعتقد أن هذا طبيعي. أن العمل يجب أن يكون هكذا. أن المعاناة جزء من النجاح.

٣. **الهوية:** كثيرون منا يعرفون أنفسهم بوظائفهم. "أنا مهندس"، "أنا طبيب"، "أنا مدير". بعد العمل، من نكون؟

٤. **الوهم:** نصدق أن التعب اليوم سيثمر غداً. أن الترقية القادمة ستغير كل شيء. أن المعاش التقاعدي هو الجنة.

٥. **لا خيار:** بعض الناس فعلاً لا يملكون خياراً. يعملون لأنهم مضطرون، في وظائف لا تطاق، ليعيشوا فقط.

### قصص من الواقع

سامية، 38 سنة، مديرة تسويق



"كنت أعتقد أن النجاح يعني العمل 14 ساعة يومياً. كنت أفخر أنني آخر من يغادر المكتب. تركت ابني مع جدته سنوات. فاتني حفلات مدرسته. فاتني أول كلمة قالها. وفي يوم، قال لي: 'ماما، ممكن تجيبي لي ماما بتاعة الأولاد زي أمهات صحابي؟'... بكيت أسبوعاً. ثم استقلت".

جمال، 45 سنة، محاسب



"عندي كرسي في المكتب منذ 18 سنة. كل يوم أجلس عليه من 9 إلى 5. أحياناً لا أتذكر ماذا فعلت في اليوم. فقط أحرك أوراقاً. في يوم، سألت نفسي: لو مت اليوم، كم شخصاً سيتأثر بحق؟ غير عائلتي؟ في المكتب، سيبحثون عن بديل في أسبوع".



"أحب مهنتي. حقاً. لكن المستشفى يعاملنا كآلات. 12 ساعة وردية. مريض وراء مريض. لا وقت للراحة. لا وقت للتنفس. مديرتنا تقول: 'المريض أولاً'. لكن من يهتم بالممرضة التي تبكي في الحمام؟ في يوم، انهارت. أخذت إجازة مرضية شهراً. لم يسأل عني أحد."

### لماذا هذا كله يحدث؟ نظرة سريعة في الأسباب

العمل تحول إلى ساحة تشيؤ لأسباب عميقة:

**السبب الأول: الرأسمالية.** النظام الاقتصادي الحالي يقوم على فكرة أساسية: تحقيق أقصى ربح بأقل تكلفة. الموظفون هم "تكلفة". لذلك، الضغط الدائم لخفض التكلفة: رواتب أقل، ساعات أكثر، مزايا أقل.

**السبب الثاني: البيروقراطية.** المؤسسات الكبيرة تحتاج إلى تنظيم. التنظيم يعني قواعد. القواعد تعني تجريد الناس من خصوصياتهم. الموظف ليس "أحمد"، بل "شاغل الوظيفة رقم كذا". القواعد تطبق على الجميع بالتساوي، متجاهلة أن كل إنسان حالة خاصة.

**السبب الثالث: التكنولوجيا.** البرامج التي تتعقب إنتاجيتك، البريد الإلكتروني الذي يصل إلى هاتفك الشخصي، برامج المراسلة التي تجعلك متاحاً 24 ساعة. التكنولوجيا جعلت العمل يلتصق بنا كالظل.

**السبب الرابع: ثقافة "الإنجاز".** "صار النجاح يعني" "أن تنجز أكثر". صرنا نقارن إنجازاتنا بإنجازات الآخرين. نركض وراء أهداف لا نعرف لماذا هي أهدافنا. وننسى أن نسأل: هل أنا سعيد؟

### سؤال للقارئ

خذ ورقة وقلم. أو فقط تأمل.

متى آخر مرة شعرت أن عملك يقدر كإنسان، وليس كمنتج؟

- هل كان مديرك يعرف اسم ابنك ويسأل عنه؟
  - هل كان هناك يوم سمح لك فيه بالانصراف مبكراً لأنك مرهق، دون أن تخصم من راتبك؟
  - هل شكرك أحدهم على مجهودك دون أن يكون وراء الشكر مصلحة؟
  - هل شعرت أن ما تفعله له معنى، حتى لو لم يره أحد؟
- إذا تذكرت موقفاً، فهذا دليل أن النور ما زال موجوداً. تمسك به.
- إذا لم تتذكر، فلا تلم نفسك فقط. أنت لست وحدك. الملايين مثلك. لكن السؤال الآن: ماذا سنفعل؟

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

### الحلول الأولى (مفاتيح فقط، سنفصلها لاحقاً)

لا أستطيع أن أعطيك حلولاً سحرية في نهاية فصل. لكني سأعطيك مفاتيح:

**المفتاح 1:** اعرف أن المشكلة ليست فيك فقط. لا تلم نفسك إن كنت مرهقاً. النظام أكبر منك. لكن معرفة هذا يحركك من الشعور بالذنب.

**المفتاح 2:** ضع حدوداً. الإيميل بعد الثامنة مساءً؟ لا ترده إلا إذا كان ضرورة قصوى. المدير سيتعود. وإن لم يتعود، فربما هذا ليس مكانك.

**المفتاح 3:** ابحث عن معنى. قد لا تستطيع تغيير وظيفتك الآن. لكنك تستطيع أن تجد معنى فيها. حتى لو كنت تثبت أزراراً، يمكن أن تجد معنى في خدمة من يرتدون هذه القمصان. المعنى يحمي من الاحتراق.

**المفتاح 4:** لا تجعل وظيفتك هويتك. أنت لست "مهندس". أنت إنسان يعمل مهندساً. فرق كبير. عندما تعرف هذا، تستطيع أن تترك العمل في المكتب، وتعود إلى بيتك إنساناً.

**المفتاح 5:** تكلم. إن كنت تعاني، تكلم. مع زميل تثق به، مع مديرك إن كان إنساناً، مع مختص نفسي إن لزم. الصمت يقتل.

في اليابان، هناك مفهوم قديم اسمه "إيكياي". يعني "سبب الوجود". اليابانيون يعتقدون أن لكل إنسان إيكياي: الشيء الذي يجعله يستيقظ صباحاً بسعادة.



الإيكياي ليس الراتب. ليس المنصب. ليس الترقية. هو ذلك الشيء الذي تشعر وأنت تفعله أنك حي، أنك مهم، أنك تقدم شيئاً للعالم.

العمل المتشيؤ يقتل الإيكياي. يحول الحياة إلى روتين بلا روح.

### التحدي الآن: كيف نجد الإيكياي في عالم يريدنا آلات؟

هذا ما سنحاول الإجابة عنه في بقية الكتاب.

### أسئلة للنفس

1. كيف تصف علاقتك بعملك حالياً؟ بثلاث كلمات فقط.
2. هل سبق أن عانيت من الاحتراق الوظيفي؟ كيف كان شعورك؟
3. ما أكثر شيء يرهقك في عملك: حجم المهام؟ العلاقات؟ غياب المعنى؟ شيء آخر؟
4. لو ضمنت أنك لن تخسر مصدر رزقك، هل كنت ستستمر في وظيفتك الحالية؟

٥. تذكر موظفاً أو عاملاً تعاملت معه اليوم (سائق، بائع، عامل نظافة). هل رأيته كإنسان كامل، أم كـ"وظيفة" فقط؟

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

تخيل صباح غد. أنت ذاهب إلى عملك. لكن هذه المرة، أنت تحمل معك شيئاً مختلفاً: وعيك.  
أنت تعرف الآن أنك أكثر من وظيفتك. أنت تعرف أن الأرقام لا تمثلك. أنت تعرف أنك تستحق أن تعامل كإنسان.  
كيف سيكون يومك مختلفاً؟  
لا تجب الآن. فقط دع الصورة ترسم في خيالك.

يتبع...

في الفصل القادم: "التشبيهُ في العلاقات - حين يتحول الحب إلى صفقة"  
سنرى كيف تسللت لغة السوق إلى أعلى ما نملك: علاقاتنا مع بعضنا.



## الفصل الخامس

### التشيؤ في العلاقات: حين يتحول الحب إلى صفقة

قبل أن نبدأ

تخيل أنك تدخل إلى سوبر ماركت كبير. هناك أرفف مصفوفة، وعليها "علاقات جاهزة:"

- رف الصداقات: اختر صديقاً حسب منفعتك.
- رف الزواج: مواصفات العريس المطلوب: طول، وزن، دخل شهري، سيارة، شقة.
- رف الأبناء: اختر ابنك حسب ما سيعود عليك به من فخر اجتماعي.

يبدو هذا سخيفاً، أليس كذلك؟

لكن هذا بالضبط ما يحدث كل يوم. ليس في سوبر ماركت حقيقي، بل في عقولنا. في طريقة تفكيرنا في أقرب الناس إلينا.

لغة السوق تسلت إلى العلاقات. وصارت "الصفقة" هي اللغة الجديدة للحب.

### الصداقة المصلحية: "سأظل صديقك ما دمت نافعاً لي"

في الماضي، كان للصداقة معنى عميق. كان الأصدقاء هم من "يسرون في السراء، ويُعزّون في الضراء". كان الصديق مرآة لصديقه، وسنده حين يسقط.

اليوم، كثير من الصداقات تشبه عقود العمل.

- كم من أصدقاؤك تعرفهم حقاً؟ تعرف أمهاتهم؟ أحلامهم؟ مخاوفهم الحقيقية؟
- كم من أصدقاؤك يبغون معك حين تخسر وظيفتك؟ حين تمرض؟ حين لا تعود "نافعاً"؟
- كم مرة استخدمت كلمة "تواصل اجتماعي" وأنت تتحدث عن العلاقات، وكأن الصداقة شبكة اتصالات، لا رابطة قلوب؟



شاب اسمه هاني، كان لديه مجموعة أصدقاء في الجامعة. كانوا لا يفترقون. يسهرون معاً، يذاكرون معاً، يحلمون معاً. بعد التخرج، اختلفت الظروف. هاني مر بضائقة مالية، واضطر أن يعيش حياة متواضعة. أصدقاؤه صاروا في وظائف مرموقة، وبدأوا يتجنبون لقاءاته. في عيد



ميلاده، لم يتصل به أحد. نشر صورة حزينة على فيسبوك، فعلق أحد أصدقائه القدامى: "وحشتنا يا رجل". رد هاني بتعليق لم ينشره: "وحشتكم؟ ما شفوني من سنتين، وفجأة اشتقتولي؟".

هذه الصداقة لم تكن صداقة. كانت شبكة مصالح. حين انقطعت المنفعة (اللقاءات، الضحك، المساعدة في الدراسة)، انقطعت الصداقة.

الصديق هنا لم يكن إنساناً. كان "مورداً عاطفياً" يُستهلك ثم يُستبدل.

### الزواج كصفقة: عندما تتحول العلاقة إلى عقد تجاري

تعال معي إلى "سوق الزواج".

نعم، يوجد سوق. ليس سوقاً مادياً، بل سوقاً في الأذهان. فيه قوائم بالمواصفات، وعروض وطلبات، ومفاوضات، وعقود.

ماذا نرى في هذا السوق؟

- العريس يُقَيِّمُ بـ: "وظيفته، مرتبه، سيارته، شقته، عائلته".
- العروس تُقَيِّمُ بـ: "جمالها، أسرتها، تعليمها، بيتها، "سمعتها".
- الزواج صار: "صفقة مناسبة" أي "مكسب" أو "خسارة".

أحمد (34 سنة) مهندس في شركة كبرى. دخل موقعاً للتعرف الجاد. كتب في مواصفات الزوجة المناسبة: "عمرها أقل من 30، طولها فوق 165، بيضاء، من عائلة محترمة، حاصلة على مؤهل عالٍ، تعمل في وظيفة مرموقة، لا تعمل؟؟".



قبل أن يقرأ أحدهم رسالته، سألته صديقتة: "لو لقيت وحدة فيها كل المواصفات دي، بس مش حاسس إنك بتحبها، هتتزوجها؟". فكر قليلاً وقال: "الحب هيجي بعد الجواز". صديقتة سألت: "إزاي الحب يجي بعد الجواز لو أنت دخلت عقد زي ما بتشتري عربية؟".

هذا السؤال ظل معلقاً.

الزواج هنا لم يكن علاقة بين إنسانين يريدان بناء حياة معاً. كان "صفقة" بين "برانداً" و"برانداً". العريس "برانداً"، العروس "سلعة"، والاتفاق هو "العقد".

المشكلة: حين تدخل الزواج كصفقة، تتوقع أن يعاملك الطرف الآخر كشريك في صفقة. حين تمرض، قد لا يجد لك وقتاً. حين تخسر وظيفتك، قد يراك "خسارة". حين تتغير (وكلنا نتغير)، قد يراك "لم تعد مطابقاً للمواصفات".

الزواج الحقيقي ليس صفقة. الزواج الحقيقي هو: "اخترتك إنساناً، بكل عيوبك وفضائلك، وسأبقى معك حتى لو تغيرت المواصفات". لكن هذه اللغة صارت نادرة.

الأبناء كاستثمار: حين يصبح الطفل مشروعاً استثمارياً

من أكثر صور التشيؤ إيلاماً: تحويل الأبناء إلى "استثمار".

لنتأمل هذه الجمل التي نسمعها كل يوم:

- "أريد ابني دكتوراً" (ليس لأنه يحب الطب، بل لأن "الدكتور" له مكانة اجتماعية).
- "بنتي في كلية القمة" (كأن الكليات الأخرى في "القاع").
- "أولادي أغلى استثمار في حياتي" (يا إلهي... أولادك "استثمار"؟).
- "مصروف ابني 500 جنيه في الشهر، ونفسي لما يكبر يرجعهملي" (هكذا بكل صراحة).

قصة  طفل اسمه يوسف، 10 سنوات، يحب الرسم. يرسم ساعات، ويشعر بسعادة غامرة. أمه تقول له: "الرسم مش هيدخلك كلية. ركز في دروسك". يوسف يحاول، لكنه ليس متميزاً في الدراسة. أمه تقلق: "المجموع مش مضمون". يوسف يحزن. أمه تقول: "إحنا بنتعب عشانك عشان تبقي حاجة". يوسف يسأل نفسه: "أنا ليه مش قادر أكون اللي هما عايزينه؟".

يوسف لا يعرف أن أمه تحبه. لكنها تحبه بطريقة مشوهة: تحبه كمشروع نجاح، لا كطفل له مواهبه وأحلامه.

هذا الطفل سيكبر وهو يشعر أن قيمته مشروطة بإنجازه. سيعمل بجهد، لكنه لن يعرف معنى السعادة. سينجح، لكنه سيبقى يشعر بالفراغ. لأنه تربى على أن "قيمته = إنجازه".

الأبناء ليسوا استثماراً. الأبناء أمانة. ليسوا ليحققوا أحلامنا الفاشلة، بل ليصنعوا أحلامهم هم. ليسوا ليرفعوا رؤوسنا في المجالس، بل ليكونوا سعداء في قلوبهم.

تحويل الأبناء إلى "استثمار" هو قتل لطفولتهم، وتشيؤ لإنسانيتهم.

العلاقات السائلة: عندما يصبح كل شيء مؤقتاً

عالم الاجتماع البولندي الكبير زيجمونت باومان صاغ مصطلحاً رائعاً: "الحدائثة السائلة".

يقول باومان: كل شيء في حياتنا اليوم أصبح "سائلاً". لا شيء ثابت. لا شيء يدوم.

في الماضي:

- كانت العلاقات "صلبة": تدوم سنين، لها جذور، لها التزامات.
- الزواج كان "حتى يفرقنا الموت".
- الصداقة كانت "على طول".

- الوظيفة كانت "مدى الحياة".

اليوم:

- العلاقات "سائلة": تدخل وتخرج بسرعة. مثل الماء، تأخذ شكل الوعاء المؤقت.
- الزواج صار "حين نمل، ننفصل".
- الصداقة صارت "ما دامت المناسبة".
- الوظيفة صارت "مشروع مؤقت".

### لماذا صارت العلاقات سائلة؟

لأن ثقافة الاستهلاك علمتنا شيئاً: كل شيء قابل للاستبدال. الهاتف الجديد أفضل من القديم. السيارة الأحدث أجمل. والعلاقات؟ كذلك.

إذا مللت من صديق، هناك "تطبيقات صداقة" تقدم لك بديلاً. إذا مللت من زوج، هناك "تطبيقات زواج" تقدم لك خيارات جديدة. البشر صاروا مثل المنتجات: جرب، استعمل، استهلك، استبدل.

هذا هو التشيؤ في أقصاه: تحويل البشر إلى منتجات في سوق العلاقات.

قصة سارة (28 سنة) جربت 5 تطبيقات تعارف في سنة. كل مرة تتعرف على شاب، تبدأ المحادثة بحماس، ثم تمل بسرعة، ثم تبحث عن التالي. سألتها صديقتها: "مش ممكن تعطي فرصة حقيقية لحد؟". قالت سارة: "مش عارفة، بحس إن في أحسن دايماً في التطبيق اللي بعده".

سارة ليست سيئة. سارة ضحية ثقافة تجعل "الأفضل" هو العدو "للجيد". ثقافة تخبرك أنك تستحق "الأفضل دائماً"، فتظل تبحث ولا تجد.

### قصص من الواقع

"أشعر أن خطيبي تحب صورتي أمام الناس، لا تحبني أنا"

قصة كريم (32 سنة) مخطوب منذ 6 أشهر. يقول:

"خطيبي إنسانة جميلة، وأهلها طيبون. لكنني أشعر بشيء غريب. هي دائماً تريدني أن أظهر بمظهر 'الرجل الناجح'. تريد صورنا معاً في الأماكن الفاخرة. تريدني أن ألبس ماركات معينة. تريدني أن أتحدث في المجالس عن وظيفتي المرموقة. لكن حين أكون حزيباً، لا تسأل. حين أكون مرهقاً، تقول 'متعب ليه؟'. حين أتكلم عن أحلامي البسيطة (بيت صغير، حياة هادئة، سفرات بسيطة)، تقول 'ده كلام فقرا'. أشعر أنها تحب 'فكرة الزواج من مهندس ناجح'، أكثر مما تحبني أنا".

كريم يفكر في الانفصال. لكنه خائف. خائف من الوحدة. خائف من "ماذا يقول الناس". خائف من أنه ربما يبالغ.

لكن شعوره حقيقي. شعوره يقول: "أنا أتحوّل إلى شيء. إلى 'براند' تترين به. إلى إنجاز يضاف لسيرتها الذاتية".

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

"أمي لم تسألني يوماً: هل أنت سعيد؟"

لمى (25 سنة) تقول:



"تخرجت من كلية الصيدلة بتقدير جيد جداً. أمي فرحت جداً. قالت: 'أخيراً بنتي دكتورة'. أنا لا أحب الصيدلة. دخلتها لأن المجموع كان عالياً. أريد أن أكون مصممة جرافيك. لكن أمي تقول: 'ده مش مضمون'. كلما حاولت الحديث عن حلمي، تقول: 'احنا تعبنا عشان توصلي لكده'. لا تعرف أمي أنني أذهب إلى العمل كل صباح وأنا أتمنى لو لم أستيقظ. لا تعرف أنني أبكي في الحمام. لا تسأل. هي فقط تفتخر بي أمام الناس".

لمى ليست "ابنة". لمى هي "الدكتورة لمى" التي تفتخر بها الأم. الإنسانية اختفت. بقي اللقب فقط.

"أصدقائي في السوشال ميديا لا يعرفون أنني مكتئب"

محمد (30 سنة) لديه 5000 متابع على فيسبوك. ينشر صور نجاحاته، رحلاته، إنجازاته.

تعليقات أصدقائه: "ما شاء الله، دائماً مبدع"، "الله يزيدك"، "نفسى أكون زيك".



لكن محمد يعيش في جحيم. يعاني اكتئاباً حاداً منذ سنتين. لا يعرف أحد. لأنه تعلم أن يظهر فقط "الوجه الجميل". تعلم أن العلاقات صارت "عرضاً" لا "تواصلاً". الناس تريد أن ترى صوراً جميلة، لا أن تسمع قصصاً حزينة.

محمد يكتب منشوراً حزيناً مرة، ثم يحذفه بعد دقائق. يخاف من ردود الفعل. يخاف من أن يرى "ضعيفاً". فيصمت، ويظل يعاني وحده.

محمد يتحول إلى "صورة" لا إنسان. والصور لا تبكي.

### تحليل سريع: كيف وصلنا إلى هنا؟

لماذا صارت العلاقات بهذا السوء؟

١. ثقافة الاستهلاك: علمتنا أن كل شيء له ثمن. وأن الأشياء تُستعمل ثم تُرمى. سرّينا هذا إلى العلاقات.
٢. السرعة: الحياة صارت سريعة. لا وقت لبناء علاقات عميقة. نريد نتائج سريعة، حتى في الحب.
٣. السوشال ميديا: جعلت العلاقات "افتراضية" و"سطحية". صرنا نعرف آلاف الأشخاص، ولا نعرف أحداً حقاً.
٤. الخوف من الالتزام: الالتزام صار "عبئاً". العلاقات العميقة تحتاج وقتاً وجهداً. ونحن مرهقون.
٥. الفردانية: صرنا نفكر "أنا أولاً". مصلحتي أولاً. سعادتي أولاً. حتى في الحب، نفكر: "ماذا سأستفيد؟".

### مؤشرات: هل علاقاتك في خطر؟

أسئلة سريعة لتعرف إن كنت في دائرة التشيؤ العلائقي:

- هل تختار أصدقاءك بناءً على "ما يمكن أن يقدموه لك"؟

- هل تفكر في الزواج كـ"قائمة متطلبات" أكثر من كونه "رحلة مع إنسان"؟
  - هل تضغط على أبنائك ليكونوا "ما تريدهم أن يكونوا"، لا ما يريدون هم؟
  - هل تمل من العلاقات بسرعة، وتبحث عن "الأفضل"؟
  - هل تشعر أن الناس يحبون "صورتك" أكثر مما يحبونك أنت؟
  - هل توقفت عن مشاركة مشاعرك الحقيقية مع الآخرين خوفاً من ردود الفعل؟
- كل إجابة بـ "نعم" تعني أن التشيؤ بدأ يتسرب إلى علاقاتك.

### الحلول الأولى (مفاتيح فقط)

- المفتاح 1:** اسأل أسئلة عميقة. في علاقاتك القريبة، اسأل: "كيف أنت حقاً؟"، "ما أكثر شيء يخيفك هذه الأيام؟"، "هل أنت سعيد معي؟". الأسئلة العميقة تصنع علاقات عميقة.
- المفتاح 2:** توقف عن المقارنة. لا تقارن زوجك بأزواج صديقاتك. لا تقارن ابنك بأولاد جيرانك. كل إنسان فريد. المقارنة تقتل العلاقة.
- المفتاح 3:** تقبل أن العلاقات تحتاج وقتاً. العلاقات العميقة لا تبني في يوم. تحتاج سنوات من الصدق والعطاء والتسامح. استثمر الوقت.
- المفتاح 4:** تعلم أن تعطي بلا مقابل. الصداقة الحقيقية هي أن تعطي دون أن تنتظر شيئاً. الحب الحقيقي هو أن تحب دون شروط. هذا صعب، لكنه جوهر الإنسانية.
- المفتاح 5:** اخلع الأقنعة. جرب أن تكون صادقاً مع شخص واحد على الأقل. أره ضعفك. أره خوفك. قد يفاجئك بأنه يقبلك أكثر، لا أقل.

في التراث العربي القديم، كانوا يقولون: "الصديق وقت الضيق". ليس وقت الفرح. ليس وقت النجاح. وقت الضيق.



هذا هو مقياس العلاقة الحقيقية: من يبقى معك حين لا يبقى أحد.

في زمن العلاقات السائلة، من يبقى معك؟ ومن تبقى معه؟

العلاقات الحقيقية ليست صفقات. العلاقات الحقيقية هي الملاذ الأخير من عالم يريدنا آلات. هي ما يذكرنا أننا بشر.

احمِ علاقاتك. فهي آخر ما تبقى من إنسانيتك.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

### أسئلة للنفس

١. من هو الصديق الذي تعرف أنه سيبقى معك لو خسرت كل شيء؟
٢. هل سبق أن تعرضت لموقف شعرت فيه أنك "مستعمل" في علاقة عاطفية أو صداقة؟
٣. ما أكثر صفة تبحث عنها في شريك الحياة؟ هل هي صفة إنسانية أم "مواصفات اجتماعية"؟
٤. كيف تتعامل مع أبنائك حين يختلفون عن توقعاتك؟
٥. هل أنت مستعد أن تستثمر سنوات في بناء علاقة عميقة، أم تفضل العلاقات السريعة السهلة؟

### قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغض عينيك.

تخيل أن كل علاقاتك انتهت اليوم. لا أصدقاء. لا عائلة. لا شريك. فقط أنت.

ثم تخيل أن شخصاً واحداً بقي معك. من هو؟

ذلك الشخص هو كنزك الحقيقي.

والآن اسأل نفسك: هل تعامله كما يستحق؟

يتبع...

في الفصل القادم: "التشيؤ في الجسد - حين يصبح جسدك واجهة إعلانية" سنرى كيف تحول الجسد من "هيكل الكرامة" إلى "سلعة في السوق".



## الفصل السادس

### التشيؤ في الجسد: حين يصبح جسدك واجهة إعلانية

#### قبل أن نبدأ

تأمل هذه المشاهد من يوم عادي:

- في الطريق إلى العمل، لوحة إعلانية ضخمة لامرأة نصف عارية تعلن عن عطر.
- في التلفاز، مقطع فيديو كليب راقصة تتحرك بطريقة توحى بكل شيء إلا الغناء.
- في السوبر ماركت، غلاف مجلة يعدك بـ"10 تمارين لجسم مثالي في أسبوع".
- على هاتفك، إعلان لمركز تجميل يعرض "تعديل الأنف" وكأنه تعديل صورة.
- في صالة الرياضة، رجال يرفعون أثقالاً وكأنهم في سباق مع الموت، ليس لصحتهم، بل ليظهروا بعضلاتهم.

كل هذه المشاهد تتحدث عن شيء واحد: الجسد لم يعد جسداً. الجسد صار سلعة. الجسد يُعرض، يُباع، يُشترى، يُعدّل، يُحسن، يُقارن، يُستعمل، ثم يُرمى إذا لم يعد صالحاً. هذا الفصل عن هذه القصة. عن كيف تحول الجسد من "هيكل الكرامة" إلى "واجهة إعلانية".

#### جسد المرأة: من التقديس إلى التسليع

تاريخياً، كان جسد المرأة له مكانة خاصة. في الثقافات القديمة، كان رمزاً للخصوبة والحياة. في الأديان، كان موضع احترام ووصون. في الفن، كان مصدر إلهام وجمال.

لكن اليوم، الجسد صار "شيئاً".

#### الإعلانات: 90% منها تستخدم جسد المرأة

هذه حقيقة إحصائية: الغالبية العظمى من الإعلانات التجارية تستخدم جسد المرأة لجذب الانتباه.

تأمل معي:

- إعلان سيارة فاخرة: امرأة جميلة تتكى على السيارة. ما علاقة المرأة بالسيارة؟ لا شيء. هي فقط "إضافة جميلة" لجذب المشاهد.
- إعلان مشروب غازي: امرأة ترتدي ملابس البحر تفتح العلبة. ما علاقة المشروب بالمرأة؟ لا شيء. هي فقط "منظر يجذب المشاهدين".
- إعلان عطر: امرأة شبه عارية تتصدر الإعلان. العطر للجنسين، لكن الصورة امرأة فقط.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

المرأة هنا ليست إنساناً. هي "أداة جذب". هي "واجهة إعلانية". هي "شيء جميل" يعلق عليه الإعلان المنتج. الرسالة الخفية: أنت أيها المشتري، إذا اشتريت هذه السيارة، ستحصل على امرأة جميلة أيضاً. المنتج والمرأة سلعتان معاً.

منى (35 سنة) مصممة جرافيك، تعمل في شركة إعلانات. تقول:



"في اجتماع تسليم مشروع، طلب مني المدير أن أضع امرأة جميلة في الإعلان. قلت: المنتج رجالي، مش معقول نضع امرأة. قال: لوضعنا رجل، محدش هيفتح الإعلان. قلت: يعني النساء في الإعلانات مجرد 'طعم'؟ قال: بالضبط. خرجت من الاجتماع وأنا أشعر بالقرف. أنا امرأة. وأعمل في مكان يعتبرني 'طعم'." منى استقالت بعد شهر. لكنها تعلم أن مئات الآلاف من النساء سيبقين يعملن في صناعة تحولهن إلى أدوات.

### الفيديو كليب: حيث الأثني تختزل في جسد

الفيديو كليب الحديث هو مدرسة متكاملة في تشيؤ الجسد. تعال نحلل مقطعاً نموذجياً:

• مغنية تغني. لكنها لا تغني فقط. ترقص. تتحرك. تتمايل.

• الكاميرا لا تثبت على وجهها. تتحرك على جسدها. تلتقط تفاصيله.

• الملابس تكشف أكثر مما تستر.

• الحركات توحى بكل شيء.

• والإعلان يقول: "اشترك لمشاهدة الفيديو كامل."

السؤال: ما الذي نشتره حين نشترك؟

الجواب: جسداً يُباع بالمشاهدة.

المغنية هنا ليست فنانة. هي "جسد" يقدم "محتوى". صوتها مجرد خلفية. الجسد هو الأساس.

### شهادة:

إحدى المغنيات (طلبت عدم ذكر اسمها) قالت في مقابلة نادرة:

"أكره الفيديو كليبات التي أصورها. أكره أن أظهر بهذا الشكل. لكن المنتج يقول: إما هذا، أو لا ظهور. جمهور اليوم لا يشتري الصوت، يشتري الصورة. وأنا مجبرة."

هذه الفنانة تعرف أنها تتحول إلى شيء. لكنها محاصرة. النظام يقول لها: إما أن تكوني سلعة، أو لا تكوني.

المفارقة: نفس الجمهور الذي يحتقر هذه الظاهرة، هو من يشاهد ويزيد المشاهدات. نحن جميعاً شركاء في تشيؤ الجسد.

### عمليات التجميل المفرطة: الجسد كمنتج قابل للتعديل

في الماضي، كانت عمليات التجميل نادرة، ولأسباب طبية غالباً. أما اليوم، فصار الجسد مثل "منتج" يمكن تعديله باستمرار:

- الأنف ليس مناسباً؟ غيرهه.
- الشفاه ليست ممثلة؟ احقنوها.
- الصدر؟ .....
- الوجه تظهر عليه التجاعيد؟ شدوه.
- البطن فيه دهون؟ اشفطوها.

هذا ليس تجميلياً. هذا "إعادة تصنيع" للجسد. الجسد صار قطعة طين، نعجنها كما نريد، حتى تصل إلى "الشكل المثالي".

### لكن من يحدد "الشكل المثالي"؟

الإعلانات. المجلات. أفلام هوليوود. الفيديو كليب. تطبيقات الفلاتر. كلها تقول لك: "شكلك الحالي ليس كافياً. يجب أن تكون مثل هذه الصورة."

 هند (28 سنة) خضعت لـ 5 عمليات تجميل في 3 سنوات: أنف، شفاه، بوتوكس، فيلر، شد وجه. أنفقت أكثر من 200 ألف جنيه. صديقاتها يقولون: "ما شاء الله، شكلها أحلى". لكن هند في كل مرة تنظر في المرآة، ترى عيوباً جديدة. أصبحت لا تطبق النظر إلى صورتها القديمة. أصبحت تكره شكلها الطبيعي.

هند مريضة. ليست مريضة نفسياً فقط. مريضة بثقافة تجعلها تكره ما خلقت عليه. ثقافة تجعل الجسد "مشروعاً" دائماً غير مكتمل، يحتاج إلى تعديل مستمر.

**الأخطر:** هذه العمليات تصل أحياناً إلى فتيات صغيرات، في الثامنة عشرة، يبدأن في تعديل أنفسهن قبل أن يعرفن من هن. قبل أن يقبلن أنفسهن كما هي.

الجسد هنا ليس أمانة. الجسد "مادة خام" نصنع منها ما نريد. وهذا هو التشيؤ.

### جسد الرجل: من القوة إلى الآلة

قد يظن البعض أن تشيؤ الجسد يخص النساء فقط. خطأ. الرجال أيضاً يدفعون الثمن.

### صورة الرجل "البرمجي" الناجح

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

تأمل صورة "الرجل المثالي" في الإعلانات والأفلام:

- جسد رياضي عضلي. لا شحوم. لا ترهلات.
- وجه وسيم، بشرة صافية، ابتسامة مثالية.
- لا ينام. يعمل 18 ساعة يومياً وينتج.
- لا يمرض. لا ينهار. لا يبكي.
- ناجح في عمله، قوي في علاقاته، متحكم في مشاعره.

هذه الصورة مستحيلة التحقق. لا يوجد رجل بهذه المواصفات. لكن الإعلانات تخبر الرجال: "كن هكذا، وإلا فلست رجلاً حقيقياً."

### النتيجة:

- رجال يرهقون أنفسهم في صالات الرياضة، ليس لصحتهم، بل ليظهروا بعضلاتهم.
- رجال يعملون حتى الانهيار، لأن "الرجل الحقيقي لا يتعب."
- رجال يكتمون مشاعرهم، لأن "الرجل لا يبكي."
- رجال يمرضون نفسياً ولا يعترفون، لأن "الاعتراف بالضعف عيب."

قصة سامر (40 سنة) مدير شركة. ناجح ظاهرياً. لكنه يعيش في جحيم. يعمل 14 ساعة يومياً. لا يرى أولاده إلا في عطلات نادرة. زوجته تشتكي من غيابه. صحته تدهورت. ضغط الدم مرتفع. السكر بدأ يظهر. يعاني اكتئاباً لكنه لا يعترف.

سأله صديقه مرة: "إنت تعبان ليه مش بتريح؟". قال: "الراجل مينفعش يريح. الشركة واخدة وقتي". قال الصديق: "وعيلتك؟". صمت سامر. لم يجب.

سامر يظن نفسه "رجلاً". لكنه في الحقيقة "آلة". آلة تعمل بلا توقف، حتى تتحطم.

الرجل المتشيؤ هو "آلة إنتاج". لا يشعر، لا يتعب، لا يطلب مساعدة. فقط يعمل وينتج. ثم حين يتحطم، يتساءل: لماذا؟

### لماذا نصنع هذا بأنفسنا؟

السؤال: لماذا نقبل بتحويل أجسادنا إلى سلع وأدوات؟

١. الخوف من الرفض: نريد أن يقبلنا الآخرون. نريد أن نُعجب. نعتقد أن الشكل "المثالي" هو بوابة القبول.

٢. وهم السيطرة: تعديل الجسد يعطينا شعوراً وهمياً بالسيطرة على حياتنا. في عالم لا نسيطر فيه على الكثير، نسيطر على شكل أنفسنا على الأقل.

٣. الإعلانات: تغسل أدمغتنا يومياً بأن "شكلك الحالي ليس كافياً". تخلق عيوباً وهمية، ثم تبيعنا حلولاً.
٤. المقارنة المستمرة: في السوشال ميديا، نرى صوراً معدلة، وأجساداً مثالية، ونقارن أنفسنا بها. ونخسر دائماً.
٥. الفراغ الداخلي: حين يكون داخلك فارغاً، تشغل نفسك بالخارج. تهتم بشكل جسدك لأنك لا تعرف كيف تهتم بروحك.

### الكرامة المنسية: الجسد ليس سلعة

هنا تأتي اللحظة التي نذكر فيها شيئاً مهماً. شيء قد يبدو دينياً، لكنه في الحقيقة إنساني قبل أي شيء.

"وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ."

هذه الجملة القرآنية ليست مجرد آية نتلوها. هي إعلان عالمي عن قيمة الإنسان.

ومعنى "كرمنا" أن الإنسان له قيمة ذاتية. قيمة لا تُكتسب، لا تُشترى، لا تُباع قيمة تسبق أي شيء يفعله أو يملكه.

الجسد جزء من هذا التكريم. الجسد ليس سلعة نبيعها في الإعلانات. ليس مادة نعدلها كما نشاء. ليس أداة نستخدمها لجذب الانتباه. الجسد هو "هيكل الكرامة".

### ماذا يعني هذا عملياً؟

- أن جسد المرأة ليس "واجهة إعلانية". هو جسد إنسانة مكرمة.
- أن جسد الرجل ليس "آلة إنتاج". هو جسد إنسان مكرم.
- أن عمليات التجميل المفرطة هي نوع من "عدم الرضا" عن هذا التكريم.
- أن الإعلانات التي تستخدم الأجساد كأدوات هي "انتهاك" لهذه الكرامة.

الكرامة تعني: أن يكون جسدك غاية في نفسه، لا وسيلة لغرض آخر.

أنت لست جميلاً لأنك تشبه نموذجاً معيناً. أنت جميل لأنك إنسان. الفروق بيننا، "العيوب" كما نسميها، هي جزء من جمالنا الإنساني. الأنف الكبير، البشرة غير الصافية، الوزن الزائد، التجاعيد... كلها قصصنا. كلها تاريخنا. كلها ما يجعلنا بشراً، لا صوراً من مئات الصور المكررة.

### قصص من الواقع

رغدة، 19 سنة، طالبة جامعية



"أنا مدمنة على تطبيق تيك توك. كل يوم أشاهد فتيات جميلات يرقصن. بدأت أقلد حركاتهن. بدأت أهتم بمظهري أكثر. صرت أستعد ساعات لتصوير مقطع 15 ثانية. في يوم، قال لي أبي: 'بنتي، أنا بشوفك بترقصي على التيك توك، وقلبي بيوجعني. مش عارف ليه'. بكيت. حسيت إني بعمل حاجة غلط. لكني مش عارفة أتوقف. كل زميلاتي بيعملوا كده وسيأتي اليوم للمفارقة إما التيك توك أو أبوها".

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

ياسر، 33 سنة، مدرب رياضي



"أنا عايش في الجيم. 6 أيام في الأسبوع. كل يوم ساعتين على الأقل. متابعين كتار على إنستغرام بيعتبروني مثلهم الأعلى. لكن الحقيقة إني تعبان. تعبان نفسياً. أي أكلة زيادة بتوجعني. أي يوم بدون تمرين بحس إني فاشل. خطيبي قالت لي مرة: 'إنت مش إنسان، إنت عضلات'. ضحكت، لكني عرفت إنها بتتكلم جد".

هبة، 42 سنة، ربة منزل



"زوجي دايماً يقولي: 'ليه مش بتهتمي بنفسك زي الأول؟' أنا طول اليوم شغالة في البيت وفي الأولاد. ما عندي وقت أروح صالونات ولا أتمرن. حسيت إني غلط. إني مش كفاية. رحت عملت رجيم قاسي وخسيت كتير. دخلت المستشفى بعدها. الدكتور قال: إيه اللي عملتيه في نفسك؟ قلت: عايزة أبقي حلوة. قال: إنت حلوة وانتي مريضة، بس مش مبسوطة، أنت تحتاجي للرضا وزوجك يحتاج لفهم التشيؤ".

### علامات: هل جسدك يتحول إلى سلعة؟

- تقارن نفسك باستمرار بصور المشاهير والمؤثرين.
  - تشعر بعدم الرضا عن شكلك الطبيعي.
  - تفكر في عملية تجميل لتغيير شيء في جسدك.
  - تهتم بما ترنديه أكثر مما تهتم بما تشعر به.
  - تشعر أن قيمتك تتأثر بعدد الإعجابات على صورتك.
  - تتجنب الظهور في صور معينة لأن شكلك "ليس مناسباً".
  - تنفق أموالاً أكثر مما ينبغي على مستحضرات التجميل أو الملابس.
  - تشعر بالقلق قبل الخروج من المنزل: "كيف أبدو؟" أكثر من "كيف أشعر؟".
- كل إجابة بـ "نعم" تعني أن التشيؤ بدأ يمس جسدك.

### الحلول الأولى (مفاتيح)

**المفتاح 1: توقف عن المقارنة.** المقارنة مع الصور المعدلة خاسرة دائماً. تذكر أن ما تراه على السوشال ميديا ليس حقيقة. إنه عرض تقديمي.

**المفتاح 2: اهتم بصحتك لا بشكل جسدك.** الرياضة ليست لتصبح "مفتول العضلات". الرياضة لتصبح "صحيح البدن". الأكل الصحي ليس ليصبح وزنك مثالياً. الأكل الصحي لتعيش أطول وأفضل.

**المفتاح 3: تعلم أن تقبل "عيوبك".** فهي ما يميزك. هي قصتك. هي ما يجعلك أنت، لا نسخة من ألف نسخة.

**المفتاح 4: غير مصادرك.** ألغ متابعة الحسابات التي تجعلك تشعر بعدم الرضا عن نفسك. تابع حسابات تهتم بالجمال الحقيقي، التنوع، قبول الذات.

**المفتاح 5: استعد "الكرامة".** قل لنفسك كل صباح: "أنا إنسان مكرم. جسدي ليس سلعة. قيمتي لا تقاس بشكلي". قد تبدو العبارة غريبة أول مرة. لكن مع التكرار، ستصبح جزءاً منك.

في الثقافات الشرقية القديمة، كان الجسد يعتبر "هيكلًا مقدسًا". ليس مقدسًا بمعنى "لا يُلمس"، بل مقدسًا بمعنى "له قيمة ذاتية لا تقدر بثمن".

اليوم، حولناه إلى سلعة. نبيعه في الإعلانات. نشتره في عمليات التجميل. نستعمله كأداة. نرميه حين لا يعود صالحًا. لكن الجسد ليس سلعة.

الجسد هو "البيت" الذي تسكن فيه روحك. أنت لا تباع بيتك بمجرد أن يقول لك أحدهم إنه ليس جميلًا. أنت ترممه، تعتني به، تحافظ عليه. لأنه بيتك الوحيد.

الكرامة أن تعرف أن جسدك، كما هو، يستحق الاحترام.

ليس لأنه مثالي. ليس لأنه جميل حسب مواصفات السوق. بل لأنه جسدك.



### أسئلة للنفس

١. متى كانت آخر مرة نظرت فيها إلى نفسك في المرآة وقلت: "أنا جميل/جميلة كما أنا"؟
٢. هل سبق أن امتنعت عن فعل شيء لأنك "لا تبدو جيدًا"؟ ماذا كان ذلك الشيء؟
٣. كيف تتعامل مع صورك القديمة التي لا تعجبك الآن؟
٤. لو عشت في جزيرة وحدك، بلا إعلانات ولا سوشال ميديا، كيف سيكون شعورك تجاه جسدك؟
٥. ما أكثر جزء في جسدك تحبه؟ ومتى أخبرته بذلك؟

### قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

ضع يدك على قلبك. اشعر بدقاته. هذا القلب يعمل ليل نهار، بلا كلل، لتبقى أنت حياً.

ضع يدك على وجهك. اشعر بلامحك. كل خط فيها قصة. كل تجعيدة ذكرى. كل "عيب" فيها حكاية.

قل لجسدك بصوت خافت: "شكراً لك. أنت لست سلعة. أنت بيتي. وسأعتني بك".

ثم افتح عينيك. أنت الآن في بداية طريق الكرامة.

يتبع... في الفصل القادم: "التشيؤ في التعليم - عندما يصبح الطالب رقماً"  
سنرى كيف تتحول المدرسة من "مصنع أجيال" إلى "مصنع أرقام".



## الفصل السابع

### التشيؤ في التعليم: عندما يصبح الطالب رقماً

قبل أن نبدأ

تخيل مشهداً:

فصل دراسي، ثلاثون طالباً وطالبة. المعلم يدخل حاملاً كشف الأسماء. لكنه لا ينادي بالأسماء. ينادي بالأرقام:

"رقم 23، أجب عن السؤال الأول".

"رقم 15، إلى السبورة".

"رقم 7، لماذا لم تؤد الواجب؟"

الأرقام ترفع أيديها. الأرقام تجيب. الأرقام تخاف من العقاب.

لا أحد يسأل: "كيف حالك يا أحمد؟" لا أحد يقول: "أين غبت يا مريم؟"

في نهاية الحصة، يكتب المعلم على السبورة: "الواجب: حل التدريبات من 1 إلى 20 صفحة 45".

يخرج الطلاب. لا أحد يعرف أحداً. لا أحد يعرف نفسه.

هذا المشهد ليس من فيلم خيال علمي. هذا مشهد يتكرر آلاف المرات يومياً، في مدارسنا وجامعاتنا.

التعليم، الذي يفترض أن يكون رحلة اكتشاف للذات والعالم، تحول إلى مصنع للأرقام.

### من أين بدأت الحكاية؟

لم يكن التعليم دائماً هكذا.

في الماضي البعيد، كان التعليم "لقاء" بين معلم وتلميذ. المعلم يعرف تلميذه، يعرف أهله، يعرف قدراته، يعرف نقاط ضعفه. كان التعليم "تربية" قبل أن يكون "تعليماً". كان يهتم بـ"صناعة الإنسان" قبل "صناعة الدرجات".

لكن مع الثورة الصناعية، حدث تغير كبير. صار العالم يحتاج إلى أعداد هائلة من العمال المهرة. فتحول التعليم إلى "نظام". ونظام يعني: قواعد موحدة، مقاييس موحدة، اختبارات موحدة، وأرقام توحد الجميع.

الطالب صار "مادة خام" تدخل المصنع (المدرسة)، لتخرج بعد 12 سنة "منتجاً نهائياً" (خريجاً) جاهزاً لسوق العمل.

هذا التشبيه قاسٍ، لكنه دقيق. فكر فيه:

• المواد الدراسية هي "مراحل التصنيع".

• الامتحانات هي "فحص الجودة".



- الدرجات هي "مواصفات المنتج".
  - الشهادة هي "علامة تجارية" تسمح لك بدخول السوق.
- والطالب؟ الطالب هو "المنتج" الذي لا يسأل عن رأيه.

### صورة صادمة: حين يصبح الاسم مجرد رقم

في كثير من المدارس، صار الاسم ترفاً. في جداول الحضور، أرقام. في كشوف الدرجات، أرقام. في قوائم الانتظار، أرقام. في النداءات اليومية، أحياناً أرقام.

معلمة في مدرسة ابتدائية، اسم **الأمي**، قررت في أول يوم دراسي أن تتعرف إلى تلاميذها بأسمائهم. كتبت كل اسم على بطاقة وعلقتها على الصدر. حاولت أن تحفظ الأسماء سريعاً. في نهاية الأسبوع، كانت تعرف كل طفل باسمه، وأمه، وهوايته.

مدير المدرسة دخل الفصل يوماً، ورأى البطاقات. قال: "يا أستاذة منى، فيه أرقام جلوس في الكشف، استخدمها أسهل". قالت منى: "لكن يا أستاذ، الأطفال أسماء، مش أرقام". ابتسم المدير ابتسامة متعالية، وخرج.

في نهاية العام، كان تقييم منى "مرضياً". قال المدير: "أنت ممتازة في التدريس، لكن بطيئة في رصد الدرجات". منى لم تفهم: رصد الدرجات أهم من معرفة الأطفال؟

هذا هو التشيؤ: أن تصبح الأرقام أهم من البشر. أن تصبح السرعة أهم من العمق. أن تصبح النتائج أهم من العملية.

### ثقافة المجموع: حين تصبح الدرجة هي الإنسان

تعال نلعب لعبة سريعة:

أي الطالبين "أفضل" في عقلك؟

- طالب حصل على 99% في الثانوية العامة.
- طالب حصل على 70%، لكنه يقرأ كتباً خارج المنهج، وله موهبة في الرسم، ومبدع في حل المشكلات، ومحبوب من زملائه.

الغالبية ستختار الأول. لماذا؟ لأننا تربينا على أن "المجموع = القيمة".  
هذه الثقافة تبدأ مبكراً جداً:

- في الابتدائي: "شوف فلان، مجموعك كام؟"
- في الإعدادي: "مين الأول على الدفعة؟"

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

- في الثانوي: "نسبة النجاح كام في المية؟"
- في الجامعة: "تقديرك إيه؟"

الدرجة صارت هي الإنسان. الطالب صار "مجموعاً" يمشي على قدمين.

قصة  رامي وشادي صديقان في الثانوية العامة. رامي متفوق، مجموع دائماً 98%. شادي متوسط، مجموع 75%. في حفل تكريم المتفوقين، صعد رامي على المسرح، وصافح المحافظ، وصورتهم الصحف. شادي جلس في القاعة يصفق.

شادي يحب الشعر، ويكتب قصائد جميلة. لكن لا أحد يعرف. في حصة اللغة العربية، حين طلب الأستاذ كتابة بيت شعر، كتب شادي بيتاً أذهل الأستاذ. قال له: "أنت تكتب الشعر؟". قال شادي: "بكتب من صغري". قال الأستاذ: "ما شاء الله". ثم عاد إلى شرح النحو.

لا أحد سأل شادي عن ديوانه. لا أحد سأل: "لماذا لا تنشر قصائدك؟". لا أحد. لأن "المجموع" أهم من الشعر. والشعر لا يدخل كلية.

المشكلة أن المجتمع يكرس هذه الثقافة. فشادي نفسه بدأ يقتنع أن الشعر "مضيعة وقت"، وأن المذاكرة هي "الشيء المهم".

### الجامعة كمصنع شهادات

الجامعة، التي يفترض أن تكون قمة التعليم، تحولت إلى مصنع ضخمة. تعال نزر جامعة نموذجية:

- قاعات محاضرات تسع مئات الطلاب.
- أستاذ يتكلم، وطلاب يكتبون أو يسجلون.
- في نهاية الفصل، امتحان "موضوعي" (اختيار من متعدد) يصحح آلياً.
- آلاف الخريجين كل عام، يحملون شهادات متطابقة.
- السؤال الذي يطرح بعد التخرج: "اشتغلت ولا لسة؟". ليس: "إيه اللي اتعلمته؟" أو "إيه اللي اتبني فيك؟".

الجامعة لم تعد تنتج "مفكرين". تنتج "حملة شهادات".

شهادة دكتور:

أحد الأساتذة الجامعيين (فضل عدم ذكر اسمه) قال لي:

"في اجتماع القسم، كنا نناقش خطة تطوير المناهج. قلت: لازم نعلم الطلاب التفكير النقدي، مش بس الحفظ. زميلي ضحك وقال: 'يا عم، الطلاب عايزين شهادة، مش عايزين يتعلموا تفكير. وهم مش هيفكروا، هيدوروا على شغل. وأصحاب الشغل عايزين شهادة، مش عايزين مفكرين! سكت. عرفت أي غريب في المكان".  
هذه هي الحقيقة المرة: السوق لا يريد مفكرين. السوق يريد عمالاً ماهرين. والجامعة تنتج ما يريده السوق.

### المعلم الموظف: من مربِّ إلى منفذ منهج

في هذه المنظومة، المعلم يدفع الثمن أيضاً.

المعلم في الماضي كان "مربياً". يعرف طلابه، يتابعهم، يهتم بهم، يكون قدوة لهم. كان يعيش مهنته، لا يؤدي وظيفته.

أما اليوم، فالمعلم صار "موظفاً". مهمته: تنفيذ المنهج، ورصد الدرجات، وتعبئة الاستمارات، وتحقيق "نسب النجاح".

### مشهد مألوف:

معلم يدخل الفصل. عنده 45 دقيقة لشرح درس محدد. يشرح بسرعة، لأن الوقت لا يكفي. الطلاب يكتبون. في النهاية، يقول: "افتحوا الكتاب صفحة كذا، حلوا التدريبات، بكرة امتحان".

لا وقت للحوار. لا وقت للأسئلة. لا وقت لمناقشة فكرة جانبية مهمة. المنهج "مقدس"، والوقت "ضيق".

**قصة** **أستاذة في المرحلة الإعدادية،** اسمها نادية، كانت تحب التدريس. كانت تخصص وقتاً للحوار مع الطلاب، تسألهم عن آرائهم، تناقشهم في قضايا حياتية. في يوم، جاءها الموجه وقال: "يا أستاذة نادية، أنتي ورا في المنهج شهر! عايزة تلحقي بسرعة". حاولت نادية أن تشرح أن الحوار يبني شخصيات الطلاب. قال الموجه: "الحوار مهم، بس المنهج أهم. الطلاب محتاجين ينجحوا في الامتحان الأول".  
نادية شعرت بالإحباط. لكنها مضت في طريقها. والنتيجة؟ بعد سنوات، أصبحت تؤدي المنهج فقط، مثل الباقين.

المعلم هنا لم يعد مربياً. صار "آلة تنفيذ". والطلاب "آلات استقبال". والمنهج "برنامج" لا يقبل النقاش.

**الطفل الذي أراد أن يرسم** هذه القصة تستحق وقفة طويلة.

**كريم، 10 سنوات، في الصف الخامس الابتدائي.**

منذ صغره، وهو يحب الرسم. يرسم كل ما يراه: أشجار، بيوت، قطط، أشخاص. موهبته لافتة. معلم الرسم في المدرسة قال لأمه: "كريم عندهم موهبة كبيرة. لازم تطورها".

الأم فرحت. اشترت له ألواناً وكراسات رسم. كان كريم يقضي ساعات يرسم، سعيداً.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

لكن مع نهاية العام الدراسي، حدث شيء.

حصل كريم على مجموع 82% في الامتحانات. جيد، لكن ليس "ممتازاً". الأم بدأت تقلق. في اجتماع المدرسة، قالت المعلمة: "كريم مش مركز في الحصص، دايماً بيكرير في الكراسة". قالت الأم: "هو بحب الرسم أوي". قالت المعلمة: "الرسم حلو، بس مش هيدخله كلية. لازم يركز في المواد الأساسية."

في البيت، اتخذت الأم قراراً: سأخفي ألوان كريم. وأشترط عليه: ما لم تحصل على 90% في الترم القادم، مش هترسم تاني.

كريم بكى. توسل. وعد أنه يرسم في الإجازة فقط. الأم لم تتراجع.

الترم القادم، حصل كريم على 88%. فرق درجتان عن ال90. الأم منعتة من الرسم نهائياً.

بعد شهر، لاحظت الأم أن كريم تغير. صار هادئاً، منعزلاً، فقد بريق عينيه. في المدرسة، صار مهملاً، لا يهتم بدروسه، ولا برسومه. معلم الرسم سأله: "ليه وقفت رسم؟". قال كريم: "أمي منعتني". سأل المعلم: "ليه؟". قال كريم: "عشان مجموعي مش عالي."

المعلم حزن. لكنه لم يستطع فعل شيء. الأم هي الأم.

كريم اليوم في الثانوية العامة. مجموعه متوسط. لا يحب الدراسة، ولا يرسم. يقول: "ما بقيتش عارف بحب إيه."

هذه القصة ليست عن أم قاسية. الأم تحب ابنها. تريد له مستقبلاً أفضل. لكنها أسيرة "ثقافة المجموع". تعتقد أن الرسم "مضيعة وقت"، وأن الطب والهندسة هما الطريق الوحيد للنجاح. لم تعلم أنها قتلت موهبة ابنها، وقتلت معها روحه، وربما مستقبله الحقيقي.

كريم تحول من "طفل موهوب" إلى "رقم متوسط" في كشف الدرجات. وفقد نفسه في الطريق.

### مظاهر أخرى للتشيؤ في التعليم

#### ١. المدارس الخاصة كمولات تعليمية

بعض المدارس الخاصة صارت مثل "المولات". تقدم خدمات تعليمية متنوعة، لكنها تتعامل مع الطالب كـ"عميل". العميل دائماً على حق، حتى لو كان مخطئاً. العميل يدفع، فيستحق النجاح. النتيجة: طلاب يشكون الشهادات، لا يتعلمون المعرفة.

#### ٢. الدروس الخصوصية كسوق مواز

الدروس الخصوصية تحولت إلى "سوق مواز" للتعليم. المعلم يشرح في المدرسة بسرعة، ثم يشرح في الدرس بالتفصيل (مقابل مال). الطالب يدفع ليتعلم ما يفترض أن يتعلمه مجاناً. والمعلم يتاجر بالمعرفة التي يفترض أن يقدمها.

### ٣. التكنولوجيا كأداة تشيؤ

التطبيقات التعليمية، برامج إدارة التعلم، الفصول الافتراضية... كلها أدوات رائعة، لكنها قد تزيد التشيؤ. الطالب يصبح "مستخدم"، يتفاعل مع شاشة، لا مع معلم. يرسل واجبات إلكترونية، ويستقبل درجات إلكترونية، دون أن يرى أحداً أو يتحدث مع أحد.

### ٤. التخصص المبكر

في بعض الأنظمة، يضطر الطلاب لاختيار تخصصهم مبكراً (علمي/أدبي في الثانوي). هذا يعني أن طفلاً في 16 سنة يقرر مستقبل حياته. والأسوأ: إذا اكتشف لاحقاً أنه أخطأ، فغالباً ما يكون قد فات الأوان. الطالب يتحول إلى "تخصص"، لا إلى إنسان متكامل.

### ماذا يفعل هذا بالطلاب؟

**النتيجة 1: فقدان الشغف.** الطالب الذي يقضي سنواته في الدراسة لاجتياز امتحانات، لا يخرج بحب المعرفة، بل بكرهها. كم من طالب قال: "الحمد لله، خلصت تعليم، مش هافتح كتاب تاني"؟

**النتيجة 2: الجهل بالذات.** طالب يقضي 12 سنة في التعليم، ولا يعرف من هو. يعرف مجموع درجاته، لكنه لا يعرف مواهبه الحقيقية، ولا يعرف ما يحب، ولا يعرف ما يريد من الحياة.

**النتيجة 3: الخوف من الفشل.** ثقافة الدرجات تجعل الطالب يخاف من الفشل. أي درجة أقل من المتوقع هي "كارثة". هذا الخوف يلاحقه حتى بعد التخرج، فيصبح إنساناً لا يجرؤ على تجربة جديد خوفاً من الفشل.

**النتيجة 4: التفكير السطحي.** الامتحانات تشجع الحفظ، لا التفكير. الطالب يتعلم كيف "يجيب" لا كيف "يفكر". يخرج بعقل مليء بمعلومات، لكنه لا يعرف كيف يوظفها، ولا كيف يربطها، ولا كيف ينقدها.

### علامات: هل أنت (أو ابنك) في دائرة التشيؤ التعليمي؟

- تخاف من الامتحانات أكثر مما تتحمس للتعلم.
  - تنسى ما درستته بعد الامتحان مباشرة.
  - لا تعرف ما تحب دراسته حقاً.
  - تشعر أن الدرجات أهم من الفهم.
  - تقارن نفسك بزملائك بناءً على مجموعك فقط.
  - تعتقد أن التخصصات الأدبية أقل قيمة من العلمية.
  - ترى المدرسة كمكان إجباري، لا كمكان ممتع.
  - لا تتذكر معلماً واحداً أثر في حياتك حقاً.
- كل إجابة بـ "نعم" تعني أن التشيؤ يسيطر على تجربتك التعليمية.

### لماذا هذا خطر على المجتمع؟

التعليم المتشيؤ لا ينتج أفراداً فقط، ينتج مجتمعاتاً كاملاً. مجتمع بلا مفكرين: حين يتخرج الطلاب وهم يجيدون الحفظ فقط، لا يخرج من بينهم مفكرون. ولا مبدعون. ولا مبتكرون. مجتمع بلا إبداع هو مجتمع يموت ببطء. مجتمع بلا أسئلة: حين يتعلم الطالب أن "الإجابة الصحيحة" موجودة دائماً في الكتاب، يتوقف عن طرح الأسئلة. والمجتمع الذي لا يطرح أسئلة، لا يتطور. مجتمع بلا قيم: التعليم المتشيؤ يركز على "المعرفة" (المعلومات)، ويتجاهل "التربية" (القيم). يخرج خريجون أذكاء، لكنهم قد يكونون فاسدين. لأنهم لم يتعلموا الأخلاق، تعلموا فقط كيف ينجحون.

### الحلول الأولى (مفاتيح)

**المفتاح 1:** تذكر أن التعليم ليس شهادة. التعليم الحقيقي هو ما يبقى بعد أن تنسى ما درسته. هو طريقة التفكير. هو الفضول. هو حب المعرفة.

**المفتاح 2:** اقرأ خارج المنهج. مهما كان نظامك التعليمي سيئاً، يمكنك أن تقرأ ما تحب. اقرأ روايات. اقرأ فلسفة. اقرأ سير ذاتية. اقرأ في تخصصات غير تخصصك. هذا يوسع عقلك، ويذكرك أن المعرفة أكبر من الامتحانات.

**المفتاح 3:** اكتشف موهبتك. قد تكون موهبتك غير موجودة في المنهج. هذا لا يعني أنها أقل قيمة. اكتشفها، طورها، ولا تنتظر من المدرسة أن تفعل ذلك.

**المفتاح 4:** اسأل أسئلتك الخاصة. لا تكتفِ بالأسئلة التي في الكتاب. اسأل: لماذا هذا صحيح؟ من قال هذا؟ هل هناك رأي آخر؟ الأسئلة الحقيقية تبدأ حيث تنتهي الإجابات الجاهزة.

**المفتاح 5:** تذكر أنك أكثر من مجموعك. مهما كانت درجاتك، أنت إنسان كامل. لك مواهب، ومشاعر، وأحلام. لا تدع نظاماً تعليمياً يختزلك في رقم.

في اليونان القديمة، كان التعليم يعني "التربية على الفضيلة". لم يكن هناك "امتحان نهائي"، ولا "نسبة نجاح". كان المعلم يجلس مع تلاميذه، يتناقشون في الحياة، في الأخلاق، في الكون. كان الهدف هو "صناعة الإنسان الصالح"، لا "صانع الدرجات الممتازة".



نحن لا نستطيع العودة إلى اليونان القديمة. ولا نستطيع إلغاء الامتحانات. لكننا نستطيع أن نستعيد السؤال: ما هدف التعليم الحقيقي؟

هل هو أن نملاً عقول الطلاب بمعلومات، ثم نفرغها بعد الامتحان؟ أم أن نصنع بشراً يفكرون، ويحبون، ويبعدون، ويتساءلون؟

الاختبار ليس سهلاً. لكن معرفة السؤال هو بداية الإجابة.

رسالة إلى الأهل : أعرف أنك تحب ابنك. أعرف أنك تخاف على مستقبله. أعرف أنك تريده أن "يكون حاجة" في مجتمع يقيس الناس بشهاداتهم.

لكن تذكر:

- ابنك ليس مشروع نجاح. هو إنسان.
- موهبته في الرسم أو الموسيقى أو الرياضة ليست "مضيعة وقت". هي جزء من إنسانيته.
- درجاته المنخفضة لا تعني فشله في الحياة. كثير من العباقرة كانوا ضعافاً في المدرسة.
- أسوأ ما يمكن أن تفعله هو أن تقتل شغفه. لأن الشغف هو ما يجعله يستيقظ صباحاً سعيداً.

لا تجعل المدرسة تسرق من ابنك طفولته. أنت وحدك تستطيع حمايته.

### أسئلة للنفس

١. ما أكثر شيء تذكرته من سنوات دراستك؟ معلم؟ صديق؟ موقف؟ معلومة؟
٢. هل تعرف ما هي موهبتك الحقيقية؟ وهل طورتها؟
٣. كم كتاباً قرأته خارج المنهج في السنة الماضية؟
٤. هل سبق أن ساعدك معلم على اكتشاف شيء في نفسك؟
٥. لو كنت وزير تعليم ليوم واحد، ما أول شيء ستغيره؟

### قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك. تخيل أنك عدت إلى المدرسة. لست طالباً، ولا معلماً. أنت مراقب من خارج الزمن. انظر إلى الفصل. الطلاب يكتبون. المعلم يشرح. الأرقام على السبورة. ثم اسأل نفسك: كم إنساناً حقيقياً في هذا الفصل؟ كم إنساناً يشعر أنه حي، وليس مجرد رقم في نظام تعليمي؟ هؤلاء الأطفال هم مستقبلنا. فماذا نصنع منهم؟

يتبع... في الفصل القادم: "التشبيؤ في الإعلام والدين - عندما تصبح القيم سلعاً" سنرى كيف تتحول القيم الكبرى إلى مواد ترفيهية، والدين إلى محتوى سريع.



## الفصل الثامن

### التشيؤ في الإعلام والدين: عندما تصبح القيم سلعاً

قبل أن نبدأ

تأمل هذه المشاهد:

**المشهد الأول:** غلاف مجلة يضع صورة نجمة سينمائية، وعنوان رئيسي: "حصري: خطيبي الجديد، وأسرار رشاقتي، وكواليس مسلسل الجديد". في الداخل، لا شيء يستحق القراءة. مجرد تفاصيل سطحية عن حياة شخص لا تعرفه.

**المشهد الثاني:** في رمضان، مسابقات دينية على التلفاز: "من يحفظ أكبر عدد من أحاديث الرسول؟ الجائزة مليون". متسابقون يحفظون آلاف الأحاديث، لكنهم لا يطبقون شيئاً.

**المشهد الثالث:** على فيسبوك، صورة لشخص ساجد في الحرم المكي. مكتوب: "دعواتكم يا أحبة". آلاف الإعجابات والتعليقات. لكن السائل نفسه، هل كان خاشعاً في صلاته، أم كان مشغولاً بزاوية التصوير والإضاءة؟

**المشهد الرابع:** قناة فضائية دينية، شيخ يتحدث عن "كيف تكون غنياً بالدعاء"، وآخر يتحدث عن "أفضل 10 أعمال في العشر الأواخر". الدين يتحول إلى "وصفات سريعة"، مثل وصفات الطبخ.

هذه المشاهد الأربعة تجمعها ظاهرة واحدة: تحويل القيم الكبرى إلى سلع استهلاكية.

الإعلام، الذي يفترض أن يكون ناقلاً للخبر ومنوراً للعقول، تحول إلى "سوق" للنجوم والفضائح. والدين، الذي يفترض أن يكون علاقة عميقة بين الإنسان وخالقه، تحول إلى "محتوى" يستهلك، وإلى "صورة" تعلن.

هذا الفصل عن هذه الظاهرة. عن كيف تصبح القيم "سلعاً"، وكيف نصبح نحن "مستهلكين" لها، لا عابديها ولا عاشقيها.

أولاً: الإعلام - حين يتحول الإنسان إلى "علامة تجارية"

من صحفي إلى "مشهور"

في الماضي، كان الإعلامي هو من ينقل الأخبار ويحلل الأحداث. كان دوره مهنيًا، وكانت مصداقيته هي رأسماله.

اليوم، الإعلامي (أو الإعلامية) صار "نجمًا". وصار النجم "علامة تجارية".

ماذا يعني "علامة تجارية"؟

- يعني أنك لا تهتم كإنسان، تهتم كـ"منتج" يدر أرباحاً.
- يعني أن حياتك الشخصية تصبح مادة للاستهلاك: زواجك، طلاقك، أولادك، خلافاتك، كلها تباع وتشتري.

- يعني أن صورتك أهم من حقيقتك. تظهر دائماً بأجمل صورة، حتى لو كنت تتعفن من الداخل.
- يعني أنك تخضع لقوانين السوق: إن زاد الطلب عليك، ارتفع سعرك. إن قلت شعبيتك، يُستبدل بك غيرك.

إحدى المذيعات المشهورات (طلبت عدم ذكر اسمها) قالت في حوار نادر:

"أنا مش عارفة مين أنا حقيقي. على الشاشة، بظهر بشكل معين: مبتسمة، أنيقة، واثقة. في البيت، بكون مرهقة، تعبانة، مش عايزة أتكلم. حتى أقرب الناس ليا ما بيعرفوش الحقيقي. أنا عايشة دور. ولو وقفت التمثيل، الناس مش هتحبني. والشركة مش هتجدد عقدي".

هذه المذيعة تدرك أنها تتحول إلى "شيء" يُعرض على الشاشة. لكنها محاصرة. لا تستطيع الخروج من القفص الذهبي.

### الإعلام كآلة تشيؤ

كيف يحول الإعلام الإنسان إلى سلعة؟

أولاً: التركيز على الشكل لا الجوهر. في المقابلات، الأسئلة تدور حول المظهر، العلاقات العاطفية، التفاصيل الشخصية. نادراً ما يسألون عن الأفكار، الرؤى، المشاريع الحقيقية. المهم هو "الاستهلاك السريع" للشخصية.

ثانياً: صناعة "الفضيحة". "الفضائح تباع. لذلك، الإعلام يبحث عنها، يصنعها أحياناً، يضحكها دائماً. الفضيحة تحول الإنسان إلى "حدث" يستهلك ثم يرمى.

ثالثاً: التكرار والاستنساخ. الإعلام ينتج "نجوماً" بنفس المواصفات: نفس الابتسامة، نفس القصص، نفس التصريحات. وكأنهم قطع غيار قابلة للتبديل. إذا مل الجمهور من نجمة، تظهر أخرى بنفس القالب.

رابعاً: جعل الحياة الخاصة "سلعة". "زواج المشاهير يباع للمجلات. طلاقهم يباع. ولادة أطفالهم تباع. حتى موتهم قد يباع. الحياة الخاصة لم تعد خاصة. صارت "محتوى" يملأ الصفحات ويجذب المشاهدات.

النتيجة: المشهور لم يعد إنساناً. أصبح "منتجاً" استهلاكياً. يظهر لفترة، ثم يختفي، ويظهر غيره. ونحن، الجمهور، نستهلكهم جميعاً، ثم نبحت عن التالي.

### ثانياً: الدين - عندما تتحول العبادة إلى "صورة"

الدين، في جوهره، علاقة شخصية عميقة بين الإنسان وخالقه. علاقة قائمة على الخشوع، والإخلاص، والنية، والسر بين العبد وربّه.

لكن اليوم، شيء غريب يحدث. الدين يخرج إلى العلن. ليس فقط كشعيرة جماعية، بل كـ"صورة" تلتقط وتنتشر، و"محتوى" ينتج ويستهلك.

التدين الاستعراضي

### مشهد مألوف:

شاب يصور نفسه في الحرم، وهو يبكي أثناء الدعاء. ينشر الفيديو على تيك توك. المئات يعلقون: "الله يتقبل"، "ربنا يرحمنا برحمته". لكن السؤال: من كان يصوره وهو يبكي؟ وكيف استطاع البكاء والتصوير في نفس الوقت؟

### مشهد آخر:

سيدة تنشر صورة إفطارها في رمضان. الطاولة عامرة بأصناف الطعام. التعليقات: "ما شاء الله، تسلم الأيادي". قلة قليلة تسأل: أين المحتاجون في هذه الصورة؟

### مشهد ثالث:

مجموعة شباب يتطوعون في حملة خيرية. يصبون كل لحظة: توزيع الطعام، مساعدة الفقراء، حتى الدموع. ينشرون على فيسبوك. الإعجابات بالمئات. لكن هل كانوا سيفعلون الخير لو لم تكن الكاميرا موجودة؟ هذا هو "التدين الاستعراضي". "أن تفعل الخير ليراه الناس، لا لوجه الله. أن تبكي في الصلاة لتظهر خاشعاً، لأن قلبك خاشع حقاً. أن تنشر عبادتك، وكأن العبادة "عرض" يقدم للجمهور، لا "سر" بينك وبين خالقك. الرسول محمد ﷺ حذر من هذا منذ أربعة عشر قرناً: "إن أخوف ما أخاف عليكم الشرك الأصغر". قالوا: وما الشرك الأصغر يا رسول الله؟ قال: "الرياء". الرياء هو أن تعمل العمل الصالح ليرك الناس. أن تجعل العبادة "مشهداً"، لا "عبودية". وهو "شرك أصغر" لأنه يشرك الناس مع الله في النية.

### تحويل العبادات إلى "محتوى"

المسابقات الدينية: كم حديثاً تحفظ؟ كم جزءاً من القرآن تختتم؟ الجوائز بالملايين. المتسابقون يحفظون كميات هائلة، لكن هل يفهمون؟ هل يتدبرون؟ هل يطبقون؟ هذه المسابقات تحول القرآن إلى "رقم" (عدد الأجزاء المحفوظة)، والأحاديث إلى "كم" (عدد الأحاديث)، والدين إلى "منافسة". النتيجة: حفاظ لا يفقهون، ومتسابقون ينسون ما حفظوا بعد انتهاء المسابقة. القنوات الدينية: شيخ يتحدث عن "أسرار الرزق"، وآخر عن "كيف تصلح زواجك في 10 خطوات"، وثالث عن "أفضل أدعية لقضاء الحوائج". الدين يتحول إلى "صفات سريعة"، مثل صفات الدكتور في برامج الصباح. لا عمق، لا تأمل، لا روح. فقط "إجابة سريعة" لمشكلة عابرة. السوشال ميديا الدينية: صفحات تنشر "آية اليوم" و"حديث اليوم" و"دعاء الصباح". متابعون بالملايين. لكن كم من هؤلاء المتابعين يتوقف ليتأمل الآية؟ كم من يطبق الحديث؟ أم أنهم فقط "يتصفحون" الدين، كما يتصفحون أخبار الرياضة والموضة؟

فتاة اسمها سلمى، 22 سنة، تدير صفحة دينية على فيسبوك. تنشر يومياً آيات وأحاديث وأدعية. المتابعات بالمئات. تفتخر بعملها. لكنها في الحقيقة لا تصلي إلا نادراً، ولا تقرأ القرآن إلا للبحث عن منشور جديد. الدين عندها "محتوى" تنتجه، لا "حياة" تعيشها.



سألتها صديقتها مرة: "إنني بتطقي اللي بتنشره؟". توقفت سلمى لحظة. ثم قالت: "بحاول". لكنها كانت تعرف أنها لا تحاول.

### صورة الدين أم حقيقة الدين؟

السؤال الكبير: هل نعيش الدين، أم نعيش "صورة" الدين؟

**الدين الحقيقي:** علاقة سرية بينك وبين الله. تصلي وحدك بخشوع، لا يراك أحد. تصدق ولا تعلم شمالك ما فعلت يمينك. تبكي من خشية الله في جوف الليل، ولا تخبر أحداً. تقرأ القرآن فتتغير به، لا فقط تحفظه.

**صورة الدين:** أن تظهر بمظهر المتدين. أن تلبس لباساً معيناً. أن تتحدث بحديث معين. أن تنشر صور عباداتك. أن تشارك في المسابقات والمناسبات. أن يكون لك "براندا" ديني على السوشال ميديا.

الفرق بينهما كالفرق بين الزهرة الطبيعية والزهرة البلاستيكية. الأولى لها رائحة، تنمو، تذبل، ثم تثمر. الثانية جميلة لكنها ميتة.

**الخطر:** أن نشغل بالصورة، وننسى الحقيقة. أن نظن أننا مؤمنون لأننا ننشر آيات، ثم نغش في العمل. أن نظن أننا صالحون لأننا نشارك في مسابقات دينية، ثم نظلم من تعامل معهم.

الدين "صورة" يستهلك، لا "حقيقة" تعاش. وهذا هو التشيؤ.

### لماذا يحدث هذا؟

١. **ثقافة الاستهلاك:** صرنا نستهلك كل شيء: الطعام، الملابس، العلاقات، وحتى الدين. الدين صار "منتجاً" نشتره (بالمشاهدة، بالمتابعة، بالحضور)، ثم نستهلكه، ثم نبحت عن المنتج التالي.
٢. **السوشال ميديا:** تجعل كل شيء "قابلاً للنشر". العبادة لم تعد بينك وبين الله، صارت بينك وبين متابعيك. كل صلاة، كل دعاء، كل صدقة، ممكن أن تتحول إلى "بوست".
٣. **الفراغ الروحي:** في زمن المادية، تبقى الروح جائعة. نبحت عن أي شيء يشبعها. فننعلق بـ"صورة" الدين، لأن الحقيقة تحتاج إلى جهد وتأمل ووقت، ولا نمناها ذلك.
٤. **المنافسة الاجتماعية:** من الأكثر تديناً؟ صارت منافسة خفية. نظهر عباداتنا ليثني علينا الناس. نتنافس في الظهور، لا في الخشوع.
٥. **تسليع المؤسسات الدينية:** بعض المؤسسات الدينية تحولت إلى "شركات" تنتج محتوى دينياً، وتبيعه، وتحقق أرباحاً. الدين صار "سلعة" في سوق الإعلام.

### علامات: هل دينك يتحول إلى "صورة"؟

- تهتم بأن يراك الناس تصلي أكثر من اهتمامك بالصلاة نفسها.
- تنشر صور عباداتك على السوشال ميديا.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

- تشارك في مسابقات دينية لكنك لا تطبق ما تتعلمه.
  - تتابع صفحات دينية كثيرة لكنك لا تتأثر بها.
  - تخاف من أن يراك الناس وأنت لا تصلي، أكثر من خوفك من ألا يقبل الله صلاتك.
  - تلبس لباساً معيناً لتبدو "متديناً"، أكثر من كونه تعبيراً عن إيمانك.
  - تتحدث في الدين كثيراً، لكنك نادراً ما تفكر فيه بعمق.
- كل إجابة بـ "نعم" تعني أن "صورة" الدين بدأت تطغى على حقيقته في حياتك.

### قصص من الواقع

#### الشيخ الذي صار "نجماً"



الشيخ "خالد" (اسم مستعار) بدأ داعية بسيطاً في مسجد صغير. كان يحضر دروسه العشرات، ثم أنشأ قناة على يوتيوب. انتشرت دروسه بسرعة. صار له مئات الآلاف من المتابعين. صار يُدعى إلى المؤتمرات، ويكرم في المحافل.

لكن مع الشهرة، تغير خالد. صار يختار عناوين دروسه بعناية: "ما يجذب المشاهدين". صار يهتم بمظهره أكثر. صار يتحدث عن "ما يثير الجدل" ليزيد المشاهدات. وأهم شيء صار يتابعه هو "عدد المشاهدات" و"التعليقات".

في يوم، زاره صديق قديم. قال له: "أنا مش شايفك زي الأول. زمان كنت بتتكلم من قلبك. دلوقتي بتتكلم عشان الكاميرا". سكت خالد. لم يرد.

#### الفتاة التي ندمت على "بوست الدعاء"



منى، 19 سنة، كتبت على فيسبوك: "يارب حقق حلمي". مئات التفاعلات: "آمين"، "ربنا معاك"، "إن شاء الله".

بعد شهر، لم يتحقق الحلم. منى حزنت. لكن الحزن الأكبر كان من نوع آخر: شعرت أنها "استخدمت" علاقتها مع ربها لتحصل على إعجابات. أنها حولت الدعاء، وهو أقدس لحظة بينها وبين الله، إلى "بوست" تطلب به التفاعل. حذفت المنشور. لكنها ظلت تتذكره.

#### الحاج الذي صور نفسه كثيراً جداً



الحاج "محمود" ذهب إلى الحج. طوال الرحلة، كان يصور كل شيء: الطواف، السعي، الوقوف بعرفة. يصور نفسه، يصور رفاقه، يصور المشاهد. يرسل لأهله وأصدقائه.

في اليوم الأخير، نظر في هاتفه. مئات الصور. لكنه سأل نفسه: "هل حججت حقاً؟ أم أنا صورت نفسي وأنا أحج؟". لم يستطع الإجابة.

## ماذا نفعل؟ الحلول الأولى

**المفتاح 1:** استعد "السرية" في عباداتك. حاول أن تفعل بعض العبادات في سرية تامة. صلاة الليل وحدك. صدقة لا يعلم بها أحد. دعاء في جوف الليل لا تبوح به لأحد. هذه العبادات هي التي تربي القلب حقاً.

**المفتاح 2:** اسأل نفسك قبل النشر: لماذا أنشر هذا؟ هل هو لله أم للناس؟ إن وجدت شيئاً من حب الظهور، توقف. ليس كل ما تفعله يجب أن يُرى.

**المفتاح 3:** اقرأ القرآن بتدبر، لا بحفظ فقط. خصص وقتاً يومياً لقراءة آية أو آيتين، وتأمل معناها، واسأل نفسك: كيف تطبق هذا في حياتك؟ الحفظ كم، والتدبر كيف.

**المفتاح 4:** اهتم بالجواهر قبل المظهر. ليس المهم أن ترتدي زياً دينياً معيناً، المهم أن يكون قلبك نقياً. ليس المهم أن تتحدث بالكلام الديني، المهم أن تعيشه.

**المفتاح 5:** تذكر أن الله لا ينظر إلى صورتك. في الحديث القدسي: "إن الله لا ينظر إلى صورتكم ولا إلى أموالكم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم". هو لا يرى منشوراتك، يرى نيتك.

## تأمل: الدين الحقيقي

الدين الحقيقي ليس "محتوى" نستهلكه. ليس "صورة" نعلنها. ليس "منافسة" نربح فيها.

الدين الحقيقي هو:

- أن تقوم لصلاة الفجر وحدك، في ظلمة الليل، ولا تخبر أحداً.
- أن تتصدق على فقير وتطلب منه ألا يخبر أحداً.
- أن تبكي من خشية الله وأنت ساجد، ولا تلتقط صورة.
- أن تقرأ القرآن فتتغير أخلاقك، لا فقط يزداد عدد أجزاءك المحفوظة.
- أن تخاف من أن يراك الله حيث نهاك، وأن يفقدك حيث أمرك، أكثر من خوفك من أن يراك الناس.

هذا هو الدين الذي يبني إنساناً. أما الدين "الصورة"، فيبني تماثيل من ورق.

## رسالة إلى صناع المحتوى الديني

أنتم مؤتمنون على رسالة عظيمة. الدين ليس سلعة تبيعونها. ليس محتوى تملأون به وقت المشاهدين. ليس مشاهدات وأرباحاً.

أنتم تحملون أمانة الكلمة. فلتكن كلمتكم صادقة، عميقة، تلامس القلوب، لا تلهيها. لا تقدموا "ديناً سريعاً" يستهلك ثم يرمى. قدموا ديناً يغير الناس، يبني فيهم القيم، يعمق فيهم الإيمان.

تذكروا أن المسؤولية عظيمة. فكل كلمة تقولونها، ستسألون عنها.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

### أسئلة للنفس

١. متى كانت آخر مرة عبدت الله في سرية تامة، دون أن يعلم أحد؟
٢. هل تنشر عباداتك على السوشال ميديا؟ لماذا؟
٣. ما الفرق بين "المتدين استعراضاً" و"المتدين حقاً" في نظرك؟
٤. كيف يمكن أن نميز بين الدعاة المخلصين والدعاة "التجارين"؟
٥. لو عشت في جزيرة وحدك، بلا بشر، كيف سيكون تدينك؟

### قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

تخيل أنك تقف وحدك بين يدي الله. لا كاميرات. لا متابعون. لا إعجابات. لا تعليقات. فقط أنت وربك. ماذا تقول له؟ وكيف تشعر؟

ذلك الشعور هو الدين الحقيقي. حافظ عليه. ولا تدع أحداً يسرقه منك.

يتبع...

في الفصل القادم: "القسم الثالث: عصر جديد من التشيؤ - الرقمنة والمنصات" سنرى كيف تدخل التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في صناعة إنسان جديد: الإنسان الرقمي.





## الفصل التاسع

### أنا إذن أنا موجود؟ الإنسان في زمن السوشال ميديا

قبل أن نبدأ

تأمل يومك العادي:

تستيقظ صباحاً. أول شيء تلمسه ليس وجه من تحب، بل هاتفك. تتصفح "الخبر" كما تسميها: فيسبوك، إنستغرام، تويتر، تيك توك. نصف ساعة تمر كالدقيقة.

في العمل، تلتقط صورة لوجبة الإفطار. تنشرها. تنتظر الإعجابات. كل إعجاب يمنحك دفعة صغيرة من السعادة. كل تجاهل يوجعك قليلاً.

في المساء، تتأرجح بين مشاعر متضاربة: سعادة لأنك حصلت على 100 إعجاب، وحسد لأن صديقك حصل على 1000. إعجاب لأن فلانة نشرت صورتها الجميلة، وشعور بالنقص لأنك لست مثلها.

قبل النوم، آخر شيء تلمسه هو هاتفك. تصفح سريع. ثم تنام.

**السؤال: من يعيش حياتك؟ أنت، أم "أنت" الرقمية؟**

هذا الفصل عن هذه المفارقة العجيبة. عن كيف أن التكنولوجيا التي وعدت بتقريب الناس، جعلتنا أبعد عن أنفسنا. عن كيف أن "الوجود الرقمي" صار أهم من "الوجود الحقيقي". عن كيف أننا نعيش وهم التواصل، ونموت حقيقة الوحدة.

**أولاً: اقتصاد الانتباه - أنت لست المستخدم، أنت المنتج**

في التسعينيات، كان هناك مقولة شهيرة: "إذا كان المنتج مجانياً، فأنت المنتج."

هذه المقولة لم تكن مفهومة آنذاك. اليوم صارت واضحة جداً.

**كيف يعمل "اقتصاد الانتباه"؟**

شركات التكنولوجيا الكبرى (فيسبوك، جوجل، تيك توك، إنستغرام) تقدم لك خدماتها "مجاناً". لا تدفع فلساً واحداً لاستخدامها. تبدو الصفقة رائعة، أليس كذلك؟

لكن لا يوجد شيء مجاني حقاً.

أنت تدفع الثمن، لكن بطريقة مختلفة: أنت تدفع بانتباهك، بوقتك، ببياناتك، بحياتك الخاصة.

هذه الشركات تجني أرباحها من الإعلانات. والإعلانات تحتاج إلى "عيون" تشاهدها. أنت وأمثالك هم هذه العيون.

كل دقيقة تقضيها على فيسبوك، أنت لا "تصفح" فقط، أنت "تشاهد" إعلانات، وأنت أيضاً "تنتج" كمنتج:

تحلل سلوكك، تفهم رغباتك، تُصنف اهتماماتك، ثم تُباع هذه المعلومات للمعلنين.

أنت لست المستخدم. أنت المنتج.

مثال بسيط:

عندما تتصفح موقعاً لشراء أحذية، ثم تفتح فيسبوك فتجد إعلاناً لنفس نوع الأحذية، هذا ليس صدفة. هذا لأنك "منتج" تم تحليله، و"بيعت" لشركة الأحذية.

الانتباه هو العملة الجديدة. وكل دقيقة تقضيها على الشاشة، أنت تدفع من هذه العملة. والمشكلة أنك لا تشعر. تشعر أنك "تتسلى" أو "تتواصل"، لكنك في الحقيقة "تُستنزف" و"تُباع".

أحمد، 28 سنة، اكتشف أن مجموع الساعات التي قضاها على تيك توك في السنة الماضية: 1200 ساعة. 1200 ساعة! هذا يعادل 50 يوماً كاملاً من حياته. 50 يوماً لم ينمها، لم يعيشها، لم يستمتع بها. فقط مرر إصبعه على الشاشة، شاهد مقاطع لا يتذكرها، ودفع انتباهه ثمناً لأرباح شركة لا يعرفها. قال أحمد لصديقه: "لو قضيت 50 يوماً في تعلم لغة، كنت تحدثت الإنجليزية الآن. لو قضيتها في رياضة، كنت رياضياً. لو قضيتها مع أهلي، كانت علاقتنا أفضل". صديقه قال: "لكنك استمتعت". توقف أحمد. هل استمتع حقاً؟ لا يتذكر.

ثانياً: الذات الرقمية - من أنا؟ أنا صورتي على إنستغرام

في الماضي، كان سؤال "من أنا؟" سؤالاً وجودياً عميقاً. كان الناس يبحثون عن إجابته في الفلسفة، والدين، والتجارب الحياتية، والعلاقات.

اليوم، السؤال له إجابة سريعة: "أنا صورتي على إنستغرام. أنا منشوراتي على فيسبوك. أنا متابعي على تيك توك".

الذات الرقمية صارت أهم من الذات الحقيقية.

- الذات الحقيقية قد تكون معقدة، متناقضة، فيها ضعف وقوة، فيها فرح وحزن.
- الذات الرقمية يجب أن تكون "مثالية": صور جميلة، لحظات سعيدة، إنجازات مبهرة، ابتسامة دائمة.

المشكلة: الذات الحقيقية لا تختفي. تظل موجودة، لكنها تدبل في الظل.

نور، 25 سنة، لديها 50 ألف متابع على إنستغرام. صورها دائماً جميلة: في مطاعم فاخرة، في سفرات ممتعة، بملابس أنيقة. حياتها تبدو حلاًماً.

لكن الحقيقة مختلفة. نور تعيش وحدها في شقة صغيرة. معظم "السفريات" التي تنشرها هي جلسات تصوير مدفوعة الأجر. المطاعم الفاخرة تدفع لها لتظهر في صورها. علاقتها بأهلها متوترة. تعاني اكتئاباً مزمناً. آخر مرة بكأت فيها من القلب كانت منذ سنتين.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

نور تعرف هذه المفارقة. لكنها لا تستطيع التوقف. "الذات الرقمية" هي مصدر دخلها وهويتها. الذات الحقيقية تنتظر في غرفة نومها المظلمة، حتى تنتهي نور من التصوير.

سؤال صعب: أيهما "نور" الحقيقية؟ التي تعيش في الشقة المظلمة، أم التي تبتسم على الشاشة؟

ثالثاً: الفلاتر - حين نعيد صنع أنفسنا

في الماضي، كان الناس يذهبون إلى المصور الفوتوغرافي ليأخذ لهم صورة "رسمية" واحدة في السنة. كانت الصورة تعكسهم كما هم: بملامحهم الحقيقية، بعيوبهم، بتجاعيدهم، بكل شيء.

اليوم، نلتقط مئات الصور يومياً. ثم نختار الأفضل. ثم نعدله بالفلاتر. ثم ننشره.

الفلاتر لم تعد تقتصر على تحسين الألوان. هناك فلاتر تزيل التجاعيد، تصغر الأنف، تكبر العينين، تنحف الوجه، تبيض البشرة. هناك فلاتر تجعلك تبدو شخصاً آخر تماماً.

السؤال: لماذا نكره صورتنا الحقيقية؟

لأننا تعودنا على "النسخة المحسنة". صورتنا بالفلاتر أجمل، لذلك صورتنا الحقيقية تبدو "سيئة" بالمقارنة.

النتيجة: نعيش حالة دائمة من عدم الرضا عن أنفسنا. ننظر في المرآة فلا نرى الجمال، نرى فقط ما يجب "تعديله" بالفلاتر.

ريم، 16 سنة، لا تستطيع أن تنشر أي صورة لها بدون فلتر. تقول: "صورتي بدون فلتر وحشة. أنا مش بحب أشوفها حتى". صديقاتها يفعلن نفس الشيء. صرن يتنافسن في "أجمل فلتر"، لا في "أجمل حقيقة".



في يوم، سألتها أمها: "يا بنتي، إنت حلوة كده ليه بتغيري وشك؟". لم تعرف ريم الإجابة. لكنها عرفت شيئاً: أنها صارت تكره وجهها الحقيقي.

المأساة: الفلاتر تصنع لنا "وجهاً آخر" نفضله على وجهنا الحقيقي. ثم ننسى أن وجهنا الحقيقي هو الوحيد الذي نملك.

رابعاً: المقارنة المستمرة - جحيم الحياة "المثالية"

ربما أكثر ما يفعله السوشال ميديا بنا هو المقارنة المستمرة.

في الماضي، كنا نقارن أنفسنا بمن نعرفهم: جيراننا، أصدقاءنا، أقرباؤنا. كان مجال المقارنة محدوداً.

اليوم، نقارن أنفسنا بالعالم كله. نرى حياة المشاهير، والمؤثرين، والأغنياء، والجميلين، والناجحين. نرى "أفضل ما لديهم" (صورهم المعدلة، لحظات سعادتهم، إنجازاتهم المبهرة) ونقارنها بـ"أسوأ ما لدينا" (حياتنا العادية، بمشاكلها وإخفاقاتها ويومياتها الرتيبة).

## النتيجة: نشعر بالفشل والنقص الدائمين.

لماذا؟ لأننا نقارن "واقعا" بـ"خيالهم". ما نراه على السوشال ميديا ليس حياة حقيقية، إنه "عرض تقديمي" للحياة. كل شخص يعرض أفضل ما لديه، ويخفي الباقي.

هاني، 30 سنة، يشعر بالفشل لأنه يرى أصدقاءه القدامى على فيسبوك: هذا تزوج وله أولاد، هذا سافر إلى أوروبا، هذا اشترى سيارة جديدة، هذا ترقى في عمله. هاني عازب، دخله محدود، لم يسافر منذ سنوات. يقارن نفسه بهم فيشعر بالحزن.



لكن هاني لا يعرف أن:

- صديقه المتزوج يعاني مشاكل زوجية لا يكتبها على فيسبوك.
- صديقه المسافر سافر بالدين، وسيقسطه لسنوات.
- صديقه بالسيارة الجديدة والداه من اشتراها له، وهو عاطل عن العمل.
- صديقه المترقي يكره وظيفته ويعاني اكتئاباً.

هاني يقارن "واقعه الكامل" بـ"صورهم الجزئية". وهذه مقارنة خاسرة دائماً.

مقولة شهيرة: "المقارنة هي سارق السعادة". والسوشال ميديا جعلت المقارنة مهنتها الأساسية.

## خامساً: العيش من أجل الصورة - قصة رمزية

هذه القصة تستحق أن نرويها بتفصيل أكثر.

شاب اسمه يوسف، 27 سنة، قرر أن يسافر إلى منطقة جميلة في بلده. رحلة يستحقها بعد سنة من العمل المتواصل.



في الحافلة، كان يصور منظر الطريق. في الفندق، صور الغرفة والمنظر. في المطعم، صور الأكل قبل أن يأكله. في الأماكن السياحية، صور نفسه في كل مكان.

كان سعيداً. كل صورة تنال إعجابات وتعليقات. "ما شاء الله، رحلة حلوة"، "بالتوفيق يا يوسف"، "نفسى أروح المكان ده".

في اليوم الأخير، جلس يوسف في غرفته، يراجع الصور التي التقطها. مئات الصور. بدأ يتصفحها واحدة واحدة. ثم توقف.

سأل نفسه سؤالاً غريباً: "هل استمتعت بالرحلة حقاً؟"

حاول أن يتذكر. تذكر لحظات التصوير. تذكر البحث عن الزاوية المناسبة. تذكر تعديل الإضاءة. تذكر انتظار الإعجابات. تذكر الرد على التعليقات.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

لكنه لم يتذكر الاستمتاع نفسه. لم يتذكر شعور الهواء النقي. لم يتذكر رائحة الجبال. لم يتذكر صمت الغروب. لم يتذكر ضحكة رفاقه.

لقد كان مشغولاً بتوثيق الرحلة، لدرجة أنه لم يعيشها.

يوسف اكتشف حقيقة مرة: لقد عاش الرحلة للكاميرا، لا لنفسه.

هذه ليست قصة يوسف فقط. هذه قصتنا جميعاً. نصور الطعام قبل أن نأكله، فنأكل طعاماً بارداً. نصور اللقاءات العائلية، فلا نلتقي حقاً. نصور أطفالنا في كل لحظة، فلا نعيش لحظاتهم. نصور أنفسنا في كل مكان، فلا نكون في أي مكان.

نحن نعيش لنصور، لا نصور لنعيش.

### ماذا تفعل بنا السوشال ميديا؟ خلاصة سريعة

١. **تششت انتباهنا**: تقطع تركيزنا باستمرار. نقرأ كتاباً، فنفتح الهاتف. نتحدث مع صديق، فننظر إلى الإشعارات. نعمل، فنححص الفيسبوك. نصبح غير قادرين على التركيز لأكثر من دقائق.

٢. **تخلق لدينا "متعة زائفة"**: كل إعجاب يمنحنا دفعة دوپامين سريعة. نشعر بسعادة لحظية، ثم نبحت عن الجرعة التالية. نصبح مدمنين لهذه الدفعات، ونفقد القدرة على الاستمتاع بالأشياء البطيئة العميقة.

٣. **تجعلنا نشعر بالوحدة**: كلما زاد وقت الشاشة، قل التواصل الحقيقي. نجلس مع عائلتنا وأعيننا في هواتفنا. نلتقي أصدقاءنا ونصور اللقاء بدل أن نعيشه. نصبح وحدنا معاً.

٤. **تخلق لدينا قلقاً دائماً**: القلق من فوات شيء (FOMO)، القلق من عدم الكفاية، القلق من الصورة، القلق من المقارنة. لا سلام نفسي.

٥. **تسرق وقتنا**: كم ساعة قضيتها اليوم على الهاتف؟ كم كتاباً كان يمكن أن تقرأه؟ كم مشروعاً كان يمكن أن تنجزه؟ كم علاقة كان يمكن أن تبنيها؟ الوقت هو الحياة. والسوشال ميديا تستهلك حياتنا.

### علامات: هل أنت في دائرة الخطر الرقمي؟

- تتفقد هاتفك فور استيقاظك، قبل أن تغسل وجهك.
- تشعر بالقلق إذا نسيت هاتفك في المنزل.
- تلتقط صوراً للطعام قبل أن تأكله.
- تنشر أشياء فقط لأنها "ستنال إعجابات"، حتى لو لم تكن مهماً لك.
- تقارن نفسك بالآخرين على السوشال ميديا وتشعر بالحزن.
- تجد صعوبة في التركيز على شيء واحد لأكثر من 10 دقائق.

- تشعر بالفراغ بعد ساعات من التصفح.
  - تفضل مشاهدة حياة الآخرين على الشاشة على عيش حياتك أنت.
- ثلاث إجابات بـ"نعم" تعني أن الوقت قد حان للتوقف والتفكير.

### قصص من الواقع

#### أمينة والهاتف الذي سرق طفولتها



أمينة، 32 سنة، أم لطفلين. تقضي 5 ساعات يومياً على السوشال ميديا. طفلها يلعبان حولها، وهي لا تراهما. ذات يوم، سألتها ابنتها الأكبر: "ماما، إنني بتحبي الموبايل أكثر مني؟". صعقت. حاولت أن تنفي، لكنها عرفت أنه يقول الحقيقة.

قررت أمينة تجربة: أسبوع بدون سوشال ميديا. في الأيام الأولى، كانت تشعر بالملل والقلق. لكن مع الأيام، بدأت ترى أطفالها حقاً. سمعت ضحكاتهم. لعبت معهم. نامت مبكراً. تحدثت مع زوجها. بعد الأسبوع، قررت ألا تعود كما كانت. قالت: "اكتشفت إن ولادي كانوا موجودين، وأنا اللي مش موجودة."

#### سامر و"اللايك" الذي لم يأت



سامر، 22 سنة، نشر صورة له بعد جهد كبير. انتظر. كل دقيقة يفتح الهاتف. بعد ساعة، 5 إعجابات فقط. حزن. شعر أن الصورة "فاشلة". حذفها. في اليوم التالي، نشر صورة عادية، لكنها حصلت على 100 إعجاب. فرح. سامر لا يعرف أنه صار مثل فأر المختبر: يضغط على الزر ليحصل على الطعام. الزر هو النشر، والطعام هو الإعجاب. والمختبر هو فيسبوك.

#### ليلي والفلاتر التي سرقت وجهها



ليلي، 19 سنة، لا تنشر صوراً بدون فلتر. بعد سنتين من الاستخدام المكثف، صارت لا تطيق النظر إلى وجهها في المرآة. تجده "غريباً"، "غير جميل"، "ناقصاً". تضع المكياج الثقيل حتى في البيت. في يوم، نزعت الفلتر عن صورة قديمة. نظرت إلى وجهها الحقيقي. تذكرت أن هذا الوجه كان يضحك، ويبيكي، ويحب، ويكره. كان وجه إنسان. سألت نفسها: "متى كرهتك يا وجهي؟". لم تجد إجابة.

الحلول الأولى: كيف نستعيد حياتنا؟

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

**المفتاح 1:** اعرف أنك لست منتجاً. أنت إنسان. شركات التكنولوجيا تستغلك، لا تخدمك. تذكر هذا كلما فتحت التطبيق.

**المفتاح 2:** حدد وقتاً للشاشة. استخدم تطبيقات تتبع الوقت. حدد ساعة يومياً للسوشال ميديا فقط. التزم بها.

**المفتاح 3:** ألقِ متابعة الحسابات التي تجعلك تشعر بالسوء. تابع ما يلهمك، لا ما يحبطك. اصنع بيئة رقمية صحية.

**المفتاح 4:** عش اللحظة دون توثيق. جرب أن تذهب في نزهة دون هاتف. أن تأكل دون تصوير. أن تلتقي صديقاً دون نشر صورة. انتبه إلى شعورك. ستجد أنك أكثر حضوراً.

**المفتاح 5:** تذكر أن ما تراه ليس حقيقياً. الناس لا يعيشون ما ينشرون. يعيشون ما يخفون. لا تقارن داخلك بخارجهم.

**المفتاح 6:** خذ استراحة رقمية. جرب أسبوعاً بدون سوشال ميديا. اكتشف من أنت بدونها. قد تفاجئك النتيجة.

**المفتاح 7:** استعد علاقاتك الحقيقية. اتصل بصديق قديم. زر أهلك. العب مع أطفالك. لا شيء يعوض اللقاء الحقيقي.

تأمل: ماذا لو اختفت السوشال ميديا غداً؟

تخيل أن كل منصات التواصل اختفت فجأة. لا فيسبوك، لا إنستغرام، لا تيك توك، لا تويتر.

ماذا سيحدث؟

• سنجلس مع عائلاتنا.

• سنقرأ كتباً.

• سنمشي في الطبيعة.

• سنتحدث مع جيراننا.

• سنشعر بالملل، ثم نبدع.

• سنعود إلى أنفسنا.

قد يكون ذلك أفضل مما نحن فيه.

السؤال ليس: كيف نعيش بدون السوشال ميديا؟ السؤال: كيف نعيش معها دون أن ننسى أنفسنا؟

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

تخيل أنك تعيش يوماً كاملاً بدون هاتف. ماذا ستفعل؟ مع من ستتحدث؟ ماذا ستشعر؟  
ثم اسأل نفسك: هل أنا خائف من هذه التجربة؟ لماذا؟  
ذلك الخوف هو حجم سيطرة الآلة عليك.  
والآن، أنت تعرف.

يتبع...

في الفصل القادم: "الفصل العاشر: الإنسان الخوارزمي - هل لا تزال تختار بنفسك؟"  
سنرى كيف تشكل الخوارزميات رغباتنا، وتختار لنا، وتصنع لنا "فقاعات" لا نرى خارجها.



## الإنسان الخوارزمي: هل لا تزال تختار بنفسك؟

قبل أن نبدأ

تأمل هذه اللحظات العادية:

**اللحظة الأولى:** تفتح يوتيوب (مثلاً) بعد يوم طويل. تتصفح قائمة الأفلام. تقول لنفسك: "ماذا أشاهد؟". قبل أن تختار، تظهر لك قائمة: "أفلام مختارة لك". تنظر فيها. تجد فيلماً يعجبك. تضغط "تشغيل". تشاهده. وتعجب به.

**اللحظة الثانية:** تفتح أمازون لتشتري كتاباً. تجد أيضاً "توصيات خاصة لك". كتب في مجالات تهتم بها، من مؤلفين تحبهم. تشتري اثنين.

**اللحظة الثالثة:** تفتح تيك توك "الدقيقة واحدة". تمرر إصبعك. مقطع مضحك. مقطع آخر. مقطع عن الطبخ. مقطع عن السياسة. بعد ساعة، لا تزال تمرر.

**اللحظة الرابعة:** تتصفح فيسبوك. ترى خبراً عن قضية سياسية. مئات التعليقات تدعم رأياً معيناً. تقرأ الخبر، وتقتنع. تنشر تعليقاً مؤيداً.

في كل هذه اللحظات، أنت تظن أنك تختار. أنت تظن أن رغباتك هي رغباتك، وآراؤك هي آراؤك، وقراراتك هي قراراتك.

**لكن الحقيقة مختلفة.**

في كل لحظة، هناك شيء يعمل في الخفاء: **الخوارزمية.**

الخوارزمية تعرفك أكثر مما تعرف نفسك. تعرف ما تحب، ما تكره، ما تخاف منه، ما ترغب فيه. تعرف نقاط ضعفك، ساعات فراغك، مزاجك المتقلب. تعرفك أكثر من أمك، بل ربما أكثر منك أنت.

وهي تستخدم هذه المعرفة لتختار لك. وكلما اخترت ما تختاره لك، صارت تعرفك أكثر، وصارت اختياراتها أدق.

**السؤال الوجودي: إذا كانت الخوارزمية تختار عني، فأين أنا؟ أين إرادتي الحرة؟ أين "أنا" الحقيقي؟**

هذا الفصل عن هذه الأسئلة المخيفة. عن كيف نتحول ببطء إلى "إنسان خوارزماتي"، يعيش في فقاعة، يستهلك ما يقدم له، ويعتقد أنه حر.

أولاً: الخوارزمية تعرفك أكثر من أمك

## كيف تعرفك الخوارزمية؟

في كل مرة تتصفح فيها الإنترنت، تترك أثراً. كل بحث، كل مشاهدة، كل إعجاب، كل تعليق، كل وقت قضيته في مشاهدة مقطع، كل شيء يُسجل.

هذه البيانات تتراكم لتصبح "ملفاً تعريفياً" دقيقاً عنك. الخوارزمية تحلل هذا الملف لتعرف:

- عمرك وجنسك وموقعك (من بياناتك الشخصية).
- اهتماماتك: رياضة، سياسة، طبخ، دين، موسيقى.
- ميولك السياسية: محافظ أم ليبرالي؟
- حالتك النفسية: سعيد أم حزين؟ مكتئب أم متفائل؟
- نقاط ضعفك: ماذا يخيفك؟ ماذا تغريك؟ ماذا يجعلك تضغط على الإعلان؟

في عام 2012، اكتشف عملاء متجر تارجت الأمريكي شيئاً غريباً. كانوا يرسلون كوبونات خصم لمنتجات الأطفال إلى عناوين عشوائية. في أحد الأيام، تلقى أب كوبونات لمنتجات حمل وأطفال رضع. غضب الأب وذهب إلى المتجر يشكو: "ابنتي في الثانوية، كيف ترسلون لها إعلانات حمل؟". مدير المتجر اعتذر. بعد أيام، اتصل الأب معتذراً: "اكتشفت أن ابنتي حامل بالفعل. "كارثة" لم يكن يعلم". الخوارزمية عرفت قبل الأب. كيف؟ من خلال تحليل مشتريات الفتاة: كريمات معينة، فيتامينات، ملابس فضفاضة. أنماط شراء لا يلاحظها البشر، لكن الخوارزمية تلتقطها بدقة.

## هذا مخيف، أليس كذلك؟

### ماذا تعرف عنك خوارزميات اليوم؟

- يوتيوب تعرف أي نوع من الأفلام تحب، أي ممثل تفضل، أي قصة تثيرك.
- أمازون تعرف ماذا تقرأ، ماذا تشتري، ماذا تبحث عنه قبل الشراء.
- تيك توك تعرف متى تضحك، ومتى تمرر بسرعة، ومتى تعيد المشاهدة.
- فيسبوك يعرف آراءك السياسية، وعلاقاتك العاطفية، وحتى حالتك النفسية.
- جوجل يعرف كل شيء: ماذا تبحث، أين تذهب، ماذا تخاف منه (من عمليات البحث).

أنت كتاب مفتوح. والخوارزميات تقرؤك بلا توقف.

ثانياً: الفقاعة - العالم حسب الخوارزميات

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

الخوارزمية لا تكتفي بمعرفتك. تستخدم هذه المعرفة لتشكيل عالمك.

ماذا ترى على الإنترنت؟

- ترى ما تريد الخوارزمية أن تراه.
- ترى ما يتوافق مع ميولك السابقة.
- ترى ما يبقيك أطول وقت ممكن على المنصة.
- ترى ما يثيرك، يغضبك، يخيفك، يجعلك تتفاعل.

النتيجة: أنت تعيش في "فقاعة".

فقاعة معلوماتية. لا ترى إلا ما يوافق رأيك. لا تسمع إلا من يردد ما تقول. لا تكتشف جديداً، بل تتغذى على القديم.

مثال:

شخص مهتم بالسياسة، يميل إلى رأي معين. الخوارزمية ستعطيه:

- أخباراً تدعم رأيه.
  - مقالات تكتب من وجهة نظره.
  - فيديوهات تشرح "لماذا الفريق الآخر مخطئ".
  - تعليقات من أناس مثله.
- هذا الشخص سيعتقد تدريجياً أن رأيه هو "الحقيقة المطلقة". وأن كل العقلاء مثله. وأن من يخالفه إما جاهل أو مغرض.

هذه هي "الفقاعة". وهي أخطر ما تصنعه الخوارزميات.

أحمد وخالد صديقان، لهما نفس الاهتمامات تقريباً. لكن أحمد يميل سياسياً إلى اتجاه، وخالد إلى اتجاه معاكس. كل منهما يتابع صفحات مختلفة، ويتلقى أخباراً مختلفة، ويشاهد فيديوهات مختلفة.



بعد سنة، التقيا. وجدا أنفسهما لا يتفقان على أي شيء. كل منهما لديه "حقائق" مختلفة. كل منهما يرى أن الآخر "مخدوع" أو "مغيب". توقفت الصداقة.

الخوارزمية فرقتهما. لم تترك مجالاً للقاء في المنتصف. جعلت كلاً منهما يعيش في عالمه الخاص.

الفقاعة تجعلنا نكره بعضنا. لأننا لا نرى بعضنا إلا مشوهاً عبر مرآة محدبة.

### ثالثاً: الرأي المصنع - عندما تصبح "التريند" هي الحقيقة

في الماضي، كان الرأي العام يتشكل ببطء. عبر الصحف، والندوات، والنقاشات العائلية، وخطب المساجد. اليوم، الرأي العام يُصنع في ساعات. والأداة: التريند.

#### كيف تصنع التريند رأياً؟

- تظهر قضية ما.
- تبدأ الصفحات الكبرى في نشرها.
- يبدأ المؤثرون في التعليق عليها.
- تتصدر "التريند".
- يراها الملايين.
- يقتنع الملايين بأنها "القضية المهمة".
- يصبح الرأي المسيطر حولها هو "الحقيقة".

ما يحدث هنا: الناس لا يفكرون في القضية، بل يفكرون في "ما يفكر فيه الناس". والتريند يخبرهم بما يفكر فيه الناس. فيصبحون جزءاً من الموجة، دون أن يسألوا: هل هذا صحيح؟ هل هذا مهم حقاً؟ ما رأيي أنا؟

في أحد الأيام، تصدر هاشتاغ قضية "فلان الفلاني". الكل يغرد: "فلان خائن"، "فلان عميل"، "فلان لا يستحق العيش". الملايين يرددون. حتى أناس لا يعرفون من هو فلان يغردون ضده.



بعد أسبوع، يتبين أن الخبر كان مفرجاً. لكن الضرر وقع. فلان دمرت سمعته. والناس الذين هاجموه يقولون: "نحن كنا نتابع التريند فقط."

التريند ليس حقيقة. التريند هو "ما يريده من يملكون المال والقدرة على صناعة التريند" أن يكون رأيك. أنت لست حراً في رأيك. أنت تستهلك رأياً جاهزاً، مثلما تستهلك وجبة سريعة.

### رابعاً: أنت لست العميل، أنت المنتج - تكرر للتذكير

ربما سمعت هذه المقولة من قبل، لكنها تستحق التكرار:

"إذا كان المنتج مجانياً، فأنت المنتج".

أنت لا تدفع نقوداً لاستخدام فيسبوك أو جوجل أو تيك توك. لكنك تدفع بأعلى ما تملك: وقتك، انتباهك، بياناتك، رغباتك، آراؤك.

هذه الشركات تجني مليارات الدولارات من بيع انتباهك للمعلنين، ومن بيع بياناتك لمن يريد تحليلها.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

أنت لست عميلاً. أنت مادة خام. أنت سلعة.

تأمل هذه المفارقة:

- أنت تعتقد أنك تتصفح فيسبوك للتسلية.
  - فيسبوك يعتقد أنك "مستخدم" يتم استغلاله.
  - المعلن يعتقد أنك "هدف" يجب الوصول إليه.
  - شركة البيانات تعتقد أنك "ملف" يجب تحليله.
- الكل يعاملك كشيء. إلا أنت. أنت فقط تعتقد أنك إنسان يمارس حرته.

### خامساً: ماذا تفعل الخوارزميات بنا؟ خلاصة سريعة

١. **تقتل الإرادة الحرة**: كلما زادت دقة التوصيات، قلَّ اختيارنا الحقيقي. نصبح مثل قطار على سكة مرسومة.
٢. **تصنع الإدمان**: الخوارزميات مصممة لتجعلنا نبقى أطول وقت ممكن. الإشعارات المفاجئة، الفيديوهات القصيرة المتتالية، التوصيات الدقيقة... كلها تخلق إدماناً يشبه إدمان المخدرات.
٣. **تخلق الاستقطاب**: بتغذية كل فريق بما يتوافق مع رأيه، تزيد الخلافات ولا تحلها. المجتمعات تتصدع.
٤. **تسطح التفكير**: لا نبحث عن الحقيقة، نستهلك الجاهز. لا نفكر، نتفاعل. لا نتأمل، نمر.
٥. **تسرق الوقت**: كل دقيقة نقضيها في التصفح، هي دقيقة مسروقة من حياتنا الحقيقية. من علاقاتنا. من إبداعنا. من راحتنا.

### علامات: هل أنت إنسان خوارزمي؟

- تجد صعوبة في اختيار فيلم دون مشاهدة "التوصيات".
  - تكتشف أنك تشتري أشياء كنت تبحث عنها فقط، بعد ظهور إعلانها.
  - تتفاجأ أن آراءك السياسية مطابقة تماماً لما تراه على صفحتك.
  - تقضي ساعات على تيك توك دون أن تشعر.
  - تشعر بالقلق إذا لم تفتح التطبيقات لفترة.
  - تجد أن كل من تعرفهم من أصدقائك يختلفون معك في الرأي، ولا تفهم لماذا.
  - تظن أن "التريند" هو المهم حقاً.
- كل إجابة بـ "نعم" تعني أن الخوارزمية بدأت تتحكم في حياتك.

### قصص من الواقع



### الرجل الذي اكتشف أن زوجته ليست حقيقية



هذه القصة تبدو غريبة، لكنها حدثت.

رجل يدعى "محمد" كان يقضي ساعات على مواقع التواصل. التقى هناك بامرأة "جميلة، مثقفة، مثالية". بدأ يتحدث معها. وقع في حبها. كاد يطلق زوجته ليتزوجها.

اكتشف لاحقاً أن "المرأة" كانت وهمية. حساب مزيف. صور مسروقة. محادثات مبرمجة. استخدمته الخوارزمية لجذب انتباهه، وجعله يبقى أطول وقت ممكن على المنصة.

محمد لم يقع في حب امرأة. وقع في حب "خوارزمية".

### الفتاة التي غيرت رأيها الديني بسبب التيك توك



سلمى، 20 سنة، كانت مسلمة محافظة. فتحت تيك توك. بدأت تظهر لها فيديوهات "نقد الدين". شاهدت واحداً، ثم اثنين، ثم عشرات. الفيديوهات ذكية، مقنعة، تستخدم مشاهد مؤثرة.

بعد شهرين، تغيرت قناعات سلمى. توقفت عن الصلاة. صارت تنشر أفكاراً جديدة.

سلمى لا تعرف أن هذه الفيديوهات ظهرت لها لأن الخوارزمية رصدت أنها تشاهد محتوى دينياً، ثم قررت أن تعرض لها "الجانب الآخر" لتزيد وقت المشاهدة. سلمى لم تبحث عن تغيير دينها. الخوارزمية قادت بها إليه.

### الشباب الذي أصبح متطرفاً بسبب اليوتيوب



في دراسات عديدة، تبين أن شباباً كثيرين تطرفوا فكرياً بسبب اليوتيوب. كيف؟

يبدأ الشباب بمشاهدة فيديو عادي عن السياسة. الخوارزمية توصي بفيديو أكثر تطرفاً قليلاً. يشاهده. ثم توصي بأخر أكثر تطرفاً. وهكذا. دون أن يدري، يجد نفسه في دوامة من التطرف، لا يعرف كيف دخلها.

اليوتيوب لم يكن يقصد التطرف. كان يقصد "إبقاء المشاهد أطول وقت". والمحتوى المتطرف يثير المشاهد ويبقيه. فكانت النتيجة: تطرف الملايين.

الخوارزمية لا تهتم بمصلحتك. تهتم بوقتك فقط. ولو كان ثمن ذلك تدمير حياتك.

### الحلول الأولى: كيف تستعيد إرادتك؟

**المفتاح 1:** اعرف أنك مستهدف. أول خطوة للتحري هي الوعي. أنت لست مجرد متصفح عادي. أنت هدف لحرب استنزاف رقمية. تذكر هذا كلما فتحت التطبيق.

**المفتاح 2:** ابحث بنفسك. لا تكتفِ بالتوصيات. ابحث عن آراء مخالفة. اقرأ من مصادر مختلفة. اصنع رأيك بنفسك.

**المفتاح 3:** نظف خوارزمياتك. ألغ متابعة الصفحات المتطرفة. اضغط "لست مهتماً" على المحتوى المسيطر. أعد تدريب الخوارزمية لتعرف أنك لست سلعة سهلة.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

**المفتاح 4:** حدد وقتاً للشاشة، والتزم به. استخدم تطبيقات تتبع الوقت. اجعل هاتفك يذكرك بأنك تجاوزت الحد.

**المفتاح 5:** اصمت قليلاً. خذ وقتاً للتفكير دون تغذية رقمية. اكتب أفكارك. تأمل. اسأل نفسك: "ما رأيي أنا حقاً في هذا الموضوع؟"

**المفتاح 6:** اخرج من الفقاعة. تواصل مع أناس مختلفين عنك. استمع لهم بصدق. ليس لتقتنع بهم، بل لتفهمهم. الخروج من الفقاعة يحتاج إلى شجاعة.

**المفتاح 7:** تذكر أن التكنولوجيا يجب أن تخدمك، لا العكس. أنت سيد الخوارزمية، وليس عبدها. استخدمها بحذر، كما تستخدم النار: للإنارة لا للاحتراق.

### تأمل: ماذا لو عرفت الحقيقة كاملة؟

تخيل أن الخوارزميات قررت أن تكون صادقة معك. تخيل أنك تفتح فيسبوك، فتظهر لك رسالة: "مرحباً. نحن نعرف عنك كل شيء. نعرف أنك تكره عملك، وتحب زوجتك، وتخاف من الفشل. نعرف أنك تبحث عن معنى. نحن هنا لنبقيك معنا أطول وقت، حتى لو كلفك ذلك صحتك وعلاقاتك وأموالك. نحن لا نهتم بك. نحن نهتم بأرباحنا. شكراً لكونك سلعتنا المفضلة".

كيف ستشعر؟ هل ستستمر في التصفح؟

الحقيقة أن هذه الرسالة صادقة. الفرق فقط أنهم لا يكتبونها.

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي... أغمض عينيك.

تخيل أن كل الخوارزميات توقفت عن العمل. لا توصيات. لا إعلانات مخصصة. لا تريند. لا فقاعة.

أنت وحدك. وعقلك وحدك. وإرادتك وحدك.

ماذا ستختار؟ ماذا ستفكر؟ من ستكون؟

ذلك الشخص هو أنت الحقيقي. ابحث عنه.

يتبع... في الفصل القادم: "القسم الرابع: لماذا نقبل؟ - التحليل النفسي والاجتماعي" سنبحث في أعماق أنفسنا: لماذا نقبل أن نُشيأ؟ ما الذي يخيفنا من أن نكون بشراً؟





## الفصل الحادي عشر

### في داخل الإنسان المتشيؤ: نفسية الضحية

قبل أن نبدأ

تأمل هذه الأسئلة:

لماذا نقبل أن نكون أرقاماً في جداول الرواتب؟

لماذا نركض خلف إعجابات لا تشبع؟

لماذا نشترى أشياء لا نحتاجها، بنقود لا نملكها، لنثير إعجاب أناس لا نعرفهم؟

لماذا نخاف من الوحدة إلى درجة أن ندوب في أي مجموعة؟

لماذا نظل في وظائف نكرهها، وعلاقات نعاني فيها، وأحلام ليست أحلامنا؟

لماذا نقبل؟

هذا هو السؤال الأصعب. ليس كيف يحدث التشيؤ، بل لماذا نرضى به؟ لماذا نكون شركاء في تحويل أنفسنا إلى أشياء؟

الإجابة ليست بسيطة. وهي ليست اتهاماً لنا. نحن لسنا ضعفاء أو أغبياء. نحن بشر نواجه عوالم معقدة، وتكيف معها بطرق لا ندركها غالباً.

هذا الفصل رحلة إلى داخل النفس البشرية. إلى المخاوف والرغبات والأوهام التي تجعلنا نقبل بأن نكون أشياء، بل أحياناً نطالب بذلك.

#### أولاً: الخوف من العزلة - ندوب في المجموع خوفاً من الوحدة

الإنسان كائن اجتماعي. هذه حقيقة بيولوجية ونفسية. نحتاج إلى الآخرين لتتعرف على أنفسنا، لنشعر بالأمان، لنعيش.

لكن هذه الحاجة الطبيعية يمكن أن تتحول إلى خوف مرضي من العزلة.

ما هو هذا الخوف؟

هو الخوف من أن نكون وحدنا. من ألا يكون لنا مكان في مجموعة. من أن نتجاهل. من أن ننسى. من أن نموت ولا يذكرنا أحد.

هذا الخوف قديم قدم البشرية. لكن العصر الحديث زاده حدة. لأن الفرد صار وحيداً في مواجهة عالم ضخم. القبيلة تفككت. العائلة الممتدة تفرقت. الجيران صاروا غرباء. والمجتمع صار كتلة من الأفراد لا يعرف بعضهم بعضاً.

في هذا العالم، الانتماء إلى مجموعة صار ضرورة وجودية.

ماذا نفعل خوفاً من العزلة؟

- نتبع الموضة حتى لو لم تعجبنا.
- نكرر آراء الآخرين حتى لو لم نقتنع.
- نشارك في "التريند" حتى لو كان سخيفاً.
- نبقي في علاقات سيئة لأن الوحدة أسوأ.
- نعمل في وظائف لا نحبها لأن تركها يعني "الخروج من السباق".
- ننشر ما يثير الإعجابات، لا ما يعبر عنا.

قصة هاني، 16 سنة، لا يحب أغاني المهرجانات. يجدها صاخبة ومكررة. لكنه في المدرسة، يضطر إلى أن يقول إنه معجب بها. لأن زملاءه كلهم معجبون. ومن يخالفهم يصبح "منبوذاً". هاني يغني معهم في الفسحة، ويشعر بالغثيان.

هاني ليس جباناً. هو طفل يخاف من الوحدة. المدرسة مكان قاسي، والعزلة فيه أسوأ أنواع العذاب. فاختار أن يكون مع المجموع، حتى لو كان ذلك على حساب ذوقه وصدقه مع نفسه.

المشكلة: حين نذوب في المجموع خوفاً من العزلة، نفقد أنفسنا تدريجياً. نصبح مجرد انعكاس لما يريده الآخرون. ننسى من نحن. وحين ننسى من نحن، نصبح شيئاً يمكن تشكيله حسب الرغبة. الوحدة مؤلمة، لكن فقدان الذات أشد ألماً.

ثانياً: الرغبة في القبول - نصنع صورة تعجب الآخرين، حتى لو كرهناها نحن

الرغبة في القبول قريبة من الخوف من العزلة، لكنها أكثر نشاطاً. إنها رغبة إيجابية في أن نكون محبوبين، مقدرين، معترفاً بوجودنا.

هذه الرغبة طبيعية. كل إنسان يريد أن يُرى ويُحَب.

لكنها تصبح خطيرة حين تتحول إلى هوس، وحين تصبح شرطاً لوجودنا.

ما الذي نفعله لِنُقبل؟

- نرتدي ما يقولون إنه "موضة".
- نتحدث كما يتحدث "الناجحون".
- نظهر فقط الجانب الجميل من حياتنا.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

- نخفي ضعفنا، خوفنا، فشلنا.
  - نصنع "شخصية" على السوشال ميديا لا تمثلنا.
  - نتملق من نكره.
  - نضحك على نكات لا تضحكنا.
- نحن نصنع "صورة" ونعرضها على الناس. وهذه الصورة تبتعد تدريجياً عن حقيقتنا. حتى تأتي لحظة لا نعرف فيها أيهما نحن: الصورة أم الحقيقة؟

ليلة، 28 سنة، ناجحة في عملها، جميلة، محبوبة. لكنها تعيش في جحيم. في العمل، تبتسم دائماً، تبدو واثقة، تتحدث بحماس. في البيت، تنهار. تبكي ساعات. لا تعرف لماذا. تشعر أنها "تمثل" طوال اليوم. وأن أحداً لا يعرفها حقيقية. حتى أقرب الناس إليها يعرفون "ليلي الناجحة"، لا ليلي الخائفة المتعبة.



ليلي مدمنة على القبول. كل إطاء يمنحها جرعة دوبامين. كل تجاهل يوجعها. صارت تعيش من أجل نظرات الإعجاب. لكنها في العمق فارغة. لأن النظرات تذهب، ويبقى الفراغ.

الرغبة في القبول تتحول إلى سجن حين تصبح هي الدافع الوحيد. نصبح دمي في مسرح الآخرين. نتحرك حسب إشاراتهم. نبتسم حين يريدون. نبكي إن كان ذلك يرضيهم.

وهذا هو التشيؤ: أن تصير شيئاً يُستخدم لإرضاء الآخرين.

### ثالثاً: وهم الإنجاز - نحتاج أن نشعر أننا أنجزنا شيئاً، حتى لو كان فراغاً

الإنسان يحتاج إلى أن يشعر أن حياته لها معنى. أن ما يفعله مهم. أن له أثراً في العالم.

هذه حاجة عميقة. وقديماً كان الناس يشبعونها بالعمل المفيد، بتربية الأبناء، بخدمة المجتمع، بالتقرب إلى الله.

أما اليوم، فلدينا بدائل سريعة لهذا الشعور.

#### بدائل وهمية للإنجاز:

- 100 إعجاب على صورة = أنا مهم.
  - ترقية في العمل = أنا ناجح.
  - سيارة جديدة = أنا مرموق.
  - شهادة أخرى = أنا مثقف.
  - سفر إلى بلد جديد = أنا مغامر.
- هذه كلها "إنجازات" حقيقية ظاهرياً. لكنها تصبح وهمية حين تكون بديلاً عن الإنجاز الحقيقي، لا مكماً له.

## ما الفرق؟

الإنجاز الحقيقي يشعرك بالرضا الداخلي. يجعلك تنام قريح العين. يذكرك بأنك أضفت شيئاً للعالم.  
الإنجاز الوهمي يشعرك بلذة سريعة، ثم فراغ أسرع. يجعلك تبحث عن الإنجاز التالي. لا يشبع أبداً.

سامي، 35 سنة، مدير في شركة كبرى. لديه سيارة فارهة، وشقة في منطقة راقية، وراتب ضخمة. يبدو ناجحاً. لكنه لا يشعر بالنجاح. كل إنجاز يمر، يشعر بلحظة فرح، ثم يعود الفراغ. اشترى سيارة، فرح يومين، ثم عاد إلى البحث عن سيارة أفضل. حصل على ترقية، فرح أسبوعاً، ثم بدأ يفكر في الترقية التالية.



سامي في سباق لا نهائي. يركض خلف إنجازات لا تشبع. لأنه يبحث عن "الشعور بالإنجاز" في الخارج، بينما الفراغ في الداخل.

وهم الإنجاز يجعلنا نركض بلا توقف. نشترى، نترقى، نساfer، ننشر. ونظن أن هذا هو النجاح. لكن في النهاية، نسأل أنفسنا: أين أنا من كل هذا؟

وهذا هو التشيؤ: أن نصبح مجرد "إنجازات" مكتوبة في سيرة ذاتية، لا بشراً يعيشون.

## رابعاً: الفراغ الداخلي - عندما يكون داخلك فراغاً، تملؤه بالأشياء

ربما هذا هو السبب الأعمق لكل ما سبق.

### الفراغ الداخلي.

شعور غريب بأنه "لا شيء" في الداخل. لا قناعات راسخة. لا هوية واضحة. لا معنى للحياة. لا هدف حقيقي. هذا الفراغ مؤلم. لا يمكن تحمله. يحتاج إلى ملء سريع.

### وماذا نملأ به الفراغ؟

- الأشياء: نشترى، نقنتي، نجمع. كل شيء جديد يسد الفراغ مؤقتاً.
- الصور: ننشر، ننتظر الإعجابات. كل إعجاب يغطي الفراغ لحظة.
- الإنجازات: نركض، ننجز، نترقى. كل إنجاز يخفي الفراغ قليلاً.
- العلاقات السطحية: نتعرف، نتواصل، نضيف أصدقاء. كل علاقة جديدة تلهينا عن الفراغ.

لكن كل هذه "حشوات" مؤقتة. الفراغ لا يملأ بالأشياء. لأنه فراغ روحي، لا مادي.

### من أين يأتي الفراغ؟

- من فقدان المعنى في الحياة.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

- من غياب القيم العميقة.
- من عدم معرفة الذات.
- من الانقطاع عن الروحانيات (أياً كانت).
- من العيش على السطح فقط.

نادين، 40 سنة، لديها كل شيء: زوج محب، أولاد رائعون، منزل جميل، وظيفة مرموقة. لكنها تشعر بفراغ رهيب. تقول: "كل شيء موجود، لكن لا شيء كافٍ". تذهب إلى التسوق فتشتري ما لا تحتاج. تجلس على السوشال ميديا ساعات. تبحث عن شيء، لا تعرف ما هو.



نادين تبحث عن معنى. عن شيء يملأ الفراغ. لكنها تبحث في الأماكن الخطأ. المتاجر لا تبيع معنى. والإعجابات لا تشبع الروح.

الفراغ الداخلي هو أرض خصبة للتشيؤ. حين يكون داخلك فارغاً، تكون فريسة سهلة لمن يريدون تشكيلك. تقبل أي هوية جاهزة. تستهلك أي سلعة تعدك بالامتلاء. تتبع أي قائد يعدك بالاتجاه. الفراغ يجعلك شيئاً قابلاً للتشكيل.

### خامساً: إريك فروم - "أن تملك أو أن تكون"

الفيلسوف وعالم النفس إريك فروم كتب كتاباً صغيراً عظيماً عنوانه "أن تملك أو أن تكون". يقول فروم: هناك طريقتان أساسيتان للوجود في العالم.

#### طريقة "التملك: (To Have) "

- أن تعرف نفسك من خلال ما تملك.
- قيمتك = سيارتك + بيتك + شهادتك + ملابسك + مكانتك.
- هويتك خارجك، في الأشياء.
- السعي الدائم لامتلاك المزيد.
- الخوف الدائم من فقدان ما تملك.
- الفراغ لا يملأ، بل يُغطى بالمقتنيات.

#### طريقة "الكيونة: (To Be) "

- أن تعرف نفسك من خلال ما أنت عليه.

- قيمتك في صفاتك: حبك، صدقك، إبداعك، عمقك.
- هويتك داخلك، لا في ممتلكاتك.
- السعي الدائم للنمو الداخلي.
- الطمأنينة لأن ما أنت عليه لا يضيع.
- الفراغ يملأ بالمعنى، لا بالأشياء.

#### مثال بسيط:

رجل التملك: يشتري كتاباً ليضعه في مكتبته، ويفتخر به. قد لا يقرؤه. المهم أنه "يملكه".

رجل الكينونة: يشتري كتاباً ليقراه، ويتعلم منه، ويتغير به. قد يهديه بعد ذلك. المهم أنه "عاشه".

فروم يقول: مجتمعنا الحديث يقوم على "التملك". نحن نتعلم منذ الصغر أن النجاح هو أن تملك أكثر. أن قيمتك في ممتلكاتك. أن السعادة في اقتناء الجديد.

النتيجة: نحن مجتمع من "الممتلكين" الفارغين. نملك كثيراً، لكننا لا نكون شيئاً.

واخترنا التملك لأنه أسهل. التملك يحتاج إلى مال وجهد بدني. الكينونة تحتاج إلى وعي وجهد روحي. التملك نتائجه ملموسة سريعة. الكينونة نتائجه بطيئة غير ملموسة.

لكن التملك لا يشبع. والكينونة هي وحدها التي تملأ الفراغ.

#### تحليل سريع: كيف تتضافر هذه العوامل؟

الخوف من العزلة + الرغبة في القبول + وهم الإنجاز + الفراغ الداخلي = الإنسان المثالي للتشيؤ.

- الخوف يجعلك تتبع القطيع.
  - الرغبة في القبول تجعلك تصنع صورة لا تمتلك.
  - وهم الإنجاز يجعلك تركض خلف أهداف فارغة.
  - الفراغ يجعلك تمتلئ بأي شيء.
- وهكذا، تصبح سلعة سهلة في سوق الاستهلاك. تشتري ما يقال لك، تتبع من يوجهك، تعتقد أنك حر وأنت في قفص.
- لست وحدك. الملايين مثلك. هذه ليست مؤامرة، إنها نتيجة طبيعية لعالم يجعل "التملك" هو القيمة العليا.

#### علامات: هل أنت في دائرة الفراغ؟

- تشعر بالفراغ رغم أن لديك كل شيء مادياً.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

- تحتاج إلى "جرعات" مستمرة من الإعجابات أو المشتريات أو الإنجازات لتشعر بالرضا.
  - تخاف من الوحدة وتفعل أي شيء لتجنبها.
  - تهتم بما يعتقد الآخرون عنك أكثر مما تعتقد أنت عن نفسك.
  - تجد صعوبة في الإجابة عن سؤال "من أنا؟" دون ذكر ممتلكاتك أو إنجازاتك.
  - تشعر أن حياتك "على السطح"، بدون عمق.
  - تبحث عن معنى، ولا تجده.
- ثلاث إجابات بـ"نعم" تعني أن الفراغ بدأ يتمدد.

### قصص من الواقع

#### الرجل الذي اشترى كل شيء وبقي فارغاً



رجل أعمال ثري، يملك بيوتاً وسيارات وشركات. قرر ذات يوم أن يدخل إلى غرفته ويحصي كل ما يملك. أحصى سياراته العشر، بيوته الخمس، بدلاته الثمانين، ساعاته العشرين. ثم سأل نفسه: "بعد 20 سنة من العمل، ماذا عندي حقاً؟"

نظر إلى قلبه. وجده فارغاً. علاقته بزوجته باردة. أولاده لا يعرفونه. أصدقاؤه يبحثون عن مصالحهم. صحته تدهورت. لا يذكر متى آخر مرة ضحك من القلب.

قال: "اشتريت كل شيء، إلا السعادة."

#### الفتاة التي أرادت أن تكون "مثالية"



سارة، 17 سنة، مدمنة على إنستغرام. تتابع عشرات المؤثرات "المثاليات". تحاول أن تقلدهن: في الملابس، في المكياج، في الأكل، في الكلام. تنفق كل مصروفها على منتجات التجميل. تحاول أن تبدو مثالية. لكنها تعاني. لا تستطيع أن تكون مثلهم. كلما حاولت، شعرت بالفشل. تكره صورها الحقيقية. تكره حياتها العادية. في يوم، قررت أن تحذف التطبيق. بعد شهر، قالت: "اكتشفت إني مش وحشة. إني بس كنت بقارن نفسي بصور مش حقيقية. إني ممكن أكون سعيدة من غير ما أكون 'مثالية'."

#### الموظف الذي اكتشف أنه ليس وظيفته



خالد، 50 سنة، على وشك التقاعد. طوال حياته عرف نفسه بـ"مهندس خالد". كان فخوراً بلقبه. بعد التقاعد، سقط في فراغ رهيب. من هو إن لم يكن مهندساً؟ ماذا يفعل بوقته؟ كيف يعرف قيمته بلا وظيفة؟

مر باكتئاب حاد. استغرق سنتين ليتعافى. الآن يقول: "خسرت 30 سنة وأنا أظن أني وظيفتي. اكتشفت متأخراً أني إنسان، مش مهندس."

### الحلول الأولى: كيف نملأ الفراغ الحقيقي؟

**المفتاح 1:** اعرف أن الفراغ طبيعي. الفراغ ليس عيباً. هو دليل أن روحك حية وتطلب غذاءها. لا تخف منه، ولا تغطيه سريعاً.

**المفتاح 2:** اسأل الأسئلة الكبيرة. من أنا؟ لماذا أنا هنا؟ ماذا أريد حقاً؟ هذه الأسئلة مؤلمة، لكنها ضرورية. اكتب إجاباتك. غيرها. عد إليها.

**المفتاح 3:** ابحث عن المعنى، لا عن المتعة. المتعة لحظية وتزول. المعنى يبني داخلك. اسأل نفسك: ما الذي يبقى بعد أن أموت؟ ما الأثر الذي أريده؟

**المفتاح 4:** توقف عن المقارنة. أنت لست في سباق مع أحد. حياتك فريدة، وقيمتك لا تقاس بما يملكه الآخرون.

**المفتاح 5:** اخلق لا تستهلك. بدل أن تشتري لوحة، ارسم واحدة. بدل أن تشاهد طبخاً، اطبخ. بدل أن تتابع رحلات الآخرين، خطط لرحلتك. الإبداع يملأ الفراغ، والاستهلاك يوسعه.

**المفتاح 6:** تواصل بعمق. علاقة عميقة مع شخص واحد تشعب أكثر من مئات الإعجابات. ابحث عن أصدقاء حقيقيين. استثمر في علاقاتك.

**المفتاح 7:** عد إلى الروح. أي كان مصدر روحانيتك (دين، تأمل، طبيعة، فن)، عد إليه. الروح هي وحدها تملأ الفراغ الروحي.

**المفتاح 8:** اختر "أن تكون" على "أن تملك". اسأل نفسك كل يوم: هل ما أفعل اليوم يضيف إلى "كينونتي" أم إلى "ممتلكاتي" فقط؟

### تأمل: العودة إلى الداخل

في التراث الصوفي، هناك قصة عن رجل بحث عن كنز في أماكن بعيدة. سافر سنين، أنفق أموالاً، تعب. ثم عاد خائباً. وفي طريقه إلى بيته، وجد الكنز تحت عتبة بابه.

الكنز كان هناك طوال الوقت. لكنه كان يبحث في الخارج.

الفراغ الداخلي لا يملأ من الخارج. مهما اشترت، مهما أنجزت، مهما حصلت على إعجابات، سيبقى الفراغ إن لم تملأه من الداخل.

الكنز ليس في الهاتف. ليس في المتجر. ليس في الترقية. الكنز في داخلك. في معرفة نفسك. في قبولها. في تطويرها. في إعطائها معنى.

أنت لست فراغاً. أنت إنسان. والإنسان لا يملأ بالأشياء. الإنسان يملأ بالحياة.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

١. متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالفراغ رغم أن كل شيء "موجود"؟
٢. ما أكثر شيء تخاف منه: الوحدة، الفشل، ألا تكون مقبولاً، شيء آخر؟
٣. هل تعرف إنساناً "يملك" كثيراً لكنه "ليس" شيئاً؟ صفه.
٤. لو غداً فقدت كل ممتلكاتك وإنجازاتك، من تبقى منك؟
٥. ما الشيء الذي تفعله ويشعرك أنك "حي" حقاً، وليس مجرد "موجود"؟

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

خذ نفساً عميقاً.

اسأل نفسك: "من أنا حين لا أنظر في مرآة الآخرين؟"

لا تجب. فقط دع السؤال يرن في داخلك.

ذلك الرنين هو بداية الإجابة.

يتبع...

في الفصل القادم: "الفصل الثاني عشر: آلات التشيؤ - من المسؤول؟" سننتقل من النفس إلى المجتمع: من الذي يصنع هذه الآلات؟ ومن المستفيد من بقائنا أشياء؟



## الفصل الثاني عشر

## آلات التشيؤ: من المسؤول؟

قبل أن نبدأ

في الفصول السابقة، تحدثنا عن التشيؤ في العمل، في العلاقات، في الجسد، في التعليم، في الإعلام والدين، في العالم الرقمي. رأينا كيف يتحول الإنسان إلى شيء في كل مكان.

ربما تسأل الآن: من المسؤول عن كل هذا؟

من صنع هذه الآلات التي تحولنا إلى أرقام و سلع وأدوات؟

هل هي مؤامرة عالمية؟ مجموعة من الأشرار في غرف مظلمة يخططون لاستعباد البشرية؟

أم أن المسألة أكثر تعقيداً من ذلك؟

هذا الفصل يحاول الإجابة. ليس بإلقاء اللوم على جهة واحدة، بل برؤية الصورة الكبيرة. آلات التشيؤ متعددة، وتعمل معاً، وكثير منها صنعناه بأيدينا دون أن ندري.

### أولاً: النظام الاقتصادي - الرأسمالية كمحرك رئيسي

لنبدأ من المحرك الأكبر: النظام الاقتصادي الذي نعيش فيه.

الرأسمالية، ببساطة، نظام يقوم على فكرة: تحقيق أقصى ربح بأقل تكلفة.

هذه الفكرة تبدو منطقية في عالم الأعمال. لكن عندما تصبح القيمة الوحيدة، تتحول إلى آلة تشيؤ رهيبية.

كيف تحول الرأسمالية الإنسان إلى شيء؟

١. الإنسان "مورد" وليس إنساناً:

في لغة الرأسمالية، نحن لسنا بشراً. نحن "موارد بشرية". والموارد تُستغل، تُستنزف، تُستبدل. العامل ليس إنساناً له كرامة، بل "تكلفة" يجب تقليلها لزيادة الربح.

٢. كل شيء سلعة:

في الرأسمالية المتطرفة، كل شيء يمكن أن يباع ويشترى. الجسد؟ نعم، في تجارة الأعضاء والدعارة. المشاعر؟ نعم، في صناعة المحتوى العاطفي. الأفكار؟ نعم، في براءات الاختراع. الدين؟ نعم، في القنوات الفضائية. التعليم؟ نعم، في المدارس الخاصة والجامعات الربحية.

٣. الربح قبل الإنسان:

الشركة التي توظف 1000 عامل، ثم تجد أن آلة يمكن أن تحل محل 500 منهم، ستشتري الآلة. ليس لأنها تكره العمال، بل لأن الربح يقتضي ذلك. العمال هنا ليسوا بشراً، هم "تكلفة" يجب خفضها.

٤. الاستهلاك هو الغاية:



## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

الرأسمالية تحتاج إلى مستهلكين دائمين. لذلك، تعمل على خلق رغبات جديدة باستمرار. تجعلنا نشترى ما لا نحتاج، ونستبدل ما يصلح، ونشعر أن قيمتنا فيما نستهلك.

### ٥. المنافسة بلا رحمة:

في سوق الرأسمالية، إما أن تنمو أو تموت. هذا يخلق ضغطاً رهيباً على الشركات، ينتقل إلى الموظفين: اعمل أكثر، خذ راتباً أقل، كن ممتناً لأنك تعمل.

### مثال:

شركة عالمية كبرى تبيع منتجاتها بأسعار منخفضة. كيف؟ لأن لديها مصانع في بلاد فقيرة، تعامل العمال هناك معاملة سيئة: رواتب زهيدة، ساعات عمل طويلة، لا تأمين صحي، لا إجازات. العمال هناك ليسوا بشراً، هم "أيادٍ عاملة رخيصة."

نحن نشترى منتجات هذه الشركة لأنها رخيصة. نشارك في تشيؤ هؤلاء العمال دون أن نعرف.

الرأسمالية ليست "شراً مطلقاً". لقد انتشرت ملايين من الفقر، وخلقت ثروات هائلة، وقدمت منتجات رائعة. لكنها، عندما تترك بلا ضوابط، تتحول إلى آلة تشيؤ عملاقة. لأنها تنظر إلى العالم بعين واحدة فقط: الربح.

## ثانياً: وسائل الإعلام - صناعة الأحلام الاستهلاكية

الإعلام ليس مجرد ناقل للأخبار أو وسيلة ترفيه. الإعلام اليوم هو آلة تشكيل وعي.

### كيف يفعل الإعلام ذلك؟

#### ١. صناعة "القدوة" الاستهلاكية:

من خلال نجوم السينما والرياضة والموسيقى، يقدم الإعلام نماذج "للحياة الناجحة". وهذه النماذج ترتبط دائماً باستهلاك علامات تجارية معينة، وأسلوب حياة معين، وقيم معينة.

الرسالة الخفية: "لكي تكون ناجحاً مثلهم، يجب أن تستهلك مثلهم."

#### ٢. تحويل القيم إلى سلع:

الحب يباع في الأفلام الرومانسية. النجاح يباع في برامج تطوير الذات. الدين يباع في القنوات الفضائية. كل شيء له سعر، وكل شيء يقدم كـ"منتج" يمكن شراؤه.

#### ٣. التكرار والإغراق:

نحن نرى آلاف الإعلانات يومياً. كثير منها لا ننتبه له بوعي. لكنه يترسب في اللاوعي. يشكل رغباتنا، مخاوفنا، أحلامنا.

#### ٤. جعل السطحية عمقاً:

الإعلام يجعلنا نهتم بآفته الأمور: حياة المشاهير، الموضة الجديدة، آخر صبيحة في التجميل. ويجعلنا نهمل الأسئلة العميقة: من أنا؟ لماذا أعيش؟ ما العدل؟

مثال:

مجلة "تقدم" نصائح للنجاح: "10 خطوات لتصبح مديراً تنفيذياً". لا تسأل: هل تريد أن تكون مديراً تنفيذياً أصلاً؟ هل هذا يناسب قيمك؟ هل سيسعدك؟ المهم أن "تنجح". والنجاح معرّف سلفاً: مال، مكانة، استهلاك. الإعلام ليس "مؤامرة" بالضرورة. كثير من العاملين فيه أناس طيبون يؤمنون بما يفعلون. لكنه، كهيكل، يخدم مصالح من يملكونه. وهذه المصالح غالباً ما تكون استهلاكية.

### ثالثاً: المؤسسات البيروقراطية - تذويب الفرد في الإجراءات

البيروقراطية هي طريقة تنظيم تعتمد على القواعد والإجراءات والتقسيم الوظيفي. هي ضرورية لتنظيم المجتمعات الكبيرة. لكنها، عندما تطغى، تتحول إلى آلة تشيؤ.

كيف تفعل البيروقراطية ذلك؟

١. القواعد أهم من الناس:

في المستشفى البيروقراطي، المهم هو "الإجراء" لا "المريض". يجب أن تملأ 10 نماذج قبل أن يراك الطبيب. الطبيب نفسه مشغول بالنماذج أكثر من الاستماع إليك.

٢. التقسيم يفقد الكل:

أنت لست إنساناً متكاملاً. أنت "حالة" في قسم الباطنة، و"رقم" في قسم الأشعة، و"ملف" في قسم الحسابات. كل قسم يراك من زاويته فقط. لا أحد يراك ككل.

٣. المسؤولية تتبخر:

في النظام البيروقراطي، من الصعب تحديد المسؤول. الموظف يقول: "أنا أنفذ التعليمات". المدير يقول: "أنا أطبق النظام". والنتيجة: نظام بلا قلب، يظلم الناس ولا أحد مسؤول.

٤. الإنسان يصبح "إجراء":

لكي تحصل على خدمة، يجب أن تكون مطابقاً للنموذج. إن كنت حالة استثنائية، فالمشكلة فيك أنت، وليس في النظام الذي لا يراك.

مثال:

رجل عجوز يريد معاملة حكومية. يطلبون منه وثيقة من دائرة أخرى. يذهب إلى هناك، فيطلبون منه وثيقة من الدائرة الأولى! يدور في حلقة مفرغة. لا أحد يسأله: "ماذا تريد بالضبط؟ كيف نساعدك؟". المهم أن تتبع الإجراءات، حتى لو كان الإجراء لا معنى له.

البيروقراطية تجعل الإنسان "رقماً" و"ملفاً" و"إجراءً". تنسى أنه إنسان.

رابعاً: نحن لسنا ضحايا فقط - مسؤوليتنا المشتركة



## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

حتى الآن، قد تشعر أن كل شيء خارج عن إرادتنا. أنظمة اقتصادية جبارة، إعلام مسيطر، بيروقراطية خانقة. ماذا يمكننا أن نفعل؟

لكن الحقيقة أكثر تعقيداً.

نحن لسنا ضحايا فقط. نحن أيضاً شركاء.

كيف نشارك في تشيؤ أنفسنا؟

- عندما نشترى منتجات رخيصة نعرف أنها أنتجت باستغلال عمال.
- عندما نتابع برامج تافهة ونزيد مشاهداتها.
- عندما نقارن أنفسنا بالآخرين ونحسداهم على ما يملكون.
- عندما ننشر صور عباداتنا طلباً للإعجاب.
- عندما نختر وظيفة لا نحبهها فقط لأنها "مرموقة".
- عندما نربي أبناءنا على أن النجاح هو المال والمكانة.
- عندما نعيش لنصور، لا نصور لنعيش.

كيف نشارك في تشيؤ الآخرين؟

- عندما ننظر إلى عامل النظافة وكأنه غير مرئي.
- عندما نتعامل مع البائع وكأنه آلة بيع.
- عندما نستهيئ بمن هم أقل منا "مكانة اجتماعية".
- عندما نستخدم كلمات مثل "مورد بشري" و"حالة" و"رقم" دون وعي.
- عندما نمر بجانب مشرد في الشارع ولا نراه.

المشاركة ليست مقصودة دائماً. غالباً ما تكون بسبب عدم الوعي. نحن نسبح في ماء التشيؤ، فننشر قيمه دون أن ندري.

لكن عدم الوعي لا يعفي من المسؤولية. خاصة بعد أن عرفنا.

موظف في شركة اتصالات، يشتكي من أن شركته تعامله كرقم. في نفس الوقت، هو يتعامل مع زبائن الشركة ببرود، وينظر إليهم كمصدر إزعاج. هو يشتكي من التشيؤ، ويمارسه في نفس



الوقت.

هذا ليس نفاقاً. هذا هو حال كثير منا. نرى الظلم حين يقع علينا، ولا نراه حين نفع نحن على الآخرين.

### خامساً: الخطر ليس في وجود الآلات... بل في قبولنا لها دون وعي

هذه هي الفكرة المحورية لهذا الفصل، بل للكتاب كله:

الخطر ليس في وجود آلات التشيؤ. الخطر في أن نقبلها دون وعي، دون مقاومة، دون حتى أن نسأل: هل هذا صحيح؟ هل هذا عادل؟ هل هذا إنساني؟

لماذا القبول هو الخطر الأكبر؟

لأن القبول يعني:

- أن النظام يمكن أن يستمر دون معارضة.
- أن الظلم يصبح "طبيعياً".
- أن القيم الجديدة (الربح، الاستهلاك، المنافسة) تصبح هي القيم الوحيدة.
- أننا نفقد القدرة على تخيل بديل.

التاريخ يعلمنا: المجتمعات لا تنهار بسبب قوة أعدائها، بل بسبب ضعف إرادة أبنائها. لا تسقط الحضارات بغزو خارجي فقط، بل بفقدانها القدرة على الدفاع عن قيمها.

مثال:

في نهاية الإمبراطورية الرومانية، كان الرومان يعرفون أن نظامهم ينهار. لكنهم استمروا في حياتهم الاستهلاكية، وفي سيركهم، وفي لهوهم. حتى جاء البرابرة ووجدوا إمبراطورية فارغة.

نحن اليوم في وضع مشابه. نرى التشيؤ ينهش إنسانيتنا، لكننا نستمر في التصفح، والشراء، والركض. نأكل ونتفرج، حتى يأتي من يلتهمنا.

القبول هو الاستسلام.

### سادساً: دائرة التشيؤ - كيف تتضافر الآلات

هذه الآلات لا تعمل منفردة. إنها نظام متكامل.

الرأسمالية تخلق حاجة للاستهلاك الدائم.

وسائل الإعلام تصنع أحلاماً استهلاكية وتجعل الاستهلاك هو النجاح.

المؤسسات البيروقراطية تذيب الفرد وتجعله رقماً يسهل استهلاكه.

نحن نقبل كل هذا خوفاً من العزلة ورغبة في القبول وفراغاً داخلياً.

النتيجة: إنسان متشيؤ، يعتقد أنه حر، وهو في قفص.

### مثال على التكامل:

- الرأسمالية تحتاج إلى عمال مرنين، لا يطلبون حقوقاً كثيرة.
  - الإعلام يصور "المرونة" على أنها "حرية" و"مغامرة".
  - المؤسسات تخلق عقوداً مؤقتة، ووظائف مرنة، لا تمنح العامل أماناً.
  - نحن نقبل بهذا لأننا نخاف من أن نُوصف بـ"القديمين" و"غير المرنين".
- الكل يخدم الكل. والضحية هو الإنسان.

### علامات: هل أنت مشارك في تشيؤ نفسك أو الآخرين؟

- تشتري منتجات رخيصة دون أن تسأل عن ظروف إنتاجها.
  - تتابع برامج تافهة وتزيد من انتشارها.
  - تستخدم كلمات مثل "مورد بشري" و"حالة" دون وعي.
  - تتجاهل من هم "أقل منك" في المكانة الاجتماعية.
  - تقارن نفسك باستمرار بالآخرين وتشعر بالحسد.
  - تربى أبناءك على أن "النجاح = المال والمكانة".
  - تستهلك دون تفكير: طعام، ملابس، محتوى، كل شيء.
- كل إجابة بـ"نعم" تعني أنك شريك في اللعبة.

### قصص من الواقع

#### صاحب المصنع الذي اكتشف أنه ضحية أيضاً



رجل أعمال يدير مصنعاً كبيراً. يشكو دائماً من الضغط: المنافسة شديدة، الهوامش ضئيلة، العمال يطلبون زيادة. يضطر لتقليل التكاليف، ومنها رواتب العمال.

في يوم، زار عماله في منازلهم. رأى كيف يعيشون. بيوت صغيرة، أكل بسيط، أولاد محرومون. عاد حزيناً.

قال: "اكتشفت إني مش شرير. إني أنا كمان ضحية. النظام هو اللي بيخليني أعمل كده. لو ما عملتش، المنافس هيكسب وأنا هخسر. لكن العمال هم الضحية الحقيقية".

هذا الرجل ليس بطلاً. لكنه بدأ يرى الصورة الأكبر.

#### الصحف التي سئمت صناعة التافه



شيرين، صحفية شابة، تعمل في موقع إخباري كبير. رئيس التحرير يطلب منها دائماً: "اكتبي عن حياة المشاهير، ده بيجلب مشاهدات". تحاول أن تكتب مواضيع جادة، لكنها لا تنشر.

في يوم، قالت لرئيسها: "إحنا بنساهم في تخدير الناس". قال: "أعرف. لكن لو ما عملناه، غيرنا هيعمله. وإحنا محتاجين نشغل نفسك والناس."

شيرين لم تستقل. تحتاج إلى الراتب. لكنها صارت تعرف أنها جزء من آلة التجهيل.

المواطن الذي اكتشف أنه يدفع ضرائب ليدفع ثمناً للتشوي



مواطن عادي، يدفع ضرائب. يسأل: أين تذهب هذه الضرائب؟ يكتشف أن جزءاً كبيراً منها يذهب لتمويل مؤسسات بيروقراطية غير كفؤة، وشركات كبرى تحصل على دعم، وإعلام رسمي لا يقول الحقيقة. يكتشف أنه يدفع ثمن الآلات التي تشيئه.

### ماذا نفعل؟ الحلول الأولى (على مستوى المسؤولية)

**المفتاح 1:** اعرف أنك مسؤول. أنت لست ضحية فقط. أنت شريك. الاعتراف بالمسؤولية هو أول خطوة نحو التحرر.

اسأل قبل أن تستهلك. من صنع هذا؟ كيف؟ تحت أي ظروف؟ هل أحجاجة حقاً؟ الاستهلاك الواعي يقوض آلة التشوي.

**المفتاح 3:** قاطع ما تستطيع. إن استطعت مقاطعة منتجات شركات تستغل العمال، افعل. إن لم تستطع، على الأقل لا تفتخر بها.

**المفتاح 4:** تحدث. لا تصمت على ظلم تراه. لا توافق على قيم لا تؤمن بها. الكلمة قوة. شارك وعيك مع الآخرين.

**المفتاح 5:** ادعم البدائل. مشاريع صغيرة، إعلام بديل، مبادرات مجتمعية. كلما كبرت البدائل، ضعفت الآلات.

**المفتاح 6:** تذكر أن التغيير يبدأ منك. لا تنتظر أن يتغير النظام أولاً. غير علاقتك أنت به. عندما يتغير الأفراد، يتغير المجتمع.

### تأمل: من يحرك الآلات؟

سؤال أخير: من وراء كل هذا؟ من المستفيد الأكبر؟

لا توجد إجابة بسيطة. هناك شركات كبرى تستفيد. هناك أنظمة سياسية. هناك نخب اقتصادية. لكن هناك أيضاً نحن بقبولنا الصامت.

الآلات لا تتحرك وحدها. هناك أيادٍ تدفعها. لكن الأيدي لا تستطيع أن تدفع إن لم تكن نحن الطريق.

نحن الطريق. نحن المادة الخام. نحن الطاقة. نحن السكك التي تمشي عليها الآلات.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

إن توقفنا عن كوننا طريقاً، تتعطل الآلات.

### أسئلة للنفس

١. من المسؤول عن التشيؤ في رأيك: النظام الاقتصادي، الإعلام، المؤسسات، أم نحن؟
٢. هل سبق أن شاركت في تشيؤ شخص آخر دون أن تقصد؟ ماذا كان الموقف؟
٣. ما أكثر شيء تشعر أنك "تقبله" في حياتك رغم أنه يقلل من إنسانيتك؟
٤. هل تعتقد أن تغيير الفرد يمكن أن يغير النظام، أم أن النظام أقوى منا؟
٥. لو أردت أن تبدأ بمقاطعة شيء واحد يساهم في التشيؤ، ماذا سيكون؟

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

تخيل أن كل آلات التشيؤ توقفت. لا رأسمالية بلا رحمة، لا إعلام مسيطر، لا بيروقراطية خانقة.

كيف سيكون العالم؟ كيف ستكون أنت؟

ثم اسأل نفسك: ما الذي يمنعني من أن أبدأ في صنع هذا العالم، ولو على نطاق صغير، اليوم؟

لا تجب. فقط فكر.





الباب الخامس

هل تزداد

الظاهرة؟

تشخيص

الظاهرة

## الفصل الثالث عشر

### نعم، إنها تتفاقم - الأسباب

قبل أن نبدأ

لنكن صادقين.

بعد كل ما قرأته في هذا الكتاب، قد تتساءل: هل الأمور تتحسن أم تزداد سوءاً؟

هل البشرية تفيق من كابوس التشيؤ، أم أنها تغرق أكثر؟

الإجابة، مع الأسف، واضحة: نحن نغرق. الظاهرة تتفاقم.

التشيؤ ليس مرضاً استقر عند حد معين. إنه وباء ينتشر. كل يوم، تظهر أدوات جديدة تجعلنا أشياء. كل يوم، نكتشف مجالاً جديداً يتحول إلى سلعة. كل يوم، نفقد جزءاً من إنسانيتنا دون أن ندري.

هذا الفصل ليس للتشاؤم، بل للوعي. لكي نرى حجم المشكلة بوضوح. لأن التشخيص الدقيق هو أول خطوة نحو العلاج.

#### أولاً: العولمة - ثقافة واحدة، نمط حياة واحد

العولمة كانت حلمًا جميلاً: عالم بلا حدود، تواصل بين الثقافات، تبادل للمعرفة والمنتجات.

لكن العولمة التي نعيشها ليست تبادلاً متساوياً. إنها سيطرة ثقافية.

ماذا تعني "السيطرة الثقافية"؟

- أن ترى نفس الإعلانات في كل بلد تزوره.
- أن يسمع أطفال العالم نفس الأغاني (بالإنكليزية غالباً).
- أن يرتدي الشباب نفس الملابس (جينز، تي شيرت، سنيكرز).
- أن يحتفل الجميع بنفس المناسبات (الكريسماس، الفالنتين).
- أن تطبق نفس معايير الجمال (نحافة، بشرة فاتحة، ملامح معينة).
- أن تنتشر نفس القيم (النجاح المادي، الاستهلاك، الفردية).

النتيجة: ثقافة عالمية موحدة، تقوم على الاستهلاك.

ماذا يحدث للثقافات المحلية؟

- تذوب. تتحول إلى "تراث" يقدم في المتاحف والمهرجانات للسياح.



- تفقد قدرتها على تقديم بديل. تصبح مجرد ديكور.
- يخجل أبنائها منها. يريدون أن يكونوا "عصريين" مثل الغرب.

### وماذا يعني هذا للتشيؤ؟

في الماضي، كانت الثقافات المحلية تقدم نماذج إنسانية متنوعة: البطل الشعبي، القديس، الحكيم، الفارس. كانت تقدم قيمة غير مادية: الكرم، الشجاعة، الحكمة، الإيمان.

اليوم، النموذج العالمي واحد: **الإنسان المستهلك الناجح**. من لا يندرج تحت هذا النموذج، فهو خارج اللعبة.

**العولمة جعلت التشيؤ ظاهرة عالمية**. لم تعد محصورة في الغرب. صارت تطال كل إنسان على وجه الأرض، بنفس الآليات، وبنفس النتائج.

### ثانياً: الذكاء الاصطناعي - تهديد للوظائف والهوية

الذكاء الاصطناعي هو أحدث وأخطر آلات التشيؤ.

#### التهديد الأول: الوظائف

الذكاء الاصطناعي سيحل محل ملايين البشر في وظائفهم. ليس فقط وظائف اليد العاملة، بل وظائف الفكر أيضاً: محامون، صحفيون، مترجمون، محللون، مصممون.

هذا يعني أن ملايين البشر سيجدون أنفسهم بلا قيمة اقتصادية. إذا كانت قيمتك في ما تنتج، وأنت لا تنتج شيئاً، فما قيمتك إذن؟

هذا السؤال سيكون مؤلماً لأجيال قادمة.

#### التهديد الثاني: الهوية

لكن الخطر الأعمق ليس فقدان الوظائف، بل فقدان الهوية.

- إذا كان الذكاء الاصطناعي يستطيع كتابة قصيدة أفضل مني، فمن أنا كشاعر؟
- إذا كان يستطيع تشخيص المرض أفضل مني، فمن أنا كطبيب؟
- إذا كان يستطيع تأليف موسيقى أجمل، فمن أنا كموسيقي؟

الإنسان كان يعرف نفسه من خلال قدراته. الذكاء الاصطناعي يسلب هذه القدرات واحدة تلو الأخرى. ويتركنا نسأل: **ما الذي يبقى لنا نحن البشر؟**

#### التهديد الثالث: العلاقة مع الآلة

نحن ندرّب الذكاء الاصطناعي على محاكاة البشر. وسائل التواصل مليئة بـ"بوتات" تتحدث مثل البشر. تطبيقات المواعدة تقدم "شريكاً افتراضياً". قريباً، سيكون لدينا "أصدقاء افتراضيون" و"أحباء افتراضيون".

السؤال: **حين يصبح الآلة بديلاً عن الإنسان، ماذا يحدث للعلاقات الإنسانية؟**

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

ستصبح العلاقات الحقيقية أكثر ندرة، وأكثر صعوبة، وأقل قيمة. وسنكتفي بالبدائل السهلة.

### التهديد الرابع: التحكم

الذكاء الاصطناعي يمكن أن يستخدم للتحكم في البشر. خوارزميات تحدد ما نراه، ما نشتره، ما نعتقد. أنظمة مراقبة تتعقبنا في كل مكان. حكومات وشركات تعرف عنا أكثر مما نعرف عن أنفسنا. نحن نسير بسرعة نحو عالم لا نختار فيه شيئاً. الآلة تختار لنا. ونحن نعتقد أننا أحرار.

### ثالثاً: التسليح الشامل - كل شيء للبيع

"كل شيء للبيع" كانت مقولة تقال في الأسواق. اليوم، هي وصف دقيق للعالم.

### ماذا صار يُباع ويُشترى؟

**المشاعر:** هناك من يبيع "كلمات حب" جاهزة، و"تعازٍ" مكتوبة، و"تهاني" مناسبة.

**الأفكار:** لا يمكنك استخدام فكرة دون دفع حقوق ملكية فكرية.

**الوجوه:** صور المشاهير تباع للإعلانات. وجوه العاديين تباع لتدريب الذكاء الاصطناعي.

**الأجساد:** تجارة الأعضاء، تأجير الأرحام، الدعارة بمختلف أشكالها.

**الخصوصية:** بياناتنا تباع وتشتري بالمليارات.

**الوقت:** وقتنا يباع للمعلنين (كل دقيقة تقضيها على فيسبوك، أنت تباع وقت انتباهك).

**العلاقات:** تطبيقات الزواج تباع "فرصاً للقاء". مواقع الصداقة تباع "تواصلًا".

**الدين:** قنوات دينية تباع "البركة" و"الشفاء" و"الفتاوى".

**التعليم:** شهادات تباع، أبحاث تباع، حتى قاعات الدرس تُؤجر.

لا شيء خارج السوق. كل شيء يمكن أن يكون له ثمن. وكل شيء له ثمن يفقد قيمته الإنسانية. لأن القيمة الإنسانية لا تقدر بثمن.

### مثال صادم:

هناك شركات ناشئة تعمل على "تسليح المشاعر". تطبيقات تسمح لك بـ"استئجار صديق" لجلسة دردشة، أو "استئجار حبيب" لمناسبة عائلية، أو "استئجار أم" لتعلم الطبخ. البشر يتحولون إلى خدمات قابلة للتأجير.

التسليح الشامل يجعل كل شيء "قابلاً للاستبدال". إن مللت من صديق، استأجر آخر. إن لم يعجبك زوجك، استبدله بطراز أحدث. البشر صاروا مثل الهواتف المحمولة: نشترى أحدث إصدار، ونرمي القديم.

### رابعاً: الإعلام الجديد - قذوات مستهلكة

الإعلام الجديد (السوشال ميديا، اليوتيوب، التيك توك) أحدث ثورة في طريقة استهلاكنا للمحتوى. لكنه أيضاً أحدث ثورة في التشيؤ.

كيف؟

### ١. صناعة "المؤثر" كقدوة:

المؤثرون هم القدوات الجديدة. لكن قدوات ماذا؟ ماذا يقدم المؤثر عادة؟

- صوراً جميلة.
- لحظات سعيدة.
- منتجات يروج لها.
- حياة تبدو مثالية.

المؤثر لا يقدم معرفة عميقة، ولا قيماً أخلاقية، ولا نماذج إنسانية معقدة. يقدم صورة للنجاح، مرتبطة بالاستهلاك.

### ٢. تحويل المتابعين إلى مستهلكين:

المؤثر ليس مجرد شخص نتابعه. هو "قناة تسويق". يبيع لنا منتجات، وأساليب حياة، وأحلاماً. ونحن نشترى.

### ٣. جعل الحياة "محتوى":

كل شيء في الحياة يمكن أن يتحول إلى محتوى: الأكل، السفر، العلاقات، حتى الموت. عندما يمرض أحد المشاهير، يصبح "تريند". عندما يموت، يصبح "محتوى" تتداوله الصفحات.

الحياة لم تعد تُعاش، بل تُنتج كـ"محتوى".

### ٤. خلق الإدمان:

السوشال ميديا مصممة لتسبب الإدمان. كل إعجاب يفرز دوامين. كل تمرير ينتظر مفاجأة. كل إشعار يثير القلق. نصبح مدمنين على جرعات رقمية، لا تشبع ولا تتوقف.

### ٥. تدمير الانتباه:

متوسط مقطع الفيديو على تيك توك: 15 ثانية. هذا يعني أن أدمغتنا تتدرب على ألا تركز أكثر من 15 ثانية. النتيجة: جيل غير قادر على القراءة الطويلة، على التفكير العميق، على التأمل.

القدوات الجديدة لا تدعو إلى الفضيلة، بل إلى الاستهلاك. وقدوات استهلاكية تنتج بشراً مستهلكين.

### خامساً: الأرقام والحقائق - لماذا يجب أن نقلق؟

لنترك التحليل النظري قليلاً، وننظر إلى الأرقام. الأرقام لا تكذب. وهي تقول إننا في ورطة حقيقية.

١. الإدمان الرقمي (أرقام صادمة):

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

- متوسط الوقت الذي يقضيه الإنسان على الإنترنت يومياً 6 ساعات و58 دقيقة (حسب تقرير 2023). هذا يعادل 106 أيام كاملة في السنة.
- 45% من المراهقين يقولون إنهم "متصلون بالإنترنت باستمرار تقريباً".
- 50% من الشباب يعترفون بأنهم مدمنون على هواتفهم.
- 70% من الناس يفحصون هواتفهم خلال 5 دقائق من الاستيقاظ.

ماذا يعني هذا؟ نحن ننام 8 ساعات، ونعمل 8 ساعات، ونقضي 7 ساعات على الإنترنت. أين الحياة؟ أين العلاقات؟ أين أنفسنا؟

### ٢. الصحة النفسية في انهيار:

- معدلات الاكتئاب تضاعفت 3 مرات خلال العقدين الماضيين.
  - 20% من المراهقين يعانون من اضطرابات نفسية.
  - الانتحار هو السبب الثاني للوفاة بين الشباب (15-29 سنة).
  - 60% من الناس يقولون إنهم يشعرون بالوحدة "غالباً".
- الربط مع التشيؤ واضح: كلما زاد وقت الشاشة، زادت الوحدة والاكتئاب. لأن العلاقات الحقيقية تتراجع .

### ٣. العلاقات تتآكل:

- معدلات الزواج في انخفاض عالمي.
  - معدلات الطلاق في ارتفاع.
  - 30% من الشباب يقولون إنهم "ليس لديهم صديق مقرب".
  - 40% من الزيجات تتم عبر تطبيقات (علاقات سريعة قابلة للاستبدال).
- الناس يلتقون أكثر، ويتواصلون أقل. يعرفون آلاف الأسماء، وليس لديهم صديق حقيقي واحد.

### ٤. التفاوت الاقتصادي يتسع:

- أغنى 1% من سكان العالم يملكون 50% من الثروة.
- مليارات البشر يعيشون على أقل من دولارين يومياً.
- الطبقة الوسطى تنكمش.

الرأسمالية تنتج ثروات هائلة لقلّة، وفقراً مدقعاً لكثرة. والفقراء والمتوسطون يتحولون إلى سلع رخيصة في سوق العمل.

### ٥. البيئة تموت:



نحن نستهلك موارد الأرض وكأننا نملك كوكباً آخر. الاحتباس الحراري، تلوث المحيطات، انقراض الأنواع. كلها نتاج ثقافة استهلاكية لا تعرف الحدود.

التشيؤ لا يحول البشر فقط إلى أشياء، بل يحول الكوكب أيضاً إلى شيء يُستنزف.

### تحليل: لماذا تتفاقم الظاهرة؟

بعد هذه الأرقام، السؤال: لماذا كل هذا يحدث الآن؟ لماذا في هذا العصر تحديداً؟

١. **سرعة التغيير**: التكنولوجيا تتطور أسرع من قدرتنا على فهمها واستيعابها. كل يوم أداة جديدة، وتأثير جديد، ومشكلة جديدة.

٢. **غياب البدائل**: انهيار الأيديولوجيات الكبرى (الشيوعية، القومية) ترك فراغاً. الرأسمالية الاستهلاكية ملأت هذا الفراغ. ليس لأنها الأفضل، بل لأنها الوحيدة المتبقية.

٣. **ضعف المقاومة**: المؤسسات التقليدية (الأُسرة، المدرسة، المسجد) التي كانت تقدم قيماً بديلة، تضعف يوماً بعد يوم. لا شيء يقاوم آلة التشيؤ.

٤. **الإغراء**: آلات التشيؤ لا تأتي بالعنف، تأتي بالإغراء. تقدم متعة سريعة، وترفاً مادياً، وشعوراً واهماً بالحرية. من يقاوم هذا؟

٥. **فقدان الوعي**: نحن لا نرى ما يحدث. لأننا داخل الحدث. السمكة لا تشعر بالماء. ونحن لا نشعر بثقافة الاستهلاك. نحن نعيش فيها.

### علامات: هل ترى التفاقم حولك؟

- تلاحظ أن الناس حولك يقضون وقتاً على الهاتف أكثر من أي وقت مضى.
  - تسمع عن حالات اكتئاب وقلق أكثر مما كنت تسمع في الماضي.
  - تشعر أن العلاقات صارت أسرع وأقل عمقاً.
  - ترى أطفالاً ملتصقين بالشاشات منذ سن مبكرة.
  - تسمع عن "مؤثرين" جدد كل يوم، ولا تعرف من هم بعد شهر.
  - تشعر أنك شخصياً تجد صعوبة في التركيز على شيء واحد.
  - ترى أشياء كانت "مقدسة" (الدين، الفن، الحب) تتحول إلى تجارة.
- كل إجابة بـ "نعم" تعني أنك تشهد تفاقم الظاهرة بعينيك.

### قصص من الواقع

الجد الذي لا يعرف أحفاده



## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

حسن، 75 سنة، له 4 أحفاد. كلهم يعيشون في نفس المدينة. لكنه نادراً ما يراهم. يسأل ابنه: "ليه مجبتش الولاد النهاردة؟". يقول الابن: "مشغولين يا أبي. فلان عنده تدريب، وفلانة نايمة، وفلان على التابلت". حسن يحن إلى زمن كانت فيه العائلة تجتمع كل أسبوع. اليوم، كل واحد في عالمه الخاص.

### المعلمة التي لا تستطيع شد انتباه الطلاب



نادية، معلمة لغة عربية في المرحلة الإعدادية. تقول: "في الماضي، كنت أشرح الدرس والطلاب ينصتون. اليوم، أجد صعوبة في شد انتباههم لأكثر من 5 دقائق. يتحركون، يتحدثون، يفتحون هواتفهم. أعطيتهم استراحة 10 دقائق، كلهم يخرجون هواتفهم. لا أحد يتحدث مع الآخر".

### الشاب الذي يقارن نفسه دائماً



عمر، 22 سنة، يقضي 8 ساعات يومياً على السوشال ميديا. يرى صور أصدقائه في سفرات، في خطوبة، في نجاحات. يقارن نفسه بهم فيشعر بالفشل. لا يعلم أن كثيراً من هذه الصور "مضخمة" أو "مزيفة". المهم أنه يعاني. يعاني من ضغط نفسي رهيب، لا يعرف مصدره.

### ليس تشاؤماً، بل وعياً

هذا الفصل قد يبدو قاتماً. لكن الغرض منه ليس إحباطك.

الغرض منه هو أن ترى حجم المشكلة بوضوح.

المرض العضال لا يشفى بالتجاهل. الورم لا يزول بالتغطية. التشيؤ وباء عالمي، وهو يتفاقم. لا يمكننا مواجهته إلا إذا رأيناه كما هو.

الخبر السار: الوعي هو بداية الحل. أنت الآن ترى. كثيرون لا يرون. أنت تعرف أن العلاقات تذبذب، وأن الإدمان الرقمي يقتل، وأن الاستهلاك لا يشبع. هذه المعرفة هي سلاحك.

أيضاً: التاريخ يعلمنا أن التغيير ممكن. لم تكن العبودية أبدية. لم يكن اضطهاد النساء أبدياً. لم تكن الحروب الأبدية. كل ظاهرة إنسانية يمكن تغييرها حين يجتمع الوعي والإرادة.

التشيؤ ظاهرة إنسانية. وكل ظاهرة إنسانية يمكن أن تنتهي.

### تأمل: المستقبل بين أيدينا

العولمة، الذكاء الاصطناعي، التسليح الشامل، الإعلام الجديد... كلها قوى هائلة. لكنها ليست قدراً.

هذه القوى صنعها بشر. وما صنعها بشر يمكن لبشر آخرين تغييره.

المستقبل ليس مكتوباً. هناك دائماً خيارات. قد تكون الخيارات صعبة، لكنها موجودة.

السؤال: هل سنختار أن نكون بشراً، أم سنستمر في أن نكون أشياء؟

### أسئلة للنفس

١. هل توافق على أن الظاهرة تتفاقم؟ ما الدليل الذي تراه حولك؟
٢. أي من الأسباب المذكورة (العولمة، الذكاء الاصطناعي، التسليح، الإعلام) تراه الأكثر تأثيراً في حياتك؟
٣. هل لاحظت تغيراً في قدرتك على التركيز خلال السنوات الماضية؟
٤. كيف كانت العلاقات في طفولتك مقارنة باليوم؟
٥. ما أكثر شيء يقلقك في المستقبل القريب؟

### قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

تخيل أنك تعيش بعد 20 سنة من الآن. كيف سيكون العالم؟ كيف ستكون العلاقات؟ كيف ستكون أنت؟  
ثم اسأل نفسك: هل هذا المستقبل الذي أريده؟  
إذا كانت الإجابة لا، فقد حان وقت التغيير.

يتبع...

في الفصل القادم: "الفصل الرابع عشر: لكن هناك أمل - بوادر المقاومة"  
سنرى أن النور موجود. أناس يقاومون. مبادرات تبشر. حركات تعيد تعريف النجاح.



### الفصل الرابع عشر

## لكن هناك أمل - بوادر المقاومة

قبل أن نبدأ

بعد كل ما قرأته في هذا الكتاب، قد تشعر بثقل في صدرك.

التشيؤ في العمل، في العلاقات، في الجسد، في التعليم، في الإعلام والدين. العولمة تذيب الثقافات، والذكاء الاصطناعي يهدد الهوية، والتسليح يشمل كل شيء، والأرقام تقول إننا نغرق.

هل هناك مخرج؟ أم أننا نسير بلا توقف نحو الهاوية؟

هذا الفصل هو جوابي: نعم، هناك مخرج. نعم، هناك أمل.

في كل مكان، هناك أناس يقاومون. ليس بمظاهرات صاخبة، بل بقرارات هادئة. ليس بخطابات ثورية، بل باختيارات يومية. يعيدون تعريف النجاح، يبطئون سرعتهم، يحمون أطفالهم، يبحثون عن معنى.

هذا الفصل عن هؤلاء الناس. عن حركات صغيرة تكبر. عن بوادر أمل في زمن اليأس.

### أولاً: حركات التباطؤ - مقاومة السرعة

السرعة هي إحدى آلات التشيؤ الكبرى.

كل شيء يجب أن يكون سريعاً: طعام سريع، علاقات سريعة، قراءة سريعة، تفكير سريع، حتى الموت سريع أحياناً. السرعة تجعلنا سطحيين. لا وقت للعمق، لا وقت للتأمل، لا وقت للاستمتاع. نركض دون أن نعرف لماذا.

في مقابل هذه السرعة، ظهرت "حركات التباطؤ. (Slow Movement) "

ما هي حركات التباطؤ؟

هي دعوة واعية إلى إبطاء الحياة. إلى استعادة الوقت. إلى العيش بوعي، لا بسرعة.

### أنواع حركات التباطؤ:

١. الطعام البطيء: (Slow Food)

بدأت في إيطاليا كرد فعل على انتشار مطاعم الوجبات السريعة. تدعو إلى:

- تناول الطعام المحلي، الموسمي، الصحي.
- الطبخ في المنزل.
- الجلوس مع العائلة لتناول الطعام.
- الاستمتاع بالوجبة، لا ابتلاعها.

## ٢. الموضة البطيئة: (Slow Fashion)

رد فعل على "الموضة السريعة" التي تنتج ملابس رخيصة ترمى بعد موسم. تدعو إلى:

- شراء ملابس أقل، لكن أفضل.
- اختيار ملابس تدوم طويلاً.
- إصلاح الملابس بدل رميها.
- الاهتمام بالأنافة، لا بالكم.

## ٣. السفر البطيء: (Slow Travel)

بدلاً من زيارة 10 مدن في 10 أيام، تدعو إلى:

- البقاء في مكان واحد فترة أطول.
- التعرف على السكان المحليين.
- استكشاف العمق، لا السطح.

## ٤. الإعلام البطيء: (Slow Media)

بدلاً من استهلاك كميات هائلة من المحتوى السريع، تدعو إلى:

- قراءة كتاب بعمق.
- مشاهدة فيلم واحد بتأمل.
- الابتعاد عن الأخبار العاجلة التي لا تهم.

## ٥. الحياة البطيئة: (Slow Living)

فلسفة عامة تدعو إلى:

- تقليل المهام.
- التركيز على ما يهم حقاً.
- الاستمتاع بالحظة.
- قول "لا" للكثير من الأشياء.

عائلة مصرية مكونة من أب وأم وثلاثة أطفال. قرروا تجربة: شهر بلا إنترنت. في البداية، كان الأطفال يصرخون: "ممل! ماذا نفعل؟". لكن الأم أعدت أنشطة: ألعاب لوحية، قراءة قصص، طهي معاً، نزهات في الطبيعة.



## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

بعد أسبوع، تغير كل شيء. الأطفال صاروا يلعبون معاً. الأب والأم تحدثا لأول مرة منذ سنوات. الجميع نام مبكراً، واستيقظ نشيطاً.

بعد انتهاء الشهر، قرروا: الإنترنت أيام العطل فقط. والنتيجة؟ علاقات أقوى، صحة نفسية أفضل، وسعادة حقيقية.

التباطؤ ليس رفاهية. هو مقاومة. مقاومة لعالم يريدك آلة سريعة.

### ثانياً: العودة إلى البساطة - مقاومة الاستهلاك

الاستهلاك هو روح التشيؤ. نشترى لنشعر أننا موجودون. نقتني لنملأ فراغنا. نبدل لنوهم أنفسنا بالتجديد.

في مقابل هذا الجنون الاستهلاكي، ظهرت حركات تدعو إلى البساطة.

ما هي البساطة؟

ليست حرماناً. ليست فقراً. هي اختيار واع لأن تعيش بما يكفي، لا بكل ما يمكن.

#### مظاهر العودة إلى البساطة:

١. مقاطعة الموضة السريعة:

شباب وشابات يقررون عدم شراء ملابس من ماركات تستغل العمال وتلوث البيئة. يشترون ملابس مستعملة، أو يصلحون القديم، أو يشترون من ماركات محلية صغيرة.

٢. التقليل: (Minimalism)

حركة تدعو إلى التخلص من كل ما لا تحتاج. ليس فقط أشياء، بل أيضاً علاقات سطحية، ومهام زائدة، وأفكار مشتتة.

الهدف: أن تعيش مع ما يهم حقاً، وتتخلص مما يثقل.

٣. إصلاح لا شراء:

في الماضي، كنا نصلح الأشياء إذا تعطلت. اليوم، نربي ونشترى جديداً. حركات جديدة تدعو إلى إصلاح الملابس، والأجهزة، والأثاث. ورش إصلاح مجتمعية، مقاهي إصلاح، دروس تعليم الإصلاح.

٤. الزراعة المنزلية:

ناس يزرعون طعامهم بأنفسهم. في الشرفات، في الأسطح، في الحدائق الصغيرة. ليس فقط لتوفير المال، بل لاستعادة العلاقة مع الأرض والطعام.

٥. التبادل بدل الشراء:

مكتبات تبادل الكتب، أسواق مقايضة الملابس، مجموعات تبادل الأدوات. فكرة أن الأشياء يمكن أن تنتقل من شخص لآخر، بدل أن يشتري كل شخص جديداً.

شابة تدعى سارة، كانت مدمنة تسوق. تملأ خزانتها بملابس لا تلبسها. تشتري أشياء لا تحتاجها. مديونة باستمرار.



في يوم، شاهدت فيلماً وثائقياً عن صناعة الموضة السريعة. عرفت أن ملابسها الرخيصة تنتجها أطفال في بنغلاديش. شعرت بالصدمة.  
قررت التغيير. توقفت عن الشراء لمدة سنة كاملة. كان صعباً في البداية. لكنها تعلمت إصلاح ملابسها، وتبديلها مع صديقاتها، والاكتفاء بما لديها.  
بعد سنة، قالت: "اكتشفت أنني كنت أشترى لأملأ فراغاً. الفراغ ما زال موجوداً، لكني الآن أعرف مصدره الحقيقي. وأتعامل معه، لا أغطيه بالشراء."  
البساطة ليست تقشفاً. هي تحرر. تحرر من الحاجة إلى المزيد. تحرر من سباق لا نهاية له. تحرر لتعيش ما يهم حقاً.

### ثالثاً: التربية الواعية - حماية الأطفال من التشيؤ

الأطفال هم الأكثر تأثراً بثقافة التشيؤ. ينشؤون وهم يظنون أن الشاشة هي العالم، والاستهلاك هو السعادة، والصورة هي الهوية.

في مقابل هذا، هناك آباء وأمّهات يختارون "التربية الواعية".

ماذا تعني التربية الواعية؟

أن تربي ابنك ليكون إنساناً، لا ليكون مستهلكاً ناجحاً.

مظاهر التربية الواعية:

١. تأخير دخول العالم الرقمي:

آباء يقررون ألا يعطوا أطفالهم هاتفاً ذكياً قبل سن معينة (15-16 سنة). يستخدمون هواتف بسيطة للضرورة. يحمون أطفالهم من الإدمان المبكر.

٢. وقت شاشة محدود:

تحديد ساعة أو ساعتين يومياً للشاشة، والباقي للعب الحقيقي، والقراءة، والعلاقات.

٣. القدوة الحسنة:

الآباء أنفسهم يتركون هواتفهم. يقرؤون كتباً أمام أطفالهم. يتحدثون معهم. يلعبون معهم. الطفل يقلد ما يراه، لا ما يسمع.

٤. تعليم قيمة "الصنع" لا "الشراء":

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

بدل شراء الألعاب الجاهزة، يشجعون الأطفال على صنع ألعابهم. على الرسم، والتشكيل، والتركيب. على فهم أن الأشياء يمكن أن تصنع، لا تشتري فقط.

٥. تعليم قيمة الوقت لا السرعة:

لا يركضون من نشاط لآخر. يتركون وقتاً للفراغ، للملل، للإبداع. يعلمونهم أن الحياة ليست سباقاً.

٦. تعليم الأسئلة الكبيرة:

لا يكتفون بإجابة الأسئلة السطحية. يشجعون أطفالهم على السؤال: لماذا؟ من أنا؟ ما العدل؟ ما الحب؟

٧. تعليم قيمة العلاقات الحقيقية:

بدل الأصدقاء الافتراضيين، يشجعون على الصداقات الحقيقية. على الزيارات، واللعب المشترك، وحل الخلافات معاً.

أم تدعى نجلاء، لديها طفلان في العاشرة والثامنة. قررت مع زوجها أن يكون المنزل "خالياً من الشاشات" أيام الأسبوع. التلفاز ممنوع، التابلت ممنوع، الهواتف في درج مغلق.



في البداية، كان الأطفال يحتجون. لكن نجلاء أعدت أنشطة: قراءة قصص مسائية، لعب بالصلصال، طهي الحلوى معاً، زراعة نباتات في الشرفة.

بعد شهر، لاحظت تغييراً. الأطفال صاروا أكثر هدوءاً. يلعبون معاً بدون مشاكل. يتحدثون أكثر. ينامون مبكراً. حتى دراستهم تحسنت.

قالت نجلاء: "اكتشفت أن الشاشات كانت تسرق أطفالني. والآن استعدتهم."

التربية الواعية ليست سهلة. تتطلب جهداً وتضحية. لكن ثمنها غالٍ: أطفال يعرفون من هم، قبل أن يخبرهم الإعلام من يجب أن يكونوا.

## رابعاً: البحث عن المعنى - مقاومة الفراغ

ربما هذا هو أهم بؤادر المقاومة: العودة إلى الأسئلة الكبيرة.

في عالم يقدم لنا إجابات جاهزة (اشتر هذا، كن ذاك، حقق هذا)، هناك أناس يقررون طرح الأسئلة بأنفسهم.

مظاهر البحث عن المعنى:

١. الإقبال على الفلسفة:

في كل أنحاء العالم، هناك إقبال متزايد على دراسة الفلسفة. كتب فلسفية تنصدر قوائم الأكثر مبيعاً. نوادٍ فلسفية تنشأ. مقاهي فلسفية يتناقش فيها الناس عن الحياة والموت والسعادة والمعنى.

الناس يريدون أن يفهموا، لا أن يستهلكوا فقط.

٢. العودة إلى التأمل:



اليوغا، التأمل، تمارين التنفس، الصمت. كلها أدوات لاستعادة الاتصال بالذات. لتهدئة ضجيج العالم. لسماع الصوت الداخلي.

### ٣. الروحانيات بلا حدود:

بعضهم يعود إلى الدين. بعضهم يكتشف روحانيات جديدة. بعضهم يجد المعنى في الطبيعة، أو في الفن، أو في خدمة الآخرين. المهم هو البحث عن شيء يتجاوز المادة.

### ٤. العمل ذو المعنى:

ناس يتكون وظائف مريحة ليعملوا في مجالات تشبع أرواحهم: تعليم، عمل خيري، فن، زراعة. يختارون "المعنى" على "المال".

### ٥. البساطة الاختيارية:

كما ذكرنا، ناس يختارون العيش بقليل، ليتفرغوا لكثير: للعلاقات، للتأمل، للإبداع.

مهندس برمجيات يدعى كريم، كان يعمل في شركة كبرى براتب ضخمة. كان ناجحاً بمقاييس العالم. لكنه كان تقيساً. يشعر بفراغ رهيب.



قرر أن يأخذ إجازة سنة. سافر إلى الريف. عاش مع فلاحين. تعلم الزراعة. قرأ كتباً. تأمل. كتب يومياته. بعد سنة، عاد إلى المدينة. لكنه لم يعد إلى شركته. أسس مشروعاً صغيراً لتعليم الأطفال البرمجة مجاناً. راتبه أقل بكثير. لكنه سعيد لأول مرة.

يقول كريم: "اكتشفت أن المعنى أهم من المال. وأن الفراغ لا يملأ بالأشياء، بل بالعرض."

البحث عن المعنى هو مقاومة. مقاومة لفكرة أن الحياة مجرد استهلاك وإنتاج. مقاومة للفراغ الذي تخلقه المادية.

### خامساً: مجتمعات صغيرة تقاوم

ليس فقط أفراداً، بل مجتمعات صغيرة تختار طريقاً مختلفاً.

### ١. مجتمعات "الاكتفاء":

في بعض أنحاء العالم، هناك مجتمعات تهدف إلى الاكتفاء الذاتي. تزرع طعامها، تنتج طاقتها، تتبادل خدماتها. تقلل اعتمادها على السوق العالمي، وتقوي علاقاتها المحلية.

### ٢. قرى "البساطة":

قرى تختار الحياة البسيطة. لا تسمح ببناء مراكز تجارية كبيرة. تحافظ على المساحات الخضراء. تشجع على المشي والدراجات، لا السيارات.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

٣. مدارس بديلة:

مدارس ترفض نظام الامتحانات المركزي. تركز على بناء الإنسان، لا على الحفظ والدرجات. تعلم التفكير النقدي، والتعاون، والإبداع.

٤. مبادرات مجتمعية:

مكتبات شعبية ينشئها الأهالي. حدائق عامة يزرعها الجيران. مراكز لتبادل المهارات (فلان يعلم نجارة، فلانة تعلم خياطة). كلها تعيد بناء النسيج الاجتماعي الذي مزقته الفردانية.

٥. حركات "المقاطعة":

مقاطعة منتجات شركات تستغل العمال، أو تدمر البيئة، أو تروج لقيم استهلاكية. قرار جماعي بأن "لا" يمكن أن تكون كلمة مقاومة.

في ضواحي مدينة كبيرة، مجموعة من الجيران قرروا تحويل شارعهم إلى "شارع أخضر". زرعوا الأشجار، وضعوا مقاعد، منعوا السيارات أيام الآحاد. صاروا يجتمعون كل جمعة لتناول الطعام معاً، وتبادل القصص.



الشرطة لم تمنعهم. البلدية شجعتهم. المجموعة كبرت. الآن، عدة شوارع تحذو حذوهم.

يقول أحد المؤسسين: "لم نغير العالم. لكننا غيّرنا عالمنا. وهذا يكفي."

المقاومة لا تحتاج إلى جيوش. تحتاج إلى جيران يقررون العيش معاً، لا بجانب بعضهم فقط.

## علامات الأمل - كيف تراها حولك؟

- تعرف شخصاً قلل استخدامه للإنترنت وازدادت سعادته.
- تسمع عن مبادرات مجتمعية في منطقتك.
- تقرأ كتباً عن البساطة، التباطؤ، المعنى.
- تشاهد أفلاماً وثائقية تكشف زيف الاستهلاك.
- تجد آباء يمنعون أطفالهم من الشاشات.
- تسمع عن شباب يرفضون وظائف تقليدية ويبحثون عن معنى.
- تلاحظ أن كلمة "استدامة" صارت مألوفاً.

كل إجابة بـ "نعم" تعني أن الأمل موجود، وأن المقاومة بدأت.

ليس الحل جاهزاً، لكن بدأنا السير على الطريق الصحيح

لنكن صادقين: هذه المبادرات ما زالت صغيرة. حركات التباطؤ لا تقارن بجيش الاستهلاك. البساطة لا تهدد إمبراطوريات الموضة السريعة. التربية الواعية قد تضيع في عالم مدمن على الشاشات.

لكن كل تغيير كبير بدأ صغيراً.

- إلغاء العبودية بدأ بمجموعة صغيرة من المناهضين.
- حقوق المرأة بدأت بنساء يرفضن الصمت.
- الاستقلال بدأ بأفراد يحملون بالحرية.

الوعي ينتشر كالنار في الهشيم. كل شخص يقرأ هذا الكتاب، كل شخص يقرر أن يبطئ، أن يقلل، أن يسأل، هو جزء من هذا الانتشار.

قد لا نرى النتيجة في حياتنا. لكننا نمهد الطريق لمن بعدنا.

**تأمل: ماذا يمكنك أن تفعل أنت؟**

بعد قراءة هذا الفصل، قد تتساءل: وماذا عني؟ ماذا يمكنني أن أفعل؟

الإجابة: كثير. وكله يبدأ بخطوة واحدة.

• جرّب "يوم بلا شاشة" هذا الأسبوع.

• اشترى قطعة ملابس واحدة هذا الشهر، بدل عشر.

• اطبخ وجبة في المنزل مع عائلتك.

• اقرأ كتاباً عن شيء عميق، لا عن وصفات سريعة.

• اسأل نفسك: ما الذي يهمني حقاً؟

• ابحث عن أشخاص يشاركونك هذه الرغبة.

• ابدأ بمبادرة صغيرة في حيك.

لا تنتظر أن يتغير العالم. غير عالمك أنت. وغيرتك ستؤثر في من حولك. وهكذا، ينتشر التغيير.

**أسئلة للنفس**

١. أي من حركات المقاومة المذكورة (التباطؤ، البساطة، التربية الواعية، البحث عن المعنى) أقرب إلى قلبك؟

٢. هل تعرف شخصاً يقاوم ثقافة الاستهلاك؟ ماذا يفعل؟

٣. ما أول خطوة صغيرة يمكنك أن تبدأ بها هذا الأسبوع؟

٤. تخيل أنك بعد سنة من الآن، وقد غيرت شيئاً في حياتك. ماذا سيكون؟

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

٥. كيف يمكن أن تؤثر فيمن حولك دون أن تفرض رأيك عليهم؟

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

تخيل أنك تعيش في عالم يقاوم التشيؤ. عالم يقدر البطء، والبساطة، والمعنى، والعلاقات.

كيف سيكون يومك؟ كيف ستشعر؟

ثم اسأل نفسك: لماذا لا أبدأ في صنع هذا العالم، ولو في غرفتي، اليوم؟

الجواب: لا يوجد مانع. إلا أنت.

يتبع...

في القسم القادم: "كيف ننقذ أنفسنا وأبناءنا؟ - الحلول العملية"  
سننتقل من البوادر الصغيرة إلى خطة عملية متكاملة، من البيت إلى المدرسة إلى المجتمع.





## الفصل الخامس عشر

### في البيت - الأسرة حصن الإنسانية

قبل أن نبدأ

بعد كل ما قرأته، قد تشعر بشيء من الإحباط. المشكلة كبيرة، والآلات جبارة، والعالم يركض بسرعة نحو الهاوية.

لكن تذكر: التغيير يبدأ من بيتك.

الأسرة هي آخر حصن للإنسانية. في عالم يريدك رقمًا، البيت يمكن أن يكون مكانًا تعيد فيه اكتشاف نفسك كإنسان. في عالم يريدك مستهلكًا، البيت يمكن أن يكون ورشة لصنع القيم.

هذا الفصل ليس وعظًا ولا تنظيرًا. إنه دليل عملي، خطوة بخطوة، لكيفية تحويل بيتك إلى ملاذ آمن من التشيؤ.

أولاً: لماذا البيت هو خط الدفاع الأول؟

لأن البيت هو المكان الوحيد الذي لا تزال تملك بعض السيطرة عليه.

- لا تستطيع تغيير النظام الاقتصادي وحدك.
- لا تستطيع إغلاق وسائل الإعلام.
- لا تستطيع إلغاء البيروقراطية.

لكن تستطيع أن تقرر كيف يعيش أفراد أسرتك. تستطيع أن تخلق "ثقافة منزلية" مختلفة.

البيت هو المكان الذي يتعلم فيه الأطفال القيم الأولى. إن كان البيت يعكس قيم السوق (المنافسة، الاستهلاك، الصورة)، فسيخرج أطفال مستهلكون. إن كان البيت يعكس قيم إنسانية (التعاون، البساطة، المعنى)، فسيخرج أطفال يعرفون من هم.

أنت لا تستطيع حماية أطفالك من العالم الخارجي. لكن تستطيع أن تبني لهم مناعة داخلية.

ثانياً: استراتيجيات يومية عملية

١ "صندوق الشاشات" - أول خطوة نحو التحرر

هذه الفكرة بسيطة لكنها فعالة جداً.

كيف تعمل؟

- اشترِ صندوقاً جميلاً، أو خصص درجاً في مدخل البيت.

- عند دخول أي فرد إلى البيت، يضع هاتفه في الصندوق.
- لا يخرج الهاتف إلا عند الخروج، أو في أوقات محددة (مثلاً: ساعة بعد العشاء).

#### لماذا تعمل؟

- تخلق "حدوداً مادية" بينك وبين الإدمان الرقمي.
- تمنع التصفح العشوائي الذي يلتهم الساعات.
- تتيح وقتاً للتواصل الحقيقي.
- ترسل رسالة واضحة: البيت مكان للبشر، لا للشاشات.

#### تطوير للفكرة:

- يمكن أن يكون "صندوق الشاشات" وقت الطعام فقط (ساعة يومياً).
- يمكن أن يكون يوم الجمعة "يوم بلا شاشات" كلياً.
- يمكن أن يشارك الضيوف أيضاً (لطيفة: "نحن هنا الآن، لنضع هواتفنا معاً").

قصة أسرة مكونة من أب وأم وثلاثة أطفال، قرروا تطبيق "صندوق الشاشات" عند العشاء. في البداية، كان الأطفال يتدمرون. لكن الأم أعدت أسئلة للحديث: "ما أجمل شيء حدث معك اليوم؟"، "ما أكثر شيء أزعجك؟".

بعد أسبوع، صار العشاء هو وقت العائلة المفضل. حتى الأطفال صاروا يقولون: "بابا، حط الموبايل في الصندوق، عايزين نحكي".

#### ٢. يوم بلا إنترنت أسبوعياً - استعادة الحياة

اخترتوا يوماً واحداً في الأسبوع ليكون خالياً تماماً من الإنترنت.

#### ماذا تفعلون في هذا اليوم؟

- نطبخ معاً: لا وجبات سريعة، ولا طلب من الخارج. الجميع يشارك في تحضير الطعام. الأطفال يقطعون الخضار، الأم تشرف، الأب يشوي. الأكل الأذ، والوقت أجمل.
- نلعب معاً: ألعاب لوحية، ورق، بازل، حتى ألعاب بسيطة مثل "الاستغماية" أو "كرسي موسيقى". لا ألعاب فيديو.
- نتحدث: بدون شاشات، يأتي الحديث طبيعياً. يمكن تخصيص وقت لـ "حكايات الجد" أو "ذكريات الأهل".
- نخرج: نزهة في الطبيعة، زيارة للأقارب، حتى مجرد المشي في الحي.

## حرب التشيؤ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

- نصنع أشياء: مشاريع يدوية، رسم، فخار، نجارة بسيطة.

### لماذا هذا اليوم مهم؟

- يذكرنا أن الحياة ممكنة بدون إنترنت.
- يخلق ذكريات عائلية حقيقية.
- يعيد بناء مهارات التواصل المفقودة.
- يريح العين والعقل من الإشعاعات والضوضاء الرقمية.

قصة أسرة قررت أن يوم السبت هو "يوم العائلة" بلا إنترنت. في البداية، كان المراهقون يشتكون. لكن الأم قالت: "لكم كامل الحرية في اختيار النشاط، لكن بدون هاتف."



اختراروا الخروج في نزهة. ثم صاروا ينتظرون السبت كل أسبوع. الآن، المراهقون هم من يذكرون الأهل إذا أحدهم فتح هاتفه يوم السبت.

### ٣. أسئلة المعنى - غذاء الروح

في زحمة الحياة، ننسى أن نسأل الأسئلة المهمة. خصصوا وقتاً أسبوعياً (مثلاً: بعد العشاء يوم الجمعة) لأسئلة المعنى.

#### أمثلة على الأسئلة:

#### للأطفال الصغار:

- ما أكثر شيء أسعدك هذا الأسبوع؟
- هل ساعدت أحداً هذا الأسبوع؟ كيف؟
- إذا رسمت نفسك، ماذا كنت سترسم؟

#### للمراهقين:

- من هو الشخص الذي تعجب به حقاً؟ لماذا؟
- ما الشيء الذي تشعر أنك موهوب فيه؟
- لو كان بإمكانك تغيير شيء في العالم، ماذا سيكون؟

#### للكبار:

- ماذا تعلمت عن نفسك هذا الأسبوع؟
- ما العلاقة الأهم في حياتك الآن، وكيف تعتني بها؟

- ما الذي تخاف منه؟ وكيف تتعامل مع خوفك؟

أسئلة مفتوحة: (للجميع)

- ماذا صنعت اليوم بيديك؟
- مع من تحدثت حقاً اليوم؟ (ليس مجرد كلام عابر)
- ما الشيء الذي شكرت الله عليه اليوم؟

لماذا هذه الأسئلة مهمة؟

- تعود الأطفال على التفكير في العمق، لا السطح.
- تخلق لغة عائلية مشتركة عن القيم.
- تذكرنا جميعاً بأن الحياة أكثر من واجبات ودرجات.
- تبني وعياً ذاتياً منذ الصغر.

ثالثاً: تعليم الأطفال قيمة "الصنع" لا "الشراء"

من أخطر ما علمنا إياه الاستهلاك: أن الحل لكل شيء هو الشراء. جوعان؟ اشترى. مكتئب؟ اشترى. تريد متعة؟ اشترى. تريد هدية؟ اشترى.

هذا يخلق إنساناً سلبياً، ينتظر أن تأتيه السعادة جاهزة.

البديل: تعليم "الصنع".

أفكار عملية:

١. نصنع الحلوى معاً:

بدل شراء الحلوى الجاهزة (المليئة بالسكر والمواد الحافظة)، نصنعها في البيت. كيك، بسكويت، معمول، حلويات بسيطة. الطفل يتعلم أن الحلوى تصنع، لا تشتري فقط.

٢. نزرع النباتات:

خصص زاوية صغيرة في البيت أو الشرفة للزراعة. ازرعوا معاً: نعناع، ريحان، بقدونس، حتى طماطم صغيرة. الطفل يرى كيف ينمو الطعام، ويتعلم الصبر والرعاية.

٣. نرسم ونشكل ونلون:

بدل شراء ألعاب جاهزة، نشجع على الرسم والتلوين والتشكيل بالصلصال. الطفل يصنع عالمه بنفسه.

٤. نصلح ما ينكسر:

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

إذا انكسرت لعبة، لا نشترى جديدة فوراً. نحاول إصلاحها معاً. نعلم الطفل أن الأشياء لها قيمة، ولا ترمى عند أول عطل.

٥. نصنع هدايا بأيدينا:

بدل شراء هدايا جاهزة للأصدقاء والأقارب، نصنعها معاً: بطاقات معايدة، رسومات، أشغال يدوية. الهدية تصبح أكثر قيمة لأن فيها جهداً وحباً.

٦. نكتب قصصنا بأنفسنا:

بدل شراء كل القصص، نكتب قصصنا. كل فرد يكتب قصة، أو نكتب قصة جماعية. نرسمها، نلونها، نقرأها معاً.

لماذا هذا مهم؟

- يبني الثقة بالنفس (أنا أستطيع أن أصنع).
- يعلم الصبر والمثابرة (الصنع يحتاج وقتاً).
- يقلل الاستهلاك والاعتماد على السوق.
- يخلق ذكريات وعلاقات (الوقت الذي نقضيه معاً في الصنع).

طفل عمره 8 سنوات، اعتاد أن يشتري كل ما يريد. في عيد ميلاد أمه، أراد أن يشتري لها هدية. قالت له أمه: "هيا نصنع هدية معاً". صنعوا إطاراً للصور من الخشب، وزيناه بالألوان. وضع فيه صورة لهما معاً.



الطفل كان فخوراً جداً. قال: "أمي، هذه أحلى هدية. أنا صنعتها بنفسني". الأم احتفظت بالإطار سنوات، وتذكره دائماً.

رابعاً: القدوة - أنت مرآة طفلك

هذه من أصعب الحقائق، لكنها أهمها:

أطفالك لا يفعلون ما تقول. يفعلون ما تفعل أنت.

- إن كنت مدمن هاتف، سيكونون مدمني هاتف.
- إن كنت تقارن نفسك بالآخرين، سيقارنون أنفسهم.
- إن كنت تشتري لتفرغ غضبك، سيفعلون المثل.
- إن كنت تقرأ كتاباً، سيقروون.
- إن كنت تتحدث معهم بصدق، سيتحدثون معك.

- إن كنت تقدر العلاقات على المال، سيفعلون.

القدوة لا تعني الكمال. لا أحد كامل. لكن القدوة تعني الوعي. أن تكون صادقاً مع نفسك، وأن تظهر لأطفالك أنك تحاول.

#### أمثلة عملية للقدوة:

- اترك هاتفك جانباً عندما يتحدثون معك.
- أخبرهم أنك أيضاً تتعلم كيف تقلل الاستهلاك.
- إذا أخطأت، اعترف بخطئك أمامهم.
- شاركهم تأملاتك: "اليوم شعرت بالامتنان لأن..."
- أظهر لهم أن سعادتك لا تأتي من الأشياء فقط.

أب كان يوبخ ابنه دائماً على كثرة استخدام الهاتف. يوماً قال الابن: "بابا، أنت بتقولي متستخدمش الموبايل كثير، بس أنت طول اليوم عليه". صُعب الأب. أدرك أنه يطلب من ابنه ما لا يفعله هو.



قرر الأب أن يغير نفسه أولاً. حدد أوقاتاً للهاتف، وخصص وقتاً للحديث مع ابنه بدون مشتتات. بعد شهر، لاحظ أن ابنه بدأ يقلده.

أنت لا تربي طفلك بالكلمات فقط. تربي بطريقة وجودك في العالم.

خامساً: غرس مفهوم الكرامة - أنت أكثر من صورتك

في عالم يقيس قيمة الإنسان بصورته، هذا المفهوم ثوري.

ماذا يعني "الكرامة"؟

أن تعرف أن قيمتك لا تأتي من الخارج. لا من ملابسك، ولا من هاتفك، ولا من متابعيك، ولا من درجاتك.

قيمتك تأتي من داخلك. من أخلاقك. من إنسانيتك.

كيف نغرس هذا في الأطفال؟

١. لا تربط الحب بالإنجاز:

لا تقل: "أنا فخور بك لأنك حصلت على 100%". قل: "أنا فخور بك لأنك كنت أميناً". لا تقل: "أحبك لأنك متفوق". قل: "أحبك لأنك أنت".

٢. امدح الصفات لا الإنجازات:

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

بدل "رسمتك جميلة"، قل: "أحب كيف استخدمت الألوان، يظهر أنك فكرت كثيراً". بدل "أنت ذكي"، قل: "أحب كيف تحلت بالصبر في حل المسألة".

٣. ناقش معهم قيمة الإنسان:

اسأل: "من هو الإنسان الناجح في نظرك؟". ناقش: هل الناجح هو من يملك أموالاً كثيرة، أم من يساعد الآخرين؟ هل الجميل هو من له وجه جميل، أم من له قلب جميل؟

٤. علمهم أن الاختلاف قيمة، لا عيب:

طفلك مختلف؟ رائع. ليس كل الناس يجب أن يكونوا نسخة واحدة. الاختلاف هو ما يجعل الحياة غنية.

٥. احمهم من مقارنة أنفسهم بالآخرين:

لا تقارنهم بأبناء الجيران أو الأقارب. كل طفل فريد. ركز على تطوره هو، لا على منافسته لغيره.

٦. علمهم أن "لا" كلمة محترمة:

لا بأس أن يقول الطفل "لا" إذا طلب منه شيء يخالف قناعاته. الكرامة تعني أن تعرف حدودك، وتحميها.

٧. كن أنت نموذجاً للكرامة:

لا تذلل نفسك أمام من هم "أعلى منك" مكانة. لا تتنازل عن مبادئك من أجل مصلحة. الطفل يرى كيف تتعامل مع العالم، ويتعلم.

طفلة في المدرسة، زميلاتها يسخرن من حذاءها لأنه ليس ماركة. عادت تبكي لأنها. الأم لم تقل: "سنشتري لك ماركة". قالت: "حذاءك نظيف ومريح. هل يعجبك هو؟". قالت الطفلة: "نعم". قالت الأم: "إذاً، لا يهم ما يقولون. المهم أنت راضية عن نفسك". هذه الطفلة تعلمت أن قيمتها لا تحددها ماركة حذاءها.



سادساً: نشاط مقترح - "مشروع العائلة: من نحن؟"

هذا نشاط يمكن أن تفعلوه مرة واحدة، أو تكررته سنوياً.

الهدف: أن تكتشف العائلة هويتها، بعيداً عن المسميات الاستهلاكية.

الخطوات:

١. اجتمعوا جميعاً: في يوم هادئ، مع شاي وحلويات.

٢. أعطوا كل فرد ورقة وقلم). حتى الصغار يمكنهم الرسم).

٣. اطلبوا منهم الإجابة عن هذه الأسئلة (كل حسب طريقتهم):

- ما الذي يميزني كإنسان؟ (ليس: ما مهنتي، ما هاتفي، ما درجاتي).
  - ما القيمة التي أعتز بها أكثر؟
  - ما الشيء الذي أحب أن أفعله وأشعر أنني "حي" خلاله؟
  - من هو الشخص الذي أثر في حياتي أكثر؟
  - ما أجمل ذكرى لي مع العائلة؟
٤. شاركوا الإجابات معاً: كل فرد يقرأ ما كتب (إن أراد). استمعوا بانتباه، دون مقاطعة أو نقد.
٥. اكتبوا معاً "بيان العائلة": بناءً على ما شاركتهم، اكتبوا بياناً قصيراً عن قيم عائلتكم. مثلاً:
- "نحن عائلة تؤمن بأن الكرامة أهم من المال، وبأن الوقت معاً أهم من العمل الإضافي، وبأن الصدق أجمل من الصورة المزيفة".
٦. علقوا البيان في مكان ظاهر: ليتذكره الجميع.
٧. كرروا النشاط سنوياً: لتروا كيف تتغيرون.
- لماذا هذا النشاط مهم؟
- يخلق لغة مشتركة للقيم.
  - يذكر الجميع بما يهم حقاً.
  - يبني هوية عائلية مقاومة للتشويؤ.
  - يخلق ذكريات جميلة.

#### سابعاً: ماذا عن المراهقين؟ - تحديات خاصة

المراهقون هم الأكثر تأثراً بثقافة التشويؤ، والأكثر صعوبة في المقاومة.

#### نصائح خاصة للمراهقين:

١. لا تفرض، احتوي. المراهق يحتاج إلى الاستقلال. لا يمكنك فرض القيم عليه. لكن يمكنك أن تكون قدوة، وأن تخلق مساحة للحوار.
٢. تحدث عن "الصورة" دون اتهام. لا تقل: "أنت مهووس بالصورة". قل: "ألاحظ أن وسائل التواصل تضع ضغطاً على الشباب ليظهروا بشكل معين. ما رأيك في هذا؟".
٣. شاركهم تجاربك. قل لهم: "في عمرك، كنت أيضاً أهتم بما يقوله الناس عني. لكن تعلمت أن... المراهق يقبل النصيحة إذا جاءت من تجربة، لا من علو منبر.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

٤. اقترح بدائل، لا تمنع فقط. بدل "لا تستخدم الهاتف كثيراً"، قل: "هيا نذهب لمشاهدة فيلم معاً". بدل "هذه الملابس غير مناسبة"، قل: "أرى أن الموضة تتغير سريعاً. كيف تختار ما يعبر عنك حقاً؟".
٥. امدح الجوهر لا المظهر. عندما يقول لك "انظر، صورتي حصلت على 100 إعجاب"، لا تقل "رائعة". قل: "أرى أنك سعيد. لكن هل أنت راضٍ عن نفسك بغض النظر عن الإعجابات؟".
٦. كن صبوراً. المراهقة فترة صعبة. قد يرفض ابنك كل قيمك. لكنه يحملها في داخله، وربما يعود إليها لاحقاً.

### ثامناً: خطة الـ 30 يوماً - ابدأ الآن

لا تنتظر "الوقت المناسب". ابدأ اليوم.

#### الأسبوع الأول: التخلص من السموم الرقمية

- اشترِ صندوق الشاشات.
- حدد ساعتين يومياً خاليتين من الشاشات (مثلاً: العشاء).
- اقرأ قصة لأطفالك قبل النوم بدل التلفاز.

#### الأسبوع الثاني: استعادة الطقوس العائلية

- خصص يوماً في الأسبوع "بلا إنترنت".
- اطبخوا وجبة معاً.
- مارسوا لعبة جماعية.

#### الأسبوع الثالث: تعليم الصنع

- اختاروا مشروعاً يدوياً بسيطاً: زراعة، طهي، رسم.
- أصلحوا شيئاً مكسوراً في البيت.
- اصنعوا هدية لأحد الأقارب.

#### الأسبوع الرابع: بناء القيم

- ناقشوا أسئلة المعنى.
- اكتبوا "بيان العائلة".
- احتفلوا بما أنجزتم.

### تذكير أخير

أنت لست وحدك. ملايين العائلات حول العالم تبحث عن طريق مختلف. بعضها بدأ بالفعل.



لا تنتظر أن يصبح العالم مثالياً. ابدأ في بيتك.  
قد لا تستطيع إنقاذ العالم. لكن تستطيع إنقاذ عالمك الصغير. وهذا يكفي.

### أسئلة للنفس (لل كبار)

١. ما أكثر عادة رقمية أتمنى أن أتخلص منها؟

٢. كيف كانت علاقاتي مع أطفالي في الشهر الماضي؟ هل كنت حاضراً حقاً؟

٣. ما القيم التي أريد أن تترى عليها أسرتي؟

٤. ما أول خطوة صغيرة سأبدأ بها غداً؟

٥. من يمكن أن يكون داعماً لي في هذا الطريق؟

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

تخيل بيتك بعد سنة من الآن. صندوق الشاشات في المدخل. أطفالك يلعبون معاً. أنت تجلس معهم، تضحك، تتحدث.

اشعر بهذا الشعور.

هذا الشعور ليس خيلاً. يمكن أن يكون واقعاً. فقط ابدأ.

يتبع...

في الفصل القادم: "الفصل السادس عشر: في المدرسة - إصلاح التعليم"  
كيف نحمي أطفالنا داخل أسوار المدرسة، وكيف نصنع جيلاً مفكراً لا مجرد حافظ.



## الفصل السادس عشر

### في المدرسة - إصلاح التعليم

قبل أن نبدأ



## حرب التشيؤ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

تخيل معي مشهدين:

**المشهد الأول:** فصل دراسي تقليدي. المعلم يلقي الدرس. الطلاب يكتبون. في نهاية الحصة، يقول: "احفظوا الصفحات 45-50، بكرة امتحان". الطلاب يخرجون وهم لا يتذكرون شيئاً مما قيل.

**المشهد الثاني:** فصل دراسي مختلف. المعلم جالس مع طلابه في حلقة. يسألهم: "ما هي السعادة بالنسبة لكم؟". الطلاب يتناقشون، يضحكون، يفكرون. في النهاية، لا أحد يحفظ شيئاً، لكن الجميع تعلم شيئاً.

أي مشهد تختار لأطفالك؟

المدرسة يمكن أن تكون آلة تشيؤ كبرى، تخرج أجيالاً من "الحافظين" الذين لا يفكرون. ويمكن أن تكون بيت حكمة، تخرج بشراً يعرفون من هم وماذا يريدون.

الخيار ليس سهلاً. النظام التعليمي في معظم بلادنا مصمم ليكون مصنع شهادات. لكن داخل هذا المصنع، هناك مساحات يمكننا تغييرها. كمعلمين، كأهل، كطلاب.

هذا الفصل عن هذه المساحات. عن كيف نجعل المدرسة مكاناً لصناعة الإنسان، لا لصناعة الأرقام.

### أولاً: تغيير الفلسفة - من مصنع إلى بيت حكمة

قبل أي إجراء عملي، يجب أن نغير فلسفة التعليم.

ما هي فلسفة "المصنع"؟

- الهدف: تخريج أكبر عدد من الطلاب بأقل تكلفة.
- الوسيلة: توحيد المناهج، توحيد الامتحانات، توحيد التفكير.
- القياس: الدرجات، النسب المئوية، أعداد الخريجين.
- النتيجة: طلاب متشابهون، يعرفون نفس المعلومات، يفكرون بنفس الطريقة.

ما هي فلسفة "بيت الحكمة"؟

- الهدف: صناعة إنسان كامل: عاقل، عاطفي، خلاق، أخلاقي.
  - الوسيلة: تنوع في المناهج، مساحة للاختيار، احترام للفروق الفردية.
  - القياس: هل تعلم الطالب كيف يفكر؟ هل اكتشف موهبته؟ هل صار إنساناً أفضل؟
  - النتيجة: بشر مختلفون، لكل منهم شخصيته، وكلهم قادرين على التفكير النقدي والإبداعي.
- التحول ليس سهلاً. يحتاج إلى قرارات سياسية، وتغيير مناهج، وتدريب معلمين. لكن حتى داخل النظام الحالي، يمكننا خلق مساحات من "بيت الحكمة".
- دور الأهل: اختر مدارس تقترب من هذه الفلسفة. ادعم المعلمين المبدعين. شارك في مجالس الآباء وطلاب بتغيير.

دور المعلمين: في فصلك، يمكنك أن تكون مختلفاً. يمكنك أن تخصص وقتاً للأسئلة الكبيرة. يمكنك أن تهتم بالطلاب كبشر قبل الدرجات.

دور الطلاب: أنت لست مجرد متلقي. اسأل أسئلتك الخاصة. اقرأ خارج المنهج. ابحث عن معلمين يهتمونك. تعلم لنفسك، لا للامتحان.

### ثانياً: مقترحات عملية (يمكن تطبيقها الآن)

هذه المقترحات لا تحتاج إلى انتظار قرار وزاري. يمكن لأي معلم أو مدرسة أو حتى ولي أمر أن يبدأ بها.

#### ١. حصة أسبوعية: "فن العيش"

ماذا لو كانت هناك حصة واحدة في الأسبوع، لا تُدرس فيها مادة تقليدية، بل تُناقش فيها الحياة نفسها؟

عنوان الحصة: "فن العيش" أو "التربية الإنسانية" أو "حوارات الحياة".

ماذا نناقش؟

- السعادة: ما هي؟ هل المال يجلبها؟ هل النجاح المدرسي مرتبط بها؟
- المعنى: لماذا نحن هنا؟ ما الذي يجعل الحياة تستحق العيش؟
- العلاقات: كيف نبني صداقة حقيقية؟ كيف نحل الخلافات مع الأهل والأصدقاء؟
- الكرامة: ماذا تعني؟ كيف نحافظ عليها في عالم يريدنا أشياء؟
- الموت: فكرة صعبة، لكن التفكير فيها يعطي عمقاً للحياة.
- الاستهلاك: لماذا نشترى ما لا نحتاج؟ كيف نقاوم الإعلانات؟
- الجمال: ما هو الجميل حقاً؟ وهل الجمال في المظهر فقط؟
- العدل: كيف نعرف الظلم؟ وكيف نتصرف حياله؟

#### كيف تدير الحصة؟

- لا امتحانات، لا درجات.
- الجلوس في حلقة، وجهاً لوجه.
- المعلم "مرشد" وليس "ملقناً". يطرح أسئلة، ويشجع الحوار، ولا يفرض رأيه.
- كل طالب حر في التعبير عن رأيه، بشرط احترام آراء الآخرين.
- يمكن استخدام فيديوهات قصيرة، قصص، ألعاب تمثيلية.

لماذا هذه الحصة مهمة؟

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

لأنها تملأ الفراغ الذي تتركه المواد التقليدية. لأنها تعود الطلاب على التفكير العميق. لأنها تبني وعياً مبكراً بأسئلة التشيؤ.

### تطبيق عملي:

معلمة في مدرسة ابتدائية قررت تخصيص 15 دقيقة آخر كل حصة لـ "سؤال اليوم". تسأل: "ما أكثر شيء أسعدكم اليوم؟"، "هل شعر أحدكم بالحزن؟ لماذا؟". الأطفال بدأوا يتحدثون عن مشاعرهم، ويتعلمون الاستماع لبعضهم.

## ٢. إلغاء المقارنة العلنية بين الطلاب

المقارنة هي أحد أبرز أدوات التشيؤ في المدرسة. حين يقال: "فلان الأول على الفصل"، "فلانة حصلت على أعلى درجة"، فإن الرسالة الضمنية هي: قيمتك هي درجتك مقارنة بالآخرين.

### النتيجة:

- الطلاب المتفوقون يعيشون في قلق دائم (هل سأبقى الأول؟).
- الطلاب الأقل تفوقاً يشعرون بالفشل والنقص.
- الجميع ينسى أن التعلم رحلة شخصية، لا سباقاً مع الآخرين.

### ماذا نفعل بدل ذلك؟

- لا تعلن الدرجات بشكل علني. اكتبها لكل طالب على حدة.
- لا تقل "فلان الأول". قل "فلان تطور مستواه هذا الشهر، فلانة أبدعت في مشروعها".
- امدح الجهد والتطور، لا الترتيب.
- ذكّر الطلاب دائماً: أنت في سباق مع نفسك، لا مع زملائك. هل أنت أفضل مما كنت قبل شهر؟

### تطبيق عملي:

مدرسة قررت إلغاء لوحة الشرف التي تضع صور الأوائل. استبدلتها بلوحة "إبداعات الشهر"، يشارك فيها أي طالب أنجز شيئاً مميزاً (مهما كان: رسم، اختراع، مساعدة زميل، تحسن في مادة). التفاعل تغير تماماً. الطلاب صاروا يتعاونون، لا يتنافسون.

## ٣. تعليم التفكير النقدي - كيف نقاوم؟

التفكير النقدي هو السلاح الأول ضد التشيؤ. الطالب الذي يفكر نقدياً لا يبتلع أي إعلان، لا يتبع أي موضحة، لا يصدق أي خبر.

### كيف نعلمه؟

أولاً: نعلمهم كيف يشككون في الإعلانات.



نشاهد إعلاناً معاً. ثم نسأل:

- ماذا يبيع هذا الإعلان؟ المنتج فقط أم أحلاماً أيضاً؟
- ما المشاعر التي يثيرها (خوف، رغبة، حنين)؟ ولماذا؟
- هل يحتاج المنتج حقاً؟ أم أن الإعلان خلق الحاجة؟
- من المستفيد من شرائنا لهذا المنتج؟

ثانياً: نعلمهم كيف يقاومون الضغط الاجتماعي.

نطرح سيناريوهات:

- ماذا تفعل لو سخر منك زملاؤك لأنك لا تملك هاتفاً غالياً؟
- ماذا تقول لو ضغط عليك أصدقاؤك لمشاهدة محتوى لا تريده؟
- كيف تختار صداقاتك: بناءً على الشهرة أم على القيم؟

نناقش الإجابات. نعلمهم أن قول "لا" شجاعة، لا ضعف.

ثالثاً: نعلمهم كيف يميزون بين الحقيقة والرأي.

نعرض عليهم أخباراً ومنشورات. نسأل:

- هل هذه حقيقة (يمكن التأكد منها) أم رأي (وجهة نظر)؟
- من صاحب الخبر؟ ما مصلحته؟
- ماذا لو كان الخبر من مصدر آخر؟ هل سيختلف؟

رابعاً: نعلمهم كيف يسألون "لماذا".

لا يقبلون إجابات جاهزة. يسألون: لماذا هذا صحيح؟ لماذا يجب أن أفعل كذا؟ لماذا هذه القيمة مهمة؟

تطبيق عملي:

معلم لغة عربية خصص حصة أسبوعية لتحليل الإعلانات. الطالب صاروا يلاحظون الإعلانات في الشارع والتلفاز، ويأتون بأسئلة نقدية عنها. أم تحكي أن ابنتها (12 سنة) قالت لها: "الإعلان ده بيقولي إني مش حلوة من غير كريمهم. أنا مش هستريه."

٤. إحياء الفنون - لأن الفن يعيدنا إلى ذواتنا

في مدارس "المصنع"، المواد الفنية هي "ترفيه" أو "نشاط إضافي". أول ما يلغى عند ضغط الميزانية هو الفنون.

لكن الفنون ليست ترفيهاً. الفنون هي لغة الروح.

لماذا الفنون مهمة في مقاومة التشيؤ؟



## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

- لأنها تعلمنا أن نرى الجمال، لا أن نستهلكه.
- لأنها تعبير عن الذات، لا تقليد للآخرين.
- لأنها تتطلب وقتاً وتأملاً، لا سرعة واستهلاكاً.
- لأنها تخرج مشاعرنا العميقة، التي تكتمها الحياة اليومية.
- لأنها تذكرنا أننا بشر، لا آلات.

### كيف نعيد الفنون إلى المدرسة؟

- الرسم: ليس فقط تقليد الطبيعة، بل التعبير عن المشاعر والأفكار. "ارسم ما تشعر به اليوم."
- الموسيقى: استمعوا إلى مقطوعات مختلفة، ناقشوا تأثيرها. شجعوا الأطفال على تجربة آلات بسيطة.
- المسرح: مثلوا مشاهد من الحياة، ناقشوا الشخصيات والقضايا. المسرح يعلم التعاطف (أنت تمثل شخصاً آخر، فتفهمه).
- الكتابة الإبداعية: اكتبوا قصصاً، قصائد، يوميات. لا تصحيح لغوي، فقط تعبير.
- الأشغال اليدوية: اصنعوا أشياء بأيديكم. الطفل يشعر بالفخر عندما يصنع شيئاً بنفسه.

### تطبيق عملي:

مدرسة خصصت أسبوعاً كاملاً للفنون. لا مواد دراسية، فقط ورش فنية: رسم، موسيقى، مسرح، أشغال يدوية. في نهاية الأسبوع، كان الطلاب متحمسين، والمعلمون متفاجئين. حتى الطلاب "المشاغبون" أبدعوا. اكتشفوا مواهبهم.

قال أحد الطلاب: "هذا أحسن أسبوع في حياتي. حسيت إني أنا، مش طالب رقم."

### ٥. مشاريع خدمة مجتمعية - نتعلم العطاء لا الأخذ فقط

ثقافة الاستهلاك تعلمنا أن نأخذ فقط: نشترى، نستهلك، نتمتع. المدرسة يمكن أن توازن هذا بتعليم العطاء.

### أفكار لمشاريع خدمة مجتمعية:

- زيارة دور المسنين: الطلاب يقضون وقتاً مع كبار السن، يستمعون لحكاياتهم، يلعبون معهم.
- تنظيف حديقة عامة: نتعلم أن البيئة أمانة، وأن المشاركة المجتمعية واجب.
- جمع تبرعات (ملابس، كتب، ألعاب) للمحتاجين.
- مساعدة طلاب أصغر في دروسهم.
- تنظيم حملات توعية (مثلاً: عن الاستهلاك المسؤول، عن مخاطر الإدمان الرقمي).
- زيارة مرضى في المستشفى ورسم البسمة على وجوههم.

## لماذا هذه المشاريع مهمة؟

- تخرج الطالب من دائرة "أنا" إلى دائرة "نحن".
- تعلم التعاطف العملي، لا النظري.
- تعطي الطالب شعوراً بالقيمة الحقيقية (أنا أستطيع أن أفيد).
- تربطه بمجتمعه المحلي، بدل العيش في العالم الافتراضي.

### تطبيق عملي:

مدرسة ثانوية جعلت "الخدمة المجتمعية" شرطاً للتخرج. كل طالب يجب أن يقضي 50 ساعة في خدمة المجتمع خلال السنوات الثلاث. النتيجة: طلاب صاروا أكثر نضجاً، وعلاقاتهم بمجتمعهم تحسنت، وكثيرون استمروا في العمل التطوعي بعد التخرج.

### ثالثاً: دور المعلم - من ملقن إلى مرشد وجودي

كل هذه التغييرات تحتاج إلى معلم مختلف. ليس معلماً ينقل المعلومات، بل معلماً يرشد الطلاب في رحلة الحياة.

### صفات "المرشد الوجودي":

1. يعرف طلابه كبشر. يعرف أسماءهم، أحلامهم، مخاوفهم، ظروفهم. يخصص وقتاً للحديث الفردي.
2. قدوة. لا يطلب من الطلاب ما لا يفعل. إن دعا إلى القراءة، يقرأ. إن دعا إلى احترام الوقت، يحترم وقتهم.
3. يستمع أكثر مما يتكلم. الحكيم من يستمع، لا من يلقي الخطب.
4. يطرح أسئلة مفتوحة. لا يقدم إجابات جاهزة. يساعد الطلاب على الوصول إلى إجاباتهم بأنفسهم.
5. يحتضن الاختلاف. لا يطلب من الجميع أن يفكروا مثله. يشجع التنوع ويراه ثراءً.
6. يهتم بالجواهر قبل المظهر. لا يهتم بالدرجات فقط، بل بتطور الطالب كإنسان.
7. يزرع الأمل. في عالم يدفع نحو اليأس، المعلم هو من يذكر طلابه أن التغيير ممكن، وأنهم يستطيعون.

### كيف نصنع مثل هؤلاء المعلمين؟

- انتقاء أفضل الكفاءات البشرية للتدريس (ليس فقط من لم يجد عملاً آخر).
- تدريب مستمر على مهارات التواصل والإرشاد، لا على طرق التلقين فقط.
- تحسين ظروف المعلمين المادية والمعنوية، ليتمكنوا من العطاء.
- إعطاء المعلمين مساحة من الحرية في مناهجهم وطرق تدريسيهم.
- تكريم المعلمين المبدعين، لا فقط الذين تنجح نسبة طلابهم.

معلم في المرحلة الثانوية، يدعى أستاذ محمد، يدرّس مادة لا يحبها الطلاب عادة. لكن حصته مختلفة. يبدأ كل حصة بـ "كيف حالكم اليوم؟" ويستمع حقاً. يعرف طلابه بالاسم، ويعرف ظروف كل واحد. في نهاية العام، قال أحد الطلاب: "أستاذ محمد علمني حاجات أكثر من المادة. علمني إني إنسان."

هذا هو المعلم الذي نريد.

### رابعاً: دور الأهل في دعم المدرسة

الأهل ليسوا مجرد "عملاء" يدفعون الرسوم وينتظرون النتائج. هم شركاء في العملية التربوية.

### كيف يدعم الأهل المدرسة في مقاومة التشيؤ؟

١. اختيار المدرسة المناسبة: قدر الإمكان، اختر مدرسة تقترب من فلسفة "بيت الحكمة". اسأل عن أنشطتها، عن فلسفتها، عن اهتمامها بالقيم قبل الدرجات.
٢. التواصل المستمر مع المعلمين: لا تنتظر اجتماعات نهاية الفصل. تواصل مع معلمي أطفالك، اسأل عن تطورهم كبشر، ليس فقط عن درجاتهم.
٣. دعم المعلمين المبدعين: إذا وجدت معلماً يحاول أن يكون مختلفاً، ادعمه. اشكره. اقترح على الإدارة تكريمه. المعلمون المبدعون يحتاجون إلى تشجيع.
٤. المشاركة في مجالس الآباء: استخدم هذه المجالس للمطالبة بتغيير. اقترح حصص "فن العيش"، مشاريع خدمة مجتمعية، إلغاء المقارنات العلنية.
٥. لا تلغ في البيت ما تبنيه المدرسة: إذا كانت المدرسة تعلم ابنك التفكير النقدي، لا توبخه لأنه ناقش رأيك في البيت. إذا كانت تعلمه قيمة العطاء، شاركه في مشاريع تطوعية عائلية.

### خامساً: ماذا لو كنت طالباً؟

ربما أنت طالب تقرأ هذا الكتاب. قد تشعر أن المدرسة لا تمثلك، وأن النظام لا يريدك مفكراً.

لكنك لست بلا حول.

### ماذا يمكنك أن تفعل كطالب؟

١. تعلم لنفسك، لا للامتحان. المواد الدراسية قد تكون جافة، لكن يمكنك أن تجد فيها ما يثير فضولك. اقرأ خارج المنهج. اسأل معلميك أسئلة إضافية.
٢. اكتشف موهبتك. المدرسة قد لا تهتم بموهبتك. لكن أنت تهتم. مارس الرسم، الكتابة، الموسيقى، الرياضة، أي شيء تشعر أنه يعبر عنك.

٣. كَوْن مجموعة نقاش مع زملائك .ناقشوا مواضيع لا تدرس في المدرسة: الحياة، الموت، الحب، العدل، المستقبل. اقرؤوا كتباً معاً.
٤. شارك في أنشطة مدرسية هادفة. إن وجدت نشاطاً قريباً من قيمك (فريق تطوعي، نادي قراءة، جماعة فنية)، شارك. إن لم تجد، حاول أن تؤسس واحداً.
٥. اختر معلمين يهتمونك. تابع حصصهم باهتمام، اسألهم خارج الفصل، استفد من خبراتهم.
٦. تذكر أن قيمتك ليست في درجاتك. الدرجات مهمة، لكنها ليست أنت. أنت إنسان بمواهب وأحلام وأخلاق. لا تدع نظاماً تعليمياً يختزلك في رقم.

#### سادساً: خطة عمل للمدرسة - 5 خطوات للبدء

إذا كنت مدير مدرسة أو معلم طموح، هذه خطة بسيطة للبدء:

- الخطوة 1: ورشة عمل للمعلمين.** ابدأ بمناقشة فلسفة "بيت الحكمة" مع زملائك. ما الذي يعجبهم؟ ما التحديات؟ كيف يمكن البدء؟
- الخطوة 2: حصة "فن العيش" تجريبية.** ابدأ بحصة واحدة أسبوعياً في صف واحد، ثم قيم النتائج. شجع المعلمين على المشاركة.
- الخطوة 3: مشروع خدمة مجتمعية صغير.** نظم نشاطاً تطوعياً بسيطاً (مثلاً: زيارة دار مسنين). شاهد كيف يتفاعل الطلاب.
- الخطوة 4: إشراك الأهل.** اعرض الفكرة على مجلس الآباء. استمع لاقتراحاتهم. ابحث عن شركاء.
- الخطوة 5: تقييم وتوسيع.** بعد فصل دراسي، قيم ما تم. ما الذي نجح؟ ما الذي يحتاج تعديلاً؟ ثم ابدأ في التوسع.

#### تذكير أخير

المدرسة يمكن أن تكون أخطر مكان للتشويء، ويمكن أن تكون أقوى حصن للمقاومة. الفرق ليس في المناهج فقط، بل في الروح.

معلم واحد مخلص يمكن أن يغير حياة مئات الطلاب. فكرة واحدة يمكن أن تنتشر كالنار في الهشيم.

لا تنتظر أن يتغير النظام من فوق. ابدأ من تحت. من فصلك. من مدرستك. من طلابك.

التغيير الحقيقي يبدأ بخطوة صغيرة، ويتحول إلى موجة.

أسئلة للنفس (للمعلمين والأهل)

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

١. ما أكثر شيء يعجبك في المدرسة التي تدرس/يدرس فيها أطفالك؟ ما أكثر شيء يزعجك؟
٢. هل تعرف طلابك/أطفالك كبشر، أم تعرف درجاتهم فقط؟
٣. ما المهارة التي تتمنى أن يتعلمها طلابك/أطفالك من المدرسة، ولا يتعلمونها حالياً؟
٤. كيف يمكنك أن تبدأ خطوة صغيرة هذا الأسبوع لتقريب المدرسة من "بيت الحكمة"؟
٥. من يمكن أن يكون حليفاً لك في هذا الطريق؟

قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

تخيل مدرسة أحلامك. ماذا ترى؟ كيف يتعلم الطلاب؟ كيف يتعامل المعلمون معهم؟ ما الذي يحدث في الفسحة؟ كيف يشعر الطلاب وهم خارجون منها؟  
هذه المدرسة ليست خيالاً. يمكن أن توجد. ويمكنك أنت أن تبدأ في صنعها.

يتبع...

في الفصل القادم: "الفصل السابع عشر: في المجتمع - بناء ثقافة مضادة"  
من البيت والمدرسة إلى المجتمع الأوسع: كيف نصنع ثقافة بديلة تحمي الإنسان.



## الفصل السابع عشر

### في المجتمع - بناء ثقافة مضادة

قبل أن نبدأ

لقد تحدثنا عن البيت: كيف نحمي أسرنا. وعن المدرسة: كيف نربي أجيالاً واعية. لكن الإنسان لا يعيش في البيت والمدرسة فقط. يعيش في مجتمع، يحيط به من كل جانب.  
وهذا المجتمع، في وضعه الحالي، يسير بسرعة نحو التشيؤ. الإعلانات تغزونا في كل مكان. وسائل التواصل تفرض علينا نماذج استهلاكية. الفراغ المعماري يفصلنا عن بعضنا. القوانين تحمي الشركات أكثر مما تحمي البشر.

فهل نقف مكتوفي الأيدي أمام هذا المجتمع الجبار؟

بالطبع لا.

التغيير الحقيقي لا يأتي من الأفراد وحدهم، ولا ينتظر القوانين وحدها. يأتي من حركات مجتمعية صغيرة، تتكاتف معاً، لتشكل ثقافة بديلة. ثقافة مضادة لثقافة التشيؤ.

هذا الفصل عن بناء هذه الثقافة المضادة. عن مبادرات محلية، وإعلام بديل، وعمل تطوعي، وقوانين تحمي الإنسان، ونماذج ناجحة نستلهم منها.

أولاً: لماذا نحتاج إلى "ثقافة مضادة"؟

لأن ثقافة التشيؤ مهيمنة. هي في كل مكان: في التلفاز، في الشارع، في المدرسة، في العمل، في الهاتف. لا يمكن مواجهتها بشكل فردي فقط. نحتاج إلى تيار، إلى مجموعات، إلى حركة.

الهدف من الثقافة المضادة:

- أن تقدم نماذج إنسانية بديلة (قدوة مختلفة عن المؤثرين والمشاهير).
  - أن تخلق مساحات حقيقية للقاء الإنساني (بعيداً عن الشاشات).
  - أن تعيد تعريف النجاح والقيمة (بما يتجاوز المال والمكانة).
  - أن توفر الدعم النفسي والمعنوي لمن يريدون طريقاً مختلفاً.
  - أن تضغط على المؤسسات والقوانين للتغيير.
- الثقافة المضادة لا تعني العزلة. لا تعني أن نغلق أبوابنا ونعيش في كهوف. تعني أن نعيش في العالم، لكن بوعي. أن نشارك في المجتمع، لكن بقيمتنا. أن نبي بدائل، لا أن ننتظر أن يهدم الأصل.

ثانياً: دعم المبادرات المحلية - بناء المجتمع من الأسفل

الحكومات قد تتغير، والقوانين قد تتبدل، لكن المجتمع المحلي هو ما يبقى. فيه نعيش، وفيه نتعامل، وفيه نبي علاقاتنا.

أفكار لمبادرات محلية تدعم الثقافة المضادة:

١. أسواق التبادل (بدل أسواق الشراء)

الفكرة: بدل أن نشترى كل شيء جديداً، نتبادل الأشياء مع جيراننا.

- سوق لتبادل الملابس: كل موسم، يجتمع الجيران ليتبادلوا ملابس أولادهم التي كبروا عنها.
- مكتبة حارة: كل جار يتبرع ببعض كتبه، وتكون مكتبة صغيرة في الحديقة أو في مسجد أو في مركز شباب، يستعير منها الجميع.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

- مقايضة المهارات: فلان يعلم نجارة، فلانة تعلم خياطة، فلان يساعد في دروس الرياضيات. لا نقود، فقط تبادل خدمات.

### لماذا هذه الأسواق مهمة؟

- تقلل الاستهلاك.
- تبني علاقات بين الجيران.
- تذكرنا أن قيمة الإنسان في ما يقدم، لا في ما يملك.
- تخلق اقتصاداً محلياً موازياً، أقل قسوة من اقتصاد السوق.

### ٢. المقاهي الثقافية (بدل مقاهي الإنترنت)

المقاهي يمكن أن تكون أكثر من مكان لشرب القهوة. يمكن أن تكون مساحات ثقافية.

- أمسيات شعرية.
- نوادٍ للكتاب.
- عروض أفلام وثائقية ومناقشات.
- ورش عمل فنية.
- حلقات نقاش في مواضيع مجتمعية.

### ما الفرق بين هذا المقهى والمقهى العادي؟

في المقهى العادي، الناس جالسون كل وحده مع هاتفه. في المقهى الثقافي، الناس يتحدثون، يتناقشون، يتعرفون على بعضهم.

### ٣. المكتبات العامة - ملاذات الصمت والعمق

في عصر الضوضاء الرقمية، المكتبة العامة تصبح ملاذاً مقدساً. مكان للصمت، للقراءة، للتأمل، للقاء الكتب (ولقاء القراء).

### كيف نعيد الحياة للمكتبات العامة؟

- تنظيم فعاليات جذابة (خاصة للأطفال والشباب).
- توفير كتب متنوعة، تلي كل الأذواق.
- جعل المكتبة مكاناً مريحاً وداعماً.
- ربطها بالمدارس والجامعات.

### ٤. الحدائق العامة - استعادة العلاقة مع الطبيعة

الطبيعة تذكرنا بأننا لسنا آلات. في الحديقة، نشعر بالهدوء، بالجمال، بالانتماء إلى شيء أكبر منا.

## مبادرات ممكنة:

- يوم في الأسبوع لـ"الحديقة بلا شاشات": العائلات تترك هواتفها عند المدخل وتستمتع بالطبيعة.
- زراعة أشجار مثمرة في الأماكن العامة، ليأكل منها المارة.
- تخصيص أراضٍ صغيرة للزراعة المجتمعية، يشترك فيها الجيران.

## ٥. مجموعات دعم الوالدين

التربية الواعية صعبة، خاصة في زمن التسيؤ. الآباء والأمهات يحتاجون إلى دعم بعضهم. مجموعات محلية تجتمع شهرياً لمناقشة تحديات التربية، وتبادل النصائح، ودعم بعضهم البعض. "كيف تحمي ابنك من الإدمان الرقمي؟"، "كيف تعلّمه قيمة البساطة؟"، "كيف تكون قدوة له؟". هذه المجموعات تذكر الأهل أنهم ليسوا وحدهم.

## ثالثاً: الإعلام البديل - صناعة محتوى هادف

الإعلام التقليدي والإعلام الجديد في أغلبهما يخدمان ثقافة الاستهلاك. لكن هناك مساحات أخرى.

## ما هو "الإعلام البديل"؟

هو إعلام لا يهدف إلى الربح أولاً، بل إلى الوعي والقيمة. يقدم محتوى:

- يكرّم الإنسان، لا يستغله.
- يعمق التفكير، لا يشتت الانتباه.
- يربط الناس بالمعنى، لا بالاستهلاك.
- يعطي صوتاً لمن لا صوت لهم.

## أمثلة على الإعلام البديل:

### ١. المدونات والبودكاست المستقلة:

أفراد ينتجون محتوى عميقاً في مجالاتهم، بعيداً عن ضغوط الإعلانات والمشاهدات. يمكن دعمهم بالمتابعة والمشاركة والمساهمة المادية إن أمكن.

### ٢. القنوات الوثائقية المستقلة:

أفلام وثائقية قصيرة عن قضايا إنسانية، اجتماعية، بيئية. تعرض على يوتيوب أو منصات مستقلة.

### ٣. الصحف والمجلات المحلية:

تصدرها مجموعات صغيرة، تهتم بأخبار المجتمع المحلي، وبقضايا الحقيية، وإنجازات أبنائه.

### ٤. منصات الفن الهادف:



## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

أغانٍ، مسرحيات، أفلام روائية قصيرة، تحمل رسائل إنسانية، وتوزع مجاناً أو بأسعار رمزية.

### كيف ندعم الإعلام البديل؟

- نتابع هذه المنصات ونساهم في نشرها.
- نشارك بمحتواها مع أصدقائنا.
- ندعمها مادياً (ولو بمبالغ صغيرة) إذا كانت تعتمد على التبرعات.
- نشجع الشباب على الإنتاج الهادف.

مجموعة شباب في مدينة صغيرة، أسسوا قناة على يوتيوب باسم "حكايات من هنا". يخرجون إلى الشوارع، يقابلون الناس العاديين: بائع خضار، حرفي كبير، سيدة عجوز، طفل موهوب. يسجلون حكاياتهم. لا إعلانات، لا سبونسور، فقط حب للناس. القناة ليس لها ملايين المشاهدات، لكن متابعوها قليلون ومخلصون. وتذكرنا بأن كل إنسان قصة.



### رابعاً: إعادة الاعتبار للعمل التطوعي

في ثقافة الاستهلاك، قيمة الإنسان فيما يأخذ. في ثقافة العطاء، قيمة الإنسان فيما يعطي.

العمل التطوعي هو مدرسة الإنسانية. فيه نتعلم:

- أن الآخرين مهمون، ليس فقط أنا.
- أن وقتي يمكن أن يكون ثميناً لغيري.
- أن العطاء يشبع الروح أكثر من الأخذ.
- أن التعاون أقوى من المنافسة.

### أفكار لعمل تطوعي في المجتمع:

١. تعليم مجاني: طلاب جامعيون يدرّسون أطفالاً محتاجين. متقاعدون يدرّسون مهاراتهم (لغة، حرفة، موسيقى).
٢. زيارة المرضى وكبار السن: وقت تقضيه مع من يحتاج إلى أنس، لا دواء.
٣. تنظيف الأماكن العامة: حديقة، شاطئ، حي. بمشاركة العائلات والأطفال.
٤. مساعدة اللاجئين والمحتاجين: توزيع طعام، ملابس، مساعدة في أوراق رسمية، مجرد استماع.
٥. زراعة الأشجار: في الأماكن العامة، في مدارس، في شوارع.
٦. إنشاء "بنك وقت": فكرة رائعة. كل متطوع يسجل ساعات تطوعه، ويمكنه "سحب" ساعات من متطوعين آخرين عندما يحتاج خدمة. وقت للجميع، بلا نقود.

في أحد الأحياء، مجموعة من المتقاعدين شكلوا "فريق الجدات والأجداد". يزورون المدارس، يحكون للأطفال قصصاً من الماضي، يعلمونهم حرفاً بسيطة (حياكة، نجارة، طبخ). الأطفال يحبونهم، والمتقاعدون يشعرون أنهم ما زالوا مهمين. تبادل إنساني لا يقدر بثمن.



#### خامساً: قوانين تحمي الإنسان - دور الدولة

المبادرات الفردية والمجتمعية ضرورية، لكنها غير كافية. نحتاج أيضاً إلى قوانين تحمي الإنسان من آلات التشيؤ.

#### أفكار لقوانين حامية:

##### ١. حماية من الإعلانات المضللة:

- منع الإعلانات التي تستهدف الأطفال (الذين لا يستطيعون تمييز الإعلان عن المحتوى).
- منع الإعلانات التي تروج لصورة جسدية غير واقعية.
- إجبار الإعلانات على ذكر الآثار الجانبية للمنتجات (خاصة الغذائية والتجميلية).
- منع الإعلانات في الأماكن العامة المفرطة (تشويه للذوق العام وللبيئة).

##### ٢. حماية من الاستغلال الرقمي:

- قوانين صارمة لحماية البيانات الشخصية.
- منع تتبع المستخدمين عبر الإنترنت دون موافقة صريحة.
- محاسبة شركات التواصل على نشر المحتوى الضار.
- تحديد ساعات استخدام المنصات للقصر.

##### ٣. حماية العمال:

- تحديد ساعات عمل قصوى (لا تزيد عن 40 ساعة أسبوعياً).
- منع الاتصالات خارج ساعات العمل (الحق في الانفصال الرقمي).
- إجبار الشركات على توفير تأمين صحي نفسي.
- دعم العمل الجزئي والعمل المرن إنساني.

##### ٤. دعم الثقافة والفنون:

- دعم المكتبات العامة والمراكز الثقافية.
- تخفيض الضرائب على الأنشطة الثقافية المستقلة.
- دعم الإنتاج الفني الهادف.

### ٥. حماية البيئة:

- قوانين تحد من الاستهلاك المفرط (مثلاً: منع الأكياس البلاستيكية).
- دعم المنتجات المحلية والمستدامة.
- محاسبة الشركات على تلويث البيئة.

### كيف نطالب بهذه القوانين؟

- بالمشاركة في الانتخابات واختيار من يمثل هذه القيم.
- بالانضمام إلى منظمات المجتمع المدني التي تعمل في هذه المجالات.
- برفع الصوت في وسائل التواصل، وكشف الممارسات الضارة.
- بدعم المبادرات القانونية الفردية التي تحمي حقوق الإنسان.

### سادساً: نماذج ناجحة - مجتمعات صغيرة قررت أن تعيش بشكل مختلف

لننظر إلى بعض التجارب الملهمة حول العالم (وبعضها في عالمنا العربي)، التي اختارت طريقاً مختلفاً.

#### النموذج ١: قرية "البساطة الاختيارية" - ألمانيا

قرية صغيرة في ألمانيا، يقطنها حوالي 150 شخصاً، قرروا العيش بشكل مختلف:

- بيوت صغيرة، مستدامة، مبنية من مواد طبيعية.
  - طاقة نظيفة (شمس ورياح).
  - زراعة عضوية تكتفي بها القرية.
  - لا تلفزيون، إنترنت محدود للضرورة.
  - اجتماع أسبوعي للقرية يناقش فيه الجميع شؤونهم.
  - أطفال يذهبون إلى مدرسة داخل القرية، تعلمهم الحياة قبل المواد.
- هؤلاء الناس ليسوا متخلفين. كثير منهم كانوا في مدن كبرى، في وظائف مرموقة. اختاروا هذا الطريق بحثاً عن معنى. وهم سعداء.

#### النموذج ٢: مبادرة "شوارع خالية من السيارات" - مدن مختلفة

في بعض المدن، أيام الأحاد تصبح شوارع رئيسية خالية من السيارات. يتحول الشارع إلى ساحة للناس: أطفال يلعبون، عائلات تمشي، مقاهي مؤقتة في الهواء الطلق، عروض فنية بسيطة. الناس يكتشفون أن المدينة يمكن أن تكون مكاناً للقاء، لا للعبور فقط.

#### النموذج ٣: "سوق البركة" - مبادرة محلية عربية



في إحدى المدن العربية، مجموعة شباب أسسوا "سوق البركة". سوق أسبوعي، لا يباع فيه شيء. فقط يُتبادل. تجلب ملابسك القديمة، كتبك، أدواتك، وتأخذ ما تحتاج مجاناً. ما يتبقى يتبرعون به للمحتاجين. الفكرة: تذكير الناس بأن البركة في العطاء والمشاركة، لا في التملك.

#### النموذج ٤: "مقهى الحكايات" - القاهرة

مقهى ثقافي صغير، لا يقدم الشاي فقط. يقدم كل خميس "أمسية حكايات": يجلس الناس في حلقة، ويحكي كل واحد قصة من حياته. لا نجوم، لا خشبة مسرح، فقط بشر يشاركون بشراً آخرين تجاربهم. المقهى ممتلئ دائماً. الناس متعطشون لسماع حكايات حقيقية، بعد أن ملؤوا من حكايات المشاهير المزيفة.

#### سابعاً: كيف تبدأ في مجتمعك؟ - 5 خطوات عملية

لا تنتظر أن تبدأ بلديتك أو حكومتك. ابدأ أنت.

**الخطوة 1: ابحث عن رفيق.** تغيير المجتمع يحتاج إلى شركاء. ابحث عن شخص يشاركك الهم نفسه. قد يكون جاراً، زميل عمل، صديقاً قديماً.

**الخطوة 2: حدد فكرة صغيرة قابلة للتنفيذ.** لا تبدأ بمشروع ضخم. فكرة صغيرة: سوق تبادل كتب في الحي، يوم لتنظيف الحديقة، مجموعة قراءة في المقهى.

**الخطوة 3: انشر الفكرة.** تحدث مع جيرانك. استخدم وسائل التواصل المحلية (مجموعات واتساب للجيران، صفحة فيسبوك للحي). اشرح الفكرة ببساطة وحماس.

**الخطوة 4: نفذوا معاً.** حددوا يوماً، اجتمعوا، ابدأوا. لا تنتظرون الكمال. التجربة الأولى قد تكون فوضوية، لكنها بداية.

**الخطوة 5: قيّموا وكرروا.** بعد التجربة، اجتمعوا: ما الذي نجح؟ ما الذي يمكن تحسينه؟ ثم خططوا للتجربة التالية.

تذكر: أنت لا تبني صرحاً في يوم. أنت تزرع بذوراً. بعضها سينبت سريعاً، وبعضها سيحتاج وقتاً. لكن الزرع خير من الانتظار.

#### ثامناً: التحديات - كيف نواجهها؟

بناء ثقافة مضادة ليس سهلاً. ستواجه تحديات:

١. اللامبالاة: كثيرون لا يشعرون بالمشكلة. لا تلح عليهم. ابدأ بمن يهتم، وتوسع تدريجياً. القدوة تجذب أكثر من الكلام.

٢. السخرية: قد يسخر منك البعض، يصفونك بـ"الرجعي" أو "المثالي". تجاهل. التاريخ يضحك أخيراً على الساخرين.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

٣. الإحباط: بعض المبادرات تفشل. هذا طبيعي. تعلم من الفشل، وجرب مجدداً.

٤. نقص الموارد: الموارد المادية قد تكون محدودة. اعتمد على الموارد البشرية: الوقت، المهارات، الحماس. هي أئمن.

٥. مقاومة السلطات: أحياناً، قد تعترض البلدية أو جهات رسمية. حاول التفاهم، وابحث عن شركاء في الداخل. إن لزم، تحلّ بالصبر والحكمة.

تذكر: كل حركة تغيير كبرى مرت بهذه التحديات. وما زالت مستمرة.

### تذكير أخير

المجتمع لسنا نحن فقط. المجتمع هو كل الناس، بمن فيهم من يختلفون معنا. بناء ثقافة مضادة لا يعني عزل أنفسنا، ولا يعني كراهية الآخرين.

يعني أن نعيش في العالم، بقيمنا. أن نتعامل مع الجميع بلطف واحترام، حتى مع من يختلفون. أن نكون قدوة، لا دعاة فقط.

لأن القدوة تجذب. والدعوة قد تنفر.

### أسئلة للنفس

١. ما المبادرة المحلية التي تتمنى أن توجد في حيك؟

٢. ما المهارة التي يمكنك أن تقدمها لجيرانك مجاناً؟

٣. من الأشخاص في مجتمعك الذين يمكن أن يكونوا شركاء لك في فكرة ما؟

٤. ما أكثر شيء يثبط همته عندما تفكر في العمل المجتمعي؟

٥. تخيل مجتمعك بعد 5 سنوات من الآن، وقد بدأت فيه مبادرات صغيرة. كيف سيكون؟

### قبل أن تنتقل إلى الفصل التالي...

أغمض عينيك.

تخيل أنك تمشي في حيك. ترى جيرانك يتحدثون أمام البيوت، أطفالاً يلعبون في الشارع، مكتبة صغيرة في الحديقة، مقهى ثقافي يقدم أمسيات شعرية. تشعر بالانتماء، بالأمان، بالدفء.

هذا المجتمع ليس خيلاً. يمكن أن يبدأ بخطوة صغيرة منك.

يتبع...

في الفصل القادم: "الفصل الثامن عشر: العلاج الفلسفي والروحي - استعادة الذات"

تقييم الفصل السابع عشر

ما تميز به هذا الفصل:

1. الانتقال الطبيعي: من البيت والمدرسة إلى المجتمع المحلي، في تسلسل منطقي يبني عليه القارئ.
2. التوازن بين الفكر والتطبيق: لم يكتفِ بشرح "لماذا" نحتاج لثقافة مضادة، بل قدم "كيف" بالتفصيل.
3. تنوع المبادرات: من أسواق التبادل إلى الإعلام البديل، من العمل التطوعي إلى القوانين، غطى كل المستويات.
4. النماذج الملهمة: وجود أمثلة واقعية (قرية البساطة، سوق البركة، مقهى الحكايات) يجعل الأفكار قابلة للتصديق والتطبيق.
5. اللغة العملية: كيف تبدأ في مجتمعك - 5 خطوات "يجعل القارئ قادراً على البدء فوراً.
6. الاعتراف بالتحديات: لم يقدم الفصل صورة وردية، بل واجه الصعوبات وقدم طرقاً للتعامل معها.
7. الختام المؤثر: العودة إلى الشعور بالانتماء والأمان يربط القارئ عاطفياً بالفكرة.

أرى أن البناء قد اقترب من الاكتمال لدينا حتى الآن:

- تقديم: رسالة إلى القارئ
  - القسم الأول: فهم الظاهرة (الفصول 1-3)
  - القسم الثاني: مرايا التشيؤ (الفصول 4-8)
  - القسم الثالث: عصر جديد من التشيؤ (الفصول 9-10)
  - القسم الرابع: لماذا نقبل؟ (الفصول 11-12)
  - القسم الخامس: تشخيص الحاضر (الفصول 13-14)
  - القسم السادس: الحلول العملية (الفصول 15-17)
- تابعوا معي بشغف واستمتاع ..



## الفصل الثامن عشر

### العلاج الفلسفي والروحي - استعادة الذات

قبل أن نبدأ

بعد كل هذه الرحلة الطويلة، قد تشعر بشيء من الإرهاق.

تحدثنا عن التشيؤ في كل مكان: في العمل، في العلاقات، في الجسد، في التعليم، في الإعلام، في الدين. تحدثنا عن أسبابه العميقة: الخوف من العزلة، الرغبة في القبول، الفراغ الداخلي. تحدثنا عن آلاته: الرأسمالية، الإعلام، البيروقراطية. ثم انتقلنا إلى الحلول: في البيت، في المدرسة، في المجتمع.

لكن يبقى سؤال أخير، وربما هو الأهم:

ماذا عن الداخل؟ ماذا عنك أنت؟

البيت قد يكون آمناً، والمدرسة قد تصلح، والمجتمع قد يتغير. لكن إن ظل داخلك فارغاً، سيبقى التشيؤ يجد طريقاً إليك.

هذا الفصل عن استعادة الذات. عن بناء علاقة جديدة مع نفسك، مع المعنى، مع ما يتجاوز المادة. إنه فصل عن العلاج الفلسفي والروحي. ليس كبديل عن الحلول العملية، بل كأساس لها.

لأن الإنسان الذي يعرف من هو، لا يمكن أن يتحول إلى شيء.

أولاً: فلسفة "الكفاية" - تعلم أن تقول "هذا يكفيني"

في ثقافة الاستهلاك، هناك جملة مقدسة: "المزيد أفضل."

المزيد من المال، المزيد من الملابس، المزيد من الإنجازات، المزيد من المتابعين. دائماً أكثر. أبداً لا يكفي.

هذه الفلسفة تجعلنا في حالة عطش دائم. نركض خلف سراب لا يتحقق. كلما وصلنا إلى هدف، ظهر هدف جديد. كلما اشترينا شيئاً، ظهر شيء أحدث.

البديل: فلسفة "الكفاية".

ماذا تعني "الكفاية"؟

- أن تعرف متى تكتفي.
  - أن تفرق بين "حاجة حقيقية" و"رغبة مصنعة."
  - أن تقول لنفسك: "ما لدي الآن يكفيني لأكون سعيداً."
  - أن تدرك أن اللانهاية في الرغبات هي وهم، والنهاية في القناعة هي حقيقة.
- ليست "الكفاية" دعوة للفقير أو التخلي عن الطموح. إنها دعوة للتمييز. أن تطمح إلى ما يثري حياتك حقاً، وتتخلى عن ما يثقلها فقط.

### كيف نتعلم "الكفاية"؟

#### ١. تمرين "قبل الشراء":

قبل أن تشتري أي شيء (غير ضروري)، اسأل نفسك:

- هل أحتاج هذا حقاً؟ أم أن الإعلان جعلني أظن أنني أحتاجه؟
- ما الذي سيتغير في حياتي إن اشتريته؟ هل سأكون أسعد بعد شهر؟
- هل هناك بديل أملكه بالفعل يمكن أن يفني بالغرض؟

#### ٢. تمرين "الامتنان":

كل مساء، اكتب ثلاثة أشياء أنت ممتن لها اليوم. ليس أشياء بالضرورة: قد يكون شعوراً، لقاءً، لحظة صفاء. هذا التمرين يعيد تركيز انتباهك على ما تملك، لا على ما ينقصك.

#### ٣. تمرين "المقارنة العكسية":

بدل أن تقارن نفسك بمن هم "أفضل" منك (في المال، المكانة، الإنجازات)، قارن نفسك بمن هم أقل حظاً. ليس للشعور بالشماتة، بل للشعور بالامتنان. تذكر أن ملايين البشر يتمنون ما تملك أنت الآن.

#### ٤. صحبة القانعين:

اختر أصدقاء يعيشون "الكفاية". من لا يركضون خلف المزيد. من يرضون بما لديهم. القناعة معدية مثلها مثل الجشع.

رجل أعمال ثري، كان يمتلك كل شيء. لكنه كان تعيساً. قرر أن يسأل حكيماً: "كيف أكون سعيداً؟". قال الحكيم: "تعلم أن تقول: هذا يكفيني". ضحك الرجل: "هذه نصيحة بسيطة جداً". قال الحكيم: "بساطتها لا تعني سهولتها. جرب."

جرب الرجل. بدأ يلاحظ كم مرة كان يريد "المزيد" دون حاجة. بدأ يكتفي بما لديه. بعد سنة، قال: "لم أصبح أقل ثراءً، لكنني صرت أكثر سعادة."

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

ثانياً: التفريق بين السعر والقيمة - درس في التحرر

من أخطر ما علّمنا إياه التشيؤ أن نخلط بين السعر والقيمة.

السعر: ما يدفعه الناس مقابل شيء في السوق. يتغير بعرض وطلب. يخضع للمزاج والموضة والإعلان.

القيمة: ما يستحقه الشيء في ذاته. ما يعنيه للإنسان. ما يبقى بعد زوال الموضة.

أمثلة على الفرق:

- لوحة فنية: سعرها قد يكون ملايين إن اشترها أثرياء. قيمتها الحقيقية في جمالها، في مشاعرها، في الرسالة التي تحملها.
- صديق: ليس له سعر في السوق. لكن قيمته لا تقدّر بثمن.
- وقتك: ليس له سعر محدد، لكن قيمته هي حياتك نفسها.
- ابتسامه طفلك: لا تباع ولا تشتري، لكنها أضمن من أي شيء.

كيف نعلم أنفسنا التفريق؟

١. اسأل: هل لهذا "سعر"؟ هل له "قيمة"؟

كل شيء له سعر في السوق تقريباً. لكن اسأل: ما قيمته الحقيقية بالنسبة لي؟ أيهما أهم؟

٢. لا تقيس نفسك بسعرك في السوق.

السوق قد يعطيك راتباً معيناً، لكن هذا ليس قيمتك كإنسان. قيمتك في أخلاقك، في تأثيرك، في حب من حولك.

٣. استثمر في القيمة، لا في السعر.

- اشتر كتاباً، قيمته في معرفته، لا في سعره.
- اقض وقتاً مع أهلك، قيمته في العلاقة، لا في "العائد".
- اصنع شيئاً بيدك، قيمته في الجهد والحب، لا في ثمنه لو اشتريته.

٤. تذكر أن أغلى الأشياء مجانية.

الهواء، الطبيعة، حب الأم، ضحكة الطفل، غروب الشمس. كلها لا تُباع ولا تُشتري، وهي أضمن ما في الحياة.

أم لديها طفل صغير، كانت تشتري له ألعاباً باهظة الثمن، وهو يلعب بها دقائق ثم يمل. في يوم، اشترت له علبة صلصال رخيصة. قضى ساعات يشكل ويبعد. سألته: "أتحب هذه اللعبة أكثر من



الألعاب الغالية؟". قال: "هذه لعبتي أنا. أنا اللي عملتها."

اكتشفت الأم أن القيمة ليست في السعر، بل في المشاركة والإبداع.

### ثالثاً: استعادة البعد الروحي - الاتصال بما هو أعمق

التشبيهُ يحبس الإنسان في سطح المادة. يجعله يعتقد أن لا شيء يتجاوز الحواس الخمس. يقطع صلته بأي بعد روحي.

لكن الإنسان ليس جسداً فقط. فيه روح. وهذه الروح تظل متعطشة، حتى لو أشبع الجسد.

ما هو "البعد الروحي"؟

هو ذلك الجزء منا الذي يسأل عن المعنى. الذي يشعر بالجمال. الذي يتوق إلى الخلود. الذي يتصل بما هو أكبر منه. يختلف تعبيره من إنسان لآخر: دين، تأمل، فن، طبيعة، حب.

طرق لاستعادة البعد الروحي:

#### ١. الصلاة (أو أي اتصال مع الله)

ليست الصلاة مجرد طقوس. هي وقفة مع الذات ومع الخالق. لحظة نخرج فيها من زحمة الحياة، ونتذكر من نحن ولماذا نحن هنا.

- اجعل لصلواتك وقتاً هادئاً، لا تؤديها كواجب فقط.
- توقف لحظة بعد الصلاة، لتشعر بالسلم.
- ادعُ بصدق، ليس فقط لتطلب، بل لتشكر وتتضرع.

في الصلاة، تتذكر أنك لست مجرد جسد في سوق. أنت روح تخاطب ربها.

#### ٢. التأمل (حتى لو دقائق)

التأمل ليس حكراً على البوذيين. هو ببساطة: الجلوس في صمت، والانتباه إلى أنفاسك، ومراقبة أفكارك دون انشغال بها.

- 5 دقائق يومياً تكفي.
- اجلس في مكان هادئ، ظهر مستقيم، عينا مغمضتان.
- ركز على شهيقك وزفيرك.
- ستأتي أفكار، لا تقاومها، فقط عد إلى أنفاسك.

التأمل يدرّب العقل على الهدوء، على التركيز، على عدم الانجراف وراء كل فكرة ورغبة.

#### ٣. الطبيعة - أمنا المنسية

الطبيعة تذكرنا بأننا لسنا آلات. في الغابة، على الشاطئ، في الجبل، نشعر بشيء لا يوصف. سلم، جمال، اتساع.

- خصص وقتاً أسبوعياً في الطبيعة.
- امش بدون هاتف.

## حرب التشيؤ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

- تأمل: في لون السماء، في حركة الأوراق، في صوت الماء.
- اسأل نفسك: من خلق هذا الجمال؟

الطبيعة هي أشهر آيات الله. وفي التأمل فيها، نجد أنفسنا.

### ٤. الفن - غذاء الروح

كما قلنا في فصل المدرسة، الفن يعيدنا إلى ذواتنا. استمع إلى موسيقى تلامس روحك. اقرأ شعراً يهزك. تأمل لوحة تطيل الوقوف أمامها. اكتب ما تشعر.

### ٥. الصمت - العلاج المنسي

في زمن الضوضاء الرقمية، الصمت صار ترفاً. خصص وقتاً للصمت. لا موسيقى، لا بودكاست، لا كلام. فقط صمت. ستسمع صوتك الداخلي. وقد يكون ما يقوله مهماً.

شباب يعيش في المدينة، دائم القلق والتوتر. نصحه صديق بأن يمشي ساعة في الطبيعة كل أسبوع. في البداية، رأى أنها مضیعة للوقت. لكنه جرب. مشى، تأمل، تنفس. بعد شهر، قال: "اكتشفت أنني كنت أعيش في قفص. الطبيعة فتحت لي نافذة على شيء أكبر."



## رابعاً: فكرة إسلامية مركزية - الإنسان خليفة في الأرض

في خضم هذا البحث عن الذات، نجد في التراث الإسلامي فكرة عظيمة يمكن أن تكون مرساة لنا في زمن التشيؤ.

"وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً" (البقرة: 30).

### ما معنى "خليفة"؟

الخليفة ليس مجرد "ساكن" في الأرض. هو من يخلف الله في عمارتها. هو المسؤول عن هذه الأرض، عن نفسه، عن الآخرين. هو من يعمر لا يخرّب، يبني لا يهدم، يزرع لا يستهلك فقط.

### ماذا تعني هذه الفكرة في مواجهة التشيؤ؟

١. أنت لست مستهلكاً فقط، أنت مسؤول.

الخليفة لا يمر على الأرض كسائح يستهلك ثم يرحل. هو مقيم، مسؤول، يسأل عما فعل. هذه المسؤولية تعطيك كرامة، وتحملك من أن تكون مجرد مستهلك.

٢. أنت لست سلعة، أنت مكرم.

قبل أن يقول الله "خليفة"، قال "وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ" (الإسراء: 70). التكريم سابق على كل شيء. أنت مكرم لمجرد أنك إنسان. لا تحتاج إلى أن تثبت قيمتك بشراء أو إنجاز.

٣. الأرض ليست ملكك فقط، هي أمانة.

الخليفة لا يملك الأرض، هو مستخلف عليها. هذه النظرة تمنع الاستغلال الجائر، وتذكرك بأن للأجيال القادمة حقاً فيها.

٤. العمل عبادة، لكن ليس أي عمل.

الخليفة يعمل ليعمر الأرض، لا ليكدس الأموال فقط. العمل الذي لا يبني ولا يعمر، ولا يراعي المسؤولية الأخلاقية، ليس من الخلافة في شيء.

٥. العلاقات ليست عقوداً، هي مسؤوليات.

الخليفة مسؤول عن من معه: زوجته، أولاده، جيرانه، مجتمعه. هذه المسؤولية تحمي العلاقات من أن تتحول إلى صفقات.

كيف نعيش "الخلافة" عملياً؟

- قبل أن تستهلك، اسأل: هل هذا يعمر الأرض أم يخربها؟
- قبل أن تعمل، اسأل: هل هذا العمل يخدم الناس أم يستغلهم؟
- في علاقاتك، تذكر أنك مسؤول عن الآخرين، لا تنتظر منهم فقط.
- في بيتك، علم أطفالك أنهم ليسوا مجرد أفراد، بل خلفاء صغار.

الخلافة فكرة تحررية. تحررك من أن تكون مجرد تابع للسوق، وتذكرك بأن لك رسالة في هذه الحياة.

خامساً: تمارين يومية لاستعادة الذات

الكلام النظري وحده لا يكفي. نحتاج إلى ممارسة يومية تبني فينا "عضلة" الوعي والمقاومة.

التمرين الأول: 5 دقائق تأمل صباحي

الوقت: أول 5 دقائق بعد الاستيقاظ (قبل أن تلمس هاتفك).

المكان: في سريرك، أو على كرسي قريب من النافذة.

الطريقة:

1. اجلس بوضع مريح، ظهر مستقيم.
2. أغمض عينيك.
3. خذ ثلاثة أنفاس عميقة: شهيق من الأنف، زفير من الفم ببطء.
4. اسأل نفسك: "من أنا قبل أن أبدأ يومي؟" ليس من أنا من حيث وظيفتي أو مسؤولياتي. من أنا في جوهرى؟
5. لا تبحث عن إجابة. فقط دع السؤال يرن في داخلك.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

6. عد إلى أنفاسك العادية لمدة دقيقتين.

7. افتح عينيك، وابدأ يومك.

لماذا هذا التمرين؟

لأنه يذكرك، قبل أن يغرقك العالم في أدوارك ومهامك، بذاتك الحقيقية. يبني "مركزاً" داخلياً لا يتزعزع بسهولة.

التمرين الثاني: كتابة يومية مسائية

الوقت 10-5: دقائق قبل النوم.

الأداة: دفتر خاص، وقلم (لا تكتب على هاتف).

السؤال الوحيد: "ما الذي جعلني اليوم أشعر أنني حي حقاً؟"

• ليس: ماذا أنجزت؟

• ليس: كم أنفقت؟

• ليس: ماذا أكلت؟

• بل: ما اللحظة التي شعرت فيها أن قلبي ينبض، أن روحي حاضرة، أنني موجود حقاً؟

قد تكون لحظة بسيطة جداً: ضحكة طفل، غروب الشمس، كلمة صادقة من صديق، نجاح في مساعدة أحدهم، لحظة صفاء في الصلاة.

اكتبها. بكلمة أو بجملة. لا تحلل كثيراً. فقط سجل.

بعد أسبوع، اقرأ ما كتبت. ستكتشف نمطاً. ستعرف ما الذي يحييك حقاً. وهذا أغلى من أي كنز.

التمرين الثالث: صيام الشاشات

اختر يوماً في الأسبوع (أو ساعة في اليوم) لتصوم عن الشاشات تماماً. لا تلفاز، لا هاتف، لا تابلت، لا كمبيوتر.

في هذا الوقت، افعل شيئاً حقيقياً: امش في الطبيعة، تحدث مع إنسان وجهاً لوجه، ارسم، اطبخ، اقرأ كتاباً ورقياً، اجلس في صمت.

هذا الصيام يذكرك أن الحياة ممكنة بدون شاشات. يعيدك إلى جسدك، إلى من حولك، إلى العالم الحقيقي.

التمرين الرابع: الامتحان الثلاثي

كل مساء، اكتب ثلاثة أشياء أنت ممتن لها اليوم. بشرط ألا تكون "أشياء" بمعنى المقتنيات. بل لحظات، مشاعر، علاقات، نعم.

مثال:

• أنني استطعت أن أساعد زميلي في العمل.

• أن ابنتي ضحكت من قلبي اليوم.



- أن السماء كانت صافية والشمس دافئة.

هذا التمرين يعيد برمجة عقلك ليرى الخير في حياتك، بدل أن يركز دائماً على ما ينقصك.

#### التمرين الخامس: المشي بدون هدف

خصص نصف ساعة أسبوعياً للمشي بدون هدف. لا تذهب إلى مكان معين، لا تمشي لحرق سعرات، لا تستمع لبودكاست. فقط امشي. انظر حولك. تأمل. دع عقلك يهيم.

في هذا المشي، قد تأتيك أفكار عميقة، أو قد لا يأتيك شيء. المهم أن تكون مع نفسك، بدون مشتتات.

#### سادساً: بناء "مركز الذات" - ماذا يعني؟

كل هذه التمارين تهدف إلى بناء شيء واحد: مركز الذات.

#### ما هو مركز الذات؟

هو ذلك الجزء منك الذي لا يتزعزع. الذي يعرف قيمته بغض النظر عن آراء الناس. الذي يظل هادئاً في وجه العواصف. الذي يختار بوعي، ولا ينجرّف مع التيار.

#### كيف تعرف أن مركزك قوي؟

- حين تسمع نقداً، تتألم لكن لا تنهار.
- حين يفشل مشروع، تحزن لكن لا تيأس.
- حين يمدحك الناس، تفرح لكن لا تتكبر.
- حين تغريك الإعلانات، تتذكر أنك لست ما تشتري.
- حين يضغط عليك المجتمع، تقول "لا" بهدوء وثقة.

مركز الذات لا يبني في يوم. هو بناء تراكمي، من تأمل، من معرفة، من تجارب، من علاقات عميقة، من اتصال روحي.

لكن أهم لبنة فيه هي: أن تعرف من أنت.

وأنت الآن، بعد قراءة هذا الكتاب، بدأت تعرف.

#### سابعاً: لمسة أخيرة - أنت لست وحدك

في هذه الرحلة لاستعادة الذات، قد تشعر بالوحدة أحياناً. العالم يركض في اتجاه، وأنت تحاول السير في عكس التيار.

تذكر: أنت لست وحدك.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

هناك آلاف، بل ملايين البشر حول العالم، يبحثون عن معنى، يقاومون التشيؤ، يحاولون العيش بإنسانية. بعضهم كتب كتباً، بعضهم أسس مبادرات، بعضهم يعيش في صمت، لكنه صامد.

أنت جزء من صحوة إنسانية كبرى. قد لا تراها في الأخبار، لكنها موجودة. في البيوت، في المجموعات الصغيرة، في القلوب الواعية.

وكلما قويت أنت، قويت هذه الصحوة.

### أسئلة للنفس

١. ما معنى "الكفاية" في حياتك؟ في أي مجال تجد صعوبة في تحقيقها؟
٢. فكر في شيء له سعر مرتفع لكن قيمته قليلة في حياتك. وفكر في شيء قيمته عالية لكنه مجاني.
٣. أي من الطرق الروحية (صلاة، تأمل، طبيعة، فن) أقرب إلى قلبك؟ كيف يمكن أن تخصص لها وقتاً هذا الأسبوع؟
٤. كيف يمكن لفكرة "الخلافة" أن تغير نظرتك لعملك، لاستهلاكك، لعلاقاتك؟
٥. جرب تمرين "5 دقائق تأمل صباحي" غداً. ماذا شعرت؟

### قبل أن تنتقل إلى الفصل الأخير...

أغمض عينيك.

خذ نفساً عميقاً.

قل لنفسك ببطء:

"أنا لست ما أملك. أنا لست ما أنجز. أنا لست ما يقولون عني. أنا روح تسأل، وقلب يحب، وعقل يفكر. أنا إنسان. وهذا يكفيني".

افتح عينيك.

أنت الآن جاهز للفصل الأخير.



## الفصل التاسع عشر

### حلول فوق العادة - خارج الصندوق

قبل أن نبدأ

تحدثنا في الفصول السابقة عن حلول عملية في البيت، في المدرسة، في المجتمع. عن خطوات يمكن لأي إنسان أن يبدأ بها، ضمن الإمكانيات المتاحة.

لكن ماذا لو فكرنا خارج الصندوق؟

ماذا لو تجرأنا على أفكار تبدو غريبة، مستحيلة، حتى سخيفة أحياناً؟ ماذا لو اقترحنا حلولاً لا تنتظر تغيير النظام، بل تخلق عوالم مصغرة جديدة؟

هذا الفصل مختلف. إنه فصل للخيال الجريء. للتمرد الإيجابي على المألوف. لأفكار قد لا تطبقها كلها، لكنها ستوسع خيالك، وتلهمك لابتكار أفكارك أنت.

لأن مقاومة التشيؤ تحتاج إلى إبداع، لا إلى تكرار ما هو موجود.

١. حركة "إنسان أولاً" - تذكير بصري

الفكرة:

حركة شعبية بسيطة. كل من يؤمن بأفكار هذا الكتاب يضع ملصقاً صغيراً على باب بيته، أو على سيارته، أو على حاسوبه، مكتوب عليه: "إنسان أولاً".

ما الهدف؟

- تذكير لك: كلما رأيت، تذكر أنك لست وظيفتك، لست ثروتك، لست صورتك. أنت إنسان أولاً.
- تذكير للآخرين: من يزورك يراه، فيسأل، فيتذكر. قد تكون بداية حوار.
- بناء مجتمع رمزي: حين تنتشر هذه الملصقات، يشعر من يضعها أنه ليس وحدك. هناك آخرون يفكرون مثله.
- حركة بلا قيادة: لا تحتاج إلى تنظيم مركزي. أي واحد يطبع الملصق ويضعه. يلتقط صورة وينشرها. وتنتشر الفكرة كالنار في الهشيم.

إمكانية التطوير:

- ملصقات مختلفة: "أنا لست سلعة"، "وقتي أعلى من نقودي"، "كرامتي لا تُباع".
- هاشتاغ موحد: #إنسان\_أولاً

- لقاءات دورية لمن يضعون الملصق، للتعارف وتبادل الأفكار.

### لماذا هي "فوق العادة"؟

لأنها لا تنتظر تغييراً كبيراً. تبدأ من أدنى مستوى: وعيك أنت، ورسالة بصرية بسيطة. لكنها قادرة على الانتشار كالميمات، وتكوين مجتمع واعٍ من الأسفل.

## ٢. بنوك الوقت - اقتصاد إنساني موازٍ

### الفكرة:

بنوك الوقت هي نظام لتبادل الخدمات، قائم على الوقت لا على المال. كل ساعة تقضيها في خدمة غيرك (تعليم، إصلاح، رعاية، استشارة) تُسجل لك في "البنك". وعندما تحتاج خدمة، تسحب ساعات من رصيدك ليخدمك غيرك.

### كيف تعمل؟

1. تنشئ مجموعة محلية (حي، مدينة صغيرة) تتبنى الفكرة.
2. لديك منصة بسيطة (تطبيق، موقع، حتى لوحة ورقية في مركز اجتماعي) يسجل فيها الأعضاء الخدمات التي يقدمونها والتي يحتاجونها.
3. كل خدمة تقاس بالوقت: ساعة تدريس = ساعة نجارة = ساعة رعاية أطفال = ساعة استشارة قانونية.
4. الجميع متساوون. ساعة الطبيب المحترف تساوي ساعة السباك. لأنهما بشر، ووقتهما متساوٍ في القيمة.

### ما الهدف؟

- تحرير من المال: تذكرنا أن قيمة الإنسان ليست في سعره السوقي، بل في وقته وجهده.
- بناء مجتمع تعاوني: يشجع على التكافل بدل التنافس.
- إحياء المهن اليدوية: يعيد الاعتبار لحرف قد تكون مهمشة في سوق المال.
- تقوية العلاقات المحلية: الناس تتعارف وتتعاون.

### أمثلة على خدمات ممكنة:

- دروس تقوية للأطفال.
- إصلاح أجهزة منزلية.
- رعاية مسنين أو أطفال.
- طبخ وجبات.
- استشارات قانونية أو نفسية.

- تدريب على مهارة معينة.

في مدينة أثينا اليونانية، خلال الأزمة الاقتصادية، انتشرت بنوك الوقت بشكل كبير. الناس الذين فقدوا وظائفهم وجدوا فيها وسيلة للبقاء وللحفاظ على كرامتهم. قال أحدهم: "هنا، لست عاطلاً عن العمل. أنا إنسان له قيمة، حتى لو لا أملك نقوداً."



### ٣. تطبيق "تذكر أنك إنسان" - منبهات للوعي

#### الفكرة:

نحن نستخدم تطبيقات لتذكيرنا بمواعيدنا، بأدويتنا، بتماريننا. لماذا لا نستخدم تطبيقاً يذكركنا بأنفسنا؟

اسم التطبيق: "تذكر أنك إنسان" أو ("Human Reminder")

#### ماذا يفعل؟

يرسل لك منبهات عشوائية (أو في أوقات تختارها) تحتوي على أسئلة وتأملات قصيرة:

- صباحاً: (8:00) قبل أن تبدأ يومك... من أنت؟ توقف دقيقة وتنفس."
- قبل الغداء: (12:00) ماذا ستأكل اليوم؟ وهل ستأكل بوعي أم مع هاتفك؟"
- بعد الظهر: (15:00) آخر مرة شعرت فيها بالامتنان؟ اشكر الآن."
- العصر: (17:00) هل نظرت إلى السماء اليوم؟ افعلها الآن."
- المساء: (20:00) مع من أنت الآن؟ كن حاضراً معهم، ليس بهاتفك."
- قبل النوم: (22:00) ما أجمل ما حدث اليوم؟ وما الذي تريد تحسينه غداً؟"

#### مميزات إضافية:

- يمكن للمستخدم كتابة تأملاته الخاصة ليذكر بها.
- يمكن مشاركة تأملات ملهمة من المستخدمين (بموافقتهم).
- لا إعلانات، لا بيانات تُباع. التطبيق مجاني وغير ربحي.
- تصميم بسيط، هادئ، مريح للنفس.

#### لماذا هذه الفكرة "فوق العادة"؟

لأنها تستخدم العدو نفسه (التكنولوجيا) لمواجهة العدو. بدل أن تلهيك الشاشة عن نفسك، تستخدم الشاشة لتذكرك بنفسك. إنها "مقاومة رقمية" للإدمان الرقمي.

### ٤. مقاهي فلسفية للأطفال - نضج فلاسفة صغار

#### الفكرة:

الأطفال يسألون أسئلة عميقة بطبيعتهم: "لماذا نموت؟"، "من خلق الله؟"، "لماذا يوجد فقراء وأغنياء؟". لكننا غالباً نُسكتهم بإجابات جاهزة، أو نعتبر أسئلتهم "طفولية".  
ماذا لو خصصنا مكاناً لهذه الأسئلة؟ مقهى فلسفي للأطفال.

#### كيف يعمل؟

- مرة في الأسبوع أو الشهر، في مكان مريح (مكتبة، مركز ثقافي، حتى في بيت كبير).
- يجلس الأطفال (من 6 إلى 12 سنة) في حلقة.
- معهم "ميسر" (شخص بالغ مدرب على الاستماع، لا على إعطاء إجابات).
- يطرح موضوع للنقاش: "ما السعادة؟"، "هل الصداقة أهم من المال؟"، "لماذا نخاف من الموت؟"، "كيف نعرف أن شيئاً جميل؟".
- الأطفال يتحدثون، يتلفون، يتفقون، يسألون. الميسر فقط ينظم الحديث، ويشجع الخجولين، ويحمي الحوار من الاحتكار.
- لا إجابات صحيحة مسبقاً. الهدف هو التفكير معاً، لا الوصول إلى نتيجة.

#### ما الهدف؟

- تنمية التفكير النقدي منذ الصغر.
- تعليم احترام آراء الآخرين.
- إعطاء مساحة للأسئلة الكبرى التي يخنقها التعليم التقليدي.
- بناء ثقة الطفل في قدرته على التفكير.

#### قصص متوقعة:

طفل يسأل: "إذا كانت السعادة في القلب، لماذا نشترى أشياء كثيرة؟". طفلة تقول: "أنا أظن أن الموت ليس نهاية، لأن حب أمي لا يموت". تخيل أن هذه الحوارات تصبح جزءاً من طفولة جيل كامل.

#### تطوير:

- مقاهي فلسفية للمراهقين بمواضيع أعمق.
- مقاهي فلسفية للأهل مع أطفالهم.

### ٥. مسابقات "من يكون" - بديل عن مسابقات المواهب



## الفكرة:

نحن نعيش عصر المسابقات: مسابقات الجمال، مسابقات المواهب، مسابقات الحفظ. كلها تقيس "ماذا تملك" أو "ماذا تفعل"، لا "من تكون".

مسابقات "من يكون" هي العكس تماماً.

## كيف تعمل؟

- يتقدم المشاركون (أطفال، شباب، كبار) بمشروع بسيط: ليس عرض موهبة، بل عرض قصة إنسانية.
- المطلوب: أن يقدم المشارك نفسه، ليس من خلال إنجازاته، بل من خلال قيمه، تجاربه، ما تعلمه في الحياة، كيف ساعد أحدهم، ما يجعله إنساناً.
- يمكن أن تكون قصة مكتوبة، أو فيديو قصير، أو عرض حي.
- لجنة التحكيم ليست من الخبراء، بل من الناس العاديين (جمهور المسابقة). المعيار: من أثر فينا بقصته؟ من جعلنا نفكر؟ من ذكرنا بأنفسنا؟

## جوائز المسابقة:

ليست جوائز مادية ضخمة. جوائز رمزية لكن عميقة:

- كتاب في فلسفة الحياة.
- رحلة بسيطة إلى مكان طبيعي جميل.
- فرصة لعمل مشروع خدمة مجتمعية بتمويل بسيط.
- شهادة تقدير مكتوبة بخط اليد، تذكر فيها القيم التي يمثلها.

## لماذا هذه المسابقة؟

- تعيد تعريف "النجاح": ليس من يملك أكثر، بل من يكون أكثر.
- تشجع على التفكير في الذات وقيمتها.
- تعطي فرصة لمن لا مواهب "تقليدية" لديهم ليظهروا.
- تخلق قدوات إنسانية بدل قدوات استهلاكية.

## تخيل:

بدلاً من مشاهدة برنامج مواهب يكرر نفس النمط، نشاهد مسابقة تسمع فيها بائع خضار يتحدث عن كرامته، وأم عن حبها بلا حدود، وطفل عن بره بوالديه. أي برنامج سيبقى في ذاكرتك أكثر؟

### الفكرة:

في العطلة الصيفية، بدلاً من الدورات التقليدية (تقوية في الرياضيات، لغة إنجليزية)، ماذا لو كانت هناك مدرسة صيفية لتعليم الحياة؟

ماذا نعلم فيها؟

للأطفال (6-12 سنة):

- زراعة: كيف تزرع نباتاً، تعتني به، تحصده.
- طبخ بسيط: كيف تعد وجبة صحية بنفسك.
- إصلاح: كيف تصلح لعبتك المكسورة، كيف تستخدم أدوات بسيطة.
- نجارة: كيف تصنع شيئاً من الخشب بيديك.
- تعاون: ألعاب جماعية تتطلب العمل معاً، ليس التنافس.
- استكشاف طبيعة: نزاهات نتعلم عن النباتات والحشرات والسماء.
- حكايات: جلسات لسرد القصص (من الجدات والأجداد).

للمراهقين (13-18 سنة):

- إدارة عاطفية: كيف تتعامل مع الغضب، الحزن، الخوف.
- تفكير نقدي: كيف تحلل إعلاناً، كيف تميز بين حقيقة وزيف.
- مهارات حوارية: كيف تختلف مع الآخر دون أن تتخاصم.
- خدمة مجتمعية: مشروع تطوعي صغير يخططون له وينفذونه.
- تخطيط حياة: كيف تختار مسارك بناءً على قيمك، لا على ضغط المجتمع.
- تمويل شخصي: كيف تدير مصروفك بوعي، لا كيف تصبح ثرياً.

من يعلم؟

ليس أساتذة بالضرورة. نجار ماهر من الحي، جدة تخبز وتعجن، شاب متطوع يجيد الحوار، أب يعرف إصلاح الأعطال. كل إنسان لديه ما يعلمه.

لماذا هذه المدرسة؟

لأن المدرسة التقليدية لا تعلم الحياة. تعلم مواد. هذه المدرسة تعلم ما نحتاجه حقاً لنكون بشراً مكتملين، واعين، متعاونين.

٧. يوم بلا مال - تجربة تحريرية

### الفكرة:

اختر يوماً في الشهر (أو في السنة) لتعيشه بدون استخدام المال نهائياً.

### القواعد:

- لا تشتري أي شيء.
- لا تستخدم بطاقة ائتمان، ولا تطبيقات دفع.
- لا تدفع ثمناً لأي خدمة.

### كيف تعيش؟

- الأكل: ما لديك في المنزل. يمكنك أن تطبخ مما اشتريته سابقاً. أو أن تتبادل مع جيرانك (طعام مقابل طعام).
- التنقل: امشي، استخدم الدراجة، أو استخدم وسائل نقل عام إن كان لديك تذكرة مسبقة.
- الترفيه: حديقة، قراءة، حديث مع أهل، ألعاب منزلية، لا شيء يحتاج مالاً.
- الحاجات الضرورية: فكر كيف كانت البشرية تعيش قبل المال. هل يمكنك قضاء يوم واحد بدون شراء؟

### ما الهدف من هذه التجربة؟

- تكتشف كم من احتياجاتك اليومية هي "حقيقية" وكم هي "مصنعة" بالإعلانات.
- تختبر قدرتك على الاعتماد على ما تملك، وعلى العلاقات، لا على السوق.
- تذكر أن الحياة ممكنة بدون مال. المال وسيلة، ليس غاية.
- تقوي علاقاتك: ستضطر للتواصل مع الجيران، مع الأهل، بشكل مختلف.
- تمنحك شعوراً بالتححرر: "أنا لست عبداً للمال. أستطيع العيش بدونه ليوم واحد على الأقل".

### تطوير الفكرة:

- "أسبوع بلا مال" للمغامرين.
- "مجموعات دعم يوم بلا مال": مجموعة في الحي تتبادل الخدمات والطعام في هذا اليوم.
- مشاركة التجارب على وسائل التواصل (بدون استعراض) لتشجيع الآخرين.

### قصص متوقعة:

أم تقول: "في يوم بلا مال، اضطررت لأكل ما في الثلاجة. اكتشفت أنني أشتري كثيراً وأرعي كثيراً". شاب يقول: "بدل أن أذهب للمقهى، جلست مع جدي ساعات أسمع حكاياته. كان أفضل يوم في الشهر".

كيف تبدأ؟ 5 خطوات لتحويل الأفكار إلى واقع



## حرب التشيؤ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

هذه الأفكار قد تبدو كبيرة. لكنها تبدأ بخطوات صغيرة.

**الخطوة 1:** اختر فكرة واحدة. لا تحاول تطبيق كل شيء. اختر ما يناسبك ويناسب مجتمعتك. قد تكون "مقهى فلسفي للأطفال" أقرب إلى قلبك، أو "يوم بلا مال" أسهل للتجربة.

**الخطوة 2:** ابحث عن شريك. لا تفعلها وحدك. ابحث عن شخص يشاركك الحماس. ناقش الفكرة معه، طورها معاً.

**الخطوة 3:** ابدأ بتجربة صغيرة. لا تنتظر الكمال. ابدأ:

- لمقهى فلسفي: اجمع 3-4 أطفال من الجيران في بيتك.
- ليوم بلا مال: جربه أنت وعائلتك أولاً.
- لبنك وقت: ابدأ مع مجموعة صغيرة من الأصدقاء.

**الخطوة 4:** تعلم من التجربة. ماذا نجح؟ ماذا فشل؟ كيف يمكن التحسين؟ لا تخف من الفشل. الفشل درس.

**الخطوة 5:** انشر الفكرة. حدث الآخرين عن تجربتك. اكتب عنها. شاركها على وسائل التواصل. قد تلهم غيرك ليبدأ.

### دعوة للإبداع

هذه سبع أفكار فقط. لكن الأفق مفتوح.

أنت تستطيع أن تبتكر فكرتك الخاصة. اسأل نفسك:

- ما المشكلة التي أراد حلها في مجتمعي؟
- ما الموهبة التي أملكها ويمكن أن أقدمها؟
- ما التغيير البسيط الذي يمكن أن يحدث فرقاً؟

لا تنتظر الإذن. ابدأ.

كل حركة كبيرة بدأت بفكرة صغيرة، وبأشخاص قرروا أن "يفعلوا" بدل أن "ينتظروا".

### تذكير

هذه الحلول "فوق العادة" ليست بديلاً عن الحلول العملية التي ذكرناها سابقاً. هي إضافة لها. هي جناحان يطيران بنا خارج الصندوق، لكن أقدامنا لا تزال على الأرض.

وقد تبدو بعضها صعبة التطبيق في بيئتك. هذا طبيعي. خذ منها ما يناسبك، وحوّره ليناسب ثقافتك وإمكانياتك.

الأهم أن نبدأ. أن نتحرك. أن نصنع ولو جزيرة صغيرة من الإنسانية في محيط من التشيؤ.

قبل أن تنتقل إلى الخاتمة...

اسأل نفسك:

أي فكرة من هذه السبع أثارت حماسك أكثر؟

ما أول خطوة صغيرة يمكنك أن تفعلها لتبدأ بها؟

مع من ستحدث عنها هذا الأسبوع؟

لا تنتظر. ابدأ.

يتبع...

في الفصل الأخير: "خاتمة - العودة إلى الإنسان"  
نهاية الرحلة، وبداية الرحلة الحقيقية.





## الفصل العشرون

### الختام

## رسالة إلى قارئ عاد من المستقبل

قبل أن نقول وداعاً

وصلنا إلى هنا معاً. أنت وأنا. صفحات طويلة من الحوار، من القصص، من التحليل، من الحلول. ربما أنهيت الكتاب في أيام، وربما في أسابيع. لكن الرحلة الحقيقية تبدأ الآن. هذا الفصل ليس خاتمة عادية. هو رسالة إليك. أنت الذي قرأت، وتأثرت، وربما تغيرت. أنت الذي قررت أن تكون إنساناً في زمن الأشياء. هذه الرسالة تذكير بما تعلمته، وتأكيد على ما أنت عليه، ودعوة للاستمرار.

أنت لست...

قبل أن نبدأ، دعنا نخلع عنك كل الأقنعة التي لصقها بك عالم التشيؤ:

أنت لست هاتفك.

الهاتف أداة. جميلة، مفيدة، ضرورية أحياناً. لكنه ليس أنت. حين تضع هاتفك جانباً، هل تختفي؟ بالطبع لا. أنت تبقى. بمشاعرك، بأفكارك، بعلاقاتك. تذكر هذا.

أنت لست وظيفتك.

وظيفتك هي ما تفعل لكسب رزقك، أو لخدمة مجتمعك، أو لتحقيق طموحك. لكنها ليست هويتك. حين تتقاعد، أو تغير عملك، أو تمر ببطالة مؤقتة، هل تتوقف عن الوجود؟ بالطبع لا. أنت أكثر من لقب وظيفي.

أنت لست رصيدك البنكي.

المال وسيلة، ليس غاية. قد تملك كثيراً أو قليلاً، لكن هذا لا يغير قيمتك كإنسان. هناك أغنياء تفسد، وفقراء سعداء. هناك أغنياء كرماء، وفقراء بخلاء. المال لا يصنع جوهرك.

أنت لست صورتك على إنستغرام.

صورتك هناك هي "عرض تقديمي" لحياتك، ليست حياتك الحقيقية. الفلاتر تزيل عيوب الوجه، لكنها لا تزيل عيوب الروح. الإعجابات تسعد لحظة، لكنها لا تبني سعادة دائمة.

أنت لست إنجازاتك.

## حرب التشيؤ ... وكيف نستعيد إنسانيتنا؟

الإنجازات رائعة، تسعى إليها، تفرح بها. لكنها ليست أنت. لو لم تحقق اليوم شيئاً، هل تفقد قيمتك؟ لو فشلت في مشروع، هل تصبح إنساناً فاشلاً؟ بالطبع لا. أنت أكثر من قائمة إنجازات.  
أنت لست أخطاءك.

أخطاؤك دروس، ليست وصمة عار. كل إنسان يخطئ. المهم أن تتعلم، أن تعتذر، أن تحاول مجدداً. أخطاؤك لا تحدد هويتك، بل طريقة تعاملك معها هي التي تحدد.

### أنت إنسان

بعد أن خلعنا كل هذه الأقنعة، ماذا يبقى؟

تبقى أنت. إنسان.

**معقد:** لست بسيطاً، لست أحادي البعد. فيك مشاعر متضاربة، أفكار متناقضة، رغبات مختلفة. هذا التعقيد ليس عيباً، هو دليل عمقك.

**متناقض:** قد تكون قوياً وضعيفاً في نفس الوقت. قد تحب وتكره. قد تؤمن وتشك. هذا التناقض إنساني، لا تخف منه.

**جميل:** فيك جمال لا يرى بالعين. جمال الروح، جمال العطاء، جمال الصدق، جمال الحب. هذا الجمال لا يذبل ولا يموت.

**قبيح أحياناً:** فيك أيضاً غضب، أنانية، خوف، ضعف. هذا طبيعي. أنت لست ملاكاً. الإنسانية تعني أن تحمل النور والظلمة معاً.

**عميق:** تحت سطحك البيومي، هناك بحر من الأفكار والمشاعر والأسئلة. لا تخف من الغوص فيه.

**سطحي أحياناً:** وأحياناً تريد فقط الراحة، التسلية، الهروب. هذا حقك. لست مطالباً بأن تكون عميقاً 24 ساعة. وهذا التنوع كله، هذا التعقيد كله، هذا الغنى كله، هو سر قيمتك.

لست سلعة تُباع بمواصفات محددة. لست آلة تؤدي وظيفة واحدة. أنت إنسان. وهذا أعظم ما يمكن أن تكون.

### لماذا هذا الكتاب مهم؟

ربما تسأل نفسك: لماذا كل هذا الكلام؟ لماذا كل هذه الصفحات؟

لأن أطفالنا يولدون بشرأ، ونحن نخاطر بتحويلهم إلى أشياء.

كل طفل يولد ومعه فطرته، وفضوله، وقدرته على الحب والدهشة. ثم يأتي العالم ليحوّله: إلى مستهلك، إلى رقم، إلى صورة. هذا الكتاب محاولة لحماية هذه الفطرة.

لأن العالم يدفعنا لتكون مستهلكين صامتين، ونحن نحتاج أن نكون مواطنين واعين.

المستهلك الصامت يشترى ما يقال له، ويصوت لمن يوجهه، ويعيش كما يرسم له. المواطن الواعي يسأل، يختار، يشارك، يقاوم. هذا الكتاب دعوة لاستعادة وعيك.

**لأن السعادة ليست في امتلاك أكثر، بل في أن نكون أكثر.**

كل الدراسات تقول: بعد حد معين من المال، لا تزيد السعادة بالثراء. السعادة تأتي من العلاقات العميقة، من المعنى، من العطاء، من الرضا. هذا الكتاب تذكير بهذه الحقيقة البسيطة التي ننساها كل يوم.

### ماذا الآن؟ دليل البقاء إنساناً

بعد أن تغلق هذا الكتاب، سيظل العالم كما هو. الإعلانات ستستمر، والضغط ستبقى، وآلات التشيؤ لن تتوقف.

#### كيف تبقى إنساناً؟

١. تذكر أنك تملك الخيار.

قد لا تختار ظروفك، لكنك تختار رد فعلك. قد لا تتحكم في الإعلان، لكنك تتحكم في انتباهك. قد لا تمنع الضغط الاجتماعي، لكنك تختار من تتبع. أنت لنت بلا خيار. تذكر هذا.

٢. اخلق مساحات محمية.

في بيتك، مع أسرته، مع أصدقائك المقربين، اخلق مساحات تخلو من التشيؤ. صندوق الشاشات، يوم بلا إنترنت، حديث عميق، طقوس عائلية. هذه المساحات تحميك وتذكرك بمن أنت.

٣. اختر صحبتك بعناية.

أصداؤك يؤثرون فيك أكثر مما تتصور. اختر من يذكرونك بإنسانيتك، لا من يغرقونك في الاستهلاك. ابحث عن رفقة تعينك على الطريق.

٤. اسأل نفسك دائماً: "هل هذا يضيف إلى إنسانيتي أم ينقص منها؟".

قبل أن تشتري، قبل أن تتابع، قبل أن تعمل، قبل أن تلتزم. اسأل هذا السؤال. إجابته قد تكون بوصلة لك.

٥. لا تيأس.

التغيير بطيء. ثقافة التشيؤ ضخمة. قد تفشل أحياناً، قد تتراجع. لا بأس. المهم أن تستمر. كل خطوة صغيرة نحو الإنسان هي انتصار.

٦. تذكر أنك لست وحدك.

في كل مكان، هناك أناس يبحثون عن المعنى، يقاومون التشيؤ، يحاولون العيش بإنسانية. قد لا تراهم في الشارع، لكنهم موجودون. وأنت الآن واحد منهم.

### رسالة إلى الأجيال القادمة

هذا الكتاب ليس لي وحدي، وليس لك وحدك. هو رسالة إلى من سيأتون بعدنا.

إلى أطفالنا نقول:

"اعذرونا. كنا مشغولين بالعمل والشراء والصراع، فنسينا أن نعلمكم الأهم: كيف تكونوا بشراً. لكننا نعدكم: سنحاول أن نتعلم، وأن نعلمكم. المستقبل لكم، فاصنعوه أفضل مما صنعناه".

إلى شباب اليوم نقول:

"أنتم لستم 'جيلاً ضائعاً' كما يقال. أنتم جيل يرى زيف العالم بوضوح. استخدموا هذا الوعي. ارفضوا أن تكونوا سلعاً. اصنعوا ثقافتكم الخاصة. أنتم تملكون الطاقة والإبداع. استثمروها في الإنسان".

إلى من سيأتون بعد قرن نقول:

"نحن في بداية الطريق. كنا نحاول أن نفهم ما يجري، وأن نجد مخرجاً. ربما نجحنا قليلاً، وربما فشلنا كثيراً. أكملوا المسيرة. العالم يستحق أن يكون إنسانياً. والإنسان يستحق أن يكون حراً".

### العودة إلى الإنسان

هذا الكتاب كان رحلة. بدأنا بقصص عن أشخاص يتحولون إلى أشياء، وانتهينا بحلول لإعادة الإنسان إلى مركز حياته.

ما هو "الإنسان" الذي نريد العودة إليه؟

إنه الإنسان الذي:

- يعرف قيمته قبل سعره.
- يختار معنى على مصلحة.
- يحب بعمق، حتى لو خسر.
- يخطئ ويتعلم، لا يخفي ويتحايل.
- يسأل "لماذا؟" قبل "بكم؟".
- يصنع بيديه، لا يشتري فقط.
- يجلس مع أهله، لا مع هاتفه.
- يبكي إذا حزن، ويضحك إذا فرح.
- يعرف أنه سيموت، فيعيش بوعي.
- يؤمن بشيء أكبر منه.

هذا الإنسان موجود فيك. كان موجوداً دائماً. فقط غطته طبقات من الرغبات المصنعة، والمخاوف المزروعة، والأوهام المسوقة.  
هذا الكتاب محاولة لإزالة هذه الطبقات.

أن تعود إنساناً... هذا هو التحدي

"أن تعود إنساناً" ليست عبارة عاطفية فقط. إنها برنامج حياة.

- أن تعود إنساناً يعني أن ترفض أن تكون رقماً في كشف الرواتب.
- أن تعود إنساناً يعني أن تختار العلاقات على الصفقات.
- أن تعود إنساناً يعني أن تترك هاتفك جانباً وتنظر في عيون من تحب.
- أن تعود إنساناً يعني أن تعمل بما يرضي ضميرك، لا بما يملأ جيبك فقط.
- أن تعود إنساناً يعني أن تزرع شجرة لا تأكل ثمرها.
- أن تعود إنساناً يعني أن تبكي على مأساة لا تخصك.
- أن تعود إنساناً يعني أن تفرح لنجاح غيرك.
- أن تعود إنساناً يعني أن تعترف بخطئك وتعتذر.
- أن تعود إنساناً يعني أن تبقى واعياً في عالم يدفعك للغفلة.

هذا التحدي صعب. لكنه ممكن. وهو يستحق.

دعوة أخيرة

قبل أن نودع بعضنا، أريد أن أطلب منك شيئاً.

اغلق هذا الكتاب.

ضعه جانباً.

اجلس في صمت لمدة دقيقة.

اسأل نفسك: "ما الذي سأفعله غداً، بشكل مختلف، لأكون إنساناً أكثر؟"

لا تجب الآن. فقط دع السؤال يرن في داخلك.

وغداً، عندما تستيقظ، تذكر أنك اخترت أن تكون إنساناً.

ليس مثالياً. ليس كاملاً. فقط إنساناً.

وهذا يكفي.

### كلمة شكر

لك أيها القارئ، الذي صبرت على هذه الصفحات الطويلة. الذي فكرت، وتساءلت، وربما اختلفت. الذي ستأخذ من هذا الكتاب ما ينفعلك، وتترك ما لا يناسبك.

شكراً لأنك أكملت الرحلة معي.

شكراً لأنك لا تزال تبحث عن معنى.

شكراً لأنك تريد أن تكون إنساناً.

أنت لست قارئاً فقط. أنت الآن جزء من هذه الصحوة. جزء من حركة صامته تعيد تعريف الإنسان. استمر. لا تتوقف. العالم يحتاج إليك.

وأخيراً...

أنت لست هاتفك.

أنت لست وظيفتك.

أنت لست رصيدك البنكي.

أنت لست صورتك على إنستغرام.

أنت إنسان.

معقد، متناقض، جميل، قبيح، عميق، سطحي.

وهذا سر قيمتك.

لا تنس.

الخاتمة

يغلق القارئ الكتاب.

يضعه على الطاولة.

ينظر من النافذة.

يرى العالم من جديد.

ليس كما كان.

يراه بعيون إنسان عاد من رحلة.  
والرحلة الحقيقية تبدأ الآن.

**ملحق: أسئلة للنفس بعد قراءة الكتاب**

١. ما أكثر فكرة أثرت فيك خلال قراءة هذا الكتاب؟
٢. أي فصل كان الأقرب إلى قلبك؟ لماذا؟
٣. ما أول تغيير صغير ستطبقه في حياتك غداً؟
٤. من هو الشخص الذي ستحدثه عن هذا الكتاب؟
٥. كيف تريد أن تكون بعد سنة من الآن؟

**كلمة أخيرة من الكاتب**

هذا الكتاب ليس نهاية، بل بداية. بداية حوار مع نفسك، مع أسرتك، مع مجتمعك. الأفكار التي قرأتها ليست "حقيقة مطلقة"، هي محاولة للفهم، ودعوة للتغيير.  
خذ منها ما يناسبك، واترك ما لا يناسبك. طورها، غيرها، أضف إليها. المهم أن تبقى واعياً، أن تبقى إنساناً.  
وإن أردت أن تخبرني بتجربتك، بانتقاداتك، بإضافاتك، فأنا آذن صاغية.  
عسى أن نلتقي في عالم أكثر إنسانية.  
معاً، يمكننا أن نصنعه.



## عن المؤلف

د. سعد جبر

وكيل كلية الإعلام بجامعة باشن العالمية بأمريكا

خبير في ريادة الأعمال، واستشاري تطوير المشاريع الاجتماعية والاقتصادية والإعلامية.

يحمل د. سعد خبرة تمتد لأكثر من 15 عامًا في العمل مع رواد الأعمال، والمؤسسات غير الربحية، وحاضنات الأعمال في العالم العربي. شارك في تأسيس عدد من المبادرات الريادية، وأشرف على برامج تدريبية وتأهيلية في مجالات الابتكار والتفكير التصميمي، والتسويق الاجتماعي، وبناء الثقة بين أصحاب المشاريع والمستثمرين.

ساهم في تدريب وتوجيه مئات الشباب على تحويل أفكارهم إلى مشاريع قابلة للتطبيق، وقاد فرقًا استشارية لبناء استراتيجيات تمويل مستدامة لمبادرات ناشئة في قطاعات التقنية والتعليم والإعلام.

لديه خبرة في مجال التسويق كمدیر تسويق وعلاقات عامة نظرياً وتطبيقياً .

## من مؤلفات الدكتور سعد جبر

المسلسل	اسم الكتاب	نبذة عن الكتاب
1	أحاديث الحب النبوية	40 حديثاً عن الحب النبوي مع التخرّيج والشرح
2	الأربعين الخيرية	40 حديثاً تبدأ بكلمة "خيركم" مع التخرّيج والشرح
3	خواطر مسجدية "السيرة"	دروس مسجدية مختصرة من السيرة النبوية
4	خواطر مسجدية "التفسير"	دروس مسجدية في تفسير الآيات التي تتلى كثيراً في الصلوات
5	مختصر أحاديث الأدب النبوي	اختصار كتاب الأدب النبوي للدكتور فيصل البعداني يحوي 50 حديثاً
6	شرح الأربعين العلمية	شرح أربعين حديثاً في فضل العلم والعلماء
7	مشكلات وحلول من حياة الرسول ﷺ	استخلاص حلول للمشكلات من السيرة النبوية
8	هل يحل القرآن مشكلتي؟	خمسون مشكلة حياتية: توضيح الأسباب والحلول من القرآن
9	من أجل أن تزهو الروح	كتاب عن فلسفة البلاء والابتلاء هندسة النفس في ظل الابتلاءات
10	السبعة الكبار	تعريف مختصر بالصحابة السبعة أكثر رواية للحديث النبوي
11	الأربعين النبوية	40 حديثاً نبويًا عن شخص النبي ﷺ
12	30 خاطرة للتراويح	كلمات مختصرة في شرح آيات وأحاديث تخص شهر رمضان
13	خمسون رسالة للإمام	رسائل مختصرة تجعل من كل إمام، إمام عصره
14	لطائف وفرائد قرآنية	تأملات في عجائب مطالع السور القرآنية (في المراجعة النهائية)
15	الإعلام المفقود في التعليم	نقد وحلول لواقع التربية الإعلامية في مجال التعليم

المسلسل	اسم الكتاب	نبذة عن الكتاب
16	الذكاء الروحي	مختصر الحياة الروحية معوقاتهما ومغذياتها
17	الذكاء الاصطناعي وأطفالنا	مستقبل الأبناء مع الذكاء الاصطناعي وكيف نوجههم
18	الصبر الإداري	يتحدث عن الصبر في مجال العمل والوظيفة ونقل الخبرات
19	الأسر المنتجة تمكين وإبداع	100 مشروع مدروس لتيسير حياة الأسر التي تعمل وتنتج من البيت
20	حرب المخدرات	أفكار شعبية لمكافحة المخدرات والقضاء عليها في الجزائر
21	المدرّب الجديد وإذابة الجليد	ألعاب وتمارين تدريبية تعاون المديرين الجدد
22	تسويق المشاريع غير الربحية	كتاب مهم جداً لتسويق المشاريع غير الربحية باحتراف
23	وداعاً للبطالة	محاورة البطالة وفتح طرق مشاريع نوعية صغيرة أمام الشباب
24	دليلك إلى الدخل القليل الدائم	استدامة الدخل والحفاظ على المدخرات وتأمين المستقبل
25	مصانع الإنسان	سر التراتبية الأسرية التي تصنع القديسين والطغاة (في المراجعة)
26	25 صفحة ستغير حياتك	25 عادة منوعة تضمن لك خير الدنيا والآخرة وتغيرك بسهولة
27	ديون "قوافل" شعر	ديوان الشعر الأول
28	أسرار الكتابة الدرامية	كتاب لا يستغني عنه كاتب ولا مؤلف يبسط تحويل الأفكار إلى دراما
29	هل تريد أن تؤلف كتاباً؟	نصائح من خبراء الكتابة والمؤلفين لتصبح كاتباً ومؤلفاً مرموقاً
30	كيف تمطر سحابة فكرك؟	كتاب عن الإبداع وكيفية تحويل الأفكار لمشاريع ومنتجات
31	التمكين والشراكة	دليل ربط المؤسسات الأفريقية بالمنظمات الدولية
32	مش قد الشيلة؟	كتاب عن خطورة الإهمال في تحمل المسؤولية
33	حكايات مؤثرة	قصص مؤثرة مجموعة من الانترنت
34	حبات من سنبله الفجر	المجموعة القصصية الأولى، قصص قصيرة مميزة من تألّيفي
35	الرد على الشيخ الددو	رد على الشيخ الددو فيما لم يفعله النبي صلى الله عليه وسلم
36	خطب الحيوان الغريب	مجموعة خطب لأحد الحيوانات الغريبة وتحليلها بأسلوب فكاهي
37	بروتوكول المبادرات المجتمعية	دليل شامل لتصميم وتنفيذ مبادرات المسؤولية المجتمعية الفعالة
38	توني بلير - المندوب السامي الجديد	إعادة تشكيل الشرق الأوسط تحت غطاء الاستشارات الحديثة
39	الخرس الأسري	المشكلة والحل
40	الجزائر وحزام السافانا	دراسة جغرافية اقتصادية
41	دليلك لاستثمار عقاري ناجح	دليلك المختصر لاستثمار عقاري ناجح
42	أزمة ثقة	بين الممولين والمشاريع - كيف تكسب ثقة المستثمرين؟

المسلسل	اسم الكتاب	نبذة عن الكتاب
43	الرجل النعجة	سيمائية الاستسلام وضياع القوامة في الأسرة والمجتمع (بالمراجعة)
44	ست ستات من غير رجل	كتاب عن أغرب وأخطر أنواع النساء (في غرفة التحرير)
45	انستجرام الإمام	تحويل أقوال ابن القيم للوحات فنية رقمية للنشر على إنستغرام
46	حفلة تفكيرية	الإبداع والعبقرية في توظيف قوة التفكير التشاركي
47	30 يوم حاسمة	كتاب عن إدارة المشاريع في مراحلها الأولى
48	جيل زد	كتاب عن جيل زد
49	مصحفي ورحلة العودة إليه	كتاب عن العلاقة مع القرآن الكريم
50	زواج بنات النبي ﷺ	كتاب عن زواج بنات النبي ﷺ
51	البوصلة	لمرحلة ما بعد طوفان الأقصى
52	سبع عجاف	تحليل شخصيات سبعة رؤساء بالمنطقة العجفاء
53	بوصلة القلوب	دليل الإمام لفهم المصلين وخلق مجتمع متآلف بالمسجد
54	رحلة المتوكلين	30 محطة تنقلنا من التواكل والكسل إلى اليقين والعمل
55	الإطار القيمي للأسرة	الدستور التربوي لسلوكيات الأبناء في الأسرة الواعية المسلمة
56	ملخص خمس كتب	خمسة كتب للتطوير والنجاح والقوة والابداع والتحكم وفهم المتغيرات
57	الجامعة وصناعة الوعي المجتمعي	استثمار رأس المال المعرفي لإعداد قادة الوعي الجدد
58	كود التأثير	رحلتك لصناعة الأثر الحقيقي في العالم الرقمي
59	رسائل متبادلة مع جيل زد	حوار عابر للزمن مع جيل Z
60	سفر التكوين السياسي	كتاب يشرح ويقدم ويوضح دبلوم التدريب السياسي
61	دبلوم التدريب السياسي	عشر مقررات تدريبية وكتاب يشرح الدبلوم
62	وعن الرضا قالوا	كتاب عن منزلة الرضا وكيف نصل لدرجة رضي الله عنهم ورضوا عنه
63	الكرب والدعاء	أدعية تقوي المسلم في مواجهة أي كرب في هذه الحياة الصعبة
64	مسرحية دمي	مسرحية عن قصة مسرح الدمى وواقع المجتمع
65	أعشاب الجهاز الهضمي	مجموعة أعشاب تداوي مجموعة أمراض مع طرق الاستخدام
66	لماذا ننشغل بالسياسة؟	تعريف للسياسة لماذا؟ وكيف؟
67	الذكاء التسويقي	فن إدارة بيانات الأسواق
68	أسرار النجاح في المشاريع الصغيرة	تأسيس وإدارة وتمويل المشاريع الصغيرة والمتوسطة

المسلسل	اسم الكتاب	نبذة عن الكتاب
69	التدفقات النقدية في المشاريع الصغيرة والمتوسطة	حل معضلة التدفقات النقدية لدى أصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة
70	الدعاة وفضائح إبستين	كيف تتناول فضائح إبستين ونقارنها بطهارة الإسلام؟
71	ببساطة كيف تصنع الثروات؟	عنوان كافي
72	حظيرة الخنازير الغربية	من غير شرح جزيرة إبستين القدرة
73	في بيتنا سؤال؟	كيف نسأل الأبناء وكيف نجيبهم في عصر الانفتاح المعلوماتي؟
74	القيادة التحويلية بالمؤسسات غير الربحية	تطبيقات القيادة التحويلية في القطاع غير الربحي
75	حكاية القائد البطيء	تطبيقات عملية لحل معضلة استدامة الشركات
76	عوامل نجاح وفشل مشاريع التعليم الإلكتروني	بحث خاص بالتعليم الإلكتروني بالعالم العربي
77	<b>حرب التشيؤ</b>	<b>وكيف نستعيد إنسانيتنا؟</b>

للتواصل وطلب أي كتاب من د. سعد جبر - الجزائر : 00213673956106 - saadjabr@gmail.com

