

د. مهدي عامري

# تحولات التواصل في عالم متغير



د. مهدي عامري

تحولات التواصل في عالم متغير

"تحولات التواصل في عالم متغير"، هدية ثمينة لكل مواكب للثورة الرقمية المعاصرة، ومختلف تقاطعاتها مع تهديدات الوباء العالمي وطفرة الذكاء الاصطناعي والتعليم الإلكتروني، العابرة للأزمنة والامكنة، وبعده النجاح الجماهيري لكتبتنا الأربعة السابقة: "تسليم الوباء في زمن الأمل"، "تستطيع أن تكون ناجحاً"، "اترك الجمود وابدأ التغيير"، "أحلام و نهاية الأحلام" - و التي قرئ منها في شهور قليلة ما يناهز 15.000 نسخة - نصمم على مواصلة الكتابة الهادفة، بغية ما نك، أيها القارئ العزيز، على ممارسة التفكير البناء والناقد، ولتنخرط بالوعي والذكاء المتوقع في تغيير طريقة تفكيرك الحالية نحو الأفضل. ولقد اخترنا، في كتابنا، ثمانية فيديوهات ضمن سلسلة تضم عشرين فيديو / درسا تفاعلياً، و كل هذه المحتويات شوهدت في العامين الأخيرين أكثر من 100.000 مرة على منصات التواصل الاجتماعي واليوتيوب. إن هذا الرقم الفخم شجعنا على تحويل نخبة من دروسنا الرقمية التفاعلية إلى محاضرات حوارية مكتوبة، و هي بالفيط تلك الموجودة بين دفتي هذا الكتاب، و نتمنى من أعماق قلبنا أن تساعدك هذه النصوص على الاستفادة العظمى مما طرحه من أفكار طموحة و جديدة و جريئة.

د. مهدي عامري



د. مهدي عامري

# تحولات التواصل في عالم متغير



الكتاب: تحولات التواصل في عالم متغير  
المؤلف: د. مهدي عامري

رقم الإيداع القانوني: 2022MO1472  
ردمك: 978-9920-568-59-3

الطبعة الأولى 2022

الناشر: مؤسسة مقاربات للنشر والصناعات الثقافية المغرب  
التصميم والجرافيك: القسم الفني للمؤسسة  
الغلاف: القسم الفني للمؤسسة  
العنوان: ص.ب 2997 البريد المركزي – فاس المملكة المغربية.  
الهاتف: 00212535736164/00212651288089  
البريد الإلكتروني: mokarabat@gmail.com

تأليف وتنسيق

مهدي عامري

إدارة الحوارات

محمد المريبطي

ابراهيم الشعبي

يوسف العبوي

الكتابة على الحاسوب

مريم كروم

أحلام غجو

عبد العالي زينون

ضحى أمقران

شيماء مختوم

إحسان بنسعدان

آية بلبشير

رانيا الحسيني



## لماذا ألفت هذا الكتاب؟

يهدف هذا الكتاب إلى اضافة لبنة جديدة إلى رصيد الدراسات الرصينة والجادة حول موضوع الأشكال الجديدة للتواصل في زمن الوباء.

إن أهم ما يسم هذا الزمن / العالم المتغير الذي أتحدث عنه بالتفصيل في صفحات هذا العمل أمران اثنان:

1- الطفرات الحديثة للتشابكات الانسانية والتفاعلات المعرفية ابان جائحة كورونا.

2- التطورات المتسارعة بل الهائلة لأدوات الذكاء الاصطناعي والتعليم عن بعد، والتي برزت في الواجهة أكثر من أي وقت مضى، بفعل تداعيات الأزمة الصحية العالمية على البلاد والعباد.

و لتحقيق هذه الغاية، تسعى فصول الكتاب الثمانية إلى ملامسة أبرز الأشكال الجديدة والمبتكرة للتواصل الانساني المنبثق من رحم أزمة كورونا.

إن تأليف هذا العمل لم يكن وليد الصدفة؛ ولعل قارئ الكتاب يكتشف للوهلة الأولى أن المادة الخام للكتاب مستمدة من سلسلة من الدروس التفاعلية الرقمية التي نظمتها لفائدة جمهور عريض من المتابعين.

و أريد أن أضيف أني حرصت في تفرغ محتوى الفيديوها - الممتدة في الفترة الزمنية المحصورة بين أكتوبر 2020 ومارس 2021 - على اخضاعها للمراجعة اللغوية الشاملة والتنقيح والتدقيق اللازمين، هدي في ذلك التخلص من العبارات الزائدة وشطب الجمل والكلمات المكررة، حتى أضفي على النص النهائي للكتاب ما يليق به من حيوية وجاذبية.

لقد قررت من خلال هذا العمل - الذي يزوج في أسلوبه بين فعل الكتابة وطقس المشافهة - أن لا أخاطب فئة صغيرة من القراء، لأن غايتي هي التوجه إلى قاعدة جماهيرية عريضة تشمل المتخصص وغير المتخصص في دراسات التواصل والاعلام.

و بناء على ذلك، فإني أعتبر كتاب تحولات التواصل في عالم متغير كتابا جماهيريا شعبيا بامتياز. لماذا؟ بكل بساطة، لأنه يخاطب بقوة كل إنسان عاش - ولا زال طبعاً يعيش - الطفرات الهائلة في مجالات التواصل والتعليم والذكاء الاصطناعي في زمن الوباء.

لقد عقدت العزم منذ الشروع في تأليف هذا العمل أن يكون الكتاب الذي بين أيديكم عملاً جماعياً، أشرفت فيه بطبيعة الحال على صياغة المادة الفكرية والمعرفية علاوة على مراجعة وتوضيب النص النهائي، وتولى فيه عدد من زملائي المهنيين والصحفيين إدارة الحوارات، إلى جانب تكليف فريق كامل من طلاب المعهد العالي

للإعلام والاتصال بالرباط بتفريغ الفيديوهات (الحوارات الأصلية للكتاب) ورقنها على الحاسوب.

أغتتم اذا هذه الفرصة لأتوجه بالشكر العميق والجزيل لكل من ساهم في خروج هذا العمل الجماعي الطموح إلى النور، ورغم أن لائحة المساهمين طويلة فأني حريص أن أشكر بحرارة كل مشارك باسمه.

أشكر من أعماق قلبي صديقي الاثنين ذ. محمد المريبطي ود. ابراهيم الشعبي والطلبة الصحفيين يوسف العبوبي ومريم كروم وأحلام غجو وعبد العالي زينون وضحي أمقران وشيماء مختوم وإحسان بنسعدان وآية بلبشير ورانيا الحسيني.

شكرا لكم جميعا على اخلاصكم وايمانكم بهذا الكتاب.

و بعد النجاح الجماهيري لكتبي الأربعة السابقة (الصادرة في مصر والمغرب بين 2019 و2021): "تسليم. الوباء في زمن الأمل"، تستطيع أن تكون ناجحا. كتاب للإلهام والأمل"، "اترك الجمود وابدأ التغيير"، "أحلام ونهاية الأحلام" – والتي قرئ منها في شهور معدودة ما يناهز 15 000 نسخة - صممت هذه المرة على مواصلة الكتابة الهادفة مع الاهتمام - في هذا العمل - بموضوع الساعة، وهو بالطبع الوباء العالمي في علاقته بالتواصل، مجال تخصصي وعملي.



أتمنى أن يفتح كتابي لكل قارئ يطلع عليه آفاقا رحبة لممارسة التفكير النقدي بعيدا عن التوجه الدولي المعاصر لمضاعفة أعداد القطعان، كما أرجو أن يساعد هذا العمل القارئ في طرح الأسئلة الجوهرية التي نحن في أمس الحاجة إليها، حول ذواتنا من جهة، وحول العالم المحيط بنا من جهة ثانية.

إن هذا الكتاب هدية ثمينة لكل مهتم بالثورة الرقمية المعاصرة ومختلف تقاطعاتها مع طفرات الأوبئة وتحولات الذكاء الاصطناعي والتعليم الإلكتروني، العابرة للأزمنة والأمكنة. وإذا كنت واحدا من هؤلاء القراء، فمرحبا بك في النادي الملكي لتحولات التواصل في عالم متغير، ولا شك أن انخراطك بالقلب والوعي والذكاء المتوقع سيبدل طريقة تفكيرك الحالية، ويفتح لك أبواب الرقي المعرفي ويعرج بك في سلالم الفهم والاستنارة.

إن اختيارك لهذا الكتاب واصرارك على مطالعته وتحقيق الاستفادة القصوى من محتواه، يؤكد أنك بالضبط الشخص المثالي الذي لأجله كتب هذا العمل، والذي استنفذ من وقتي الكثير من المجهودات الشاقة، غايته في ذلك تلبية حاجاتك الفكرية المتصلة بموضوع الكتاب، في أقل وقت ممكن.

إن فصول الكتاب ليست فقط تفريفا كاملا للفيديوهات / الدروس التفاعلية التي تمثل النواة الأصلية لهذا العمل، ولكنها

المادة الخام التي ألهمتني بقوة لإدخال ما يكفي من التنقيحات على المسودات المتتابعة لهذا العمل.

و لقد وقع الاختيار على ثمانية فيديوهات ضمن سلسلة تضم قرابة عشرين فيديو / درسا تفاعليا، وكل هذه المحتويات شوهدت أكثر من 100 000 مرة على منصات التواصل الاجتماعي واليوتيوب.

إن هذا الرقم الضخم لوحده كان سببا كافيا لتشجيعي على المضي قدما في درب تحويل نخبة من دروسي الرقمية التفاعلية إلى محاضرات حوارية مكتوبة، وهي بالضبط تلك الموجودة بين دفتي هذا الكتاب، وأتمنى من أعماق قلبي أن تساعدك هذه النصوص على الاستفادة العظمى مما تقدمه من أفكار جريئة وجديدة، ولدي اليقين الراسخ - عزيزي القارئ - أن أفكار هذا الكتاب ستساعدك حتما على تحسين جودة حياتك ورسم خطط وأهداف طموحة ستعمل لا محالة، في مستقبل قريب، على تنزيلها في أرض الواقع.

أنتظر بفارغ الشوق والصبر لقاءك إن شاء الله في فرص قادمة أخرى، كما أتمنى لك قراءة طيبة و متمعة وماتعة لهذا العمل.

بارك الله فيك وحمالك وجعلك من سالكي سبل السلام والطمأنينة والازدهار.

و نسأل الله العلي القدير في نهاية مقدمة هذا الكتاب، أن  
ينفع به البلاد والعباد.  
و ربنا وخالقنا وبارؤنا سميع مجيب الدعاء.

المؤلف

د. مهدي عامري

## الذكاء الاصطناعي وحقوق الإنسان

يوسف العبوي: مرحبا أستاذي. أنا سعيد جدا باستضافتك في هذا اللقاء الفكري بصفتك أستاذا بالمعهد العالي للإعلام والاتصال بالرباط وخبيرا في التحولات الرقمية المعاصرة. سنناقش موضوع الذكاء الاصطناعي وحقوق الانسان.

أستاذي الكريم، ما أهمية الذكاء الاصطناعي في عصرنا الحالي؟

مهدي عامري: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، سعيد بدوري بهذه الاستضافة الجميلة لمناقشة هذا الموضوع الذي شغل بال الكثير من الصحفيين والباحثين والأكاديميين والمهتمين بالتحولات التكنولوجية والمعرفية الهائلة التي يعرفها العالم، ومن بينها الذكاء الاصطناعي.

الذكاء الاصطناعي أصبح أكثر من موضحة فكرية، انه الموضوع الذي يشغل بال الكثيرين وله تطبيقات عديدة وعجيبة في حياتنا اليومية. دعنا نبدأ بالبداية ونعرف مفهوم الذكاء الاصطناعي.

الذكاء الاصطناعي فرع من فروع علم الحاسوب وإحدى الركائز الأساسية التي تقوم عليها صناعة التكنولوجيا في العصر الحالي ويمكن تعريفه باختصار في جملة واحدة: قدرة الآلات

والحواسب الرقمية على القيام بمهام معينة تحاكي وتشابه تلك التي تقوم بها الكائنات الذكية.

باختصار، يعني ذلك محاكاة الآلة للإنسان في القدرة على التفكير وعلى التعلم من التجارب السابقة أو غيرها من العمليات. هذا هو التعريف الدقيق والمبسط لمفهوم الذكاء الاصطناعي.

و عندما أعود إلى سؤالك الذي طرحته بالأساس حول الأهمية التي يكتسبها الذكاء الاصطناعي في عصرنا الحالي، لا بد أن أشير إلى أن الذكاء الاصطناعي له مجموعة من الإيجابيات، ومن ضمنها ما يلي:

أولاً. الحد من الخطأ البشري لأن الحواسيب لا ترتكب أخطاء البشر إذا برمجت بشكل صحيح، وأنت تعرف أنه من أخطاء البشر مثلاً النسيان والتعب.. فعندما تكون لديك مقابلة عمل مع شخص ما في الطابق العاشر ومصعد العمارة معطل، تخيل معي... تصل للطابق العاشر وأنت منهك القوى، وأنت مبتل بالعرق ومقطوع الأنفاس، كيف سوف تجري اذا تلك المقابلة؟

إذا برمجت الآلة بدقة على إجراء مقابلات العمل عن بعد مع الأشخاص فذلك سوف يحد من الخطأ البشري ويسمح لنا بريح الكثير من الوقت وبلوغ أعلى مستويات الفاعلية.

ثانياً. الروبوتات يمكن أن تعمل طوال الوقت وعلى مدار الساعة دون الشعور بالتعب مثل البشر. الإنسان في نظامه

البيولوجي يحتاج الى 8 ساعات من أجل النوم، 8 ساعات من أجل العمل وكسب القوت اليومي و8 ساعات أخرى من أجل القيام بأنشطة اجتماعية مختلفة. الآلات لديها القدرة أن تعمل 24 ساعة دون أن تقع في الخطأ، ودون أن تحس بالإرهاق الذي يراكمه البشر.

ثالثا. ميزة أخرى للذكاء الاصطناعي هي المساعدة في الوظائف المتكررة ومعنى ذلك الأتمتة. بعبارة أخرى، بفضل الآلات والتقنيات الحديثة يصبح العمل بسيطا. بالنسبة للصحفي الذي يستعمل تطبيقات الذكاء الاصطناعي على سبيل المثال في عمله، عوض أن يذهب لمنطقة معينة تشتعل فيها الحروب أو تضربها الفيضانات أو الزلازل أو منطقة موبوءة، فعوض أن يذهب طاقم كامل مكون من 10 صحفيين لتغطية حدث معين أو الوقوف على فاجعة معينة أو أمطار طوفانية في منطقة معينة أو الذهاب الى منطقة فيها الإرهاب، يمكن أن نرسل صحفيا واحدا مزودا بأجهزة تكنولوجية متطورة مثل الموبايلات عالية الجودة.. في حالات أخرى قد لا نرسل صحفيا، بل نرسل طائرات الدرون من أجل تغطية الأحداث والرجوع اليها بكمية ضخمة من البيانات.

رابعا. يعمل الذكاء الاصطناعي على تشغيل العديد من الاختراعات في كل مجال تقريبا مما يساعد البشر على حل غالبية المشكلات، هذا يعني أن الذكاء الاصطناعي موجود الآن في جميع

المجالات، انه حاضر في التعليم، الصحافة، الطب؛ وتحدث هنا عن الطب عن بعد وبفضله تجرى عمليات جراحية دقيقة على المخ والأعصاب باستخدام الذكاء الاصطناعي والتحكم عن بعد. هذه تقريبا أهم الأفكار حول ايجابيات وأهمية الذكاء الاصطناعي في عصرنا الحالي.

يوسف العبوبي: وما هي ايجابيات الذكاء الاصطناعي في مجال التواصل؟

مهدي عامري: في مجال التواصل... هنا سوف أكون انتقائيا وأتحدث عن تجربتين هما تجربة التعليم وتجربة الصحافة.

ان الصحفي الذي يستخدم تطبيقات الذكاء الاصطناعي يقلص حدود الزمان والمكان في التغطيات الاخبارية، واذا كان الصحفي في الحاضر يحتاج الى 16 أو 17 ساعة للعمل المتواصل الذي ينهك صحته فإنه مستقبلا سيحتاج الى عدد ساعات أقل خاصة في الدول المتقدمة التي توظف بشكل كبير ومكثف تقنيات وبرمجيات الذكاء الاصطناعي، فبذلك سوف يتحول العمل بالنسبة للصحفيين الى نشاط أشبه ما يكون باللعبة المسلية (وهنا أدعو من هذا المنبر المؤسسات الصحفية في المغرب وفي الدول السائرة في طريق النمو إلى الاهتمام أكثر بالذكاء الاصطناعي ودمجه في العمل الاعلامي).

هناك بعض الأصوات التي تتبنى نظريات المؤامرة وتدعي أن الذكاء الاصطناعي ما هو الا مؤامرة من أجل تسريح العمالة والتخلص من فائض الصحفيين، وهذا غير صحيح - رغم أن هذه سلبية من سلبيات الذكاء الاصطناع - وأنا أعتقد أن الايجابيات تفوق بكثير السلبيات على مستوى المردودية، لأنه سوف تتقلص ساعات العمل وسوف يصبح الصحفي بمثابة مراقب لعمل الآلات وبالتالي سوف يكون لديه وقت أكثر لقضائه مع العائلة، ثم لتكوينه المستمر وتحسين قدراته ومهاراته التواصلية وأيضا من أجل أن يطور من أدوات عمله وما الى ذلك...

في مجال التعليم، أحدث الذكاء الاصطناعي ثورة معرفية ورقمية نعيشها في السنوات الأخيرة، وأنا أريد أن أربطها بجائحة كورونا التي تنامي فيها الاهتمام بالتعليم عن بعد وتطبيقات الدردشة والمحادثة الآنية بالصوت والصورة وكلها بطبيعة الحال من منتجات الذكاء الاصطناعي.

هذا هو التوجه العالمي الضارب بقوة، ولكنه لا يغنينا بتاتا عن حضور الأستاذ في قاعات الدرس، لأنه عندما تكون لديك آلات وتبرمجها فان هذه الآلات ستحاكي سلوكيات البشر وقدراتهم وتصبح هذه الآلات "ذكية"، قادرة على الاستنتاج واتخاذ القرارات... يجب أن نفهم أن هذه الآلات ولو أنها "ذكية" فإنها لن تعوض الإنسان، لأنها دون روح، لأنها ليست انسانية، ولا تملك ما



يملكه البشر من التواصل الحميمي، والتعاطف، وتدفق المشاعر. وهنا أعتقد أنه من باب الانصاف اعادة التفكير في مصطلح "الذكاء الاصطناعي" الذي أسقط بتعسف على البرمجيات، انها بالأحرى برمجة اصطناعية، لأننا عندما نتحدث عن الذكاء، فإننا نشير الى الحدس والروح والذوق، اننا نتحدث عن العواطف التي يمتلكها الانسان ولا تمتلكها الآلة. ان الآلة تحاكي الإنسان فقط وتقلده وتحمل ساعات العمل أكثر، لكنها دائما تحت سيادة الإنسان.

يوسف العبوبي: من المؤكد أن للذكاء الاصطناعي ايجابيات عديدة، لكنه حامل أيضا لعدد لا بأس به من السلبيات. كيف تنتهك التكنولوجيات الحديثة حقوق الانسان؟

مهدي عامري: قبل أن نتحدث عن انتهاك التكنولوجيا لحقوق الانسان، نشير في نقاط سريعة الى سلبيات الذكاء الاصطناعي. سلبيات الذكاء الاصطناعي كثيرة جدا، ومن بينها، التكلفة المرتفعة نتيجة الاحتياج إلى تحديث البرامج التي غالبا ما تحتاج للمتابعة من أجل تلبية أحدث المتطلبات، ومن أجل أن تكون دائما مواكبة للتكنولوجيا الحديثة. السلبية الثانية هي أن الذكاء الاصطناعي يجعل البشر كسالى وهنا نشير للأتمتة التي مكنت العديد من الأشخاص من العمل داخل المنزل، وهذا أمر مفيد وفي الوقت نفسه غير مفيد، لأنه يشجع على الخمول ويزيد في البدانة.

السلبية الثالثة هي أن التدخل البشري في الآلات أصبح يؤدي الى البطالة. في الصين مثلا تم تسريح ما يقارب مليون صحفي وتعويضهم بالآلات، وهنا نتساءل عن مصير هؤلاء الصحفيين في دولة لا تحترم أدنى أساسيات الديمقراطية، فهؤلاء الأشخاص الذين تم تسريحهم ليس مضمونا 100٪ أنهم سيعملون سريعا في مكان آخر.

السلبية الأخرى هي أن الآلات لا يمكن أن تطور علاقة مع البشر بالمعنى العاطفي، الآلات فقط تحاكي، وتنجز ما عليها. و حتى أعود لسؤالك حول حقوق الانسان وانتهاك الخصوصية، سأشاركك مثلا حيا:

في العواصم الكبرى، مثل لندن التي تضم من 10 إلى 12 مليون من كاميرات المراقبة، السؤال الذي يطرح هو التالي: هل استخدام الذكاء الاصطناعي متاح في إطار المسألة الأمنية أم أنه يغتصب الحق في الصورة والخصوصية؟ تصور أنك تتجول في الشارع، تخرج وتذهب لقضاء فسحة من الوقت مع أصدقائك ولكنك مراقب في كل الحركات والسكنات، في كل مكان...إن كانت هذه من مفرزات الذكاء الاصطناعي، فيجب هنا اعادة السؤال حول الخصوصية، وحول الحق في الحياة الشخصية وأيضا الحق في وجود فضاء خاص داخل الفضاء العام.

ان هذه المراقبة- التي أصبحت موجودة في جميع مدن ودول العالم عن طريق تلك الكاميرات التي أصبح عددها هائلا يقاس بالملايين- تلغي الخصوصية وتجعل الإنسان في الوقت نفسه سجين هذا الذكاء الاصطناعي الذي كان يعتقد الكثيرون من الأشخاص غير المتخصصين انه بمثابة "فردوس وردي" كله ايجابيات وأن التكنولوجيا حاضرة هنا لتحقيق الرفاهية، ولكن الحقيقة المرة هي أن التكنولوجيا تسهم في استعباد الانسان وتكريس العبودية، ان لم يتم استخدامها بالشكل العقلاني والصحيح.

يوسف العبوي: في الختام، ما نصيحتك للطلبة الصحفيين حول التعامل مع التكنولوجيا؟

مهدي عامري: النصيحة التي أقدمها للطلبة هي أن هذه التكنولوجيا مفيدة ولكنها في الوقت نفسه سلاح ذو حدين. ينبغي أن تفهم أيها الطالب الصحفي أن التكنولوجيا جيدة من أجل الوصول للبيانات الضخمة وأمهات الكتب، من أجل اختصار زمن التحصيل وتفعيل التعلم السريع، ولكن يجب أن لا ننسى الوسائل التقليدية والأصيلة للتعلم: الكتاب المطبوع، الرحلات، والتعلم بالمشي.. فلا يجب أن ننسى اذا هذا الجانب الطبيعي الأصيل والعريق في التعلم واكتساب المعارف.

## تغلب على الخوف

محمد المريبطي. السلام عليكم ومرحبا بكم في هذا الدرس التفاعلي الجديد مع الأستاذ الدكتور مهدي عامري. درس اليوم بعنوان تغلب على الخوف، في ثلاثين دقيقة وثلاثة محاور: أولاً: "ماهية الخوف"، ثانياً: "كيفية التعامل مع الخوف"، وثالثاً: "أدوات ومهارات التخلص من الخوف".

نحن نعيش طفرة تاريخية كبرى جراء التحولات المعرفية العظمى الحالية، المتاحة في كثير من الأحيان بالمجان. ولقد أشار الأستاذ مهدي عامري - في درس سابق - أن هناك مهارات جديدة قد تكون في بعض الأحيان أساسية ومهمة سواء في الحياة العملية أو الحياة الشخصية وتسمى "المهارات الشخصية"، ودرسنا اليوم أنموذج ملموس وحي لهذه المهارات.

لعل كل واحد منا في كل أنحاء المعمور يعرف شيئاً اسمه الخوف. وحينما نفكر في الخوف نعلم أنه شيء غير ملموس، له ارتباط بالقلب والعاطفة. وأذكر هنا فقط مقولة لنا بليون هيل:

Fears are nothing more than a state of mind

بمعنى أن الخوف هو لا شيء سوى حالة ذهنية. وهنا أترك الدكتور مهدي عامري ليقدم لنا تعريفاً للخوف.

مهدي عامري. شكرا جزيلاً لصديقي محمد المربطي على هذه الاستضافة الجميلة، ان الخوف يحضر في جل مناحي حياتنا اليومية وهناك أنواع كثيرة من الخوف. الخوف من الفشل، الخوف من عدم الإنجاز، خوف التلاميذ من الإخفاق في مساهمهم الدراسي.. الخوف يلانمنا في جميع مناحي الحياة..

لعل التعريف البسيط للخوف هو أن الخوف حالة طبيعية وبيولوجية ونفسية تشعر بها جميع الكائنات. فجميع الكائنات الحية تشعر بالخوف. ولعل الخوف عند الإنسان مغروس في فطرته ومنذ ولادته، لكن ما يمكن أن نضيفه هو أن نسبة الخوف تختلف من شخص إلى آخر.

هذه مسألة أولى نود أن نركز عليها.

مسألة ثانية، هي أن الخوف يختلف تبعاً لاختلاف الظروف والبيئات والعمر ونوع الشيء الذي يسبب الشعور بالخوف. يمكن أن نضيف أن هناك أنواعاً كثيرة من الخوف تختلف في قوتها، في نوعها وفي تأثيرها.

هناك خوف حميد.. هناك خوف غير مرغوب فيه.. هناك خوف تحفيزي.. هناك خوف يدفعك إلى الأمام. هناك أنواع من الخوف.

أما بالنسبة لأعراض الخوف فاللائحة طويلة:

أعراض تظهر على الجسم عند الشعور بالخوف، ومن ضمنها على سبيل المثال الحركة الزائدة، عدم القدرة على التحكم في النفس، الغضب السريع، الانفعالات القوية، الاضطراب في نبضات القلب، الشعور بالإرهاق والإجهاد والضعف العام في الجسم، كثرة الإفرازات العرقية في جميع أنحاء الجسم في مراحل متقدمة من الخوف، الإصابة بالإسهال أو عسر الهضم، العجز عن تناول الطعام والشراب، برودة الأطراف، ارتفاع مستوى هرمون الأدرينالين أو الكورتيزون في الجسم، الشعور بالغثيان والدوار وصعوبة في التنفس وما إلى ذلك.

هناك أيضا ما يسمى بالرهاب الاجتماعي، الخوف من الأجانب، الخوف من الأماكن المتسعة أو المغلقة، الخوف من العناكب، من العقارب، من المرتفعات، من ركوب المصعد، والخوف الاجتماعي. وفي هذا النوع من الخوف، على سبيل المثال، يشعر المصابون بالخوف من مقابلة الناس ومن الظهور أمام الملاء ويشعرون بخوف شديد من انتقاد الآخرين لهم.

هناك أيضا الخوف من الحيوانات. على سبيل المثال، هذا النوع من الخوف يظهر في مراحل عمرية مبكرة. هناك أيضا الخوف من المرض أو الأطباء والخوف من تناول الأدوية. هناك اذا عدة أنواع من الخوف.

محمد المريبطي. شكرا لك د. مهدي عامري. ننتقل الى المحور الثاني من درسنا التفاعلي ونشير الى مقولة لأحد خبراء علم التنمية الذاتية وهو الدكتور فرانكل. ولعل الدكتور فرانكل من الأشخاص الذين عرفوا الخوف وجربوه بقوة حيث أمضى أوقاتا صعبة ومريرة في السجون النازية. يقول الدكتور فرانكل:

Between stimulus and response there is a space. In that space there is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom.

يعني أنه بين الإثارة والاستجابة، هناك مسافة. في هذه المسافة لدينا القدرة على اختيار الرد وفي ردنا يكمن كبرنا أو نضجنا وحريرتنا.

انطلاقا من هذه المقولة يبرز أن قوة الإنسان في الرد نابعة أساسا من الشعور.

هناك مثلا الشعور بالخوف، والأهم منه كيفية وطريقة الرد. ان الحديث عن الخوف يجرنا للحديث عن ما يسمى بالعقل العاطفي أو القلب موازاة مع العقل. وسنحاول في المستقبل التطرق لهذا الموضوع. باختصار نشير أن العقل العاطفي له ارتباط بإنتاج هرمونات معينة هي التي تحرك الفعل داخل أجسادنا. مثلا خلال مواجهة خطر ما فان الوجه يصفر ونبضات القلب تتسارع لكي يتدفق الدم إلى عضلات الجسم المكلفة بالهجوم أو الفرار، وهذا

هو الخوف الحميد أو الخوف الإيجابي الذي أشرت إليه، وقد يكون سلبيا حيث يشل الفعل.

سؤالي لك الآن: كيف يمكن أن نتعامل مع الخوف السلبي؟

مهدي عامري. من أجل أن نتعامل مع الخوف، هناك عدة طرق، ولكن قبل أن تنتقل إلى الطرق والأساليب والمهارات يجدر بنا أن نتعرف في البداية على ماهية الخوف، وأن نفهمه، حتى نستطيع في ما بعد في مرحلة الثالثة أن نتعامل معه. فمن أجل أن نفهم الخوف يجب أن نستوعب ما يحدث لدى الشخص الخائف عندما يصبح مرتبكا.

من الطبيعي أن أي شخص في هذا العالم وفي ظل هذا الوباء الذي نعيشه، في جميع دول العالم وفي الأشهر الأخيرة، كانت له عدة أسباب تدفعه سواء كان يافعا أو كبيرا أو صغيرا إلى الاحساس بالخوف. هذه الأسباب يتداخل فيها الاقتصادي والاجتماعي والمعرفي والتواصلي.. يجب أن نستوعب ماذا يحدث مع الشخص الخائف عندما يصبح مرتبكا. بمعنى آخر هل يتسبب هذا الخوف بالنسبة لهذا الشخص بقلق شديد أو بهلع؟

هل هذا الشخص مستوعب أن خوفه أحيانا خوف غير منطقي؟

هنا سوف أفتح قوسا وأشير إلى أنه ارتفع بشكل صاروخي عدد الأشخاص الذين كنا نقابلهم ومازلنا نقابلهم في الحياة اليومية



وأرواحهم تمتلئ بخوف يصل الى درجة الوسواس القهري نتيجة الوباء العالمي.

هناك مصادر للخوف تختلف حسب طبيعة الشخص ومزاجه وتربيته وأيضا حسب معتقداته وتنشئته الاجتماعية. يجب أن نفهم أيضا الأعراض التي تختلف من شخص إلى آخر في حالة الخوف. هناك مثلا من يشعر في المقام الأول بتسارع ضربات القلب أو صعوبة في التنفس أو يصاب بالدوخة أو التعرق. هناك أشخاص آخرون في حالة متقدمة يشعرون ربما بحاجة إلى الفرار، إلى الانفصال عن المجتمع، أو ربما تتملكهم رغبات الانتحار...

محمد المريبطي. هل المقصود هنا أنه لكي نتعامل مع الخوف يجب أولا أن تكون لدينا حالة من التقبل بوجود الخوف كشيء طبيعي ومعرفته... هل هذا ما تقصده؟

مهدي عامري. هذا هو المقصود تماما، أي قبل أن نتعامل مع الخوف يجب أن نتقبله ونفهمه كما يجب أيضا أن نتعامل مع الخوف بتحديد المخاوف والاعتراف بها.

ما معنى ذلك؟

معنى ذلك أن تسمي مخاوفك، أن لا تطلق أحكاما على مخاوفك.

هناك مثلا الخوف الذي يرافق بعض المترشحين في مباريات التشغيل وهو خوف إيجابي. لكن ينبغي أن يكون هذا الخوف غير

مبالغ فيه وينبغي أن يتم التحكم فيه. ان كبار الممثلين المسرحيين عندما يصعدون إلى خشبة المسرح فإنهم يشعرون بالخوف...  
انهم يشعرون بالخوف الذي يترجم أحيانا بمغص في المعدة، بالتعرق والتوتر. هذا النوع من الخوف ينبغي السيطرة عليه... ما هي المصادر الرئيسية التي تدفع شخصا ما إلى الخوف؟ هل هي أشياء واضحة مثلا كأن تكون ماشيا في طريق معينة ويصادفك ثعبان في الطريق؟ هذا مصدر مادي ولملموس..

هل المصدر غير مادي؟ الخوف من الفشل مثال على ذلك. انه مجرد إحساس نفسي غير مادي وغير ملموس. يجب أن نفهم مثلا هل يجعل الخوف طالبا يظل في السرير بدلا من النهوض والذهاب لحضور مادة يخشى الرسوب فيها؟ هل يجعل الخوف شخصا آخر يتجنب زيارة أهله في بلد ما وركوب الطائرة لرؤيتهم؟ هنا مثلا لدينا نوع دقيق جدا من الخوف وهو الخوف من ركوب الطائرة.

مسألة أخرى تندرج في باب التقبل وهي أن يتصور الشخص الخائف النتيجة التي يتمناها أو النتيجة التي يصل إليها. إن لم يخف فهذا يعني أنه تحكم في خوفه.

في سياق آخر، تشير العديد من الدراسات إلى أن الخوف من التحدث أمام الجمهور هو خوف شائع، وربما هناك العديد من الناس حسب الإحصاءات يخافون من التحدث أمام الجمهور أكثر من خوفهم من الموت. وفي هذا الإطار هناك مجموعة من التقنيات

والخطوات البسيطة للتصدي للخوف أو ما يسمى بالخوف من التحدث أمام الجمهور.

أولاً. يجب أن يتوصل الشخص الخائف إلى مصدر هذا الخوف. هل هو الخوف من حكم الناس عليه؟ هل هو الخوف من ارتكاب خطأ أو من عدم الكفاءة؟ هل هو الخوف من نقص في القدرات التعبيرية؟ نورد هنا مثال الممثل في المسرح الذي يعتمد عمله على ما يملكه من قدرات صوتية وبدنية. هل هذا الممثل خائف من حسن الأداء أو عدمه؟ هذه النقطة الأولى.

النقطة الثانية هي كيفية مواجهتك للمخاوف. فإذا كانت ركبته مثلاً ترتعدان خوفاً فيجب أن نتذكر هنا أن الخوف ليس إلا مؤشراً كاذباً وغير حقيقي لشيء متخيل. أنت ممثل مسرحي. تخيل أن الجمهور سوف يرفضك ولن يستمع إليك... هذا النوع من الخوف يجب أن يدفعك لمشاهدة أقصى عدد ممكن من الأعمال المسرحية الرائعة لاكتساب ثقة هائلة في النفس والتخلص من الخوف.

النقطة الثالثة هي أن الخوف سيسيطر على حياتك إن ظللت جامداً ولم تفعل شيئاً.

إن ما تخافه هو في حد ذاته أداة لمحاربة هذا الخوف. ونعطي هنا مثلاً بسيطاً جداً. الشخص الذي يخاف من ركوب الطائرة يجب أن يعجل بركوبها حتى يتخلص فعلياً وعملياً من هذا الخوف.

و الآن أعرفكم على مجموعة من التقنيات لمواجهة الخوف.  
 التقنية الأولى هي تمييز الاعتقادات الخاطئة. لقد برمجننا كلنا منذ الصغر على الخوف انطلاقا من تحذيرات معينة. إياك من الغرباء. إياك من الظلام. إياك من القيل والقال. إياك من الآخر. نحن نعلم أيضا أن جان بول سارتر يقول (الجحيم هو الآخر). فالآخر هنا هو نظرة الناس والمجتمع ككل. ان هذه التربية التي تلقيناها ليس فقط في المغرب بل في جميع الدول العربية هي تركيبة غريبة قائمة على الخوف والاحتياط.

ان أول خطوة للتخلص من الخوف في مجابهة هذه المعتقدات وتمييزها ومحاولة غرلبتها يجب أن تبدأ بالتعرف على الاعتقادات الخاطئة. ان الكثير من المخاوف تنبني على اعتقادات غير صحيحة أي على اعتقادات ناتجة عن التفكير في الكوارث، اعتقادات ربما ناتجة عن الوراثة...

فعندما ترى عنكبوتا أو ثعبانا على سبيل المثال قد تظن بشكل تلقائي أن ذلك الحيوان المزعج سيقوم بإيذائك وهذا معتقد خاطئ يجب أن نتخلص منه.

أدعوك الآن أن تجرب التعرض تدريجيا لما تخشاه... جرب التعرض تدريجيا لما تخشاه. المثال الواضح الجميل الذي تناولناه قبل قليل هو مثال الطائرة. إذا كنت تخاف من ركوب الطائرة يجب أن تصعد إلى الطائرة فجرب التعرض لما تخشاه.

الخطوة الثالثة هي التدرب على التعامل مع الخوف.

يجب أن تكون لدى الشخص الخائف القدرة على تسمية المشاعر، وهذا مفيد لفهم الذات ولاستثمار الذكاء العاطفي، فكما أنه من الواضح أن هناك قوة هائلة لمواجهة الخوف والتعبير عنه شفها تساعد أي خائف على التغلب عليه والتحكم في المشاعر، فإن هناك مجموعة من الباحثين في هذا السياق قاموا بتعريض أشخاص ممن يخشون العناكب للعنكبوت وراقبوا ردة فعلهم وتركوا للأشخاص الذين خضعوا لهذه التجربة قابليات أو فرصة الإفصاح عن خوفهم...

يجب أن يتدرب كل شخص ما بين الفينة والأخرى على التعامل مع الخوف.

الخطوة الرابعة تتمثل في أساليب الاسترخاء. يجب أن نتعلم في لحظات الخوف أساليب الاسترخاء فعندما يكون الجسم في حالة خوف فإنه يتعرض لجميع الأعراض التي ذكرناها سابقا: التعرق، الارتباك، الارتجاف، رعشة في الصوت وربما الغثيان، الإحساس بتسارع نبضات القلب...

هناك وسائل فعالة لمقاومة الخوف من ضمنها أساليب الاسترخاء، التأمل، التنفس العميق، تجهيز الجسم لعمليات الكر والفر للتغلب على مشاعر الخوف. ان الاسترخاء يطرد من عقلك وبدنك الخوف ويخبر الجسم بعدم وجوده.

يمكنك وأنت خائف أن تتأقلم مع القلق الناتج عنه. يمكنك  
وأنت خائف أن تغير المكان الذي توجد فيه لأنه ربما يكون مصدرا  
رسميا للخوف الذي يسيطر عليك...  
هناك تقنيات كثيرة أخرى للتحكم في الخوف ربما نتعرف  
عليها في درس قادم ان شاء الله.

## مفاتيح الاستمتاع بالحياة

محمد المريبطي. اسمح لي بداية أن أعرب لك عن سعادي الكبيرة باستضافتك في درسنا التفاعلي الجديد (مفاتيح الاستمتاع بالحياة). قبل أن نخوض في النقاش، هناك جانب طريف في هذا الدرس، ألا وهو عنوانه الجذاب، فماذا تقصد عزيزي مهدي بمفاتيح الاستمتاع بالحياة؟

مهدي عامري. عندما نتحدث عن مفاتيح الاستمتاع بالحياة، فإننا لا نشير لطريقة واحدة أو لأنموذج واحد قابل للتطبيق في كل زمان ومكان، ولكننا نتحدث عن ترسانة من المهارات الحياتية التي ينبغي لكل شخص يريد أن يحسن من جودة حياته أن يملكها ويتعلمها.

ولهذا فإن مفاتيح الاستمتاع بالحياة عديدة وأجزم القول أن هذه المفاتيح كونية عالمية وعابرة للثقافات والأزمنة والأمكنة، فلا يمكن أن تجرب الوصفة السحرية في المغرب أو أندونيسيا أو أستراليا وتؤدي أكلها وتعطي نتائج مختلفة. النتائج واحدة وتكاد تكون متطابقة بغض النظر عن المعتقدات وعن الثقافة السائدة في كل بلد.

ان هذه المفاتيح والطرائق كونية فلكي تكون مستمتعا بالحياة يجب أن تبدأ بفكرة بسيطة مفادها أن الجنة تبدأ هنا.

هناك كثير من الأشخاص خاصة المؤمنين بوجود العالم الآخر وبوجود حساب في عالم ما وفي زمن ما يعتقدون أن السعادة التي يمكن أن يحصلوا عليها محصورة في الاستمتاع بالملذات في العالم الآخر دون أدنى إمكانية لتنزيل هذه السعادة الى عالم أرضي سفلي. نحن نريد أن نبين محدودية هذه الفكرة وندحضها ونقول أنه من الممكن بوسائل بسيطة جدا أن تكون راضيا هنا وهناك بمشيئة الخالق العظيم طبعاً.

هذا يدفعني للتحدث عن ثقافة التقليدية، أي الاستفادة من الحياة بأقل الوسائل والتكاليف. تقريبا بصفر سنتيم. الفكرة الأولى هي أن الاستمتاع بالحياة يستند على الرأسمال العاطفي.

لماذا رأسمال؟

رأسمال لأنه قابل للتنمية وقابل لأن يكبر، ولأن العاطفة شيء مهم جدا إلى جانب العقل وإلى جانب الاعتناء بالبدن، إضافة الى ما يمكن أن يركز عليه الإنسان المعاصر في ظل الضغوطات والتوتر الذي نعيشه، وفي ظل أزمة الخوف التي نعيشها في هذا الزمن الموبوء والصعب، لذلك من الأهمية بمكان أن نبدأ بالعاطفة.

هناك مجموعة من الخطوات البسيطة من أجل استثمار هذا الجانب العاطفي، وهي خطوات بسيطة جدا وقابلة للتطبيق في كل زمان ومكان.



أول خطوة هي تربية الحيوانات الأليفة. يمكن أن يكون الحيوان سمكة أو قطة أو كلبا...

ان امتلاك حيوان أليف يمنح المحبة والرفق ويمنح ساعات من الاستمتاع، وهذه الألفة يمكنها أيضا أن تُنمي العاطفة من خلال أنشطة أخرى يقوم بها الإنسان.. هذه الأنشطة يمكن أن تُبعده عن نمط حياته الروتيني مثل أن يغرس الشخص النباتات في شرفة البيت أو في السطح وأن يخصص على سبيل المثال وقتا يوميا أو أسبوعيا للمساعدة في أشغال البيت أو لزيارة الأصدقاء وصلة الرحم ولو مرة في الشهر.

ثمة خطوات أخرى من أجل تنمية هذا الرأسمال العاطفي وهي الاهتمام بالموسيقى، لأن الاستماع للموسيقى يمنح العقل جرعات كبيرة من الالهام ويفتح المخيلة.

أتذكر هنا أن كبار العلماء في التاريخ الإنساني وحتى في تاريخنا الإسلامي والعربي كانوا موسيقيين. جلال الدين الرومي وابن عربي وابن سينا وابن رشد... هؤلاء العلماء الكبار لم تكن مجالات اهتمامهم فقط الرياضيات والفلك والفيزياء، بل كانت الموسيقى أيضا مجالا من مجالات اهتمامهم وإبداعهم، إلى درجة أن علماء كبار مثل الفارابي - الذين استفاد منهم الغرب استفادة عظي وقدرهم أكثر منا نحن في ثقافتنا العربية والإسلامية - ترك مقطوعات موسيقية وتراثا فنيا في غاية الروعة.

ان الاهتمام بالموسيقى يسمح أيضا بالتعرف على الذات ويرفع من الحالة المعنوية ومن الثقة بالنفس كما يخفف من وطأة المشاعر السلبية ومشاعر العزلة والوحدة، كما أن الاستماع للموسيقى يشكل دفعة معنوية لا غنى عنه لكل من أراد أن يخرج من قوقعة الكآبة.

تريد أن تتخلص من الكآبة؟

شغل الألبوم الموسيقي المفضل لديك. ودون ذكر الألبومات الموسيقية، فكر في كل ما يتعلق بالموسيقى الصامتة أو الموسيقى الوترية التي ترافق بعض الأنشطة في العمل أو الموسيقى من أجل الاسترخاء وما إلى ذلك.

تريد أن تغلب عمليا على الكآبة؟

ابدأ يومك بالابتسام، فتعبيرات الوجه هي بمثابة النافذة التي يظهر من خلالها ما تشعر به داخل قلبك وجسمك، لأنها قادرة على التأثير الإيجابي على الحالة المزاجية، ومن المفيد أن تتأكد أن ابتسامتك نابعة من القلب، يعني أنها ابتسامة طبيعية وغير مصطنعة، ابتسامة تمنحك الطاقة، وهي مثل الوقود الذي يشعل حماسك واجتهادك في اليوم بكامله.

هناك نصيحة أخرى لأجل تنمية الرأسمال العاطفي، وهي أن تمنح نفسك أقساطا كافية من الراحة. مثلا بعد كل ثلاث ساعات من استعمال الحاسوب يجب أن نأخذ 10 دقائق من الراحة، وبعد

كل ساعتين أو ثلاث ساعات من قيادة السيارة في الطريق بصفة عامة يجب أن نأخذ 5 أو 10 دقائق من الاستراحة. وهذه الاستراحة في ظل التكنولوجيا والرقمنة التي نعيشها في السنوات الأخيرة لا تعني بالضرورة أن تستلقي أما التلفاز أو الحاسوب، فتكون راحتك البحث عن تعب وتوتر مضاعف.

من أسرار استثمار المجال العاطفي هناك تمرين الشكر وتقدير جميع النعم والهدايا التي تمتلكها بين يديك والتي جاد بها الخالق عليك. ان وجودك في الأرض معجزة وأنت حي تنفس وأنت غير مصاب بمرض عضال وغير مشلول ولست في وضعية صعبة... هذه هدية عظي تستحق وافر الشكر والتقدير. قدر كل شيء في الحياة. الصحة والمرض. الأفراح والأحزان. حتى الأحزان والألم تستحق التقدير لأنها معلمك الأول في مدرسة الحياة، لأن الألم يعلمك أكثر من البهجة والفرحة، ولأن الألم هو أيضا وسيلة من وسائل التنمية الذاتية والترقية والتطهير، تطهير النفس مما علق بها من أدران الحياة المعاصرة، ومن طاحونة هذه الحياة التي تحاصرنا بصعوباتها وبمادّيتها المفرطة.

محمد المريبطي. هل يمكن أن نتحدث عن التعبد والتأمل

أيضا كوسيلتين أساسيتين لتنمية الرأسمال العاطفي؟

مهدي عامري. من المهم أن نتحدث عن التأمل ونحن أصبحنا

نعيش بفعل الوباء العالمي في أزمنة الخوف واللايقين. ان هذا

التأمل موجود في جميع الديانات والثقافات، بل حتى في الثقافات اللادينية، فالتأمل هو طريقة من الطرق العظيمة التي تهدف للوصول إلى حالة من اليقظة الذهنية. التأمل أيضا هو وسيلة من وسائل التركيز والتسامي التلقائي، ومن التقنيات التي تساعد المتأملين والمتدربين على تقليل الإجهاد وتدريب الوعي، وبواسطة التأمل يتواصل الشخص مع ذاته الداخلية ويخرج من طوفان الحياة اليومية بجميع متطلباتها وصعوباتها، وفي هذا الباب أشير إلى أن هناك معطيات علمية كثيرة تشير إلى وجود فوائد عظيمة لرياضة التأمل، إلى درجة أن بعض الأطباء المعالجين في الولايات المتحدة الأمريكية عالجوا الكثير من الأمراض العضوية كالسرطانات باستخدام التأمل.

محمد المريبطي. أنا أقصد هنا مسألة التعبد كتعبير أصيل عن الحب (في المدارس الصوفية مثلا). أقصد تنمية الرأسمال العاطفي عن طريق التعبد، ولا أشير الى العبادة كواجب عقدي، وإنما كممارسة روحية وعاطفية تفيض بالحب..

مهدي عامري. نعم. أشاطرك الرأي. فعندما تصبح العبادة عادة فإنك تصل إلى مقام الحب، وعندما تصبح الصلاة والذكر والتأمل في أسرار هذا الكون طريقة للوصول إلى القوة العليا أي القوة المفارقة والخارقة التي خلقت هذا العالم فانك تسلك طريقة الحب. من الجميل أن يملأ الانسان يومه بالصلوات، ولكن الأجل

هو أن يتلبس الحب جميع الحركات والسكنات التي تمر في حياة المتعبد مهما كانت ديانتة. الحب مخ التأمل وعماد العبادة المتين، وإذا لم يكن هناك حب فان الصلاة والتأمل يظلان ناقصين، فالحب هو فكرة مركزية تستند عليها فاعلية الطقوس التعبدية والتأملية.

محمد المريبطي. أود العودة الى فكرة التقليصية... هناك مجتمع غربي شديد الاستهلاك ونحن أقرب له وهناك مجتمع شرقي يغلب عليه الاقتصاد. أنت تعلم أن الوصول إلى الاستمتاع في الحضارة الغربية يتم في الغالب عن طريق كسب المزيد من المال والثروات والاستهلاك... كل شيء ايجابي في الغرب له علاقة بالكثرة والوفرة (الأموال والسيارات والمنزل الفخم والأكل الباذخ وهلم جرا..). لكن بالنسبة للثقافة الشرقية فهناك تركيز على فكرة (التقليصية)، يعني أنه إذا أردت أن أستمتع بالحياة فيمكن أن أراها في الأمور البسيطة جدا، وأن أقلص من استهلاكي وكلما استطعت أن أقلل من استهلاكي اليومي وأن أتخلص من الرغبات الزائدة كان أفضل... مثلا اذا لم أحتج سيارة فلن أشتريها ويمكنني أن أمارس المشي.. سأكل فقط ما أحتاجه... وسيبقى لدي الوقت الكافي للتأمل والاستمتاع بالأمور البسيطة كما أشار الى ذلك الشاعر الفلسطيني محمود درويش (عَيْمٌ يُقَلِّدُ سِرْبًا مِّنَ الكَأْتِنَاتِ...) يعني أن هناك في مرمى بصر المتأمل لوحة فنية في

السماء وهي موجودة بالمجان. فالأشياء الجميلة والأكثر بهاء في الوجود كلها مجانية. غروب الشمس مجاني، منظر الغيوم المتناثرة في السماء جميل جدا ومجاني، مشهد أسراب الحمام الطائرة مجاني، الهواء مجاني، الطبيعة الفاتنة مجانية... ان أغلب الأشياء الجميلة جدا هي في بساطتها ومجانيتها تستحق أن يخصص لها كل يوم الوقت الكافي للتأمل.

مهدي عامري. بالفعل. ان الأشياء الجميلة والرائعة التي تمنح السعادة لا تشتري بالأموال، والأشخاص السعداء هم الذين يملكون الأشياء التي لا تشتري بالمال والتي تمنحهم السعادة. صحيح أننا نعيش وفق فلسفة تنتهي إلى النمط الغربي القائم على الاستهلاك وثقافة تدمير الأشياء، يعني أن تسارع بالاستهلاك وأن ترمي الأشياء غير النافعة في القمامة تمهيدا لشراء أشياء جديدة وهكذا دواليك... ان هذا النمط من الحياة هو نمط من الحداثة/الحياة السائلة. ان هذا الأسلوب من الحياة هو أسلوب ما بعد الحداثة الذي بموجبه يجب أن تستهلك وتستهلك وتستهلك، ودخله توهمك الإشهارات وماكينة هذه الحضارة وعقلها المفكر، أن سعادتك تعني المزيد من السيارات والعقارات والأسهم في البورصة والألبسة... وهذه الفكرة خطيرة جدا لأنها تعجل بأن ترمي بالأشياء وحتى بالقيم استمرارا في الاستهلاك اللامحدود للأشياء.

محمد المربيطي. أعتقد أنه في بعض الأحيان يكون السعي وراء السعادة أو المتعة سعيا مباشرا خلف الشقاء، وكلما جريت وتوهمت أني أجري وراء تحقيق السعادة كلما اقتفيت في واقع الأمر آثار الشقاء وهكذا أدخل في حلقة مفرغة... لننتقل الآن الى جانب آخر من مفاتيح الاستمتاع بالحياة. فمن أهم الاكتشافات العلمية الرائدة في القرن الحادي والعشرين مفهوم التشكل العصبي الذي يعني الإمكانيات الهائلة للدماغ للنمو والتحول واعادة التشكل، وهذا عكس ما كان يعتقد سابقا علماء الطب والبيولوجيا ومفاده أن الدماغ ينمو ثم يصل إلى سن معينة (18 أو 20) ثم يصير عضوا ثابتا مثل الأذن والقلب ولا يمكنه أن يتحول ويتشكل.

لكن ابتداء من هذا القرن (2006) اكتشفنا أن الدماغ دائم التحول عكس العقل والأعضاء الأخرى، وهو دائما يتشكل حيث يتكون من مجموعة من الخلايا التي تتصل بها عدة شبكات، والعقل يتكون عن طريق التعلم، أي كيف نفكر وماذا نفعل وكيف نفعل... وهذا يعطينا في نهاية المطاف دماغا جديدا بشكل مستمر، لأن دماغنا دائما في تشكل جديد. هذا اكتشاف هائل وعظيم لأنه يمنح مجموعة من الأفكار الثورية حول إمكانية التعلم الجديد حتى أنه يمكنني أن أصل الى عمر متقدم (50 أو 60 سنة) مع الاحتفاظ بإمكانية برمجة عقلي من جديد وفق ما أريد أن أتعلمه..

مهدي عامري. عطفًا على كلامك أؤكد أن الدماغ البشري له قدرات خارقة باعتباره يتألف من 100 مليار خلية عصبية على الرغم من أنه يشكل 3 في المائة فقط من كتلة الجسم (تقريبًا كيلوغرام أو كيلوغرام ونصف حسب وزن الشخص)، وهو دماغ خارق للعادة باعتبار أنه عضلة قابلة للتشكل وقادر على التعلم في كل وقت وفي كل الظروف. وأبلغ مثال على ذلك تعلم اللغات بتقنيات بسيطة حيث يوجد أشخاص يتكلمون 7 أو 10 لغات، وقد يخيل للشخص أن هذا ضرب من الخيال، ولكن إذا رجعنا إلى كل لغة وعلمنا أنه مثلًا بالنسبة للغة الإسبانية أو اللغة الفرنسية ممكن أن تتعلمها فقط باكتساب حوالي 500 كلمة تداولية في الحياة اليومية.

ان عقل الإنسان كما لا يعرف الكثيرون عقل خارق يتطور بشكل مستمر، يتكيف مع جميع الظروف، ويمكن أن ننميه باعتباره رأسمًا قابلاً للتنمية مثله مثل العاطفة. ومن أهم التقنيات والنصائح لتنمية العقل هي أن نتجنب النمط الاستهلاكي السائد في ثقافتنا المعاصرة التي كثر فيها التوتر، وكثرت فيها أيضًا أنباء الموت المفاجئ في هذا الزمن الموبوء.

هناك في وقتنا الراهن الكثير من الأخبار المحزنة والمفجعة ولعل أول تقنية من التقنيات هي الحد من التوتر من أجل تنمية العقل، فالأمر لا يحتاج إلى أمر طبي للتأكيد على أن الشعور بالقلق



أمر لا يحمل أي قدر من المتعة، بل أكثر من ذلك فالشعور المزمّن بالتوتر يضعف المناعة، ويقتل أكثر من بعض الأوبئة والسرطانات ويضعف جهازي المناعة والذاكرة، كما يضعف الترابط مع الذات والأخرين، لذلك فإن محاربة مشاعر التوتر يمر أولاً بالتعرف أولاً على هذه المشاعر السلبية وبذل أقصى الجهود للتغلب عليها.

هناك طرق لتقوية المقاومة وللتنفيس عن المشاعر السلبية بمناهج بناءة مثل ممارسة الألعاب والتمارين الرياضية والهوايات المختلفة، والخروج من الصندوق، أي الخروج من القوالب التي تضعك في خطاطات وتقول لك لكي تكون سعيداً يجب أن تمتلك أحدث سيارة وأكبر فيلا ورصيماً في البنك مليوناً بالأموال... والحال أن السعادة هي مسألة شخصية وكل شخص لديه المقاييس والمواصفات الخاصة التي يمكن أن يصل بها إلى السعادة وإلى الاستمتاع بالحياة.

هناك نقطة ثانية. إذا كنت غير قادر على التوتر، فاعمل على التحسين من مستوى تعاملك معه واعمل على رؤية النصف الممتلئة من الكأس، واعتبر أن التوتر طاقة دافعة، فأحياناً تكون الطاقة السالبة طاقة تحمل في طياتها طاقة إيجابية، فما نمر به في الحياة من أحزان ومصائب يجب أن ننظر إليه كهدية لأنه يدفعنا إلى تحسين حياتنا، والخروج من الصندوق والأفكار النمطية

والكلاسيكية.. كما يدفعنا إلى الوعي العميق بهشاشة الحياة ومحدوديتها.

ان التحكم في التوتر الناتج عن العمل على سبيل المثال يمكن أن ينجح فيه أي شخص يمتلك ما يكفي من الإرادة، ولهذا يجب أن يكون محاطا بالأشخاص الإيجابيين.. هناك من يعتقد على سبيل المثال أن الصداقة هي أن تمتلك 1000 صديق على الفيسبوك، والحال أن الأصدقاء الحقيقيين يعدون على رؤوس الأصابع أي بين 1 و5 أصدقاء، فإذا كان لدي صديق أو صديقان حقيقيان فهذا يكفي، ولعل الصديق الحقيقي في زمن الترابطات والتشابكات المرقمنة اللانهائية هو الكتاب الذي يرافقك في كل وقت والذي يمنحك قدرا هائلا من الاستفادة والمعرفة.

من أجل تنمية الرأسمال العقلي أيضا، يجب تعلم أشياء جديدة، كالتعلم الذاتي المستمر للوصول لدرجة معرفية راقية، فهذا يرفع من مستوى الثقة في النفس، والاهتمام بالعالم وبكل ما هو مستجد، ففي عصر الرقمنة، يجب دائما على كل شخص يريد تنمية مهاراته أن يكون ابن عصره، يعني أن يركب أمواج الديجتال.. هناك مواضيع راهنة يجب على كل شخص مهما كان تخصصه أن يلم ولو بالقدر اليسير منها، مثل الذكاء الاصطناعي، وعلم البيانات...

محمد المربطي. أريد العودة معك إلى نقطة تحدثت عنها قبل قليل وهي الخروج من الصندوق.. أريد الإشارة إلى منطقة الراحة وكيفية الخروج منها ارتباطا بهذا الموضوع. حينما نتحدث عن مفهوم التشكل العصبي، أي عن العقل وامكانياته في التطور، فإننا نقصد أن العقل عبارة عن عضلة قابلة للنمو، فعندما يدخل العقل في منطقة تسمى منطقة الراحة – مثلا أنا أتحدث باللغة العربية وأوهم نفسي أن لغة واحدة كافية للتواصل – فان عقلي لا يمكن أن ينمو بالشكل الكافي. الأمر نفسه ينطبق على ممارسة الرياضة، فإذا أراد أحدهم أن يمارس الرياضة، ففي البداية سيحس بصعوبة التمارين وسيحس أيضا بالألم. أنا أعتقد أن الخروج من منطقة الراحة هو في حد ذاته استمتاع بالحياة، وطريق سريع للوصول إلى الملذات الجديدة. ما رأيك أنت؟

مهدي عامري. أتفق معك فمن أجل أن تتقدم في الحياة وفي دروبها ومثاهاتها الكثيرة يجب أن ترجع أحيانا للخلف وأن تفكر وتعيد النظر في استراتيجيات الحياة، فالخروج من منطقة الراحة مفيد جدا بالنسبة -على سبيل المثال- للمهنيين أو الأشخاص الذين يزاولون طيلة حياتهم نفس المهنة ويصابون بالملل.. أنا أعتقد أنه في هذا العصر المتسارع على مستوى المعرفة التكنولوجية والأشياء الجديدة التي نكتشفها ونخترعها كل يوم، من مصلحة

الشخص أن لا يمتحن مهنة واحدة في حياته، يجب أن يزاوُل مهنة كثيرة في حياته حتى لا يصاب بالملل...

عندما تخرج من الصندوق فأنت تغادر منطقة الراحة، صحيح أنك سوف تتعرض لأشياء جديدة.. ربما تتعرض للفشل والانزعاج من وجود أمور جديدة في حياتك ولكنها تجربة في غاية الأهمية. في كثير من المؤسسات والمقاولات، يجمع المدير أعضاء الفريق أو الموظفين والعاملين الذين يرأسهم ويذهب بهم كل شهرين أو ثلاثة أشهر إلى منطقة من المناطق- ربما بحر أو جبل أو منتجع من أجل بناء الفريق، ومن أجل أن يخرج الموظفون من صندوق الواجبات اليومية في المؤسسة التي يشتغلون بها، فبذلك يتم تجاوز الروتين والهروب من صندوق الحياة الاعتيادية.

فمن أجل أن ينمي الشخص مهاراته وعقله ويطور ملكاته الابداعية، يجب أن يخرج من الصندوق، وهذه المسألة صالحة حتى بالنسبة للكاتب المتخصصين، فلنتخيل كاتباً متخصصاً يقول (أنا متخصص في علم الاجتماع ولا شيء غير هذا). من الجيد أن تكون متخصصاً لكن الأفضل هو تعدد التخصصات لأنه يمنح قدراً كبيراً من المتعة الفكرية ويمنح قدراً هائلاً من الطاقة، وكل ما هو جديد أمر مطلوب بقوة في الحياة للخروج من الروتين، ومن كل ما هو مألوف.

محمد المريبطي. من كلاسيكيات الأمثال العربية (العقل السليم في الجسم السليم) وهي عبارة متواترة ومحفوظة لدى الجميع. ان جسدنا يحملنا، ويحمل أهم عضو لدينا وهو العقل الذي يسيرنا بشكل أو بآخر، فهذا الجسد لا بد له أن يكون قويا، ولا بد من امداده باحتياجاته سواء الغذائية أو الرياضية وما إلى ذلك لكي يستمر في تزويد كل الأعضاء لخدمتنا نحو تحقيق أهدافنا، وعندما نتحدث عن الاستمتاع بالحياة فيمكن أن يكون البحث عن المتعة عن طريق العقل (القراءة والعمل الذهني..)، ومن الناحية الجسدية هناك الغذاء والرياضة وأشياء كثيرة نود أن نتحدث لنا عنها، إذا كيف يمكن تعزيز القوة البدنية لترتبط بالاستمتاع بالحياة؟

مهدي عامري. عندما نريد أن ننهي الرأس مال البدني فإننا نتحدث بشكل مباشر عن تقوية جهاز المناعة، فلا يمكن لأي شخص يريد أن يشعر شعورا حقيقيا بالسعادة وأن تكون سعادته مكتملة ووافرة دون أن ينهي جهازه المناعي بالتغذية السليمة والمتوازنة. ان هذه التغذية يجب أن تكون قائمة على تناول الخضير والفواكه وشرب المياه بكثرة والابتعاد عن كل ما هو مضر... فامتلاك جهاز مناعي قوي يسمح لأي شخص بالاستجابة على نحو أفضل ومواجهة التوتر بفاعلية، فهناك بعض الفلاسفة يقولون

(قل لي في ماذا تفكر أقل لك من أنت)، وأنا أقتبس وأقول (قل لي ماذا تأكل أقل لك من أنت).

ان التغذية السليمة مهمة من أجل مواجهة التوتر والأمراض البدنية المستعصية. ومن أجل تقوية الجهاز المناعي يجب القيام بالتمارين المنتظمة على الأقل 30 دقيقة كل يوم، أما بالنسبة للأشخاص الذين يتعذر عليهم ممارسة الرياضة في القاعات الرياضية بسبب ظروف الإغلاق وإعادة الإغلاق والاحتياط من انتشار الوباء، فعلى الأقل يجب الاكتفاء بالمشي مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن.

في السياق نفسه نشير أن ممارسة التمارين الرياضية الاحترافية تؤثر على إطلاق هرمونات الأندروفين (هرمون السعادة في الجسم) التي تنقل رسائل إيجابية إلى العقل والذي يترجمها بدوره إلى مشاعر و طاقة إيجابية.

النوم الجيد أيضا ينعكس ايجابيا على صحة الإنسان ومستويات شعوره بالتوتر، ويحسن من شكل وجوده الحياة.

نشير الى مسألة أخرى وهي ايجابيات المثني فوق التراب أو الرمال، فلقد أثبت الكثير من العلماء أن الكثير من البكتيريا الحميدة التي تعيش في التربة الأرضية تعمل على تحفيز العقل لإنتاج مضادات الاكتئاب.

ان جميع هذه التقنيات والوسائل البسيطة جدا يمكنها أن تمنحك قدرا كبيرا من الطاقة وتنمي رأسمالك البدني والعقلي والعاطفي والذي تعد تقويته المستمرة طريقة مضمونة لحيازة مفاتيح الاستمتاع بالحياة.

## وباء كورونا فرصة لبناء الإنسان

درسنا التفاعلي موجه للمركز الوطني للإعلام وحقوق الانسان وأنتهز هذه الفرصة لتوجيه تحية المودة والصداقة للدكتور ابراهيم الشعبي مدير هذا المركز، كما أتمنى أن يعم هذا الدرس بالخير وبالفائدة العظى على كل متابع له أينما كان.

ما زلنا نخرج من وباء كورونا بعدد هائل من الدروس. ما زال الفيروس موجوداً في الطبيعة، وما زالت الأزمة مستمرة، وما زلنا نشاهد في وسائل الإعلام، سواء في المغرب أو خارجه، بل في العالم أجمع، العدد المتزايد من الإصابات، والعدد الكبير من الناس الذين يتعرضون لهذا الوباء.

أنا لا أريد أن أسميه شخصياً الوباء المستجد لأنه منذ شهر طويلة وهذا الوباء يفتك بأرواح الملايين من البشر ويسبب خسائر وانتكاسات على عدة مستويات؛ على مستوى الاقتصاد، على مستوى التنمية، على مستوى التعليم والتعلم، وهناك عدة نتائج سلبية لهذا الوباء.

كيف يمكن اذا أن ندير مواردنا بشكل أفضل في زمن كورونا؟ للإجابة عن هذا السؤال، يجب أن نرجع إلى خصوصيات الجائحة العالمية.



أحدثت هذه الجائحة التي ضربت العالم منذ نهاية 2019 زلزالاً بالمعنى الحقيقي للكلمة على المستوى الاجتماعي والسياسي والاقتصادي أيضاً، لأن هناك مجموعة من الاقتصادات العظمى التي شارفت على الانهيار والتي عرفت ركوداً كبيراً في الشهور الأولى لتفشي الوباء، ابتداءً بالولايات المتحدة الأمريكية والاتحاد الأوروبي والدول التي تنتهي إليها في شمال إفريقيا والشرق الأوسط.

وما نعيشه الآن من أحداث في الفترة الراهنة هو امتداد لهذه الأزمة؛ وإذا رجعنا إلى تعريف الأزمة، فإن أي أزمة من الأزمات سواء كانت هذه الأزمة سياسية أو اقتصادية أو اجتماعية، تحمل في طياتها فرصة أو مجموعة من الفرص.

هذه هي النقطة الأولى التي أريد أن أركز عليها وهي كون الأزمة تحمل فرصاً وتحديات ورهانات، تخاطبنا جميعاً، دون استثناء في جميع دول العالم، وتبعث لنا رسائل قوية مؤداها أن هذه الأزمة هي فرصة ذهبية للعودة إلى الذات، لإعادة التفكير في نمط وأسلوب حياة هذا الإنسان المعاصر الذي لوث الطبيعة ودمرها، والذي أنفق ومازال ينفق المليارات من الدولارات في التسليح وفي المشاريع المتعلقة بالفضاء.

هناك اقتصادات ودول عظمى كنا نحسبها إلى حد قريب استثمرت بما فيه الكفاية في ميادين نعتقد أنها أكثر من حيوية وهي الصحة والتعليم؛ وتفاجأنا، مثلاً، أنه في الولايات المتحدة الأمريكية

وفي فرنسا وبريطانيا والهند والبرازيل وفي دول عظمى أخرى كان عدد الإصابات هائلاً وعدد الوفيات أيضاً، وتثبت آخر الدراسات العلمية المستجدة أن نسبة التعافي من هذا الوباء، ولله الحمد، مرتفعة؛ ولكن في دول عظمى مثل الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا وبريطانيا على سبيل المثال، كانت حصة الوفيات ثقيلة جداً.

هذه إشارة إلى أن هذه أزمة بالمعنى الحقيقي للكلمة، وهذا يطرح سؤالاً على مستوى إدارة الموارد.

كيف يمكن أن ندير مواردنا في عز هذه الأزمة؟

عندما نتحدث عن الموارد فإننا نشير للبدن والنفس والروح والفكر، نتحدث عن كل هذه الموارد مجتمعة. وإذا رجعنا إلى التركيبة الفريدة للكائن البشري يمكن أن نجد أن أي إنسان مركب من النفس والبدن والعاطفة والروح. يجب أن نستفيد من هذه الأزمة، فالكثير من الناس الذين قابلتهم في الأيام والأسابيع الأخيرة التي تلت فترة ما بعد الحجر، قالوا لي حرفياً (لقد تعلمنا الكثير، ولقد خرجنا بدروس كثيرة وعظيمة من أزمة كورونا).

ولحسن حظي ولسعادتني البالغة أني أنا بدوري أتفق تماماً مع هذا الكلام.

سوف أبدأ بدروس الوباء المتعلقة بالجانب البدني، وأهم هذه الدروس إقبال العديد من الشباب في محيطنا الاجتماعي على الرياضة.

أتذكر أنه في فترة الحجر كان الكثير من الناس، بمختلف أعمارهم ومستوياتهم الاجتماعية، عندما يضيقون من الجلوس لساعات طويلة في البيت، بحكم احترامهم للحجر، فإنهم يصعدون إلى سطوح المنازل ويبدوون في المشي وفي ممارسة الرياضة في أوقات مختلفة؛ وعندما خرجنا من فترة الحجر التي استمرت مدة طويلة، مائة يوم من الحجر، مائة يوم من العزلة، لاحظت نفس السلوك الجيد الذي بدأ يكتسبه الكثير من الناس في الحياة اليومية. فالرياضة عنصر أساسي لصحة البدن والنفس. الرياضة أساسية ولا تقبل التأجيل أو الإلغاء.

أعتقد أن الدرس الأول الذي يمكن أن نستفيد منه من أزمة كورونا هو الاهتمام بالبدن، الاهتمام باللياقة البدنية، الاهتمام بتغذية هذا البدن بالرياضة، لأنه كما تغذيه بالأطعمة والأغذية، وكما تغذي الفكر والروح بالثقافة والفنون وجميع الأنشطة المتعلقة بالإشعاع الروحي وما إلى ذلك، فيجب أن يتم تغذية هذا البدن بالرياضة وهي مصدر أساسي يمدّه بالطاقة والرغبة بالتمسك بالحياة.

هناك دروس أخرى مستفادة من أزمة كورونا على مستوى إدارة الوقت، هذا العنصر المهم في حياة الإنسان.

و في هذا السياق يقول أنتوني روبنز أحد كبار مدربي التنمية الذاتية في العالم: (إذا لم تملك كل يوم 5 دقائق لنفسك فإنك لا تملك الحياة).

هذه المقولة تحيلنا بشكل مباشر إلى تمرين التأمل؛ وتمرين التأمل في منتهى الأهمية سواء في زمن كورونا أو غيره.

الملاحظ أن هذا الفيروس سوف يستمر طويلاً. وتشير الكثير من الدراسات والأبحاث العلمية المستجدة أن وباء كورونا قد يمتد في عالمنا لسنوات طويلة. هذه المسألة واردة جداً، ورغم سباق العديد من الشركات في العالم أجمع (هناك أكثر من 168 شركة عالمية كانت تتسابق وتخوض معركة حرب اللقاحات في الشهور الأولى لانتشار الوباء)... رغم هذه السباقات والتحديات، فقد يدوم الفيروس في الطبيعة لمدة طويلة. فالمطلوب الرجوع إلى ذاتنا وإلى فطرتنا أيضاً وممارسة التأمل للتغلب على مشاعر الكآبة والخوف الوجودي جراء استدامة الوباء.

أتذكر أنه في الأسابيع والأشهر الأخيرة التي سبقت وقوع هذه الجائحة، كنت أمارس تمرين التأمل مع مجموعة من المدربين الذين أشرف عليهم في هذا المجال. وهذا التمرين بسيط جداً.

ان تمرين التأمل يقتضي، كل صباح، عندما تستيقظ من النوم، أن تغمض عينيك وتتنفس بعمق وتستحضر جميع النعم والهدايا التي جاد بها الخالق عليك.

عندما تتأمل ولو لمدة دقيقة أو دقيقتين أو ثلاث دقائق هذه النعم؛ فإنك سوف تصل إلى حالة من الإشباع الروحي والعاطفي، وسوف تصل أيضاً إلى مقام التقبل. التأمل دائماً يرافقه التقبل. تقبل ماذا؟ تقبل ما هو موجود ومحبة ما هو كائن، فهذا الفيروس انتشر في الطبيعة، وسقط معه المئات والآلاف بل الملايين من الناس كالذباب، ومات منهم الكثير في عز الفتوة والشباب... ونحن نترحم على جميع ضحايا هذا الوباء، كما نترحم على جميع الأحياء والأموات...

عندما نتأمل هذه المسألة، فإن إحدى الاستراتيجيات الذهنية المهمة للتعايش مع ما هو موجود، للتعايش مع هذا الوباء هي التقبل. التقبل هو أن نقبل هذا الوباء كما هو، أن نتعايش معه؛ هنا أتذكر أنه في بداية الجائحة، تقريباً في الأسبوع الأول أو الثاني من مارس 2020، كانت هناك العديد من الأصوات تتبنى في العالم العربي نظريات المؤامرة (هذا الفيروس غير موجود، هذا الفيروس فعل فاعل، هذا الفيروس لا نراه بالعين المجردة، هذه مؤامرة.. هذا مخطط الحكومة العالمية الخفية للتحكم في البشر وهلم جرّاً...).

هذا الكلام برأيي ليس مهماً وليس ذا مصداقية علمية؛ المهم هو الخروج بدروس من هذه الجائحة وتفعيلها في الحياة اليومية. هل استفاد المواطن سواء داخل المغرب أو خارجه من هذه الدروس وهل حاول أن يدير بفاعلية موارده بالشكل الذي يجعله يثمن هذه الجائحة؟

هل استفدنا من الجائحة؟

نعم، استفدنا. أقولها بكل تفاؤل وأضمّ صوتي إلى أصوات جميع المتفائلين وجميع صنّاع الأمل في غمرة جائحة كورونا. الاستفادة موجودة وحاصلة. سأعطي مثلاً بسيطاً، ففي الشهور الأخيرة، عندما كنت أخرج إلى الفضاء المفتوح وأمارس الرياضة، كل صباح في وقت مبكر، سواء المشي أو رياضة أخرى.. كنت ألاحظ، في الفضاء المفتوح تدفق المزيد من الأسر التي تخرج للمشي ولممارسة الرياضة أكثر من جميع السنوات الماضية. وهذه في حد ذاتها استفادة عظيمة.

ثمة دروس أخرى يمكن أن نخرج بها من هذه الجائحة على مستوى التضامن والترابط والتآزر والتراحم. ليس في كلامي أي شكل من أشكال الدعاية، لكن.. انظر إلى الكم الكبير من الأموال التي تم جمعها وضخها خلال الشهور الأخيرة بالمغرب في صندوق كورونا؛ ان هذا الفعل يعرب عن كرم هذا الشعب، هذا الشعب ما زال يتسم بحب الخير، ما زالت فيه بصمة البركة، ما زالت قيم

التضامن والتآزر والتراحم حاضرة بقوة في هذا الوطن، وهي جزء أساسي من المعدن الأصيل لشعبنا المغربي العظيم.  
ان صناعة الأمل وتفعيله هو دورنا جميعا للخروج من عنق زجاجة الأزمة.

والأمل لا يولد فقط من رحم الأزمات، ولكن أيضا من قلوب الأمم المتمسكة، رغم كل الصعاب، بالمعرفة والتعليم والتعلم.  
و عندما نتحدث عن التعليم والتعلم عن بعد الذي كان ولا زال في عدد من الدول السمة المميزة لعالم كورونا، فإننا نتكلم عن ثورة حقيقية نحن نعيش في ظلها. هذه الثورة أحدثها هذا الوباء، وهي من مُفرزات ومن نتائج هذه الجائحة العالمية.

هنا أود الإشارة إلى الفرق بين مصطلحين اثنين يعتقد البعض أنهما يؤديان المعنى نفسه، ولكنهما يختلفان: التعليم والتعلم.  
التعليم يساوي الحضور الكلاسيكي للطلبة أو التلاميذ مهما كانت مستوياتهم في الأقسام والفصول الدراسية وانكبابهم على التحصيل العلمي بهدف الانتقال من مستوى إلى مستوى؛ هذا هو التعليم.

بينما التعلم هو كل ما يتعلق بمهارات الحياة، فلذلك نحن نقول في كلامنا اليومي (مدرسة الحياة.. تعلّمت الكثير من مدرسة الحياة...)

هذه هي الإشارة الدقيقة التي أود أن أفتح بها هذا الجانب المتعلق بالوباء والتعليم عن بعد.

و أود أن أشير إلى أن هناك دعوة عالمية إلى رقمنة المضامين والبيداغوجيا وطرق التعليم، أي الرقمنة الشاملة. وهذه الدعوة العالمية، لا يمكننا أن نصم آذاننا إزاءها، فيجب أن ننخرط في هذا التيار العالمي للرقمنة. ولكن مع ذلك، أود أن أشير إلى أن التكنولوجيا الرقمية لها دور تكميلي للأستاذ. فهناك من يتوهم أن من يمتلك أدوات ومهارات لصناعة الدروس والمحتويات الرقمية ووضعتها على الشبكة أو السوشيال ميديا... هناك من يعتقد أن من يمتلك هذه الترسانة من الأدوات الرقمية فهو قد امتلك كل شيء. والحال أن هذه الفكرة نسبية جداً.

لماذا؟

لمجموعة من الاعتبارات؛ أولها أن الأستاذ هو الأساس ولا يمكن بتاتاً أن تعوض التكنولوجيا الأستاذ. فالحضور الجسدي للأستاذ الذي يشجع طلبته ويث الحماس داخل قاعة الدرس – لا أقول أن الأستاذ يجب أن يعطي المعرفة لأنه ولى ذلك الزمن ولكن الآن الأستاذ يساعد على اكتساب المعرفة ويرشد الطلبة إلى الطريق ويضع المتعلم على السكة الصحيحة – هذا الحضور أساسي وغير قابل للتعويض. ولكن رغم كل شيء فالتكنولوجيا لها دور تكميلي فقط؛ ولكن إزاء هذا الوضع، أي إزاء هذه الجائحة العالمية التي



تزجُّنا زجًّا في طريق الرقمنة الشاملة يبقى التحدي كبيراً بالنسبة للمنظومة التعليمية ككل.

ما هو هذا التحدي؟

تجويد المضامين... فيجب أن تكون المضامين والمحتويات سواء تعلق الأمر بكبسولات أو محاضرات أو دروس تطبيقية على الانترنت أو فيديوهات تعليمية وما إلى ذلك.. يجب أن تكون ذات جودة عالية جداً.

ان تحدي التعليم عن بعد كبير جدا ويقع على عاتق الأستاذ أن يشتغل أكثر فأكثر على التفاعلية وعلى انتاج المواد القصيرة. لا يمكن أن نقبل بتاتا محاضرة مدتها ساعتان والأستاذ يتكلم على منصة من المنصات والطلبة يتابعونه بالكاميرا ويدونون رؤوس الأقلام.

هذه المسألة متجاوزة....

هناك من يعتقد أن الرقمنة هي تحويل ما هو غير رقمي إلى المنصات الرقمية. والحال أن الأمر ليس كذلك.

الرقمنة مجموعة من التحديات: تجويد المضامين، الاشتغال أكثر على التفاعلية، الاشتغال على الكبسولات التعليمية القصيرة.. يعني، يمكن أن تكون هناك محاضرات من 10 إلى 15 دقيقة وهذه مدة كافية جداً..

ان الرقمنة مهمة لكنها لا يمكن أن تحل محل الأستاذ كيفما كانت، ويجب أن يكون هناك مزج ذكي ومزاوجة سلسلة بين مادية الأستاذ ولامادية التوجهات والتقنيات المعاصرة للديجتال.

الأستاذ يجب أن يرقم نفسه، كل أستاذ... في الإعدادي أو الثانوي، أو التعليم الجامعي. الأستاذ يجب أن يرقم نفسه، وأن يخطر في هذه المنظومة لأنها تفرض نفسها، لأن هناك تحديات، لأنه في الآونة الأخيرة بدأنا نتحدث كثيرا في الإعلام عن الذكاء الاصطناعي والبيانات الضخمة وهناك تجارب رائدة في دول اسكندنافية، مثل فنلندا وبعض دول أوروبا الشمالية... تجارب تقوم على وضع روبوتات في أقسام وهذه الروبوتات تلعب دور الأستاذ في القاء المحاضرات وتوزيع التمارين ومراقبة وتصحيح الامتحانات.

هذه تجارب رائدة في التعليم الآلي في أزمنة الوباء لكن هناك بعض الأصوات المتشائمة التي تقول أن هذا ينذر بموت الأستاذ، وأنا أقول (لا. هذا غير صحيح)، لأن التكنولوجيا تقدم إضافة نوعية وتفتح آفاقا شاسعة في مهنة التدريس دون أن تلغي الحضور الجسدي للأستاذ داخل الفصل الدراسي.

فإذا كان الأنترنت مثلا قد تم تسويقه في بداية التسعينيات القرن 20 وأحدث ثورة معرفية منذ التسعينيات إلى اليوم، فإننا نعيش الآن في عصر الذكاء الاصطناعي، هذا العصر الذي نعيشه

نجده حاضرا في جميع الميادين. في الآونة الأخيرة هناك شركة من كبريات شركات الإعلام في العالم قامت بتسريح جزء من العمالة وعوضتهم بروبوتات قادرة على كتابة ليس فقط برقيات وكالات الأنباء، لكن أيضا المقالات والمضامين التحليلية، فالعالم الذي نعيش فيه الآن، هو عالم تخترقه التكنولوجيا، هو عالم الإنسان النصف آلي والنصف بشري، انه عالم السايبورغ والواقع المعزز.

علمنا تخترقه التكنولوجيا في كل شبر من أجزائه والمطلوب منا أن نتعايش ونتكيف معه. لا مجال لمقاطعة تكنولوجيات الذكاء الاصطناعي، وأعتقد أن التحدي الأكبر هو التعايش مع هذه التكنولوجيات.

و بالرجوع الى تجربة التعليم عن بعد نستطيع أن نقول أنه يقدم مجموعة من الحلول البديلة والخيارات التي لا تكون دائما متاحة في العلاقات التواصلية الواجهية، فتجربة التعليم عن بعد هي تجربة أكثر من رائعة.

لماذا؟

لمجموعة من الاعتبارات لأنها تسمح أيضا للأستاذ بأن يخاطب ويتواصل مع الطلبة تقريبا في أي وقت أو في الوقت الذي يتفقون عليه فمن الممكن أن يكون هذا التواصل في الليل المتأخر، أو الصباح الباكر جدا، فالتعليم عن بعد يكسر هذه الرتابة،

وهذه القيود الموجودة في التعليم الحضوري، وهذه ميزة أساسية من ميزات التعليم عن بعد.

التعليم عن بعد له ميزات وإيجابيات كثيرة من ضمنها التفاعلية والسرعة في الأداء، وهناك أيضا جانب آخر مهم وهو أنك تخاطب الطلاب والمتعلمين بلغتهم، أنك تخاطبهم بلغة التكنولوجيا، فهؤلاء الشباب الذين ندرسهم متمرسون مع التكنولوجيا أكثر منا، وهم ولدوا مع التكنولوجيا. ان جميع هذه الأجيال التي ولدت في الثلاثين سنة الأخيرة، لديها نوع من الريادة والقيادة التكنولوجية، ونحن كأساتذة مخضرمين نتعلم منهم... صحيح أننا جيل مخضرم عاش جزءا من حياته في فترة ما قبل الأنترنت والجزء الآخر في فترة ما بعد الأنترنت. وبالنسبة لنا التعليم عن بعد يفتح عدة إمكانيات لا يوفرها التعليم الحضوري.

ما هو الإنسان الذي نحتاجه في أفق السنوات القادمة؟ هل نحتاج نفس النوعية من المواطنين ونفس العقلية، بنفس السلوكيات، بنفس التصرفات، بنفس العادات، ونفس طرق التفكير؟

لا أعتقد...

من الواجب أن تكون الأزمة الوبائية فرصة فريدة للنهوض أي فرصة للإقلاع السريع والحقيقي.

هنا أضرب مثالا مستنبطا من التاريخ المعاصر، ويتعلق الأمر بتجربة ألمانيا واليابان، بعد الحرب العالمية الثانية..

أشرنا في بداية درسنا إلى مفهوم الأزمة وقلنا أن الأزمات فرصة للإقلاع الحقيقي، وهنا أستذكر تجربة اليابان وتجربة ألمانيا هاتين الدولتين اللتين وصلتا الى درجات كبيرة من التقدم والرفي والازدهار، فهمتا كيفية بناء الوطن المنهار بعد الحرب العالمية الثانية. فعندما أُلقيت القنبلة النووية على اليابان في ناكازاكي وهيروشيما، كان الملايين من الناس في العالم أجمع يعتقدون أن هذه هي نهاية اليابان والحال أنها لم تكن النهاية، بل كانت البداية، كانت بداية التقدم وبداية الإقلاع الاقتصادي، فالإنسان الذي نحتاجه في أفق السنوات القادمة هو إنسان يعتمد على نفسه.

المغربي الذي نحتاجه في أفق السنوات القادمة هو مغربي يعتمد على نفسه، هو مغربي يأكل من عمل يده، هو مغربي على درجة عالية من المسؤولية والوعي، وإذا لم نخرج من هذه الأزمة – من جائحة كورونا – بدروس حقيقية حول تحمل المسؤولية الكاملة دون إلقاء اللوم على الآخرين، فإن كل ما عانيناه ونعانيه في أزمة الوباء لا قيمة له.

و في نهاية هذا الدرس أختتم بملاحظة أخيرة..

هناك الكثير من إخواننا في المغرب دائما ما يلقون اللوم على السلطات وعلى الحكومة ولا يقفون أمام المرآة لمشاهدة أفعالهم

ومراقبة ضمائرهم وسلوكياتهم، وأنا أعتقد أن كل شخص في هذا الوطن العزيز ينبغي أن تكون له هذه القدرة على فحص الذات وعلى نقدها الشجاع. وإن طال الزمن أو قصر فإن الوباء عرضي وزائل إن شاء الله.

ان هذا الوباء – الذي دوخنا جميعا – لا قيمة له دون مشروع بناء إنسان ما بعد الوباء.

ان الإنسان الذي نحتاجه الآن وغدا ليس إنسانا اتكاليا وخاملا، ضعيفا أو جاهلا. نحتاج انسانا مسؤولا. نحتاج انسانا لديه القدرة على التعلم من الأزمات ولديه القدرة على التعلم من الخوف... ولعل الخوف الذي يصاحب هذه الأزمة ينبغي أن يرافقه الوعي بأهمية تدريب النفس على تقبل محدودية وهشاشة الحياة.

## الحياة عن بعد في عالم كورونا

محمد المريبطي. درس اليوم بعنوان (الحياة عن بعد في عالم كورونا) في ثلاثين دقيقة وثلاثة محاور:

1 - ما هي صعوبات الحياة عن بعد؟

2 - ما أهم مميزاتها ونقاط قوتها؟

3 - كيف تطور ذاتك في زمن الجائحة؟

في اللقاءات السابقة أشرنا الى التحول الكبير الذي تعرفه البشرية على مستويات عدة ابتداء من القرن الحالي مع بروز الذكاء الاصطناعي كفاعل أساسي في حياتنا.

ومع نهاية 2019 طرأ شيء جديد.. هز العالم شر كبير ووباء جراف اسمه الاعلامي كورونا أو كوفيد 19.

هذه الكلمة أصبحت كلمة عالمية دخلت كل القواميس وأشارت الى كل الأعمار ومست كل الثقافات وكل البيوت.

هذه الكلمة لم تترك المجال لأي ترجمة أخرى لها وسيطرت بشكل غير مسبوق على التواصل العام والخاص بين البشر.

و أذكر هنا مقولة يتم تداولها بشكل كبير عبر وسائل الاعلام وفي كل مكان:

"بينما يتصارع الانسان مع كورونا فان كوكب الأرض يتعاقب".

لن نتحدث عن كورونا كمفهوم أو عن أخطاره وتهديده للأمن  
الاقليمي والدولي.

نريد أساسا أن نردش ونتجاذب أطراف الحديث حول  
ظاهرة موازية للوباء العالمي وإن كانت - في حقيقة الأمر- موجودة  
منذ عقود طويلة...

إنها ظاهرة الحياة عن بعد.

و لعل المسافة التي نشير اليها تحيل الى تحولات وتمظهرات  
التواصل المجتمعية والتعليمية والمهنية في زمن الوباء العابر للزمان  
والمكان.

ما هي اذا صعوبات وخصوصيات الحياة عن بعد في عالم  
كورونا؟

مهدي عامري. شكرا جزيلا في البداية صديقي محمد المربطي  
على هذه الاستضافة الجميلة وعلى أهمية التطرق لهذا الموضوع  
الشيق والراهن والذي لا يرتبط بالضرورة فقط بوباء كوفيد 19،  
ولكنه موضوع موغل في القدم فلا يمكن أن نتحدث عن الحياة عن  
بعد دون الإشارة الى تكنولوجيات الاعلام والاتصال.

هذه التكنولوجيات أرسى نظام حياة وأسلوب عيش عن بعد  
منذ العقود الأخيرة من القرن الماضي (20) بل منذ بداية القرن  
العشرين وبالضبط مع ثورة الاتصالات ( الراديو، التلفزيون،  
السينما والانترنت...).



صرنا كلنا نعيش على إيقاع الحياة عن بعد وباتت الكثير من الأعمال على سبيل المثال تنجز في البيت. وبات أيضا جزء كبير من عمل الأستاذ يتم عن بعد أي بعيدا عن الحضور الكلاسيكي في الفصول الدراسية. ولقد بدأت تجربة التدريس عن بعد في الولايات المتحدة الأمريكية قبل ثمانينيات وتسعينيات القرن العشرين. وارتباطا بالسياق الحالي أي الوباء العالمي يمكن القول أن التعليم الإلكتروني هو جزء قوي الارتباط بالحياة عن بعد. ومن سمات هذا النمط من التعليم السرعة والتفاعلية ووفرة البيانات والاختصار الهائل لزمان التحصيل العلمي.

لكن ما يبدو ايجابيا لك قد يبدو للآخر في منتهى النقص والسلبية.

ان الحياة عن بعد في زمن الوباء حرمتنا في أوقات كثيرة - خلال فترات الاغلاق والحجر الصحي - من التواصل المباشر والوجاهي مع الأغيار وهو أمر في غاية الأهمية لأن التواصل ليس معناه أن تكون لديك فقط حسابات في شبكات التواصل الاجتماعي أو مجموعة من التطبيقات على الانترنت من فيسبوك وإنستغرام وواتساب...

التواصل أكبر وأعمق من ذلك...

التواصل الفعال يقتضي حضور العاطفة والمشاعر والحضور بالقلب والوجدان ويقتضي أيضا انتباه الآخر وتحقيق التعاطف.

و من سلبيات ومصاعب الحياة عن بعد هذا الجانب الاجتماعي الدافئ الذي بدأنا نفقده في زمن تكنولوجيا هيمن على حياتنا المعاصرة.

فإذا كنت تدخل الى البيوت، وتجد الأب يمسك بيده هاتفه الجوال والأم مشغولة بهاتفها والابن في غرفة أخرى غارق في ألعابه الالكترونية، والابنة في غرفتها مع حاسوبها، فنحن هنا لا نتحدث عن التواصل. اننا لا نتحدث عن الاتصال بل نتحدث عن الانفصال، لأن هذه التكنولوجيات التي من المفروض أنها جاءت من أجل رخاء البشرية ورفاهية الانسان وتسهيل التواصل، نجد أن لها بعدا آخر مدمرا قل ما ينتبه إليه العامة ويتعلق الأمر بخلق جزر متباعدة من الأفراد الذين يركز كل واحد منهم على اهتماماته واشباع رغباته الشخصية.

هناك اذا تباعد في الأسرة الواحدة رغم الوفرة والتعدد في تكنولوجيات التواصل.

يعني أننا داخل بيت واحد لكننا نعيش منفصلين الواحد عن الآخر.

و لعل الأزمة الصحية الراهنة وما رافقها من حجر صحي شامل تم تطبيقه على العديد من الدول الى جانب الموجة الخامسة من الوباء وعودة عدد من الدول الى الحجر الصحي... كل ذلك وسواه، أسهم في تعميق أسلوب الحياة عن بعد الذي سوف ينمو في المستقبل أكثر فأكثر حتى بعد زوال الجائحة، لأن هناك الكثير من الدراسات تشير أنه في المستقبل القريب للبشرية سوف نمر الى ما يعرف بالاقتصاد دون نقود.

و في عدد من الدول العظمى مثل الصين تم المرور تدريجيا، تماما، إلى هذا المستوى من التقدم... تم المرور الى هذا المستوى ونجد أن الدفع عن طريق الانترنت مرتفع جدا.

ان أحد ملامح الحياة عن بعد هو طغيان وهيمنة التكنولوجيا بشكل واضح وتراجع الإنسان وتقلص الحياة الاجتماعية، وذلك ما فسر أنه في الأشهر الأخيرة بالمغرب سجلت حالات كثيرة من الانتحار والكآبة علاوة على تفاقم المشاكل الأسرية والنزاعات الزوجية والعنف ضد النساء.

ان الحياة عن بعد تخلق التوتر والقلق والعنف بكل أشكاله - العنف الرمزي والمادي واللامادي - لأنها بكل بساطة بعيدة عن الطبيعة.

محمد المريبطي. شكرا لك أستاذ مهدي عامري. ونمر الآن الى المحور الثاني من الدرس التفاعلي (الحياة عن بعد في عالم كورونا).

يقول مولانا جلال الدين الرومي " لا تحزن فان أي شيء تفقده سيعود إليك في هيئة أخرى"، بمعنى أن أي أزمة وكل تجربة حياتية تحمل في طياتها أسباب السعادة والخير لمن وعى واستبصر. وبناء على هذا فان الوباء العالمي خير للبشرية ان شاء الله حتى وإن كنا لا ندري متى سينتهي.

ان الأزمة الصحية تغير طبائعنا وعاداتنا ومن الأكيد أنها ستؤسس بقوة لنمط جديد من الحياة عن بعد نعاين فيه المزيد من الارتباط بالشاشات، والمزيد من الذكاء الاصطناعي، والمزيد من التباعد الاجتماعي، والمزيد أيضا من العمل عن بعد، والدراسة عن بعد، والتواصل عن بعد، بل حتى صلة الأرحام عن بعد...

نريد من الأستاذ مهدي عامري أن يشرح لنا أهم مميزات الحياة عن بعد.. ما هي نقاط القوة والأشياء الجميلة التي تمنحها هذه الحياة عن بعد؟

مهدي عامري. لعل أهم مميزات أسلوب الحياة عن بعد هو ما يعرف بتقليص حدود الزمان والمكان بل تكسير هذه الحدود، وطبعا هذا الأسلوب الذي أصبحنا نعيشه في مجتمعاتنا الحالية والذي نلمسه بخاصة لدى الدول الغربية المتقدمة في أوروبا وأمريكا، من سماته الأساسية تكسير حدود الزمان والمكان وتكريس مفهوم الكونية، وأشير في هذا الباب إلى أن تكسير حدود الزمان والمكان لم يبدأ الآن، أي لم يبدأ في السنوات الأخيرة، بل بدأ مع

اختراع جميع تكنولوجيات الإعلام والاتصال التي سهلت التواصل بين البشر المتباعدين في قارات مختلفة، فهذا التقليل لحدود الزمكان يعد من ثمرات الرفاهية التكنولوجية التي أصبحنا نعيش في ظلها، فأصبح على سبيل المثال الأستاذ المحاضر يستطيع أن يلقي محاضرات في دول مختلفة ولصالح جامعات أو جمعيات مختلفة وهو جالس في بيته دون أن يتحرك، فبذلك يوفر مصاريف التنقل والمبيت في الفندق ويوفر العناء الكبير الذي تفرضه اكراهات الحضور البدني في العمل.

هذه طبعا أهم المميزات - تقليل حدود الزمكان.

وإذا عدنا الى تجربة التعلم عن بعد التي عشناها كلنا دون استثناء في فترة كوفيد 19، سوف نجد أنه من ثمرات هذا الأسلوب الجديد في الحياة عن بعد اجتناب التكديس في قاعات الدراسة والاستفادة من نظام تعلم فيه الكثير من المرونة، باعتبار أن الطلاب الذين يحضرون هذه المحاضرات عن بعد لديهم الإمكانية التقنية للتسجيل، فيتم تسجيل تلك المحاضرات والعودة إليها في وقت لاحق، ربما يكون في الصباح الباكر أو في الليل وما إلى ذلك... وهذا يسائل ضرورة الحضور المباشر في الندوات والمحاضرات.

هل يجب أن يكون الحضور إجباريا؟

أنا لا أعتقد أن ذلك مهم وضروري، لأن التعلم عن بعد يعطي للمتعلم خاصة المتعلمين الشباب واليا فعين الذين يتجاوز سنهم

العشرين فما فوق، إمكانية العمل في مكان آخر من أجل الحصول على الأموال ومن أجل كسب لقمة العيش، كما يمنح لهم إمكانية الاهتمام بأنشطة أخرى - أنشطة ليست بالضرورة معرفية، بل رياضية حركية... ربما في التجارة أو متعلقة بالتنزه والاستمتاع بالطبيعة، واثر ذلك سنريح الحرية وقابلية العودة إلى حصص التعليم عن بعد خارج أوقات العمل. وطبعاً هناك مميزات كثيرة لهذه الحياة عن بعد من ضمنها على سبيل المثال الرفع من الإنتاجية والرفع من الإبداع في العمل.

فعندما يشتغل الأجير عن طريق نظام العمل عن بعد - هنا أتحدث عن المهن التي تسمح بهذا الاستخدام مثل التدريس أو الهندسة - فإن هذا الأسلوب من الحياة قد يرفع من الإبداع ويرفع من الإنتاجية ويسرع أيضاً من إنجاز المهام ويفتح أيضاً مساحات كبيرة من الوقت الحر.

و بالنسبة للأستاذ أو المهندس أو الطالب المتعلم أو الأشخاص الذين يحضرون رسالة الدكتوراه... فإن الحياة عن بعد تمثل أسلوباً مليئاً بالفرص الواعدة. سأعطيك مثلاً آخرًا.

نتحدث عن التجارة عن بعد في المدة الأخيرة وعن التاجر الذي يبيع المنتجات والخدمات عبر الأنترنت. وهذا نشاط قائم بذاته ويجني منه الأفراد والعائلات عائدات كبيرة، بل أصبح أيضاً في عدد

لا يستهان به من الدول اقتصادا موازيا، لأنه في هذا الصدد تشير الكثير من الدراسات أن نسبة التسوق على الأنترنت في المغرب مثلا قد قفزت من 6 بالمئة عام 2019 الى قرابة 60 بالمئة عام 2021 وذلك يعني أن هناك فرصا عظيمة يتيحها هذا الأسلوب في الحياة عن بعد.

محمد المرابطي. ممتاز دكتور مهدي عامري. أفكارك واضحة جدا. وننتقل ان سمحت الى المحور الثالث والأخير من درسنا التفاعلي (الحياة عن بعد في عالم كورونا).

أستهل هذا المحور بالمقولة الرائعة الآتية:

" لا تقض أبدا أكثر من 10 في المئة من وقتك للتفكير في مشكل ما وإنما اقض 90 في المئة في التفكير في الحل"  
صديقي مهدي.. ما علاقة هذه المقولة بفرص وامكانيات تطوير الذات في زمن الجائحة؟

مهدي عامري. إذا رغبتنا في تطوير ذاتنا يجب أن نرى دائما النصف الممتلئة من الكأس، ويجب أيضا أن نغير من طريقة تفكيرنا، ولعل تغيير طريقة التفكير يقودنا الى تغيير جزء كبير من المعتقدات.

هذه مسألة في غاية الأهمية بالنسبة لكل من يريد أن يطور ذاته، لأن تطوير الذات في نهاية المطاف رغبة إنسانية موجودة في جميع أنحاء العالم، فنحن كلنا دون استثناء لدينا ما نرضى عنه

وما لا نرضى عنه ونرغب في تغييره، وربما هناك شخص يرغب في التخلص من الوزن الزائد أو تطوير مهارات معينة في تعلم اللغات أو في استخدام بعض الآلات والتطبيقات... ربما يريد انسان ما أن يكون شخصا اجتماعيا أكثر أو سعيدا أكثر أو متمتعا بقدر عال من الانتاجية والعطاء... ولكن في كل الأحوال يجب أن نطور أنفسنا في زمن الجائحة الذي أثبت لنا جميعا أنه يجب أن تكون لدينا أهداف، فيجب تحديد الأهداف، ويجب أيضا أن تكون لدينا القدرة على تخيل ما يمكن أن تصبح عليه حياتنا في المستقبل وذلك ما يسمى باستشراف المستقبل.

دعني أتعرف أن الجوائح والأزمات فرصة عظيمة في تاريخ الأمم، لأن جميع الأزمات تسمح للأمم بالإقلاع وبالنهوض من جديد، وإذا نظرنا إلى الحرب العالمية الثانية ولألمانيا بعد الحرب الكونية كيف كانت وكيف أصبحت... ولليابان عندما ألقيت عليها القنبلة النووية كيف كانت وكيف أصبحت، ولأمريكا بعد الحرب بين الشمال والجنوب -الحرب الأهلية- كيف كانت وكيف أصبحت... ولإسبانيا ابان دكتاتورية فرانكو وبعيد دخولها للاتحاد الأوروبي... كيف كانت وكيف أصبحت... اذا امعنا النظر في كل هذه الطفرات لأحسنا بالفرق... فكل هذه الدول استفادت من الدروس التي يقدمها التاريخ. ويحق لنا نحن بدورنا أن نستفيد من الجائحة العالمية التي أحسها نعمة مهداة من الخالق العظيم. انها نعمة



مهداة وتنطوي على الكثير من الفرص، ولعل أول استفادة هي تخيل ما يمكن أن تصبح عليه حياتنا في المستقبل في دول شمال افريقيا والشرق الأوسط التي ننتهي اليها.

يجب أن نصنع بأنفسنا وأن نعتمد على أنفسنا. كفانا من التبعية للغرب. كفانا من الاستيراد. يجب أن نصنع بأيدينا وأن نطور البحث العلمي والابتكار وأن نشجع التعليم والاستقلالية في التفكير.

يجب أن تكون لنا أهداف ذكية. فلنجعل أهدافنا ذكية أي محددة وقابلة للقياس وللتحقيق وواقعية ومربوطة بالزمان والمكان.

و يجب أن تكون لدينا أيضا القابلية للتغيير، فكيف تغير نفسك إذا لم تكن مستعدا؟

إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.

و لأجل أن تكون مستعدا للتغيير يجب أن تتبع على الأقل 5 مراحل.

المرحلة الأولى هي مرحلة ما قبل التأمل. يعني هذه المرحلة يجب أن تتبعها عندما توجد مشكلة وأنت لا تدركها أو تنكرها.

المرحلة الثانية هي مرحلة التأمل وتعني مرحلة التأمل في المشكلة التي تقع فيها وتفكر في تغييرها.

المرحلة الثالثة هي مرحلة التحضير وخلالها أنت ملزم بإحداث التغيير وتضع لذلك خطة للتغيير تعمل وفقها.

المرحلة الرابعة هي مرحلة العمل وهي مرحلة إحداث التغيير الفعلي.

و هناك مرحلة خامسة وأخيرة هي مرحلة المحافظة أو المتابعة، وهذا يعني أن تحقيق الأهداف جيد ولكنه غير كاف لأنه يجب عليك الحفاظ على مستوى التقدم الذي وصلت إليه.

و هناك أيضا قاعدة ذهبية تقول أنه يجب أن تكون مدرب نفسك. كن مدرب نفسك ولا تنتظر دائما التشجيع من الآخرين بل شجع نفسك ودرّب نفسك بشكل ذاتي وراقب نفسك بشكل يومي لزيادة معدلات تطويرك لذاتك.

و اذا كان التدريب الذاتي غير كاف فان التفكير في طلب المساعدات الخارجية والاستفادة من نصائح الخبراء والاستشاريين يبقى مسألة في منتهى الأهمية، لأن التدريب الذاتي مهم لكنه لا يوفر لك كل الامدادات الفكرية والمهارات الحياتية.

و لعلّي أود أن أختتم هذا الدرس الشائق والماتع داعيا الشباب في مغربنا الحبيب وفي وطننا العربي الكبير الى مواصلة التمسك بالأمل ومضاعفة التفكير والعمل المثمر والجاد في أزمنة الحياة عن بعد ابان الوباء العالمي، علاوة على القراءة في مجال التخصص، ومتابعة الفيديوهات التحفيزية ومشاهدة المحتويات الهادفة على

اليوتيوب، وتنوير الفكر بالأفلام الوثائقية والتاريخية المفيدة  
وعدها هائل يكاد لا يعد ولا يحصى.

## تغلب على التوتر في محيط العمل

كلنا نتعرض للتوتر بشكل أو بآخر في حياتنا اليومية. قد تعاني من التوتر وتتعرق وترتجف أطرافك في مقابلة العمل أو في مواقف أخرى، الأمر الذي يشعرك بالخجل ويقودك إلى العزلة الاجتماعية ويسبب لك الأمراض الجسدية والنفسية. تتعدد أسباب التوتر ولكنك تستطيع التغلب عليها بطرق بسيطة وسهلة التطبيق.

كيف تتغلب اذا على التوتر في محيط العمل؟

أشرنا في الدروس التفاعلية السابقة الى المكونات الأربع للكائن البشري وهي العاطفة والبدن والنفس والروح. وذكرنا أن التوازن المطلوب بين هذه المكونات الأربع هو الذي يخلق في نهاية المطاف تلك الحالة من التناغم والانسجام النفسي الذي يمكن أن يصل اليه كل فرد يبحث عن التناغم والاتزان الروحي.

و لعل من بين المصادر الأساسية للضغط والتوتر داخل العمل تلك القائمة الطويلة من مهام العمل التي يتحتم على كل شخص أن يقوم بها ولا ينجح في انجازها.

و في هذا السياق، هناك دراسة حديثة تكشف أن 50% من الموظفين في الولايات الأمريكية المتحدة الذين يقضون 12 ساعة يوميا للقيام بأنشطة متنوعة، يصابون بالإرهاق والاجهاد وهناك

نسبة أخرى من هؤلاء المأجورين ينسون استراحة الغداء على سبيل المثال جراء التوتر المرتبط بعملهم.

و ثمة مصدر آخر من مصادر التوتر المهني وهو الشعور بالعجز عن التقدم في العمل، وهذا الشعور بالعجز تفسره عدة أسباب من ضمنها رفع سقف التحديات، أي تحديد أهداف كبرى وعظى وأحيانا غير واقعية.

دعوني أقدم بعض الأمثلة...

هناك بعض المهنيين في بداية مسيرتهم المهنية يتخبطون في سلسلة طويلة من الاكراهات، منها كونهم على سبيل المثال المعيلين الوحيدين لأسرتهم أو أنهم لا يستطيعون الحصول على ترقية الا بالتضحية والجلوس لساعات طويلة في العمل، وهذه المسألة تزيد لا محالة من حدة التوتر. وأكثر من ذلك هناك من لا يستفيد من الاجازة بشكل طوعي لأجل الحصول على ترقية أو اضافة الخبرة المهنية اللازمة خاصة بالنسبة للأشخاص المبتدئين والذين لديهم طموح كبير للترقي المهني والوظيفي.

و هناك مصدر آخر من مصادر التوتر نريد أن نشير اليه وهو الشعور الدائم بالخوف من فقدان العمل. وهذا الخوف المتكرر من فقدان الوظيفة أو الاحساس بانعدام الأمان الوظيفي سوف يضعف من عزيمة أي شخص يضع نفسه في هذا الموقف.

و لا يخفى عليكم أن مصدرا آخر من مصادر التوتر في العمل هو الانعزال عن فريق العمل، فهناك أشخاص ليس لديهم روح الفريق ويحبون أن يعملوا منفردين وربما يعود ذلك لطبيعتهم التي يغلب عليها الرهبة أو الخوف أو الخجل. وهذا الانعزال عن فريق العمل قد ينظر اليه بطريقة سلبية...

قد يكون الشخص المنعزل ذكيا وفعالاً في عمله ولديه الكثير من الأفكار الابداعية اضافة الى طاقة هائلة في العمل، ولكن كونه منعزلاً في العمل وغير قادر على ربط علاقات اجتماعية دافئة مع زملائه في العمل قد يزيد من توتره.

هذه اذا أهم المصادر الرئيسية للتوتر داخل العمل ويمكننا أن نضيف اليها أيضا الافراط في استعمال الأجهزة الالكترونية وبالخصوص المبالغة في تصفح البريد الالكتروني، وهذا أمر أخذ في الازدياد بجميع دول العالم بحكم العمل عن بعد، الذي دفع الكثير من الأشخاص الى الاقتصار على العمل المنزلي، بما يضاعف لا محالة من فرص التحقق من البريد الالكتروني في أوقات لا علاقة لها بالزمن الاداري.

ان تعسف بعض المدراء أم ما يشار اليه بالبيروقراطية في محيط العمل من الأسباب الأساسية الأخرى التي ترفع من منسوب التوتر المهني. وفي هذا الباب هناك دراسات عديدة تشير الى أن البيروقراطية في الدول السائرة في طريق النمو التي ننتهي اليها تكبد

الاقتصادات خسائر كبيرة جدا ربما تقدر بملايين الدولارات كل سنة. وهذه البيروقراطية الناتجة عن التراتبية الشديدة ورغبة بعض المدراء في ممارسة الاستبداد مستغلين وضعهم الاعتباري كمدراء وكأشخاص لديهم السلطة العليا في ادارة الشؤون المؤسسية.. هذه البيروقراطية تعد مصدرا آخر من مصادر التوتر.

و حتى نفهم بعمق مختلف تمثلات وتجليات البيروقراطية يجب أن نربط التفكير البيروقراطي بالثقافة التي ننتمي اليها والتي تنتهي الى عقلية ذكورية، وهي التي تحكم بشكل شبه شمولي ودون استثناء جميع دولنا العربية. فنحن بعيدون كل البعد في ممارساتنا المهنية عن الكثير من الدول الغربية التي تهيمن داخل أوساطها المهنية علاقات الزمالة والصدافة وهذا ما يسمى بالتواصل الأفقي. ان الكثير من الدراسات في علم القيادة تشير الى أنه من بين الطرق الأساسية لتطوير العمل داخل أي مؤسسة من المؤسسات نجد الجانب الاجتماعي، والمقصود بذلك تنظيم أنشطة ترفيهية داخل فضاء العمل - بين الفينة والأخرى - لأجل بناء روح الفريق ولأجل كسر الحواجز بين المدير والمأجورين.

ان هذه الأنشطة التي تقام على هامش العمل - وفق الدراسات الحديثة - تسهم بشكل كبير في رفع حماس الموظفين وت شحنهم بطاقة ايجابية، فيجب أن لا ننسى أن فضاء العمل لا

يساوي فقط الانتاجية ومضاعفة الأرباح وتدوير عجلة الاقتصاد، ولكنه مكان متميز لتبادل قيم التأزر والتعاطف...

و يجب أن لا ننسى أنه الى جانب الجزء الربحي فان أي مؤسسة تعد فضاء حاملا للقيم، ويجب أن تعمل على تطوير هذه القيم وأنسنتها وتغليب القيم على التنافسية الطاحنة وعلى التراتبية التي لا معنى لها... يجب أن تكون هناك تراتبية وهذه مسألة أكيدة (مدير - مساعد مدير...)، ولكن لا ينبغي أن تتم هذه التراتبية في جو من الاستبداد ومن التسلط بما يولد لدى الكثيرين من الأشخاص الاحساس بالمرارة. فهناك الكثير من الأشخاص عندما يذهبون للعمل يحسون بالمرارة وكأن لسان حالهم يقول (اليوم سوف أذهب الى العمل بل الجحيم الذي أكتوي بنيرانه كل يوم!..)

ان التوتر في العمل ظاهرة عالمية آخذة في التوسع. وفي الآونة الأخيرة هناك الكثير من الدراسات التي بدأت تعنى بتحليل ظاهرة التوتر النفسي في العمل، فهنا أصبحنا نتحدث عن العمل ليس فقط كإنجاز أو كشيء روتيني يقوم به الشخص من أجل استحقاق المال في نهاية كل شهر..

ان تكرار النشاطات نفسها داخل العمل لمدة طويلة يصيب المهني بالروتين بل يمكن أن يصيبه بالملل القاتل للإبداع.



إذا كان المهندس يعيد نفس العمل لسنوات كيف سيصبح شعوره ومعنوياته بعد هذا التكرار؟

من المؤكد أن هناك دائماً مجال للتحديث ولكن المطلوب بالنسبة للمدراء والقادة والمؤسسات أن يضعوا باستمرار أشخاصاً جددًا في مسؤوليات جديدة، مع الجس المستمر للنمط الوظيفي للمأجورين.. فإذا أحسست أن الموظف الفلاني بدأ يمل فيجب أن تسند له وظيفة جديدة أو تحفزه عن طريق وضعه في فريق آخر...

ان التوتر في محيط العمل ظاهرة عالمية أخذة في التضخم ولعل الانهماك الى حد الانغماس الكلي في العمل ونسيان الجانب الآخر من الحياة وهو الصحة والأكل المتوازن والتمارين الرياضية... لعل ذلك يهدد الانسان بالدمار الشامل.

ان الأشخاص الذين ينهمكون في العمل وينسون أن الجسم يجب ان يستفيد كل يوم من ثلاث وجبات صحية تمدده بالعناصر الخمسة من خضر وفواكه متنوعة اضافة الى شرب المياه الكافية والحركة الدؤوبة... ان هؤلاء يلقون بأبدانهم وأرواحهم في أتون الجحيم.

و يشير هنا الكثير من الأطباء والعلماء المختصين بالتغذية والرياضة الى أنه على الأقل بالنسبة للأشخاص البالغين يجب التقييد الصارم بممارسة رياضة الهرولة أو المشي السريع أربع مرات في الأسبوع لمدة ثلاثين دقيقة، وهذا هو الحد الأدنى المطلوب.

ان الغالبية العظمى من البشر بعيدون بسنوات ضوئية عن هذه الوصفة السحرية التي تتيح لكل من يجربها الحصول على التوازن بين العمل والجانب الصحي- الاجتماعي.

قلنا أن التوتر في محيط العمل ظاهرة عالمية آخذة في التضخم. فما الحل اذا؟

هناك حلول كثيرة من أهمها وأنجعها توظيف المعالجين الاجتماعيين لضمان السلامة الصحية والنفسية داخل المؤسسات الادارية.

ان أمكنة العمل هي فضاءات للعيش المشترك قبل أن تكون فضاءات للكسب الحصري للرزق.

ينبغي اذا توظيف مرافقين واستشاريين نفسيين مهمتهم تخفيف الضغوط التي يعيشها الكثير من المستخدمين والموظفين رجالا ونساء داخل فضاءات العمل، وبخاصة في ظل الظروف الحالية لجائحة كورونا التي ضربت جميع دول العالم فنتجت عنها سلسلة معقدة من الاحتقانات ومجموعة كبيرة من المشاكل تهم صعوبة التقسيم المثالي وتحقيق التوازن بين مهام البيت ومهام العمل ومهام التدريس ومرافقة الأطفال اذا تعلق الأمر بالأباء والأمهات الذين يواكبون أبناءهم عن بعد.

و أنا أعتقد أن هذه المرافقة النفسية ليست ترفاً فكرياً أو  
مزية يمكن أن تجود بها المؤسسة الإدارية على مستخدمها بل هي في  
صلب حقوق الإنسان.

إن أسنة العمل واجبة. فكيف يمكن للشخص داخل محيط  
العمل أن يكون معطاء إذا لم يكن يعيش ظروفًا مهنية جيدة وإذا  
لم يكن يحس بالانتماء الحقيقي إلى فضاء العمل؟

و بصفة عامة هناك لائحة غير منتهية من الحلول والمهارات  
التي يمكن أن يمتلكها أي مهني يريد أن يتخلص من ضغوط العمل.  
ويمكن أن نلخصها في النقاط التالية:

1. الابتعاد عن المشاكل: ومعنى ذلك أنه في الكثير من  
المؤسسات والمنظمات هناك قابلية دائمة لاشتعال بعض المشاكل  
وبعض الصراعات سواء على مستوى أفقي أو عمودي داخل فضاء  
العمل. وهذه المشاكل والصراعات من الأمور التي تؤثر بشكل سلبي  
على الصحة المهنية والجسدية والعاطفية للعامل. لذلك فمن  
الأهمية بمكان أن يبتعد المهني عن النزاعات وأن لا يقع ضحية  
لبعض الشجارات المفتعلة من بعض الزملاء في العمل، فيجب  
عليه أن يبتعد عن القيل والقال ومشاركة حياة الآخرين بأمور لا  
علاقة لها بالعمل، سواء كانت أموراً تتعلق بالسياسة أو الأديان أو  
المعتقدات الشخصية...

2. تنظيم المهام: ان تنظيم المهام من الطرق التي تساعد على التخلص من التوتر في العمل. فيجب أن يكون هناك جدول رسمي للأعمال، وينبغي تحديد الأهداف بطريقة واقعية ومقيدة بالزمان والمكان. ان المهني الفعال هو من يخطط للأهداف الأكثر أهمية ويمكن أن يسقط الأهداف ذات الأهمية البسيطة أو أن يفوض أشخاصا آخرين للقيام بالأعمال الأقل أهمية من أجل تقليل التوتر. ان التنظيم الدقيق للمهام يرفع من كفاءة الشخص ومستوى أدائه داخل العمل.

3. ممارسة الرياضة بانتظام: ان ممارسة الأنشطة الرياضية تنشيط القلب والأوعية الدموية، وعندما نتحدث عن الرياضة فإننا نشير في الوقت نفسه للتغذية السليمة لأنك عندما تمارس الرياضة فإنك تبرمج في لاوعيك الاهتمام بالتغذية السليمة والمتوازنة.

4. الحصول على قسط كاف من النوم والخروج من دائرة الأوهام المتعلقة ببعض الأفكار التي مفادها أنه يجب أن تسهر الليالي وأن تكون هناك ليالي بيضاء مخصصة لاستكمال دراسة بعض الملفات، فالخبراء والأطباء ينصحون بالحصول على النوم الكافي لأنه عندما تنام في عطلة نهاية الأسبوع أو الوقت المستقطع من العمل في النهار، فهذا غير كاف ولا يعوض نوم الليل الذي يعتبر

ذا جودة عالية، فالحصول على النوم الكافي هو الطريقة المثلى التي تخلصك من ضغوط العمل.

التأمل: هناك تمرين آخر رئيسي يمكن لأي شخص أن يقوم به للتغلب على التوتر في العمل وهو التأمل والاسترخاء. فالتأمل مهم جدا لكل شخص يريد التخلص من الضغوطات، فيجب من حين لآخر - ربما خلال الويكاند - الذهاب إلى الطبيعة والخروج من هذه المدنية الملوثة التي نعيش في أحضانها والذهاب لمكان هادئ لممارسة تمارين التأمل.

ان التأمل يمكن أن يكون بالموسيقى أو بالإلصقات الجيد لخير المياه أو بإدماج عناصر طبيعية أخرى مثل صوت أمواج البحر فيجب أن يكون التأمل عنصرا رئيسيا يساعد على التركيز الهادف وأيضا على التركيز نحو التفكير في اللاشيء. فالهدف من التأمل هو تفريغ الدماغ من شحنات التوتر عن طريق تمارين متعلقة بالتنفس والاسترخاء والاستماع للموسيقى الهادئة.

اننا نعيش جميعا في مدن ملوثة. ان المدنية الملوثة جزء لا يتجزأ من الثقافة المعاصرة الجرافة التي ننتمي اليها.

ان ثقافتنا المعاصرة تسلط الضوء على انجازاتنا المادية بشكل مبالغ فيه. فدائما هناك العديد من الأصوات في ثقافتنا المعاصرة تهتف:

(كن غنيا.. كن موهوبا... كن سريعا... كن وافر الانتاج...كن مدهشا... كن ناجحا... اياك ان تفشل... كن دائما ايجابيا... ينبغي ان تكون تنافسيا في العمل... ينبغي ان تسعى لامتلاك المزيد والمزيد والمزيد من المشاريع والأموال والعقارات والسيارات وو...)

ان هذه التوصيات الفاشية متواترة في ثقافتنا المعاصرة. لكن أهم شرط للحصول على التوازن لا علاقة له البتة بفلسفة الوفرة. ان التوازن الحقيقي هو الرضا بالقليل والامتنان للخالق العظيم بما جاد به عليك.

ان الرضا هو المفتاح السحري للسعادة.

و لعلك تشاطرنى الرأي... السعادة كلمة طوباوية وقيمة صعبة المنال وأهم خطوة من أجل الوصول الى حالة الاتزان والرضا هي التقبل والقناعة بما هو موجود، بما يعني عدم السعي الى المزيد والمزيد في حد ذاته، والاكتفاء بما هو موجود بين يديك.

ان العمل شيء مهم في حياة الانسان. ان النجاح الوظيفي ومراكمة الخبرة شيء عظيم، ولكن العمل وحده لا يصنع النجاح.

العمل جزء من النجاح، وهو وسيلة لكسب لقمة العيش ونجاح الانسان الحقيقي هو التوازن والاعتدال بين المكونات الأربع للإنسان وهي العقل والبدن والعاطفة والروح.

## مستقبل القراءة والتعليم في عالم متغير

محمد المريبطي. مرحبا بكم في هذا اللقاء الذي سنحاول من خلاله الإطالة على موضوع من بين أهم المواضيع التي تشغل بالنا في الآونة الأخيرة. درسنا التفاعلي بعنوان مستقبل القراءة والتعليم في عالم متغير.

من بين أهدافنا، خلق حوار تعارف وتعريف وتثمين لمجموعة من الأطر التي تمتلك مواهب وقدرات كبيرة على المستوى الأكاديمي والتطبيقي في مجالات متعددة. وضيّفنا اليوم الأستاذ والدكتور مهدي عامري، الصديق، المعلم الباحث، الإنسان، الأب، الكاتب والخبير في مجال التواصل والتنمية الذاتية. ولنا الشرف العظيم أن نستضيفه اليوم.

بحكم معرفتي بالدكتور مهدي عامري وبعطائه الكبير والعديد من النقاشات معه، أستطيع أن أجزم أننا نحتاج إلى حلقات عديدة للتعريف بأعماله ومشروعه الفكري التنويري، ولعل ما يسم د. عامري هو امتلاكه لعقل وروح المتعلم واهتمامه بالبحث العلمي والتأمل والدراسة المستمرة، موازاة مع عطائه الغزير ونتاجه العلمي الوافر واصراره على الوشم في الذاكرة.

الأستاذ مهدي عامري حاصل على الدكتوراه في علوم الاعلام والتواصل بالديار الفرنسية عام 2009، وله عدة أبحاث وأعمال في

مجالات التواصل والشبكات الاجتماعية والسينما والتنمية الذاتية علاوة على إبداعات قصصية متميزة.

كوفيد 19 واقع صعب لا مفر منه، ونحن نحاول أن نتعامل معه من الزوايا الإيجابية ونعاین ونقبل الوباء كوضع عادي جديد. ويمكن التعبير عن الوباء العالمي بالوضع الاعتيادي الجديد، وهذا الواقع دون شك له تأثيرات كبرى في مجالات متعددة من ضمنها القراءة والتعليم.

هذا اللقاء ينبنى على ثلاثة محاور:

- المحور الأول. تحديات القراءة في عالم متغير
  - المحور الثاني. التعليم والتحويلات المعرفية الراهنة
  - المحور الثالث. التعلم الذاتي في زمن الوباء
- سنحاول مع الأستاذ مهدي عامري في البداية الوقوف على دلالة العنوان الذي يتكون من ثلاث كلمات أساسية هي المستقبل والتعليم والعالم المتغير.
- و لعل مصطلح المستقبل يشير في الوقت نفسه الى الخوف والبحث عن الطمأنينة وتنامي الأمل في الغد الأفضل وربما سلسلة أخرى من المعاني.
- و نطرح في البداية سؤالنا: ما مستقبل القراءة والتعليم في واقع وبائي يهيمن عليه التوجس مما يخبئه لنا المستقبل؟



مهدي عامري. شكرا عزيزي الأستاذ والكوتش محمد المربطي على هذا التقديم وعلى هذه الاستضافة الجميلة والشكر لكلماتك اللطيفة وأشكرك على هذا اللقاء الذي أتمنى أن يكون لقاء ودرسا تفاعليا تواصليا بامتياز، ونتمنى ان شاء الله أن يعقبه المزيد من الدروس التفاعلية التي نحتاج إليها جميعا.

لماذا نبرمج هذا اللقاء؟

ولماذا نختار هذا الموضوع بالتحديد؟

من الواجب أن نتناول هذا الموضوع الأساسي والشائك الذي يتنزل في قلب الأحداث الراهنة، بكل بساطة لأنه لا يمكن أن نفهم مستقبل التعليم في عالم متغير دون أن نلقي نظرة على واقع وحاضر هذا التعليم، فأنا أعتقد أنه من الأهمية بمكان أن نقف بداية على العنوان وعلى دلالاته ورمزيته القوية.

عندما نتحدث عن التعليم فإننا نشير للإكراهات المعاصرة التي نعيشها والتي يمر بها جميع سكان الأرض، باعتبار أنه في الشهور الأخيرة أصبحت موازين القوى أي موازين قوى هذا التعليم متخلخلة بفعل جائحة كورونا التي ضربت جميع أقطار المعمور، فأصبحنا نتحدث عن أنواع جديدة من التعليم... أصبحنا نتحدث عن التعليم عن بعد... أصبحنا نتحدث عن التعليم المعزز بالتكنولوجيا... أصبحنا نتحدث أيضا عن تراجع دور الأستاذ في العملية التعليمية والتعلمية واكتساح التكنولوجيا، فتعليمنا

الراهن في ظل الظرفية الوبائية الحالية يشوبه القلق والخوف والتوجس، ونحن عشنا في الشهور الأخيرة كلنا دون استثناء تجربة الحجر المنزلي، وما رافقها من مصاعب على مستوى مرافقة الأبناء وعلى مستوى مواكبتهم في التحصيل، فأصبح الآباء والأمهات الذين أجبروا على ملازمة البيوت يلعبون دور المدرس والمرشد دون خبرة بيداغوجية مسبقة بمهنة التدريس، وصاروا يعتمرون قبعة الأستاذ دون تكوين أكاديمي مسبق...

كل ذلك طرح علينا أسئلة عميقة وجوهرية.

ما هو التعليم الذي نريده؟

هل نريد تعليما كلاسيكيا تلقينيا في ظل الديجيتال؟

و اذا كان المغرب في الشهور الأخيرة قد انخرط في تجربة التعليم عن بعد، ووفر لها مجموعة من البرامج والترسانات التكنولوجية والتلفزية عن طريق البث المباشر وأحيانا غير المباشر لبعض الدروس والكبسولات التي تم وضعها في عدد من المنصات الرقمية... إذا كانت كل هذه الجهود قد بذلت فإن هناك صعوبات من ضمنها الفجوة الرقمية، يعني الفرق بين من يملك التكنولوجيا ومن لا يملكها، والفجوة أيضا بين العالم الحضري والعالم القروي، فأصبحت هذه التكنولوجيا التي من المفروض أنها تعد البشرية بالخلاص والرفاهية والمساواة وتحقيق التكافؤ والولوج إلى المعلومة... أصبحت هي في حد ذاتها سببا لخلق الفاشية

والتمييز واحداث الشرخ والفجوة بين من يملك وبين من لا يملك التكنولوجيا...

و هنا من الضروري الاشارة الى أهمية أن تتولى الحكومات في العالم أجمع مسؤولية تزويد جميع المواطنين بما يلزم من وسائل تقنية للانخراط في الموجة الرقمية لأن ذلك من سمات الديمقراطية والحق الشرعي في الحياة الكريمة.

ان الموجة الرقمية جرافة وكاسحة حتى بعد تراجع الوباء العالمي في السنوات القادمة ان شاء الله. وهي ليست ترفا فكريا ولكنها فلسفة جديدة في العيش وأسلوب حدائي في التفكير.

محمد المريبطي. ممتاز د. مهدي عامري. أعتقد أن ادماج الديجتال في التعليم أساسي ولكنه غير كاف، لأن تعلم كيفية التعلم هو الرهان الحقيقي ولعله من أقوى المهارات التي يجب التزود بها في القرن الحادي والعشرين – قرن الوفرة في المعارف والبيانات. ربما نحن في أمس الحاجة حاليا لبسط وجهات النظر الجديدة في التدريس المعزز بالذكاء الاصطناعي وتقنيات التعلم السريع. في هذا الإطار نريد، أستاذنا، أن تقدم لنا بعض الأفكار الهامة والجديرة بالمتابعة..

مهدي عامري. عندما نتحدث عن القراءة في زمن متغير فلعل أولى الملاحظات التي يمكن أن نشير اليها هي الأخطاء الشائعة في القراءة. وأعتقد أن هذه الأخطاء الشائعة هي مدخل رئيسي

للقوف على المهارات التي ينبغي تملكها في ما بعد والتحكم فيها من أجل ممارسة القراءة الفعالة...

من الأخطاء الشائعة في القراءة ما يسمى بالقراءة الخطية، فعندما تلاحظ قارئاً عادياً- أي قارئ - وتضع بين يديه كتاباً بحجم مئة وخمسين أو مائتين وخمسين أو ثلاثمائة صفحة، وتطلب منه أن يقرأه وأن يمدك منه بأهم الأفكار، فإن الخطأ الشائع الذي يقع فيه أغلب القارئين هو مطالعة هذا الكتاب بشكل خطي - يعني من ألفه إلى يائه. ان القراءة الكلاسيكية لهذا الكتاب، سواء كان في التاريخ أو الجغرافيا أو السياسة أو الطب أو الهندسة، هي أن يطالعه الفرد من ألفه إلى يائه، وبذلك يضيع ربما الكثير من الوقت وربما لا يذهب إلى ما هو أساسي في هذا الكتاب، والحال أن أبسط تقنية للاطلاع الشامل على محتوى الكتاب هي تقنية القراءة السريعة، وهناك أيضاً ما يسمى بالقراءة التصويرية، وهناك تقنيات كثيرة جداً يمكن أن يستفيد منها القارئ الكلاسيكي حتى يسرع من قراءته ويرفع من جودة استفادته للكتب.

لماذا هذه التقنيات لها أهمية كبرى في عالم الرقمنة ووفرة المعلومات... في عالم طوفان البيانات؟

لأنه بكل بساطة يجب بكل تأكيد على القارئ أن يكون سريعاً حتى لا تصبح عملية القراءة مملة ومتعبة، فإذا كنت تستذكر كتب الفلسفة أو كنت تقرأ الصحيفة اليومية أو كنت تقرأ موسوعة من

الموسوعات، فإنه يمكنك أن تدرب نفسك على هذه التقنيات، فهناك مجموعة من الخطوات من أجل ضبط وإتقان القراءة السريعة، من ضمنها على سبيل المثال قراءة مقدمة الكتاب، قراءة خاتمة الكتاب، قراءة الفقرات الأولى، قراءة الفهرس أو محتويات الكتاب، والتركيز أيضا على استعمال أقلام ملونة وتلوين أو تسطير فصول الكتاب التي تهتمك - كل فصل بلون معين- مثلا الفصول ذات البعد التطبيقي باللون الأخضر، الفصول ذات البعد النظري باللون الأزرق، الفصول التي تشمل قصص نجاح بعض الأشخاص أو تجارب معينة يسردها الكاتب باللون الأحمر، وما إلى ذلك...

و هناك خطوات ومهارات أخرى يمكن للقارئ السريع أن يستأنس بها وتتعلق أساسا بتحديد الأهداف. يعني ما هي أهداف هذه القراءة؟ هل هي قراءة من أجل الاستمتاع والترفيه؟ هل هي قراءة مهنية؟ لذلك نجد الكثير من المحترفين والمدراء ليس لديهم الوقت الكافي خاصة في الدول الغربية لقراءة الكتب المستجدة في ميدانهم سواء تعلق الأمر بالإشهار أو التسويق أو القيادة أو أي ميدان من هذه الميادين... نجدهم يحددون مجموعة من الأهداف قبل الشروع في قراءة أي كتاب:

لماذا أقرأ هذا الكتاب؟

ما الذي أرغب فيه من خلال مطالعته؟

هل أرغب في الزيادة من رقم المعاملات؟

هل أرغب في التكوين الذاتي؟

محمد المريبطي. شكراً أستاذ مهدي عامري ونمر الآن إلى المحور الثاني من الدرس وهو التعليم والتحولات المعرفية الراهنة. ما هو في نظرك الدور الجديد للأستاذ في عصر وفرة المعلومات والوسائط المتعددة؟ مهدي عامري. أعتقد أن كلمة الأستاذ ربما تكون متجاوزة نوعاً ما.

لماذا؟

لأن الأستاذ الحقيقي ينبغي أن يكون متعلماً وطالبا أبدياً، فالأستاذ الذي اعتقد أو خيل إليه أنه بلغ درجة الأستاذية فقد حكم على نفسه بالنهاية. هذه فكرة أساسية أود الإشارة إليها، لأن الأستاذ الحقيقي هو ذلك المدرب الذي يعطي الحماس والذي يزرع الثقة والذي يحدد معالم الطريق والذي يمك الطالب من يده ويضعه على النهج الصحيح. والآن مع هيمنة التكنولوجيا في عالم الوفرة والبيانات الضخمة تغير دور الأستاذ كلياً، وأصبحنا نعيش في زمن تتسارع فيه المعلومات، ولعل الدور الأساسي الذي يضطلع به الأستاذ الآن أكثر من أي وقت مضى هو دور الإرشاد. يعني كيف يرشد الأستاذ الطالب لأن يختار المعلومة الصحيحة ولأن يغربل محتوى الانترنت لينتقي منه الأجود فالأجود، لأن الكثير من الدراسات تشير أن هناك تلوثاً فكرياً رهيباً في الإنترنت، فأكثر من

ثمانين إلى تسعين في المئة من محتوى الإنترنت تافه وفارغ، يعني أنه محتوى لا قيمة له، والمحتوى الهادف لا يتجاوز ربما 10 إلى 15 في المئة على أقصى تقدير، وهنا ينبغي أن ينبه الأستاذ طلابه إلى هذه المسألة ويرشدهم إلى الآليات الصحيحة لغربلة المعلومات والاختيار الجيد لها..

أعتقد أننا نحتاج أيضا في مدارسنا بمختلف مستوياتها - المستوى الابتدائي والإعدادي والثانوي والجامعي - إلى تقرير مواد تهتم بمناهج البحث الحديثة. يعني مناهج البحث في ظل التكنولوجيا، مناهج البحث على الأنترنت، تقنيات القراءة السريعة التي أشرنا إليها قبل قليل، القراءة التصويرية، محاربة المعلومات الزائفة والأخبار المضللة والشائعات، الى جانب التربية على وسائل الإعلام والتربية على الاستخدامات الرشيدة والواعية لأدوات التكنولوجيا.

محمد المريبطي. نريد الآن انهاء هذا الدرس التفاعلي لأن الوقت يزاحمنا رغم أن الحديث معك، د. مهدي عامري، شيق جدا.. يقول أنتوني روبيتز أن "التعلم الذاتي هو أهم شيء يمكن للإنسان أن يستثمر فيه". وسؤالي لك هنا هو: ما أهمية التعلم الذاتي وكيف يمكن تشجيعه وتجويده وإبراز أهميته بالنسبة للأشخاص الذين لا يؤيدونه؟

مهدي عامري. التعلم الذاتي أكثر من مهم. لماذا؟ لأن الأستاذ لا يمكنه أن يعطي كل شيء، ولأن الأستاذ أيضا محصور في إطار الزمان والمكان. طبعاً في عالم الوفرة والبيانات الضخمة والتكنولوجيا الحديثة والترابطات المستمرة نشير أن الطالب أيضا له مسؤولية عظمى وهي مسؤولية التعلم الذاتي. وتثبت تجارب العظماء المعاصرين أن أغلب الناجحين في ميادين تخصصهم سواء كانوا من رجال الأعمال أو التجار أو كبار القادة في العالم دائما يستشهدون بأهمية التعلم الذاتي، لأن التعلم الذاتي هو فرصة للمذاكرة بطريقة أسرع، والتكيف مع التغيرات السريعة في هذا العالم المتغير من حولنا. ولعل المناخ الفكري الزاخر الذي يسم العصر الحديث يدفعنا دفعا لابتكار طرق حديثة وجذابة للتعلم ومن ضمنها بطبيعة الحال التعلم الذاتي، فما يمكن أن تتعلمه خارج المؤسسة الجامعية أو المدرسة كثير جدا، والديبلومات مهمة ولكنها ليست الهدف من التعليم، لأنها مجرد أوراق ثبوتية، فما تتعلمه في مدرسة الحياة من خلال العلاقات الاجتماعية والتدريب أكبر بكثير من ذلك الدبلوم الذي تجنيه في نهاية المطاف، لأن الدبلوم – وأقولها بكل واقعية - لا يساوي إلا الحبر الذي كتب به.

لا أقول ذلك بنية تبخيس الديبلومات والشواهد العليا والدعوة إلى عدم التعلم... لا أقول ذلك ولا أريد أن أفهم فهما خاطئا، لكن التعلم الحقيقي هو التعلم خارج أسوار الجامعة...



ففي نهاية الستينيات وتحديدًا في ماي 1968 كانت هناك دعوة كونية إلى الانعتاق والتحرر... كان هناك نداء قوي في عدد من البلدان الغربية مثل فرنسا إلى جامعة بلا جدران، وربما نحتاج في أفق السنوات القادمة إلى جامعات ذكية تخترقها تكنولوجيات التعلم عن بعد، وعندما نعود إلى جائحة كورونا... إلى هذا الوباء الذي ضرب العالم بأسره، سنلاحظ أنه حتى عندما يزول هذا الوباء يبقى هذا المكسب التكنولوجي أي التعلم الذاتي المرن مكسبًا لا يمكن التفريط فيه.

و خير ما أختتم به كلامي هو الإشارة السريعة إلى بعض التجارب المتقدمة في عدة دول غربية من بينها الدول الإسكندنافية التي أسست في السنوات الأخيرة لمنهج فريد في التدريس قائم على التعلم بالترفيه، كأن تأخذ الطلاب على سبيل المثال في رحلات استكشافية لمدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع خارج المدرسة، وخلالها يتعلم الطلاب في أحضان الطبيعة وعلى قمم الجبال.. يتعلمون خارج أسوار المدرسة مهارات وخبرات حياتية لا علاقة لها بالدروس النظرية الجامعية، والجميل في هذا الأسلوب الرائع في التدريس أن ما يتعلمونه بالضبط هو التركيز على قيم التضامن والتآزر وحل المشكلات. وأعتقد شخصيًا أن التعليم في وطننا العزيز يجب أن يسير في هذا الاتجاه، ويهدف في جملة ما يهدف إليه إلى حل المشاكل وتنمية شخصية المتعلم.

## طور مهاراتك في زمن الذكاء الاصطناعي

محمد المريبطي. درسنا اليوم مع د. مهدي عامري خبير التواصل والتنمية الذاتية، وهو بعنوان طور مهاراتك في زمن الذكاء الاصطناعي، في 30 دقيقة و3 محاور.

أولاً. ما هو الذكاء الاصطناعي؟

ثانياً. ما أهم فوائده وتطبيقاته؟

ثالثاً. طور مهاراتك السلوكية والمعرفية في زمن الذكاء الاصطناعي.

تحدثنا سابقاً عن الطفرة التكنولوجية والمعرفية الحديثة. وفي سياق حديثنا حول مهارات التغلب على الخوف تحدثنا عن الخيال واسهامه الكبير في حل المشاكل. واليوم نبتدى درسنا مع د. مهدي عامري بالإشارة للخيال العلمي في السينما.

مع بداية القرن العشرين يصور لنا فيلم ماتريكس عالم الذكاء الاصطناعي، حيث تسيطر الآلات على الإنسان الذي يعيش في عالم خيالي، وحيث تلبى كل احتياجاته المادية، وتوفر ألعاب الواقع الافتراضي كل احتياجاته العاطفية.

الآن، بعد عشرين سنة من انتاج هذا الفيلم، نرى الذكاء الاصطناعي يحيط بنا من كل جانب... حواسيب، جي بي اس، ترجمة فورية على جوجل... أمن سيبراني، مال، أعمال، سيارات،

علاقات، ألعاب.. الى غير ذلك. ونطرح سؤالنا على الأستاذ الدكتور مهدي عامري...

ما هو الذكاء الاصطناعي؟

مهدي عامري. قبل أن نعرف مصطلح الذكاء الاصطناعي الذي أصبح هذه الأيام كثير الاستخدام لدرجة أن البعض أصبح يتخوف من هذا المصطلح، وأصبح طبعا يشير ضمن تخوفه من الذكاء الاصطناعي إلى سيطرة الآلات، اضافة إلى اضمحلال دور البشر... يمكن أن نشير إلى أن الواقع بعيد جدا عن هذا التصور، خاصة في دول شمال إفريقيا والشرق الأوسط التي ننتمي إليها، والتي ما تزال بعيدا نوعا ما عن تلك الهيمنة المطلقة، وعن تلك السيطرة التامة للآلات ولروبوتات الذكاء الاصطناعي على حياتنا وحضارتنا.

لعل التعريف البسيط الذي يمكن أن نعطيه للذكاء الاصطناعي هو كونه الذكاء الذي تبديه الآلات والبرامج بما يحاكي القدرات الذهنية البشرية وأنماط عملها.

يمكن أن نشير هنا إلى مجموعة من الكفاءات والمهارات التي تسمح بها هذه الآلات مثل التعلم والاستنتاج والمهارات التحليلية ورد الفعل على أوضاع معينة. فالذكاء الاصطناعي مصطلح غني ومتشعب. ونشير طبعا في هذا السياق إلى أن هذا المصطلح تم استحدثه في البداية في خمسينيات القرن العشرين. ويمكن أن

نضيف إلى جانب هذه التعاريف تعريفاً آخر مؤداه أن الذكاء الاصطناعي هو دراسة وتصميم أنظمة ذكية تستوعب بيئتها وتتخذ إجراءات تزيد من فرص نجاحها.

الذكاء الاصطناعي يثير الكثير من الأسئلة الحارقة والمقلقة، وأشير إلى أنه بعيد أن يعني سيطرة الآلات بشكل كامل على حياتنا اليومية، رغم أنه في السنوات الأخيرة بدأنا ندخل في عصر هذه الهيمنة عن طريق ما يعرف بالأتمتة الشاملة.

هذه الأتمتة شملت العديد من مجالات العمل من ضمنها ميدان الإعلام، حيث قامت إحدى شركات الصحافة الكبرى في الولايات المتحدة الأمريكية - مؤخرًا - بتسريح عدد كبير من العمالة... تقريباً 100 صحفي تم الاستغناء عن خدماتهم.

لماذا؟

لأنه تم تعويضهم بكل بساطة بروبوتات قادرة على إنتاج وتحرير المحتوى، وقادرة على أداء عمل الصحفي. وهنا أفتح قوسين وأشير إلى أنه حسب بعض الدراسات المستقبلية سوف تعوض الآلات أكثر فأكثر في ميدان الإعلام الإنسان إلى درجة أنه في 2030 في الدول الغربية سوف تختفي الصحافة المكتوبة، وسوف تصبح صحافة الديجيتال هي الصحافة الرائدة.

محمد المريبطي. هل تقصد بالصحافة المكتوبة الصحف الورقية المطبوعة؟

مهدي عامري. تماما... دعنا نكمل الحديث عما بدأناه... هناك استعمالات رائدة للروبوتات في الصحافة. هناك الروبوتات التي تغطي الأحداث على شكل طائرات صغيرة تعلق في مناطق الأحداث والتوترات والصراعات والحروب والفيضانات والزلازل، وهذه الطائرات الصغيرة قادرة على التقاط وتسجيل الأحداث طبعا أكثر من الصحفي المحترف الذي لا يستطيع في الظروف الصعبة للحروب والنزاعات التي تنشب في بعض المناطق، أن يتحرك بحرية وأمان.

ان الروبوتات أصبحت لها أهمية كبيرة ليس في الإعلام فحسب بل في التعليم أيضا، لأن الأستاذ ليس وحده بما أنه يعمل من الآن فصاعدا في محيط الأتمتة الشاملة. هذا يعني أن يتم في مستقبل قريب تعويض جزء من الأساتذة بروبوتات قادرة على توزيع التمارين وقادرة على تصحيح الامتحانات واعطاء محاضرات مباشرة للطلبة على منصات الانترنت.

محمد المربطي. أشكرك على هذه المعلومات القيمة د. مهدي

عامري. والآن ما هي أهم فوائد وتطبيقات الذكاء الاصطناعي؟

مهدي عامري. فوائد تطبيقات الذكاء الاصطناعي لا محدودة، باعتبار أن الذكاء الاصطناعي تبسيط للحياة، لأنه يسهل الحياة أكثر من ذي قبل. في هذا الباب أريد الإشارة إلى مسألة هامة... رغم أنه في السنوات الأخيرة ثمة اهتمام متعاظم بالذكاء الاصطناعي،

فإن الذكاء الاصطناعي قد وجد ربما منذ مئات السنين. وهنا سوف أشرح هذه الفكرة...

ان الآلات التي غمرت حياتنا منذ مئات السنين هي نفسها التي تساعد الإنسان في المعامل والأوراش والمختبرات.. هذه الآلات تساعد النجار في ورشته وتمكن أرباب المصانع من تصنيع عدد كبير بل ضخمة من الوحدات... من الأقمشة إذا تعلق الأمر بالنسيج، أو من الأحذية إذا تعلق الأمر بالصناعات الأخرى، أو السيارات... هذه الآلات التي ترافقنا في الحياة اليومية هي جزء من هذا الذكاء الاصطناعي.

ان الإنسان منذ فجر التاريخ حرص على البحث عن الرفاهية، وحرص أيضا على تيسير سبل العمل والتخلص من التعب الزائد. والهدف من ذلك طبعا هو رفع الإنتاج وإيجاد وقت خاص له... فمن هذا المنطلق أود أن أذكر أن الذكاء الاصطناعي ليس شرا مطلقا كما تروج لذلك بعض النظريات، ومن ضمنها نظريات المؤامرة. وأفتح قوسين لأشير أن نظريات المؤامرة التي ترافق الذكاء الاصطناعي هي في الوقت نفسه نظريات المؤامرة التي نجدتها تطعن في ولاء كورونا معتبرة اياه فعل فاعل وحاملا في طياته لأهداف شريرة أساسها تدمير الإنسان والقضاء على البشرية.

أكثر من ذلك... هناك بعض العلماء مثل عالم الفيزياء الشهير ستيفن هوكينج الذي يقول أن تطوير ذكاء اصطناعي كامل قد

يمهد لفناء الجنس البشري، محذرا من قدرة الآلات على إعادة تصميم نفسها ذاتيا. وأنا أعتقد شخصيا أن هذه المبالغات بعيدة عن الواقع، لأن الذكاء الاصطناعي سلاح ذو حدين مثله مثل السوشيال ميديا.

الأنترنيت أيضا سلاح ذو حدين وهو مليء بالبيانات والمعلومات والمواقع، ولكن إذا كان مضمون الانترنيت حسب الدراسات بنسبة 80 إلى 90 في المئة مضمونا تافها وسطحيا، فإنك من الممكن والسهل أن تستفيد من العشرة أو العشرين في المئة الباقية والتي هي لا محالة مضمون هادف ذو مستوى جيد.

ان الذكاء الاصطناعي في نهاية الأمر جملة هذه الميزات التي تسمح بها الآلات والمكننة التي تساعد الإنسان في تقليص الوقت والمجهود الذي يبذله في العمل، سواء على مستوى إنتاج المعلومات أو على المستوى التكنولوجي أو على المستوى الإعلامي أو في التدريس أو في الطب...

في السنوات الأخيرة بتنا نسمع بالعمليات الجراحية المجراة عن بعد. هذا من مفرزات ومخرجات الذكاء الاصطناعي. وهذه الثورة المعرفية والعلمية التي يفرزها الذكاء الاصطناعي تسمح للإنسان بأن يستخدم الروبوتات ويسخرها بهدف إنجاز الجزء الأعظم من الأعمال التي كان يقضي فيها وقتا طويلا وتستنزف من طاقته الشيء الكثير، وبذلك يصبح لهذا الإنسان المعاصر متسع

من الوقت لممارسة الهوايات وللاستمتاع بملذات الحياة، وعض أن يعمل 50 أو 60 ساعة في الأسبوع فإنه ربما يعمل 5 أو 6 ساعات، ويقضي باقي الوقت في لعب الغولف أو التنس أو السفر أو البقاء في البيت لمشاهدة الأفلام أو أي شيء من هذا القبيل !

محمد المربطي. أشاطرك الرأي. وفي هذا السياق يقول جاك ما في إحدى محاضراته عام 2017 أن تغيير طريقة التعليم يسمح لا محالة لأبنائنا أن يتنافسوا مع الآلات وهو في محاضراته تلك يضيف بأن الذكاء الاصطناعي إنما جاء لكي يزيح المهن الغبية...

في سياق آخر نطلب من الأستاذ مهدي عامري أن يتفضل مشكوراً ليشرح لنا بعض الأساليب لتطوير مهاراتنا وسلوكياتنا في زمن الذكاء الاصطناعي...

مهدي عامري. في الأشهر الأخيرة انصرف الملايين من الأشخاص في العالم أجمع إلى استخدام تطبيقات الدردشة والمحادثة بالفيديو التي تتيحها منصات التعليم عن بعد، وهذا الإنجاز الكبير بل العظيم من نتائج الذكاء الاصطناعي الذي أتاح للبشرية الولوج إلى سيل لا ينضب من المعارف والبيانات الضخمة إضافة إلى ممارسة التعلم الذاتي..

و في الختام، أريد أن أضيف أنه لا يمكن أن نتحدث عن الذكاء الاصطناعي دون أن نربطه بالثورة الرقمية الحالية وبالوضع الوبائي الراهن. وفي هذا الباب أود أن أشير إلى أن هناك مجموعة



كبيرة من المهارات الحياتية التي يمكن أن نتعلمها، ومن ضمنها على سبيل المثال عدم الإدمان على تطبيقات الذكاء الاصطناعي، وعدم الإدمان على الآلات، وعدم الإدمان على السوشيال ميديا، والتركيز على بذل المجهود الفكري الخالص من أجل التعلم الذاتي، بعيدا عن هيمنة الآلات... في أحضان الطبيعة مثلا وعلى الشطآن وفي الوديان وعلى قمم الجبال.



- د. مهدي عامري من مواليد فاس يوم 10 أكتوبر 1981
- يعمل أستاذا باحثا بالمعهد العالي للإعلام والاتصال بالرباط.
- يمتلك د. مهدي عامري خبرة مهنية في التدريس والتدريب والتكوين الجامعي والبحث العلمي الأكاديمي والتنمية الذاتية والعمل الثقافي والسينمائي تفوق 12 سنة.
- عمل سابقا كأستاذ متعاقد ومنسق تربوي بالمدرسة العليا للتواصل والإعلانات بالدار البيضاء، واشتغل أيضا في السنوات الأخيرة، أستاذا جامعيًا بدوام كامل في مجال الإعلام والاتصال بفرنسا.
- د. مهدي عامري مؤلف للعديد من الكتب في التواصل الإيجابي والتعليم الرقمي إضافة إلى القصة القصيرة.

- صدر له بالعربية في مصر والمغرب بين عامي 2019 و2021 أربعة كتب: "أحلام ونهاية الأحلام"، و"أترك الجمود وابدأ التغيير. الفن والأسلوب والتواصل"، و"تستطيع أن تكون ناجحا. كتاب للإلهام والأمل"، و"تسليم. الوباء في زمن الأمل".
- د. مهدي عامري حاصل على شهادتي الدكتوراه والتأهيل الجامعي في علوم الإعلام والتواصل بجامعة بوردو (فرنسا) وفي كلية علوم التربية بجامعة محمد الخامس بالرباط.

## الفهرس

5.....	لماذا ألفت هذا الكتاب؟
11 .....	الذكاء الاصطناعي وحقوق الإنسان
19 .....	تغلب على الخوف
30.....	مفاتيح الاستمتاع بالحياة
47 .....	وباء كورونا فرصة لبناء الإنسان
62.....	الحياة عن بعد في عالم كورونا
75 .....	تغلب على التوتر في محيط العمل
86.....	مستقبل القراءة والتعليم في عالم متغير
97.....	طور مهاراتك في زمن الذكاء الاصطناعي