نبض الانسانية:رحلة
العطاء والتضامن
صبرين السعيداني

شعور الإنسانية: رحلة نحو جوهر الوجود

مقدمة:

في زمن تتقاطع فيه الأحداث وتتسارع التحولات يبقى شعور الإنسانية ذلك النور الخافت الذي يضيء دروبنا وسط الظلمات إنه اللحظة التي ندرك فيها أننا رغم اختلافاتنا جزء من نسيج واحد يربطنا بالمحبة التعاطف والتضامن شعور الإنسانية ليس مجرد عاطفة عابرة بل هو جوهر وجودنا يتجلى في نظرة

عين ترى ألم الآخر أو يد تمتد لتعين دون انتظار مقابل.

في هذا الكتاب ندعوك لرحلة تأملية نستكشف فيها هذا الشعور العظيم كيف يتشكل؟ ولماذا يبدو أحيانًا بعيد المنال في عالم يعج بالصراعات والانقسامات؟ من خلال قصص ملهمة تأملات فلسفية ونصائح عملية سنبحث معًا عن السبل التي تجعلنا نعيش إنسانيتنا بكل صدق وامتلاء إن هذا الكتاب ليس مجرد كلمات بل دعوة لكل قارئ ليكتشف الإنسانية داخله وليجعل منها شعلة تضيء حياته وحياة من حوله.

جوهر الإنسانية:

ما الإنسانية؟ قد تبدو الكلمة بسيطة لكنها تحمل في طياتها أعماقًا من المعاني الإنسانية هي تلك اللحظة التي يتجاوز فيها الفرد ذاته ليرى الآخر ليشعر به وليمد له يد العون إنها القدرة على الإحساس بألم غريب كما لو كان ألمنا والفرح بفرح آخر كما لو كان فرحنا في جوهرها الإنسانية هي التعاطف الذي يربطنا والكرامة التي نحترمها في كل نفس والتضامن الذي يجعلنا نتحمل مسؤولية بعضنا البعض.

لنعد بالذاكرة إلى قصص تجسد هذا الجوهر في إحدى القرى النائية حيث

اجتاح الجفاف الأراضي وهدد الحياة وقف رجل عجوز لم يملك سوى القليل من الماء والطعام ليقاسمه مع عائلة لم يعرفها من قبل لم يكن ينتظر شكرًا ولم يكن يملك الكثير لكن شعوره بإنسانيته دفعه ليختار العطاء على الأنانية هذه القصة وإن بدت صغيرة تعكس جوهر الإنسانية: اختيار الخير حتى في أحلك الظروف

ومن التاريخ نستذكر قصة عبد الرحمن الداخل الصقر القرشي الذي رغم فقدانه لمملكته وملاحقته لم يفقد إيمانه بقيم الرحمة والعدل عندما وصل إلى الأندلس لم يسعَ فقط لاستعادة مكانته بل عمل على

بناء مجتمع يحتضن التنوع والتعايش موجهًا الناس نحو قيم إنسانية تجاوزت حدود الدين والعرق هذه القصص تذكرنا بأن الإنسانية ليست حكرًا على زمن أو مكان بل هي سمة كونية تعيش في قلوب من يختارونها.

من الناحية الفلسفية تناول فلاسفة مثل إيمانويل كانط فكرة الكرامة الإنسانية معتبرين أن كل إنسان يستحق الاحترام لذاته وليس لما يملك أو يحقق هذا المبدأ يشكل أساس الإنسانية إذ يدعونا لنرى القيمة الجوهرية في كل فرد بغض النظر عن عرقه دينه أو مكانته أما من منظور ثقافي فنجد أن الإنسانية تتجلى في التقاليد

العربية التي تحث على الكرم والضيافة وفي القيم الإسلامية التي تدعو إلى الرحمة وفي كل حضارة تحتفي بالخير والمحبة.

إن عناصر الإنسانية التعاطف الكرامة والتضامن ليست مجرد مفاهيم مجردة إنها قوى حية تتشكل في تفاعلاتنا اليومية التعاطف يدفعنا للإنصات لصديق يمر بضائقة الكرامة تحثنا على احترام الآخر حتى لو اختلفنا معه والتضامن يجعلنا نتحرك لدعم من هم أقل حظًا هذه العناصرعندما نعيشها تحول شعور الإنسانية من فكرة إلى واقع ملموس.

لكن هل الإنسانية فطرة أم اكتساب؟ قد يجادل البعض بأنها غريزة متأصلة تظهر في عفوية طفل يشارك لعبته مع آخر ومع ذلك فإن الحياة بتحدياتها وصراعاتها قد تُغطي هذه الفطرة بغبار الأنانية أو الخوف هنا تكمن أهمية الوعي أن نختار الإنسانية يوميًا أن نصقلها كما نصقل جوهرة نفيسة إن الإنسانية ليست وجهة نصل إليها بل طريق نسير فيه نتعثر أحيانًا لكننا ننهض دائمًا مدفوعين بإيماننا بقيمتها.

الإنسانية في الحياة اليومية:

إذا كانت الإنسانية جوهر وجودنا فكيف نعيشها في تفاصيل حياتنا اليومية؟ إنها لا تتطلب أعمالًا بطولية دائمًا بل غالبًا تكمن في اللحظات الصغيرة التي نختار فيها أن نكون أكثر لطفًا أكثر إنصاتًا أكثر وعيًا تخيل مشهدًا بسيطًا شخص يقف في طابور مزدحم يشعر بالإحباط لكنه يختار أن يبتسم للعامل الذي يكافح لتلبية الطلبات هذه الابتسامة وإن بدت تافهة قد تكون شعاع أمل يخفف عن قلب متعب.

في العلاقات البشرية تتجلى الإنسانية في القدرة على الإنصات بصدق.كم من مرة شعرنا بأن أحدهم يسمعنا حقًا لا ليرد بل

ليفهم؟ هذا الإنصات هو جسر يربط بين القلوب يجعل الآخر يشعر بأنه مرئي مسموع ومُقدَّر الإنسانية هنا تكمن في تخصيص لحظة من وقتنا من طاقتنا لنكون حاضرين مع الآخر.

لكن الحياة الحديثة تضع أمامنا تحديات التكنولوجيا التي سهلت التواصل قد تبعدنا أحيانًا عن الجوهر الإنساني نجد أنفسنا نتصفح هواتفنا بينما أحباؤنا يتحدثون إلينا أو نفقد القدرة على قراءة لغة العيون بسبب شاشات تفصلنا هذا الانفصال يتطلب منا جهدًا واعيًا لاستعادة الإنسانية أن نغلق الأجهزة أحيانًا أن ننظر في عيون من نحب أن نعيش اللحظة بدلاً من

توثيقها ومع ذلك فإن التكنولوجيا ليست العدو إنها أداة يمكن أن تخدم الإنسانية إذا استُخدمت بحكمة. منصات التواصل الاجتماعي على سبيل المثال أتاحت لأفراد من أنحاء العالم أن يتضامنوا مع قضايا إنسانية سواء كان ذلك بدعم ضحايا كارثة طبيعية أو نشر الوعي حول قضية اجتماعية ،الإنسانية هنا تتحول إلى فعل جماعي يتجاوز الحدود الجغرافية.

لممارسة الإنسانية يوميًا يمكننا اتباع خطوات بسيطة:

- **اللطف العفوي**: كلمة طيبة لجار شكر لعامل أو مساعدة صغيرة لشخص في حاجة.

- **التأمل الذاتي:** تخصيص لحظات للتفكير في أفعالنا هل عكست قيمنا الإنسانية؟

- **الامتنان:** التركيز على ما يجمعنا مع الآخرين بدلاً من ما يفرقنا.

إن الإنسانية في الحياة اليومية هي فن اختيار الخير في كل لحظة مهما كانت صغيرة إنها الوعي بأن كل فعل مهما بدا تافهًا يسهم في نسيج أكبر من المحبة والتضامن.

- **التسامح:** قبول أخطاء الآخرين مدركين أننا جميعًا بشر نخطئ ونتعلم.

- **العطاء الصغير**: مشاركة وقتنا أو مواردنا حتى لو كانت بسيطة مع من حولنا.

لنأخذ مثالًا آخر من الحياة اليومية في أحد الأسواق المزدحمة رأت امرأة طفلًا صغيرًا يبكي بعد أن فقد والدته بدلاً من المرور بسرعة توقفت هدأت من روعه وساعدته في العثور على أمه هذا الفعل الذي لم يستغرق سوى دقائق ترك أثرًا عميقًا في قلب الأم والطفل وربما ألهم آخرين حولها الإنسانية هنا ليست في حجم الفعل بل في القصد خلفه اختيار أن تكون إنسانًا في لحظة يمكن أن تمر دون انتباه.

وفي سياق العمل يمكن أن تظهر الإنسانية في كيفية تعاملنا مع زملائنا مدير يدرك أن أحد موظفيه يمر بظروف صعبة فيمنحه يوم راحة أو يستمع إليه باهتمام يزرع بذرة إنسانية قد تؤتي ثمارًا في بيئة عمل أكثر تعاونًا وإبداعًا هذه الأفعال البسيطة تبني جسورًا من الثقة والاحترام وتجعل الإنسانية جزءًا من نسيج حياتنا اليومية.

إن الإنسانية في الحياة اليومية هي فن اختيار الخير في كل لحظة مهما كانت صغيرة إنها الوعي بأن كل فعل مهما بدا تافهًا يسهم في نسيج أكبر من المحبة والتضامن إنها دعوة لنعيش بقلوب

مفتوحة نرى الجمال في الآخرين ونختار أن نكون نورًا في عالم قد يغلب عليه الظلام أحيانًا.

الإنسانية والمجتمع:

إذا كانت الإنسانية تتجلى في أفعالنا الفردية فإن تأثيرها يتضاعف عندما تتجسد في المجتمع ككل المجتمع هو النسيج الذي يجمع الأفراد بخلفياتهم وثقافاتهم المختلفة في إطار مشترك والإنسانية هي الخيط الذهبي الذي يمكن أن يوحد هذا النسيج يجعله أقوى وأجمل لكن كيف يمكن للإنسانية أن تشكل المجتمعات خاصة في عالم يتسم بالتنوع والتحديات؟

في المجتمعات المتنوعة تكمن الإنسانية في القدرة على احتضان الاختلاف تخيل مدينة تضم أناسًا من خلفيات عرقية ودينية ولغوية مختلفة قد تكون هذه الاختلافات مصدرًا للتوتر لكن عندما يختار الناس رؤية الإنسان المشترك في بعضهم البعض تتحول هذه المدينة إلى لوحة فنية مفعمة بالحياة الإنسانية هنا هي الجسر الذي يربط بين الثقافات يسمح لكل فرد بالاحتفاء بهويته مع احترام هوية الآخر.لنأخذ مثالًا من التاريخ العربي في الأندلس خلال العصر الذهبي عاش المسلمون والمسيحيون واليهود جنبًا إلى جنب، يتبادلون المعرفة والفنون والعلوم

كان هذا التعايش نتيجة إيمان عميق بالقيم الإنسانية: احترام الكرامة تقدير العلم والسعي للخير المشترك هذا المثال يذكرنا بأن الإنسانية يمكن أن تزدهر في المجتمعات عندما تكون هناك إرادة جماعية لتجاوز الحواجز.

في العصر الحديث نرى أمثلة مشابهة في مبادرات مجتمعية تعكس روح الإنسانية على سبيل المثال في العديد من الدول العربية تنظم مجموعات شبابية حملات لدعم الفئات المهمشة مثل توفير الطعام للأسر المحتاجة أو تنظيم دورات تعليمية للأطفال في المخيمات هذه المبادرات وإن بدت محلية تزرع بذور التغيير تُظهر أن

الإنسانية يمكن أن تكون قوة بناءة في المجتمع.

لكن الإنسانية في المجتمع لا تقتصر على الأفعال الفردية أو المبادرات المحدودة إنها تتطلب أيضًا أنظمة ومؤسسات تعزز هذه القيم، التعليم على سبيل المثال يلعب دورًا حاسمًا في غرس الإنسانية في الأجيال الجديدة مناهج دراسية تُركز على قصص التعاطف التضامن والتعايش يمكن أن تشكل وعي الطلاب تجعلهم أكثر إدراكًا لدورهم كجزء من المجتمع كذلك يمكن للإعلام أن يكون أداة قوية في نشر الإنسانية من خلال تسليط الضوء على القصص الملهمة بدلاً من التركيز فقط

على الصراعات والانقسامات على سبيل المثال تدريس قصص مثل قصة النبي محمد صلى الله عليه وسلم وجاره اليهودي الذي كان يتعامل معه برحمة رغم الإساءة يمكن أن يلهم الطلاب ليتبنوا قيم التسامح واللطف كذلك يمكن للإعلام أن يكون أداة قوية في نشر الإنسانية بدلاً من التركيز على الأخبار السلبية التي تعزز الانقسام يمكن للإعلام تسليط الضوء على قصص ملهمة على سبيل المثال برامج تلفزيونية تروي قصص أفراد قدموا مساهمات إنسانية مثل متطوعين في مناطق النزاع أو أشخاص ساعدوا في إعادة بناء مجتمعاتهم بعد

الكوارث يمكن أن تُلهم الجمهور لتقليدهم في العالم العربي برامج مثل "خواطر" التي قدمها أحمد الشقيري كانت نموذجًا لكيفية استخدام الإعلام لتعزيز القيم الإنسانية من خلال قصص واقعية ومؤثرة.

ومن الأمثلة العالمية نجد مبادرات مثل حملة "اليوم العالمي للعمل الإنساني" التي أطلقتها الأمم المتحدة والتي تحتفي بجهود العاملين في المجال الإنساني وتدعو المجتمعات لدعمهم هذه الحملات تذكرنا بأن الإنسانية ليست مجرد شعور فردي بل قوة جماعية يمكن أن تغير وجه العالم. في السياق العربي مبادرات مثل "تكاتف"

في الإمارات التي تجمع المتطوعين لدعم المحتاجين تُظهر كيف يمكن للمجتمعات أن تتحد تحت راية الإنسانية.

لكن تعزيز الإنسانية في المجتمع يتطلب أيضًا مواجهة التحديات التعصب سواء كان دينيًا أو عرقيًا يمكن أن يقوض الجهود الإنسانية هنا يأتي دور القادة المجتمعيين الذين يمكنهم توجيه الناس نحو الحوار والتفاهم على سبيل المثال في بعض الدول العربية نظمت لجان حوار بين الأديان لتعزيز التفاهم المتبادل، مما ساعد على تقليل التوترات وبناء مجتمعات أكثر انسجامًا.

إن الإنسانية في المجتمع هي مشروع مستمر يتطلب تعاون الأفراد المؤسسات والحكومات إنها دعوة لنبني مجتمعات ترى في كل فرد قيمة وتسعى للخير المشترك وتحتفي بالتنوع كمصدر قوة وليس انقسام.

تحديات الإنسانية في العصر الحديث:

رغم أن الإنسانية هي جوهر وجودنا إلا أنها تواجه تحديات كبيرة في عالمنا المعاصر. العصر الحديث بكل تقدمه التكنولوجي والعلم، جلب معه تعقيدات تهدد أحيانًا هذا الشعور النبيل الصراعات اللامبالاة الاجتماعية والانفصال العاطفي هي بعض العوائق التي تجعل الإنسانية تبدو كشمعة تتراقص وسط عاصفة لكن فهم هذه التحديات هو الخطوة الأولى نحو التغلب عليها.

أول هذه التحديات هو الصراعات والحروب في مناطق النزاع حيث تسود الفوضى وتنتشر المعاناة قد يبدو شعور

الإنسانية بعيد المنال عندما يرى الناس أنفسهم أو أحباءهم يعانون قد يغلب الخوف أو الغضب على قلوبهم مما يدفعهم إلى الانغلاق أو حتى العدوان لكن حتى في هذه الظروف القاسية نجد قصصًا ملهمة للإنسانية على سبيل المثال في مناطق النزاع في الشرق الأوسط ظهر أفراد ومنظمات مثل "الخوذ البيضاء" في سوريا الذين خاطروا بحياتهم لإنقاذ المدنيين من تحت الأنقاض هذه القصص تذكرنا بأن الإنسانية يمكن أن تزدهر حتى في أحلك اللحظات إذا اختار الأفراد التمسك بها.

التحدي الثاني هو اللامبالاة الاجتماعية وهي ظاهرة تنتشر في المجتمعات الحديثة خاصة في المدن الكبرى في عالم يتسم بالسرعة والانشغال قد يصبح الناس أقل انتباهًا لمعاناة الآخرين تخيل شخصًا يمر بشخص بلا مأوى في الشارع لكنه يواصل سيره دون توقف ليس لأنه لا يهتم بل لأن ضغوط الحياة تجعله يركز فقط على همومه الخاصة هذه اللامبالاة ليست دائمًا مقصودة لكنها تُضعف النسيج الإنساني للمجتمع.

ثم هناك الانفصال العاطفي الذي يتفاقم بسبب الاعتماد المفرط على التكنولوجيا في حين أن وسائل التواصل الاجتماعي

يمكن أن توحد الناس إلا أنها قد تؤدي أحيانًا إلى علاقات سطحية حيث يتم استبدال التفاعل الحقيقي بـ"إعجابات" وتعليقات سريعة هذا الانفصال يجعل من الصعب على الناس الشعور بالتعاطف العميق الذي يشكل أساس الإنسانية.

لكن هذه التحديات ليست نهاية الطريق يمكننا مواجهتها من خلال استراتيجيات عملية تعيد إحياء شعور الإنسانية أولًا في سياق الصراعات يمكن تعزيز الإنسانية من خلال دعم المبادرات الإنسانية والحوار بين الأطراف المتخاصمة على سبيل المثال برامج المصالحة في دول مثل جنوب إفريقيا بعد نهاية الفصل

العنصري أظهرت كيف يمكن للحوار والتسامح أن يعيدا بناء المجتمعات في العالم العربي يمكن لمبادرات مثل منتديات الحوار الوطني أن تساعد في تقليل التوترات وبناء جسور الثقة.

ثانيًا لمواجهة اللامبالاة الاجتماعية يمكننا تعزيز ثقافة التطوع والمشاركة المجتمعية عندما يشارك الأفراد في أنشطة مثل تنظيف الحدائق العامة توزيع الطعام على المحتاجين أو زيارة دور المسنين يصبحون أكثر وعيًا باحتياجات الآخرين. في الدول العربية مبادرات مثل "يوم الخير" في الأردن التي تشجع الناس على التطوع ليوم واحد تُظهر كيف يمكن

للأفعال الجماعية أن تُحيي الشعور بالمسؤولية المشتركة.

ثالثًا للتغلب على الانفصال العاطفي يمكننا إعادة التوازن إلى علاقاتنا مع التكنولوجيا تخصيص أوقات خالية من الأجهزة مثل تنظيم لقاءات عائلية أو اجتماعات مع الأصدقاء دون هواتف يمكن أن يعيد التواصل الحقيقي كذلك يمكن استخدام التكنولوجيا بشكل إيجابي مثل إنشاء منصات رقمية تشجع على تبادل القصص الإنسانية أو تنظيم حملات دعم عبر الإنترنت.

إن مواجهة هذه التحديات تتطلب إرادة فردية وجماعية إنها دعوة لكل منا ليكون واعيًا نشطًا وملتزمًا بإحياء الإنسانية في قلبه وفي مجتمعه إن التحديات كبيرة لكن الإنسانية بقوتها المتأصلة أكبر.

مستقبل الإنسانية:

بعد أن استكشفنا جوهر الإنسانية تجلياتها في الحياة اليومية دورها في المجتمع وتحدياتها حان الوقت لننظر إلى المستقبل كيف يمكن للإنسانية أن تشكل عالمًا أفضل؟ وما الدور الذي يمكن أن يلعبه كل منا في هذا المستقبل؟ إن رؤية متفائلة للإنسانية ليست مجرد أمل بل هي إمكانية حقيقية إذا اخترنا العمل معًا.

تخيل عالمًا تكون فيه الإنسانية هي القيمة العليا التي توجه قرارات الأفراد والمجتمعات في هذا العالم تُصمم

السياسات لتعزيز الكرامة والعدالة تُستخدم التكنولوجيا لربط الناس بدلاً من عزلهم وتُعطى الأولوية للتعاون على التنافس هذا العالم ليس حلمًا بعيد المنال بل هو نتيجة تراكم الأفعال الصغيرة والكبيرة التي يقوم بها الأفراد يوميًا.

دور الأفراد في هذا المستقبل حاسم كل شخص مهما كانت مكانته أو موارده يملك القدرة على إحداث فرق قد يكون ذلك من خلال فعل بسيط مثل مساعدة جار أو من خلال مبادرة أكبر مثل إطلاق مشروع مجتمعي على سبيل المثال في العالم العربي نرى شبابًا يبتكرون حلولًا لتحديات محلية مثل تطبيقات لتوصيل

الأدوية للمسنين أو منصات تعليمية للأطفال في المناطق النائية هذه المبادرات تُظهر أن الإنسانية عندما تُترجم إلى أفعال يمكن أن تغير الواقع.

على مستوى المجتمعات يمكن للإنسانية أن تكون القوة الدافعة للتغيير الاجتماعي تخيل مجتمعات تُعطي الأولوية للتعليم الرعاية الصحية والعدالة الاجتماعية حيث يُنظر إلى كل فرد كجزء من الأسرة الإنسانية الكبرى في السياق العربي يمكن أن تكون الإنسانية محركًا لمعالجة قضايا مثل الفقر والبطالة من خلال مبادرات تعاونية تجمع بين الحكومات المنظمات والأفراد.

لكن تحقيق هذا المستقبل يتطلب منا أن نكون استباقيين إليك دعوة للعمل يمكن أن يتبناها كل قارئ:

- كن سفيرًا للإنسانية: شارك قصصًا ملهمة عن اللطف والتضامن في مجتمعك أو عبر الإنترنت.

- شارك في التغيير: انضم إلى مبادرة مجتمعية أو ابدأ واحدة سواء كانت لدعم التعليم البيئة أو المحتاجين.

- زرع البذور في الجيل القادم: علم الأطفال قيم التعاطف والكرامة من خلال القصص والأفعال.

- كن واعيًا: تأمل في اختياراتك اليومية واسأل نفسك: هل تعكس هذه الأفعال إنسانيتي؟

إن مستقبل الإنسانية يبدأ من اليوم من كل لحظة نختار فيها أن نكون أكثر تعاطفًا أكثر تضامنًا أكثر إنسانية إنه مستقبل نصنعه معًا خطوة بخطوة قلبًا بقلب.

في نهاية هذه الرحلة التأملية نعود إلى الفكرة التي بدأنا بها: ليس هناك شعور أروع ولا أجمل من شعورك بإنسانيتك. إنه الشعور الذي يذكرنا بأننا رغم كل التحديات مرتبطون بنسيج واحد من المحبة والأمل الإنسانية ليست مجرد فكرة بل هي دعوة للحياة حياة مليئة بالمعنى الغرض والتأثير.

لقد استكشفنا جوهر الإنسانية تجلياتها في حياتنا اليومية دورها في بناء المجتمعات تحدياتها، وإمكانياتها لتشكيل مستقبل أفضل لكن هذا الكتاب ليس النهاية بل البداية إنه دعوة لك أيها القارئ لتحمل

شعلة الإنسانية لتضيء بها دربك ودروب من حولك اختر أن تكون إنسانًا في كل لحظة في كل قرار في كل تفاعل ففي إنسانيتك تكمن قوتك وفيها يكمن أمل العالم.

شعور الإنسانية: رحلة نحو جوهر الوجود

إن مستقبل الإنسانية يبدأ من كل لحظة نختار فيها أن نكون أكثر تعاطفًا أكثر تضامنًا أكثر إنسانية إنه مستقبل نصنعه معًا خطوة بخطوة قلبًا بقلب.

صبرين السعيداني
تونسية مدربة تنمية بشرية ومصممة ازياء