Issue 6334 -6335 Saturday-Sunday 27-28/4/2019
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6334-6335 السبت – الاحد 23 من شعبان 1440 هـ 27-28 من نيسان (ابريل) 2019 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. UK

أسباب الحاجة إلى المزيد من الضوء في حياتنا

معالجة الأرق والتأثير على المزاج وصلابة العظام

لندن - الزمان

سواء كنت تعيش في منطقة تزداد فيها ساعات النهار ام تقصر، بحسب موقعك على الكوكب، فإن تعرضك لضوء الشمس يؤثر عليك.

وإذا كنت تعيش في النصف الشمالي من الكرة الأرضية، فإن فترة الليل تقصر تدريجيا بينما تزيد ساعات النهار، والعكس صحيح إن كنت تعيش جنوب خط الاستواء.

ولا تخلو أكثر شهور العام ظلاما من مسرات، مثل نيران التدفئة والبطانيات المريحة والوجبات الدسمة، لكن التعرض لأشعة الشمس يعد أمرا مهماً لصحتنا.

انتهاء الشتاء

ويعترف معظمنا بالشعور بمزيد من النشاط والسعادة مع انتهاء فصل الشتاء، أو الشعور بحزن وخفوت الهمة ونحن نودع فصل الصيف.

وتوجد تفسيرات علمية لكل ذلك، حيث أن التعرض للضوء يؤثر على عظامنا وأدمغتنا.

وفي ما يلي الأسباب:

اولا- الضوء يتحكم في ساعتنا البيولوجية

تنظم أجسامنا دورات، مدة كل منها 24 ساعة. وهي تعكس الوقت الذي تستغرقه الأرض لتدور حول محورها.

ويعرف ذلك باسم الساعة البيولوجية، والتي تؤثر على كل شيء في الجسم، من النوم وحتى عملية التمثيل الغذائي "الأيض"، وكذلك إطلاق أجسامنا بعض الهرمونات.

ويستمر إيقاع الساعة البيولوجية في غياب المؤثرات الخارجية، إذ وجد علماء مكثوا في كهف بدون أي مصدر ضوء طبيعي أو تقسيم للوقت أن إيقاع ساعتهم البيولوجية ظلت تتبع دورات تستغرق الواحدة منها 24ساعة تقريبا. لكن أجسامنا تستجيب بشدة كذلك للضوء.

ويساعد ضوء النهار في تحفيز مجموعة هائلة من الوظائف البيولوجية في الجسم.

ثانيا- الضوء يساعدنا على النوم والاستيقاظ

ويعد النوم واحدا من المجموعة الهائلة من الوظائف البيولوجية للجسم التي يساعد ضوء النهار على تحفيزها. فالضوء يجعل أدمغتنا تدرك أن أنظمة اليقظة هي المتحكمة حاليا.

بالمقابل، عندما يحل الظلام، يبدأ الجسم في إفراز الميلاتونين، وهي المادة الكيميائية التي تساعدنا على النوم. وتطوّع بعض شركات الطيران حاليا إضاءة مقصورات الطائرات بما يساعد في التغلب على الأرق الناجم عن الانتقال بين مناطق زمنية مختلفة. فمثلا يتم استخدام إضاءة ساطعة أثناء صعود الركاب إلى الطائرة، وإضاءة خافتة أثناء العشاء، وإضاءة تحاكي غروب الشمس لمساعدة الركاب على النوم.

افراز هرمونات

ثالثا- الضوء قديعالج الأرق

نعلم الآن أن هناك نوعاً من الضوء المنبعث من أجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية والهواتف التي نستخدمها قد يحول دون إفراز هرمونات ضرورية تساعدنا على النوم.

وتنص توجيهات جديدة صادرة عن معظم السلطات الصحية على ضرورة الابتعاد عن مثل هذه الأجهزة التكنولوجية لفترة قبل الذهاب إلى الفراش، مع ضرورة ترك الأجهزة خارج غرفة النوم.

ويتفق مع هذا ماثيو ووكر، وهو عالم في مجال الأعصاب وباحث في موضوع النوم، والذي يعتبر أن "ضوء النهار هو مفتاح تنظيم أنماط النوم اليومية".وإن كنت تعاني من صعوبة الخلود للنوم، فإن التعرض لمدة ساعة لأشعة شمس الصباح يساعد في تحفيز العقل والجسم في الوقت الصحيح، وهو ما سيساعدك على الشعور بالنعاس عندما تذهب إلى الفراش.

رابعا- الضوء يؤثر على حالتنا المزاجية

جرعة ضوء النهار الطبيعي اليومية ليست مهمة لأنماط نومنا فحسب، بل إن الضوء يحفز أيضا تغييرات في الدماغ تجعلنا نشعر بمزيد من السعادة.عندما يتعرف الجسم على ضوء الشمس، الذي يصل إلى المخ عبر العصب البصري، تزداد مستويات مادة السيروتونين الكيميائية المسؤولة عن الشعور بالارتياح. وعلى النقيض، فإن أولئك الذين يقل تعرضهم لضوء الشمس، كالعاملين بنظام النوبات، قد يعانون من الاكتئاب.وتوجد حالة صحية نفسية ترتبط على نحو مباشر بتراجع فترة النهار في فصلي الخريف والشتاء، تعرف باسم "الاضطرابات العاطفية الموسمية".ويشعر من يعانون من حالة الاضطراب العاطفي الموسمي بأعراض اكتئاب تظهر مع قصر ساعات النهار. ويتراجع هذا الشعور لحسن الحظ مع اقتراب فصل الربيع.

وتشير الفرضية الحالية إلى أن الاضطرابات العاطفية الموسمية تكون أحد آثار اضطراب ساعاتنا البيولوجية، وهو ما يحدث بشكل مباشر نتيجة تراجع فترة سطوع الشمس.وإن كنت تعاني من اضطراب عاطفي موسمي، فعليك أن تفكر في شراء جهاز إضاءة خاص يحاكي ضوء النهار. ويمكن أن يساعد التعرض لضوء الجهاز لمدة نصف ساعة في الصباح في تغيير إيقاع الساعة البيولوجية وتحسين حالتك المزاجية. خامسا- ضوء الشمس يحافظ على صلابة العظامنحتاج إلى فيتامين "د" حتى تمتص أجسامنا الكالسيوم والفوسفات من طعامنا، وهي معادن بالغة الأهمية لصحة العظام والأسنان والعضلات.

وعلى النقيض، يسبب نقص فيتامين "د" ليونة وضعفا في العظام، بالإضافة إلى تشوهات في الهيكل العظمي.

ضوء الشمس

ولحسن الحظ يمكننا الحصول على فيتامين "د" الذي نحتاجه من الشمس، ولهذا السبب يعرف أيضا باسم "فيتامين ضوء الشمس".وتخلق أجسامنا فيتامين "د" عندما تتعرض بشرتنا لأشعة الشمس مباشرة، ومن ثم يستطيع معظمنا الحصول على فيتامين "د" الضروري للجسم بهذه الطريقة.بيد أن التعرض بكثرة لأشعة الشمس قد يشكل خطورة كبيرة، لذا عليك أن تحرص على استخدام المستحضرات الواقية، مع تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة خلال الساعات الأشد حرارة في اليوم.

حاجة: التعرض لاشعة الشمس يلبي الحاجة الى فيتامين دي

ضوء : يساعد الضوء على أداء مجموعة هائلة من الوظائف البيولوجية في الجسم

زهور و بثور

مهرجان الزهور الذي تقيمه امانة بغداد في كل عام على ارض متنزه الزوراء .. هو جهد متميز لكرنفال هندسي رائع و بامتياز .

المدن العريقة .. لا تحتاج عادة مثل مهرجانات كهذه ..لندن وروما وباريس واسطنبول .. نجدها وكانها في مهرجان دائم للزهور ، حيث الشتلات تتوزع على جنبات شوارعها ، وحدائقها ، و تتدلى من نوافذها .. وهي تشعرك بالراحة لانها مدن خدمات في تخطيطها و هندستها ، لهذا فهي تزودك بطاقة ايجابية ، و تساعدك على إنجاز مهماتك ، و سهولة الوصول الى عملك ، وتمنحك متعة في تجوالك .. على عكس المدن الرثة الوسخة المحاطة بالنفايات القذرة والمجاري الطافحة ، والمياه الآسنة .. والتي تزيدك بؤسا وفاقة ، وتغذيك بطاقة سلبية من البلادة ..

و هذا هو حال بغداد .. في كثير من احيائها ، و شوارعها ، وأزقتها .. قديمها ، وجديدها .

لكننا اليوم في متنزه الزوراء / لهذا نحن امام مشهد اخر من الهندسة الزراعية المعطاء .. انه عيد لوني ساطع ، امتد على شكل لوحات فنية باذخة في العطر والرخاء ..اربعة ملايين شتلة لـ 16 دولة متنافسة .. طرزت ارض الزوراء بألوان الحياة ، وعطر البهاء ، و منحت المتنزه قيمة جمالية ، تفجرت فيها الالوان ، حتى اسعدت الكون و الانسان .

والسؤال هنا .. / لماذا لا تتوسع امانة بغداد في نشر ثقافة الورد ، و تنقل تجربة زهور الزوراء .. الى بعض من حدائق وشوارع العاصمة وجزراتها الوسطية.. والى شارع ابي نؤاس .. الذي تكثر فيه البثور ، وتقل فيه الزهور .

اشهد .. ان حدائق شارع مطار بغداد ما زالت تزدان بأشجارها وأزهارها ونافوراتها.. لكن نافورات شارع ابي نؤاس متوقفة منذ زمن ، على الرغم من حداثة تأسيسها ..!

يا للخيبة .. ان مدينة عريقة مثل بغداد ينتابها الحزن ، ويعتصرها الألم ، وهي تبيع من الزهور الصناعية .. اكثر من الزهور الحقيقية .

دعونا ../ نتكلم بصراحة ونقول: ان وعي المواطن باهمية الزهور قد تغير كثيرا .. فاصبح لا يميز بين وردة طبيعية .. واخرى صناعية ، انها كارثة في الذوق والجمال .

حقا .. ان عاصمتنا بحاجة الى شيوع حاسة الذوق و التّذوق .. قبل حاجتها الى جهد المسؤول .. والى افعال وليس الى كلام معسول /.. فليس المهم استبدال امين باخر .. المهم ان ينهض البغداديون من غفلتهم .. ويثأروا لمدينتهم ، ويوقفوا زحف المتريفين ، وتطاول الجهلة من المنتفعين .. الذين حولوا بغداد الى مدينة مستباحة ، بلا قيمة وبلا حضارة .

بغداد اليوم ..فقدت ألقها التاريخي .. وخفت نبضها الانساني ، وتراجع دورها الفني و الثقافي .. وهي مطوقة بالامتدادات العشوائية .. اما سلطة (البسطيات) فتحتاج الى (مديرية) لفك نزاعاتها وترتيب أوضاعها ومستقبلها .

قلت مرة لصديقي الموسيقار نصير شمة .. وعندما كنا نفكر سوية في مبادرة (ألق بغداد) ان هذا الالق سيبقى ممزوجا بالقلق . . انه القلق على مدينة لا يزال وعيها غائبا .. و القها بات شاردا .. ولان المواطن كان وما زال ينظر اليها وكانها مكب نفايات ، لم يشعر يوما بقيمة النظافة التي تحتاجها بغداد حفاظا على سمعة اهلها .. فهو الذي يرمي الأوساخ في الخفاء ، ويقذف بقايا طعامه من شباك سيارته بغباء .. اما اذا كان مخمورا فزجاجات الخمرة تاخذ طريقها الى الشارع من دون احساس بالذنب .

ترى / كم نحتاج من الوقت .. والجهد .. لتوظيف المهندسين الزراعيين المبدعين لنرتقي ببغدادنا .. لكي تكون مدينة رائعة بمصاف عواصم الدنيا نظافة ، وأمنا .. وخدمات ..؟

كاظم المقدادي

اسطنبول

حوارات

تهاني الثري المستشارة الدولية في السعادة وجودة الحياة لـ (الزمان):

أسعى لتخصيص جائزة للمرأة العربية في مجالات جديدة

ابو ظبي - مصطفى عمارة

لم يكن منح الدكتورة تهاني الثري خبيرة التدريب والمستشار الدولى فى السعادة وجودة الحياة بدولة الامارات العربية المتحدة لقب سفير النوايا الحسنة للسعادة الايجابية واختيارها ضمن افضل 100 شخصية انسانية مؤثرة فى الوطن العربي محض مصادفة فلقد استطاعت من خلال مبادرة الف باء سعادة التي تستند الى برنامج تدريبي تفاعلى ومجموعة من الدورات التطبيقية وورش العمل التفاعليه ان تحقق انجاز غير مسبوق فى وضع خريطة طريق لكل فرد يسعى للوصول الى السعادة وفى ظل تلك الضجة الهائلة التى احدثتها تلك المبادرة على مستوى الوطن العربي كان لـ (لزمان) معها هذا الحوار:

□ ما هي الاسس التي تم الاعتماد عليها لمنحك سفيرة النوايا السعادة الايجابية واختيارك ضمن افضل 100 شخصية انسانية مؤثرة في الوطن العربي ؟

– اولا المصداقية في التنفيذ والانجاز كما ان العمل الجاد والرؤية الواضحة والأهداف التي أسعى لتحقيقها ضمن خطة استراتيجية شخصية بالإضافة إلى انجازاتي المحلية والدولية في مجال السعادة والايجابية وجودة الحياة وتنفيذ عدد كبير من البرامج التدريبية وورش العمل التطبيقية والمحاضرات والمقالات والمقابلات التلفزيونية التي تركز على أن تكون السعادة كأسلوب حياة متاصل في سلوك كل فرد كل هذا تم ترجمته على أرض الواقع من خلال إطلاق مبادرة مجتمعية شبابية دولية اسمها الف ياء سعادة بالشراكة مع الدكتور محمد شتيات لتكون بمثابة خريطة الطريق لكل فرد يسعى للوصول إلى السعادة من خلال استشراف السعادة في 4 مجالات السعادة الفردية الذاتية والسعادة المؤسسية في بيئة العمل والسعادة المجتمعية والسعادة الاسرية وهي 4 مجالات ضرورية لكل فرد .

□ وماذا يمثل هذا اللقب بالنسبة لك ؟

– اولا الفضل كله لله وفخورة حداً وسعيدة بكل ما انجزته منذ بداية مسيرتي وحتى هذه اللحظة .. في الواقع انا لا أسعى لامتلاك الألقاب ولكني من خلال هذه الألقاب أسعى أن أكون شخصية مجتمعية مؤثرة وبكل حب اتطلع إلى مساعدة كل فرد في الحصول على خارطة طريق توضح كيفية تطوير الذات للأفضل وان يكون هو قائد مسيرة حياته ليصبح كل فرد الشخص الأفضل منه من خلال تنفيذ برامج تدريب وخطط مكتوبة ومساعدته على رسم أهدافه بكل وضوح وان يكون كل فرد له دور تاثيري إيجابي في مجتمعه ومحيطه.

□ وما هو مفهوم السعادة والايجابية بالنسبة لك ؟

– السعادة مفهوم غامض نوعا ما لأن كل شخص منا يراها من منظوره الخاص وبالنسبة لي السعادة هي القناعة والرضا بكل ما لدينا والاستمتاع بكل لحظة جميلة نعيشها ولا نبقى نبحث عن المثالية حتى لا نفقد طعم الحياة والسعادة الموجودة في كل النعم التي أنعم الله بها علينا

□ ما هو برنامجك لتعميم هذا المفهوم علي افراد المجتمع ؟

– من خلال مبادرة الف ياء سعادة هناك برنامج تدريبي تفاعلي ومجموعة من الدورات التدريبية التطبيقية وورش العمل التفاعلية والفعاليات والمؤتمرات التي تؤكد أن السعادة حق للجميع ولكن يجب أن تكون سلوك اصيل لدى كل فرد وليس مجرد حالة تمثيلية وان يستشعر النعم التي أنعم الله بها علينا .. كما يجب التعاون مع العديد من المؤسسات التي تحمل نفس الأهداف ليكون هناك عدة شراكات محلية ودولية تخدم نفس الأهداف وانا أؤمن أن في الاتحاد قوة.. والهدف الأساسي نقل تجربة السعادة من دولة الإمارات العربية المتحدة إلى الدول العربية المجاورة التي تسعى لتحقيق السعادة لشعبها وكون دولة الإمارات من أوائل الدول العربية الي أنشأت وزارة للسعادة ووزارة للتسامح فهي جديرة أن تصدر أدوات وممكنات السعادة والايجابية وجودة الحياة إلى كل الدول التي تسعى لتحقيقها.

□ كيف تفسرين اسباب زيادة معدلات الكآبة والانتحار في السنوات الاخيرة .؟ وكيف يمكن مواجهة تلك الظاهرة ؟

– زيادة معدلات الكآبة تأتي من عدم قناعة الأفراد بما لديهم بالإضافة إلى نظام المقارنة الذي أصبح يطغى في علاقات الأفراد مع بعضهم والبحث الدائم عن الكمال والمثالية الزائدة كما أن الكثير من الأفراد يبحث عن السعادة في الخارج ويتناسى أن يبحث عنها في داخله كونها تكمن في داخل كل إنسان ولكن عليه أن يعرف كيف يتعايش معها ويستمتع بها وطبعا السبب الرئيسي الأول البعد عن الدين وتطبيق كتاب الله وسنة نبيه وهي الراحة الأولى والأخيرة لكل من يبحث عن الراحة والاطمئنان والاستقرار النفسي . مواجهة تلك الظاهرة يكون بضرورة تعاون العديد من المؤسسات والجهات التي تعنى بنشر فيديوهات تعريفية تثقيفية تنبذ هذه الظواهر كما أن الدورات التدريبية والمقالات التي تركز على العلاقات الايجابية بين الأفراد في المجتمع وأحياء سنة نبينا صلى الله عليه وسلم أن يحب المرء لأخيه ما يحبه لنفسه وان تكون العلاقات الايجابية هي السلوك المتاصل في حياتنا وغيرها من الممارسات الإيجابية لتطغى على السلبية التي تحيط بنا .

□ ما هي رؤيتك لاسباب تزايد نسبة الطلاق وكيف يمكن مواجهة تلك الظاهرة ؟

– تزايد نسبة الطلاق بشكل مخيف يدق ناقوس الخطر في مجتمعاتنا العربية خصوصا أن أسباب الطلاق أصبحت تافهة حدا وغير مبررة ومقدمة كما أن التوعية أصبحت غير كافية للزوجين لكيفية مواجهة ضغوطات الحياة ومشاكلها ويجب أن يكون هناك الكثير من البرامج التوعوية والدورات التدريبية وورش العمل التطبيقية قبل وبعد الزواج وخصوصا تلك التي تحث الزوجين وتثقفهم على عدم الاستسلام عند أول مشكلة وان لا يسمح للغرباء بالتدخل في علاقتهم الزوجية وان لا يكون هناك نظام المقارنة بين الأزواج مع غيرهم .. وضرورة وجود الاحترام والحب والمساحة المشتركة فيما بينهم وأهم نقطة أن لا يتنازل احد الزوجين عن دوره كاب أو كأم في حياة الأبناء لتمضي سفينة الأسرة وتصل إلى بر الأمان وان يتحمل كل زوجين دورهم ومسؤوليات بالكامل حتى لا يكون العبء على أحدهم دون الآخر فيشعر انه مظلوم أو مثقل بالهموم ويختار الانفصال والبعو

□ هل ترين ان انتشار وسائل التواصل الاجتماعي كان لها دور في تلك الظاهرة ؟

– وسائل التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين البعض يستفيد منه بشكل إيجابي في حياته ويعتبر مصدر رزق له والبعض الآخر للأسف لم يحسن استخدامه فأصبح كأداة تتلاعب بعقول ومشاعر الكثير للوصول إلى حياة مثالية من وجهة نظرهم ع الاقل ان يصبحوا مثل الممثل الفلاني أو الفاشينسستا الفلانية وهذه أكبر كذبة قد يصدقها متابعين مواقع التواصل الاجتماعي وبالتالي يصل الشخص الى مرحلة الصراع الداخلي ما بين الواقع الذي يعيشه والمستقبل الذي يحلم به طرحت مؤخرا عدة مبادرات منها مبادرة الف ياء سعادة ومبادرة جميلات القلب والروح.

□ فما هو مضمون تلك المبادرات وكيف يمكن تفعيلها ؟

– مضمون مبادرة الف ياء سعادة أن تصبح السعادة والايجابية وجودة الحياة سلوك متاصل في حياة كل فرد منا مع مفهوم التسامح والأمل والتمسك بالاخلاق والتي نسعى من خلال تعميق هذه المفاعيم للبعد عن التطرف ومواجهة العنف في المجتمعات التي اصبحت تعاني من غزو الالعاب الالكترونية اتي تركز على الحروب والعنف في كل مراحلها ..

ونحن هنا نركز على أن يستشعر الفرد النعم التي يرفل بها وان يقتنع بما يملك ويستمتع بلحظات الفرح التي ينعم بها وان لا يبحث بعيدا عن السعادة فهي موجودة في وريد كل منا ولكن يحتاج لوصفة لكيفية التعامل مع هذه المشاعر الايجابية.. كما أن المبادرة تعمل على نقل تجربة دولة الإمارات العربية المتحدة إلى بقية الدول العربية التي هي بأمس الحاجة إلى وجود مبادرات وبرامج عن السعادة لأنها مطلب أساسي لكل فرد وهي حق من حقوقه يجب أن يعرف ما له وما عليه .

أما مبادرة جميلات القلب والروح هي مبادرة خاصة بالمرأة تركز على المرأة من الداخل والخارج بحيث اننا نساعد المرأة في الوصول إلى الاستقرار النفسي والهدوء والتصالح مع الذات وتقبلها كما هي وان نقدم لها المساعدة في الحصول على صحة جيدة ومظهر جميل وعقل واعي مثقف متفتح وان تكون انسانة مثقفة مميزة مؤثرة مبدعة في محيطها لأن المرأة هي نصف المجتمع وتنشيء وتربي النصف الآخر ونحن نفتخر بنماذج عربية مؤثرة ذات بصمة إيجابية في عدة مجالات وسيتم الإعلان عن تفاصيل أخرى تخص هذه المبادرة مستقبلا أن شاء الله حيث اننا بصدد تنفيذ العديد من الاتفاقيات ومذكرات التفاهم مع الجهات المعنية بالمرأة من مؤسسات وجمعيات وغيره

× في النهاية ما هي مشروعاتك في المرحلة المقبلة ؟

– المشروعات كثيرة والأفكار أكثر ولكن التنفيذ والتطبيق هو الاهم وسيتم العمل خلال الفترة القادمة على إنجاز اول إصداراتي أن شاء الله وساعمل على تخصيص جائزة للمرأة العربية في مجالات جديدة ومميزة تكرم المرأة وتعزز مكانتها .

كما أنه سيكون لي نشاط في عدة دول عربية لتوسيع دائرة المشاركات الدولية ليكون هناك إنجازات أكثر بإذن الله والتوفيق من الله وحده .

تهاني الثري

المستحيل ليس في قاموسنا

درس بليغ وحكمة اقل مايُقال عنها هي قمة في الأبداع والرقي واحترام الذات والانتماء الصادق للوطن ، وأحتضان العقول المنتجة ، وتشجيعها على التسابق من أجل البحث عن منافذ الأبداع .

أطلق الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم أمس وزارة اللامستحيل، في مبادرة حكومية غير مسبوقة عالمياً، من خلال وزارة تتبنّى منظومة عمل افتراضية غير تقليدية، يتولى إدارتها أعضاء مجلس الوزراء، وتعمل على إعادة هندسة المنظومات الحكومية والسلوكيات المجتمعية، والتفكير الاستباقي، من خلال توليها ملفات وطنية مهمة.

ووجه الشيخ محمد ال مكتوم بالبدء بالعمل على عدد من الملفات المهمة ، المتعلقة بعمل وزارة اللامستحيل، في مرحلة أولى، تشمل كلاً من إدارة الخدمات الاستباقية، وإدارة المكافآت السلوكية، وإدارة اكتشاف المهارات، وإدارة منصة المشتريات الحكومية.

عندما يقرر الشيخ محمد بن راشد ال مكتوم بالقفز للمستقبل بوزارة اللامستحيل ويؤكد ان المستحيل ليس في قاموسنا ولن يكون جزءاً من مستقبلنا ، هي اشارة للتسابق مع الزمن ومواكبة حركة التطور العالمي من اجل الانجاز والتَمَكُّن .

هكذا تعمل الحكومات المُبدعة حيث تتبَنَّى مشاريع الابداع الاستباقية ، تلك الحكومات التي تجاوزت مرحلة التوقف عند أنجاز معين والتغني به ماتبقى من عمر الشعوب ، بل وتعمل المستحيل من اجل تَقَدُّم بلدانها ورُقي شعوبها ، دولة الأمارات التي اعطت أجمل صور الوحدة الوطنية والتكافل الأجتماعي مابين اماراتها السبع ،تَمَكنت من ان تستثمر كل الطاقات الوطنية وشجعت واستقطبت وسهلت الاستثمارات الخارجية لصناعة وطن يُعد اليوم مثابة ومضرب مثل لباقي البلدان ، نعم اللامستحيل استطاع ان يحول الصحراء الرملية الى مدن خيالية وقبلة للسائحين ، وبالتأكيد سأبتعد كثيراً عن تعداد الانجازات الأماراتية على جميع الصعد لأكتفي بالقول ان البلد الذي يفكر بأستحداث وزارة للسعادة ووزارة اللامستحيل ، هو بلد يستحق التضحية والإيثار والصدارة .

ونعود الى العراق الحبيب وبغداد السلام حيث التأريخ اجمل من الحاضر ، كان قادة الامارات عندما يزورون بغداد يَتَمنون ان تكون اماراتهم مثل بغداد وتخطيطها وتنظيمها وتحضرها ، بغداد ذات التأريخ العريق والحضارة التي تجاوزت السبعة آلاف عام تسقط من قمة الأبداع الى قاع التآمر الدولي ، فتتحول الى مدينة باكية في بلد ينزف دماً في صراع من أجل البقاء في غابة دولية ، الأقرب لنا منهم بمواقفه يفكر كيف يسرق ثرواتنا ، والعدو يعمل على تدميرنا .

تجاوزنا الكثير من المحن والمآسي منذ تشكيل دولة العراق الحديثة الى يومنا ، لم تفارقنا الحروب والنزاعات والثورات التي ندفع ثمنها دماء ابنائنا ، وضاعت هويتنا وفقاً لرغبات القادة ، تارة نحن أقرب للشيوعية وتارة اخرى قوميون عروبيون نناضل من اجل الدفاع عن قضايا الامة المصيرية ، ومرة ثالثة نحن طائفيون نتصارع فيما بيننا من اجل السلطة ، وليس من اجل بناء البلد ، تباً لقيادات لاتفقه معنى الوطن ، وتباً لقيادات لاتُقدر معنى التضحية بالابناء من أجل الاوطان ، تلك القيادات تفكر ان التضحية معناها الحفاظ على وجودهم على كراسي السلطة وما أعرف (مدري حظنة مدري حظ العراق ماجابلنة احد براسة خير ويفكر بشكل ستراتيجي)، وبقينا ندفع الثمن فاتورة دم وعوز واوبئة منتشرة وترد دائم ، متى ننهض سؤال الى جميع مسؤولي العراق ، متى نشعر بأدميتنا ؟

متى نُعَلم اولادنا بشكل سليم ، ونستثمر شبابنا وطاقاتهم ، ونعز شيبة شيوخنا ، متى لانرى المرأة تستجدي كي تعيش ، والمريض يموت لانه لايجد العلاج ، متى لا ارى في بلادي مُهجر او مهاجر او مظلوم ولايجد من ناصر ، لن اطالبكم بوزارة "السعادة" ونحن غير قادرين على اكمال التشكيلة الحكومية منذ اكثر من تسعة أشهر على تشكيل الحكومة ، ولن اطالبكم بوزارة "اللامستحيل "ونحن نبتعد عن تنفيذ المطالب الاساسية للمواطنين ، لكني اطالبكم بأن تتوحدوا بالقول والفعل من اجل العراق وشعبه ، لن ينهض العراق على رُفات صراعاتكم وخلافاتكم وتمدد بعضكم على بعض ، بل ينهض عندما تكونوا على كلمة سواء كي تتمكنوا من النهوض بثورة التنمية والبناء (بناء البشر والحجر) ، وهذا مانتظره منكم في قادم الايام بأذن الله .

كامل كريم الدليمي

بغداد