الموضوع مرتبط بالثقافات والتعرّض لأجهزة الإعلام

دراسة: لا تُبد تواضعاً مبالغاً فيه ولا تُخف شعورك بالفخر

الفخر بمهارة ما يشكل وسيلةً لإعلان أنك تتحلى بها وأنها مهمةٌ سواءٌ بالنسبة لك أو للمجتمع الذي تعيش فيه

لندن - تاليا راشيل ماير

تنزع الكثير من ثقافات العالم إلى الإشادة بصفات التواضع وبالابتعاد عن العجرفة والغطرسة. لكن دراسة جديدة كشفت النقاب عن أن الميل للشعور بالفخر وإظهار ذلك أيضاً هو أمرٌ تطوّر عبر الزمن بداخل الإنسان لسبب وجيه، وأن مشاعر مثل هذه تلعب دوراً رئيسياً في حياة البشر حتى في وقتنا الحاضر.

يشكل الشعور بالفخر المبالغ فيه سبباً لسقوط الكثير من الشخصيات الروائية ذات الطابع المأساوي. فعلى سبيل المثال اضطر "السيد دارسي" – بطل رواية "كبرياء وتحامل" للكاتبة جاين أوستن – إلى التخلي عن مشاعر مثل هذه، قبل أن يتسنى له الفوز بقلب إليزابيث بينيت بطلة الرواية.

كما أن الشاعر الإيطالي الشهير دانتي اعتبر مشاعر الفخر تلك واحدةً من الخطايا السبع المميتة. حتى في الإنجيل، ورد في الإصحاح السادس عشر من سفر "الأمثال" تحذير "قَبْلَ الْكَسْرِ الْكِبْرِيَاءُ، وَقَبْلَ السُّقُوطِ تَشَامُخُ الرُّوحِ"، وهو "نهي عن التفاخر بما لا قيمة له، عادة ما يُستشهد به في مواضع خاطئة. ويُقال لنا دوماً أن الفخر والتكبر يجعلانا بغيضين في نظر من حولنا في أفضل الأحوال، ويؤديان إلى أن الفشل والكوارث في أسوأها. لكن ربما لا يستحق الشعور بالفخر – بشكل كامل – ما يُوصم به من أنه قوةٌ مدمرةٌ. فهناك أدلةٌ جديدةٌ تفيد بأن لهذا الشعور "وظيفةً تطوريةً" – أي مرتبطةً بالتطور البشري – وأنه يلعب كذلك دوراً مهماً في الطريقة التي نتفاعل من خلالها مع العالم من حولنا.

مشاعر الفخر

يبدو ذلك منطقياً على كل حال، فإظهار مشاعر الفخر أمرٌ يحدث في مختلف الثقافات وفي كل المراحل العمرية، حتى بين الأطفال الصغار الذين لا يزالون يتعلمون المشي.

ويترافق إحساسٌ مثل هذا مع اتخاذ المرء وضعيات جسديةً مُميزةً يمكن التعرف عليها على نطاق واسع، من قبيل الوقوف في وضع منتصب ومستقيم، والذراعان مبسوطتان والرأس مرفوعة.

وتُظهر الدراسة التي أجرتها جيسيكا تريسي، أستاذة علم النفس في جامعة بريتيش كولومبيا ومؤلفة كتاب "الكبرياء: سر النجاح"، أن هذه الوضعيات الجسدية تُتخذ حتى من قبل من وُلدوا وهم فاقدو البصر، وهو ما يشير بدوره إلى أن الشعور بالكبرياء والفخر يشكل جزءاً من تركيبتنا التطورية وليس أمراً اكتسبناه بالتعلم عبر الاحتكاك بالمجتمع من حولنا.

وتفيد إحدى الدراسات الجديدة بأننا عندما نتوقع الشعور بالفخر بشيءٍ ما، فإن ذلك الشعور يعود إلى أن آليات التطور جعلتنا نشعر نحن ومن حولنا بأن إنجاز هذا الشيء سيكسبنا مميزات اجتماعيةً.

وتشرح "ليدا كوسميدس"، أستاذة علم النفس التطوري في فرع سانتا باربرا من جامعة كاليفورنيا، هذه الفكرة بالقول إنه كان من الضروري في ما يُعرف بـ"مجتمعات الصيد وجمع الثمار" التي سادت على وجه الأرض في بواكير التاريخ الإنساني، أن يتمكن المرء من إقناع الآخرين بأن مساعدته ورفاهيته مهمة.

وأشارت الدراسة، التي أجرتها وزملاؤها، إلى أن الفخر الذي يشعر به الإنسان إذا ما اضطلع بمهمة صعبة، أو اكتسب سمةً أو مهارةً ذات طبيعةً خاصة، يمثل "مُحفزاً تطورياً فعالاً وقوياً". وتقول هذه الأستاذة الجامعية إنه إذا كان المرء بصدد استثمار وقته في اكتساب مهارة بعينها، فإنه سيكون من الأجدر به في هذه الحالة أن ينمي المهارات التي يُقدرها الآخرون ويرونها قيمةً. ومن بين السبل التي يُظهر من خلالها الإنسان أن لديه مهارةً ذات شأن إبداؤه الفخر بها هو نفسه.

ويشير دانيل شنيتزر، أستاذ علم النفس في جامعة مونتريال والمعد الرئيسي للدراسة التي نتحدث عنها، إلى أن إبداء الفخر "يمثل إشهاراً وإعلاناً لنجاحاتك، وما لم يحدث ذلك، لن يعلم أحد طبيعة ما نجحت أنت فيه، ولا حجم التقدير الذي يتعين على الآخرين إبداؤه لذلك". وقبل التطرق لتفاصيل الدراسة الحديثة التي نتناولها في هذا الموضوع، يتعين علينا الإشارة إلى دراسة سابقة نُشرت في عام 2017، وأجرى لأجلها شنيتزر وكوسميدس والباحثان المساعدان لهما تجارب في 16 دولة تمتد من اليابان شرقاً إلى الولايات المتحدة غرباً. وفي كل من هذه الدول، مُنحَتْ مجموعةٌ من المبحوثين وصفاً لشخص يتحلى بسمات وخصال مرغوبة مثل كونه متعلماً أو ذا مظهر شاب نضر، ثم طُلب من أفراد المجموعة تحديد مدى تقييمهم الإيجابي لهذا الشخص. وفي الوقت نفسه، طُلب من مجموعة أخرى أن يحدد كلٌ من أفرادها مدى الفخر الذي سيشعر به إذا كانت لديه هذه الخصال. واكتشف الباحثون أن الفخر الذي توقع المبحوثون في المجموعة الثانية أنهم سيشعرون به إذا كانت لديهم هذه الصفات المرغوبة تماشى على نحوٍ وثيقٍ مع الإعجاب الذي أبداه أفراد المجموعة الأولى بمن يتحلون بالسمات نفسها.

حجم التقدير

وبعبارة أخرى، فإن اعتقادنا أن شيئاً ما سيُشعرنا بالفخر، يعود لأننا سنبدو بفضله في صورة أفضل في أعين الآخرين، وأن قدر الفخر الذي يغمرنا بفضل إنجازنا شيئاً ما يرتبط بشكلٍ قويٍ بحجم التقدير الذي يبديه الآخرون له. وتقول كوسميدس إن شدة الشعور بالفخر لإنجاز الإنسان أمراً ما تشكل مقياساً لمدى التقدير الذي سيبديه محيطه الاجتماعي له إذا ما فعل هذا الأمر. وتضيف بالقول إن هذه المشاعر "تمثل إشارات لمنظومات صنع القرار لديك، لكي تُقدّر المنافع الاجتماعية" التي ستترتب على ذلك بالنسبة لك. لكن ثمة مشكلة واحدة شابت هذه الدراسة، وهي أن كل أفراد العينة فيها كانوا من مجتمعات صناعية يتعرض أبناؤها باستمرار لوسائل الإعلام، وهو ما كان يعني أنه من المستحيل تحديد ما إذا كان الشعور بالفخر – المرتبط بشكلٍ وثيقٍ بالتقدير المتوقع من جانب الآخرين – هو في الأساس خصلةٌ إنسانيةٌ ذات طابعٍ تطوري، أم أنه أمرٌ تم تعلمه بفضل أشخاصٍ ينتمون لثقافة أخرى موجودة في العالم، وذلك من خلال التعرض لوسائل الإعلام. ولحسم هذا الجدل، أجرى الباحثون تجربة ثانية نُشرت في وقت سابقٍ من العام الجاري. وشملت هذه التجربة مقابلة 567 شخصاً من عشرة مجتمعات مختلفة تتسم بأنها صغيرةٌ ويعيش فيها السكان الأصليون في مناطق تقع في أنحاء متفرقة من أفريقيا وآسيا وأمريكا الوسطى والجنوبية.

وكما جرى في الدراسة الأولى، قُسّم المبحوثون في كل مجتمع من المجتمعات المشمولة بالبحث إلى مجموعتين، سُئل أفراد إحداهما عن مدى تقييمهم الإيجابي لشخصٍ يتسم بخصال بعينها، بينما طُلب من المبحوثين في المجموعة الأخرى تحديد مقدار الشعور بالفخر الذي يشعر به سيناريوهم إذا ما كانت لديهم هذه الخصال هم أنفسهم. وكانت النتائج التي خَلُصَ إليها الباحثون في هذا الصدد واضحةً، فقد تبين أن مستوى الفخر الذي قال أفراد المجموعة الثانية إنهم سيشعرون به إذا ما كانوا أقوياء أو بارعين في سرد القصص أو قادرين على الدفاع عن أنفسهم، يتماثل تقريباً مع التقدير الذي أبداه المبحوثون في المجموعة الأولى بمن يتحلون بتلك الصفات. وهكذا فإن هذه النتائج – التي يستحيل التأكد من صحتها بنسبة مئة في المئة – تشير بقوة، حسبما يقول شنيتزر، إلى أن العلاقة بين الشعور بالفخر بصفةٍ ما والتقدير الاجتماعي الممنوح لمن يتحلى بهذه الصفة تعرّض لتصبح "جزءاً من الطبيعة البشرية". وهنا يمكن الاستعانة برأي باحثة لم تكن عضواً في الفريق الذي أجرى الدراسة، وهي جوي تشينغ، أستاذة علم النفس في جامعة إلينوي بمدينة أربانا عاصمة مقاطعة شامبين، التي تقول: "نعلم بالفعل أن الشعور بالفخر يساعدك على الوصول إلى القمة، ولكننا لا ندري كيف يُحدِثُ هذا الإحساس ذلك على وجه التحديد". وأضافت تشينغ بالقول إن هذا البحث يأتي "ليغير ذلك المشهد". ولكن إذا كان الشعور بالفخر يمثل جزءاً حيوياً بهذا الشكل من الكيفية التي نتفاعل بها مع العالم من حولنا، فلمَ يُنظر إليه بشكلٍ سلبي للغاية؟ وفقاً لما يقوله شنيتزر وكوسميدس تكمن المشكلة عندما يفوق شعورنا بالفخر حجم التقدير المجتمعي الفعلي الذي يلقاه هذا الإنجاز من المحيطين بنا، وهو ما قد يُولّد الاستياء لا الإعجاب.

وتقول كوسميدس إنه يمكن التعبير عن هذه الحالة – من وجهة نظرٍ تطورية – بالقول إنها كما لو كان شخصٌ ما يقول لمن حوله "لا بد أن تولوا اهتماماً وتقديراً أكبر لسعادتي ومصلحتي"، بينما يرى الآخرون أنهم لا يتفقون معه في ذلك الأمر.

وتخلص الأستاذة الجامعية إلى القول في هذا الصدد إنه يتعين أن يكون قدر الفخر الذي يشعر به المرء لإنجازه هدفاً ما متناسباً بشدة مع مقدار النظرة الإيجابية التي سيلقاها من الآخرين بسبب تحقيقه هذا الهدف. وتقول جيسيكا تريسي إن البراعة هنا تتمثل في التفريق ما بين الفخر المتغطرس المتعجرف الذي يرتبط بالعدوانية وتدني الثقة وضآلة تقدير الذات وقلة عدد الأصدقاء، وبين ما تصفه بـ"الفخر الحقيقي الصادق الأصيل"، وهو ذاك الذي يشعر به المرء عند تحقيقه لأهدافه وحينما يحسُ بالثقة في أنه جديرٌ بالاحترام والاهتمام والمعاملة الحسنة من جانب محيطه الاجتماعي. وتضيف تريسي بالقول: "الكثير من الناس يفكرون فقط في الفخر السيء وهو غطرسةٌ في واقع الأمر واستعلاء وهوسٌ بالنفس، قائلةً في الوقت نفسه إن من يشعرون بـ"الفخر الحقيقي الصادق" بنجاحاتهم يتفاعلون مع العالم المحيط بهم على نحوٍ رائعٍ وجذابٍ، إذ أن لديهم علاقات اجتماعيةً عظيمةً، ويتزعمون للشعور بالتقدير الكبير للذات، كما تربطهم صلات وطيدة بشركائهم (في العلاقات الرومانسية أو الحميمة)، ولديهم سماتٌ شخصيةٌ مثاليةٌ".

نهاية المطاف

وقد لاحظت تشينغ وتريسي ذلك في دراساتهما عن مشاعر الفخر لدى الرياضيين. وقالت تشينغ في هذا السياق إنه تبين أن من كانوا "الأكثر فخراً وثقةً ونجاحاً وشعوراً بالإنجاز آل بهم الأمر في نهاية المطاف لأن يصبحوا أكثر من يحظون بالإجلال والاحترام وسط مجتمعهم". لكن هذه المعادلة لا تَصْدُق إلا إذا كانت مشاعر الفخر التي تراودهم هذه مُستندةً إلى إنجازات حقيقية، وليس إلى إحساس بالأنانية والنرجسية أو الفخر والكبرياء المتغطرس المُتعجرف.

ويتمثل العنصر الأساسي في تحقيق هذه المعادلة – كما تقول تريسي – في أن يركز المرء على إنجاز أهداف بعينها واكتساب خصال وصفات محددة، بدلا من أن يولي اهتمامه الأكبر لأن ينال من الآخرين مشاعر التقدير له في حد ذاتها. خلاصة القول إن الأنانية ربما لا تكون أمراً مثالياً، ولكن ماذا عن جرعة صحية ومُبررةً تماماً من الشعور بالفخر؟ لذا فلتمض قدماً، وتحتفي بهذه الفكرة وتقتنع بصحتها، فثمة سببٌ كامنٌ في تركيبتك الإنسانية يجعلك تشعر بهذا النوع من الفخر.

ما تحت الطاولة وفوقها

ايام وتنتهي المهلة الدستورية لاكتمال الكابينة الحكومية الجديدة وعندها سينتهي مارثون الاخبار والقوائم والاسماء المرشحة التي تظهر بشكل متواصل هذه الفترة في الفضائيات ومواقع التواصل الاجتماعي والصحف اليومية ..

ويبدو انها تكهنات او تمنيات لبعض الجهات السياسية التي تريد ان يكون الامور على هواها..

ومع هذه الامواج الاعلامية المتلاطمة التي تتناول في تقاريرها المصطلحات من بينها (تحت الطاولة و فوق الطاولة وتوافقات وتكنوقراط..ومحاصصة واستحقاق) ..

فان بعض الكتل والجهات السياسية التي تسعى ان يكون من كتلتها وزراء منهمكون في جلسات يومية (حسب مطلعين) !!

تبدأ من الصباح الى المساء للتشاور من سيكون وزيرا ومع تلك الجلسات طبعا !!

وجبات فطور من القيمر والعسل والبيض والبقلاء بالدهن الحر وفي وجبة الغداء انواع الهبيط والبرياني واللحم والدجاج والحالة نفسها الى المساء دون ان تتمخض تلك الولائم !! عفوا اللقاءات السياسية عن شيئ لان كل يرى نفسه احق ان يكون وزيرا وقد طرحت نائبة نفسها ان تترشح لوزارة وعندما جوبهت بعدم تطبيق الشروط عليها قالت اذن ضعوا اخي !!

بدلا عني وكأن الموضوع محل لبيع الكنتاكي والبيتزا وليست مسؤولية وزارة واخر يصر انه لابد ان يعود وزيرا وانه لايرغب في الجلوس على مقعد برلماني !!

وهكذا ثالث ورابع وخامس ..لذا يرى المراقبون للمشهد السياسي ان اعلان الحكومة دون اي تدخلات داخلية او خارجية من شانها وضع الامور في نصابها الصحيح وكشف كل تلك التصريحات التي شغلت ساعات البث الفضائي في القنوات والتحليلات التي ترى ان ماتحت الطالة ليس كما فوقها خاصة ان اكثر من ٥٥ تحالفا وكذا حزبا سياسيا شاركت في الانتخابات بإسماء ومصطلحات جديدة وعصرية تتناسب وتطلعات الجاهير التي كانت تتظاهر كل جمعة في ساحة التحرير مطالبة بالاصلاحات ومحاسبة الفاسدين لكي تكون فعلا حالة جديدة بدلا من ان تعود الامور الى المربع الاول وفق مقولة الخليفة هارون الرشيد عندما مرت سحابة وهو يقف في شرفة قصره فقال مخاطبا السحابة (امطري حيث شئت فسوف يأتيني خراجك)!!

وهي تعبر عن حالة من التمكن و الشعور بالسيطرة فأينما أمطرت السحابة وفي اي مكان وجهتها به الرياح سوف تمطر في ارض يحكمها الرشيد و تفيض فيه الخيرات و ياتيه منها الخراج فقد كانت دولته حدودها من الصين شرقا الى تخوم فرنسا غربا وكان خراج هذه الدولة المترامية الاطراف يصل الى خزينته .. ولابد من عدم تكرار ذلك على ان تكون المرحلة المقبلة للبناء والاعمار وتعديل مواد الدستور الحاضر الغائب!!

الذي نحو خمسين مادة منه يجب ان يعدل بقانون وهو من صلاحيات البرلمان !!

وان يتم وضع اسس مشتركة لمشروع وحدة وطنية وضرورة توحيد الجهود من دون تشتيتها والتخلص من عباءة المحاصصة بكل اشكالها ومحاسبة الفاسدين ..

وهذه تتحقق (لو) !!كان اختيار المسؤوليات الرسمية هو أن توضع مواصفات ومؤهلات وشروط مهنية فنية تخصصية محددة ليست لها علاقة بانتماء المرشح لإشغال المناصب وأن يكون المرشح مستقلا من الناحية السياسية وغير حائز على جنسية بلد أخر غير العراق وغير مرتبط بأي عمل قد يؤثر على استقلاليته المهنية والوطنية .

اي الخروج من قيود العرف السائد !! من ان هذه الحقائب للكتلة (ص) وتلك الوزارات للحزب (س) واخرى (لجيم) ولـ (دال) وهكذا كما كان يجري منذ اول تشكيل للحكومات بعد الاحتلال عام 2003 والى الان ولعدم الدقة في الاختيارات للمناصب البرلمانية يجني العراقيون نتائجها الكارثية الواضحة للعيان من معاناة وويلاتها يومية منذ تلك السنوات العجاف في اوضاعهم المختلفة والتي لايحسدون عليها (كما يقال) وان تكون هناك فعلا (اصلاحات)عملية لمعالجة الاوضاع المالية والاقتصادية والخدمية وغيرها... و (دك .. عيني .. دك)!!

صباح الخالدي

بغداد

ست كلمات من يوسف زيدان

في الجمعة التي ضيف بها الكاتب والروائي يوسف زيدان كنت ضيفا وحيدا على لا احد.في الحقيقة كنت احتك بالواقع وكأني اخشى ان تتلوث ملابسي من جدار هذا الواقع المليء بدخان عوادم السيارات والنوايا السيئة.كل زحام شارع المتنبي كان ياتيني من بعيد بحيث يصل الي مشوشا.

فاسمع شذرات من كلام يقال احيانا لاظهار الثقافة او للادعاء اذ لا مكان افضل من شارع المتنبي،ومن يوم الجمعة لقول كل شيء.

احدى هذه الشذرات خرقت اذني وانا اتصفح عناوين الكتب امام بسطة بائع مخضرم.قال الصوت ملقيا بشذرته لزميله والقصد ان نسمع نحن الذين نقف بالقرب منه.

كازنتزاكي انتهى شيوعيا كي يشتهر وفعلا حقق ما اراده.هذه المعلومة الغاصة بماء ملح الثقافة السطحية هي التي جعلتني اعيش عالما مفتوحا وعريضا تجاوز حدود شارع المتنبي بزحامه. تخيلت كازنتزاكي الكبير وهو يواجه الزمن على حقيقته.

كنت افكر به وبغيره وبضعفي الايجابي ايضا.وحين قلت في مقالي "جمعة يوسف زيدان"ما قلت فذاك هو جزء او قطرة من نسيج العالم العريض الذي احس به يتحرك في داخلي الى جوار واقع العالم الاجتماعي.

وبعد ان نشر الروائي يوسف زيدان مقالي على صفحته موشحا اياه بكلماته الست عرفت ان اللغة تكون احيانا دليلا على نبض او صوت او لقطة تقول اكثر مما نتوقع. المهم بدات التعليقات تتوالى.

اغرب هذه التعليقات من فسر مقالي بانه صراع بين القديم والحداثة.تعليق اخر خشي ان اجن لقوة الصاعقة التي جاءتني من كلمات يوسف زيدان.تفسيرات شتى يصنعها العقل في معمله الكبير ويلقيها الى السنتنا لنقوم بتصريفها.والقضية ابعد من كل ما قيل لان التجربة لا يمكن ان تكون كشبكة صيد الاسماك.

والانسان لا يمكن ان يكتفي بزجاج او وجه او موقف،لان في اعماق اعماق الذات توجد رحلة اخرى لا تتجاهل الواقع لكنها تسيطر عليه وتهذبه.

هذه الرحلة يفقد العقل قدرته على فهمها.ومن هنا فان كلمات يوسف زيدان الست اضاءت شيئا كان معتما بارادتي انا.ولما تأملت بريق ما قال تعليقا على ما كتبت عرفت كم هي غامضة كلماتنا وحياتنا. تعلمت في الايام القليلة الماضية شيئا خطيرا جدا وهو ان ما نعثر عليه في اعماقنا قد يكون تفسيرا غير لطيف عند الاخرين.

ومن هذا مقالي "جمعة يوسف زيدان" لكن الكاتب راى في كلماتي القليلة انسانا،وهذا يعني ان المقال او الكتاب قد يصبح اداة لمعرفة افضل تغير الذات قليلا وهذا ما حصل لي.

نوزاد حسن

بغداد

أزمات صحية وعنف أسري ومشاكل زواج

إرتفاع حالات الإنتحار بين النساء في الهند

لندن- الزمان

انتهت دراسة أجرتها دورية لانسيت الطبية إلى أن الهنديات يمثلن قرابة 6.36 في المئة من النساء اللاتي ينتحرن حول العالم.

وفيما يلي نحاول استكشاف الأسباب التي تجعل الهنديات الأكثر إقداما على الانتحار.

تشير الباحثة راخي دانودنا إلى أن نسبة انتحار النساء في الهند تراجعت بدرجة كبيرة خلال العقد الماضي.

لكنها تؤكد على أن هذا لا يكفي، حيث لا تزال 15 من بين كل 100 ألف امرأة في الهند تقدم على الانتحار، وهو ما يمثل أكثر من ضعف المتوسط العالمي: سبعة من بين كل 100 ألف.

كما أن نسبة انتحار الرجال في الهند مرتفعة أيضا، إذ تبلغ 24 بالمائة من بين حالات انتحار الرجال حول العالم. ولذا، تحذر الدراسة من أن الهند على شفا أزمة صحية حادة.

مشاكل الزواج

وتحذر الدراسة من أن الهند على شفا أزمة صحية حادة.بحسب الدراسة، فإن 2.71 بالمائة من النساء اللاتي يقدمن على الانتحار تتراوح أعمارهن بين 15 و 39 عاما وأغلبهن متزوجات.

وتشير إلى أن بعض المشاكل المرتبطة بالزواج في الهند قد تجعل النساء تفكر في الانتحار، وتذكر على سبيل المثال:

الزواج المبكر

صغر سن العديد من الأمهات، تدني الوضع الاجتماعي،

العنف الأسري

التبعية المادية، حيث أن أغلب النساء يعتمدن على أزواجهن ماديا.

وقالت الباحثة راخي دانودنا لبي بي سي إن هناك ارتباط كبير بين حالات الانتحار وشرب الكحول، إذ أن " نسبة كبيرة من حالات الانتحار حدثت تحت تأثير الكحول وهذه ظاهرة يمكن البحث فيها على مستوى البلاد" حسبما تقول الدكتورة فيجاياكومار .

وتسود في الهند ثقافة الصمت عن العنف الذي تتعرض له النساء في إطار العائلة وعن مشاكل زوجية أخرى. وتقول فيجاياكومار إنه من المهم اتباع سياسة وقائية من الانتحار في الهند، وتسهيل الوصول إلى "الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات" والتدخل لمساعدتهم.

كما تقترح الباحثة راخي دانودنا تحسين فرص الحصول على الخدمات الصحية النفسية كبداية جيدة للوصول إلى الهدف المنشود وهو الحد من حالات الانتحار.

لكن الدكتورة لاكسمي فيجاياكومار، وهي مؤسسة مركز للوقاية من الانتحار، تقول إن إحدى الفرضيات هي أن ارتفاع سقف التوقعات يؤدي إلى صدمات أشد وقعا، معتمدة في ذلك على أمثلة من بعض الولايات الأمريكية المزدهرة اقتصاديا.

وتقول الدراسة إنه يمكن الاستفادة من التجربة الصينية في التعامل مع ظاهرة انتحار النساء في الهند التي يوجد بها 18 في المئة من سكان العالم.

وكانت الصين واحدة من الدول التي تستحوذ على النسبة الأعلى من النساء المنتحرات عام 1990 لكنها نجحت في تخفيض هذه النسبة بنحو 70٪ عام 2016.

ويرجع هذا الإنجاز إلى التراجع السريع في عدد النساء المنتحرات في الأرياف الصينية.

وقالت الدكتورة فيجاياكومار لبي بي سي إن "الحكومة الصينية تقول إن 25٪ من النساء نزحن من الريف إلى المدن بحثا عن فرص عمل أفضل".

وتشير إلى أن الصين "نجحت أيضا في تطوير الخدمات الصحية النفسية المقدمة للنساء" .

سؤال مهم

كيف يمكن الحد من هذه الظاهرة؟

هناك خطط كثيرة يمكن تطبيقها في كل العالم للحد من حالات الانتحار منها الحد من إمكانية الحصول على الوسائل التي يستخدمها المنتحرون لإنهاء حياتهم.

وبعض الدراسات أثبتت مثلا أن 30٪ من حالات الانتحار حول العالم تمت باستخدام المبيدات.

وقالت فيجاياكومار إن الحد من إمكانية حصول الأفراد على هذه المبيدات هو "حل في المتناول" لكنه لا يحظى باهتمام كاف.

ملابس رياضية تستخدم إدارتها مواقع التواصل الإجتماعي

عمره 26 عاماً ويملك شركة قيمتها 100 مليون جنيه إسترليني

لندن - سوزان بيرن

من الصعب معرفة كيف امتلك بن فرانسيس، عندما كان في التاسعة عشرة من عمره، الوقت والطاقة لإنشاء وتشغيل شركة جيمشارك للأزياء الرياضية.

وبينما يواجه أصحاب المشاريع في بداية تأسيس شركاتهم صعوبة في التوفيق بين العمل اليومي – الذي يمتد غالبا من الساعة التاسعة صباحا حتى الخامسة مساء – وبين الجهد اللازم لتأسيس شركة جديدة، كان بن فرانسيس في عام 2012 طالباً جامعيا بدوام كامل خلال النهار، وعامل توصيل طلبات بمطعم للبيتزا في المساء.

يقول بن فرانسيس عن ذلك: "كنت أستيقظ من النوم وأذهب إلى جامعة أستون في بيرمنغهام، وبعد أن أنتهي (من الدراسة) بعد الظهر، أتوجه للعمل في (أحد فروع سلسلة مطاعم) "بيتزا هت" من الخامسة إلى العاشرة مساء. وكنت أرد على رسائل البريد الإلكتروني المتعلقة بشركة "جيمشارك" بين رحلات توصيل البيتزا. ثم كنت أعود للبيت وأتابع شؤون الموقع الإلكتروني الخاص بالشركة، وأصمم منتجات جديدة".

وبعد عامين من العمل المضني، وعندما وصلت عائدات شركته الوليدة بشكل يثير الإعجاب إلى ربع مليون جنيه إسترليني سنوياً، ودّع بن فرانسيس كلاً من عالم البيتزا والجامعة ليركز جهده على شركته.

وفي الوقت الحاضر، يتوقع أن يبلغ إجمالي مبيعات جيمشارك هذا العام 100 مليون جنيه إسترليني.

ومن الإنصاف القول إن نار الرغبة في ريادة الأعمال كانت متوهجة داخل بن فرانسيس قبل أن ينشئ الشركة في عام 2012.

سن المراهقة

وقد أسس وهو في سن المراهقة موقعاً إلكترونياً لبيع لوحات ترخيص السيارات. ومع كونه ممارسا منتظما للرياضة، صمم تطبيقين خاصين بأجهزة هاتف الآيفون الذكي لتعقب وقياس أنشطة اللياقة البدنية، وقد حقق ربحاً من أحدهما بنحو 8000 جنيه إسترليني.

وجاءت تالياً فكرة شركة "جيمشارك"، وهي شركة تعمل عبر الإنترنت وموجهة للمعنيين باللياقة البدنية، وكانت في الأصل تبيع المكملات الغذائية.

ويقول عن ذلك: "كنت أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية، وكنت مهتماً باللياقة البدنية وكل ما يتعلق بها، وأحببت أن أنخرط في هذا المجال".

وعندما وجد بن فرانسيس أن هوامش الربح من بيع المكملات الغذائية الصحية منخفضة للغاية، خاض غمار مجال آخر، وهو بيع الملابس الرياضية.

ويقول عن ذلك: "أذكر أنني كنت أتلفت حولي باحثاً عن ملابس رياضية مناسبة أرتديها ولكن دون جدوى، لذا قلت: فلأصنعها بنفسي".

وهكذا قرر بن فرانسيس شراء ماكينة حياكة، وطابعة، بمساعدة أخيه ومجموعة من الأصدقاء، وبدأ في إنتاج سترات وقمصان رياضية في مرأب بمنزل والديه.

ويضيف: "كانت مربيتي تصنع الستائر، ولهذا علمتني الحياكة. أتذكر أنه كان علينا إنجاز 10 طلبات، وكانت حياكة ما بين 12 و15 قطعة تستغرق معظم اليوم. لكن التعلم كان ممتعاً جداً". ويعترف بن فرانسيس، الذي يبلغ الآن 26 عاماً، بأنه في أعقاب انتقال جيمشارك لأول مرة إلى مجال الملابس الرياضية لم تكن لديه خطة شاملة لتنمية وتوسيع الشركة.

ملابس معينة

ويقول: "بدأ الأمر من رغبتي في ارتداء ملابس معينة ومن ثم قمت بتصنيعها وإنتاجها".

وهكذا بدأت الشركة في صناعة سترات خاصة بممارسي رياضة كمال الأجسام تناسب المراهقين، لأن معظم ما هو مطروح في السوق كان مصمماً للرجال الأكبر سناً، الذين سبق أن قاموا ببناء عضلاتهم.

والآن وبعد مرور ست سنوات، أصبح لجيمشارك 2.1 مليون من الزبائن، ويعمل بها 215 موظفاً في مقرها الرئيسي في سوليهال، بانجلترا.

كيف تمكنت الشركة من النمو بهذه السرعة الفائقة؟

باختصار، كانت الشركة ذكية وبارعة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وعلى نحو أكثر تحديداً، قررت جيمشارك أن ترسل ملابس رياضية مجانية لكبار نجوم رياضة كمال الأجسام، وآخرين من المواظبين على ممارسة تمارين اللياقة البدنية من ذوي التأثير على مواقع التواصل، من أمثال ليكس غريفين ونيكي بلاكيتر. وكان المأمول هو أن مثل هؤلاء النجوم سيتحدثون بإيجابية عن منتجات الشركة لمتابعيهم على مواقع مثل يوتيوب وإنستغرام. وحققت الفكرة نجاحاً أكبر مما كانت جيمشارك تحلم به، وما لبث حجم المبيعات أن ارتفع إلى عنان السماء.

في الوقت ذاته، عملت الشركة بجد على ضمان أن تكون حساباتها على مواقع التواصل الاجتماعي مشوقة وجاذبة للجمهور بأقصى قدر ممكن. وتتمتع الشركة اليوم بنحو 4.2 مليون متابع على موقع إنستغرام، و5.1 مليون على فيسبوك. وفي الآونة الأخيرة، أقامت الشركة فعاليات حول العالم، دعت إليها مشجعي ومحبي علامتها التجارية للقاء بعض الشخصيات الرياضية المؤثرة وذات الحضور القوي على مواقع التواصل.

وفي العادة، يحضر المئات في كل واحدة من هذه الفعاليات. ويتمثل عامل رئيسي آخر في استمرار نجاح جيمشارك في استقدام وضم أناس أكثر خبرة لمساعدة بن فرانسيس في إدارة شركته.

فقد التحق بالشركة ستيف هيويت، أحد المخضرمين في مجال صناعة الملابس الرياضية كمدير للشركة في عام 2015، قبل أن يصبح المدير التنفيذي في أبريل/ نيسان من العام الماضي. ويبقى بن فرانسيس مالك أكبر حصة في الشركة، مع استحواذ كل من هيويت ومسؤول التخطيط بول ريتشاردسون، على حصة كبيرة من الشركة. وهناك شخص آخر له حصة في الشركة هو لويس مورغان، صديق بن فرانسيس الذي ساعده في إطلاق جيمشارك، لكنه غادر الشركة قبل عدة سنوات.

وتقول إيملي ساذرلاند، الكاتبة في مجلة دراسات التجارية، إن استخدام جيمشارك للإعلام الاجتماعي له أبلغ الأثر في نجاحها. وتضيف: "الشخصيات المؤثرة وذات الحضور على مواقع التواصل توفر للمتسوقين والزبائن سبباً لتفضيل منتجات الشركة على غيرها من العلامات التجارية، نظراً لإحساسهم بالعلاقة الشخصية مع هؤلاء الأشخاص".

تكاليف مرتفعة

وتضيف ساذرلاند أنه نظراً لكون جيمشارك شركة للبيع حصرياً عبر الإنترنت، وعلامة تجارية موجهة مباشرة للمستهلك، فهي "قادرة على أن تبقى خفيفة الحركة، وتتجاوب بسرعة مع التغيرات في السوق، ولا تثقلها التكاليف المرتفعة للمتاجر".

أما بالنسبة للمستقبل، فالخطة هي تمدد جيمشارك وتوسعها في المبيعات خارج المملكة المتحدة.

وحالياً تتم 40 في المئة من مبيعاتها في الولايات المتحدة، وتهدف الشركة أيضا إلى أن يكون لها متاجر إلكترونية في 25 بلداً بحلول عام 2020، لتحقق نموا تزيد نسبته عن 11 في المئة عن الوقت الحاضر.

كما أنه من الممكن أن تفتتح الشركة متجرها التقليدي الأول، وألا تكتفي بالبيع عبر الإنترنت. ويقول بن فرانسيس: "لا أذهب كثيراً للتسوق، لكنني أفكر في أفضل وسيلة لإقامة موقع دائم في مكان ما. لكنني لست متأكداً، نحتاج إلى مساحة كبيرة. أريد أن أنشئ متجراً يكون وجهة جذابة للمتسوقين".

في العادة يحضر المئات الفعاليات التي تنظمها شركة جيمشارك