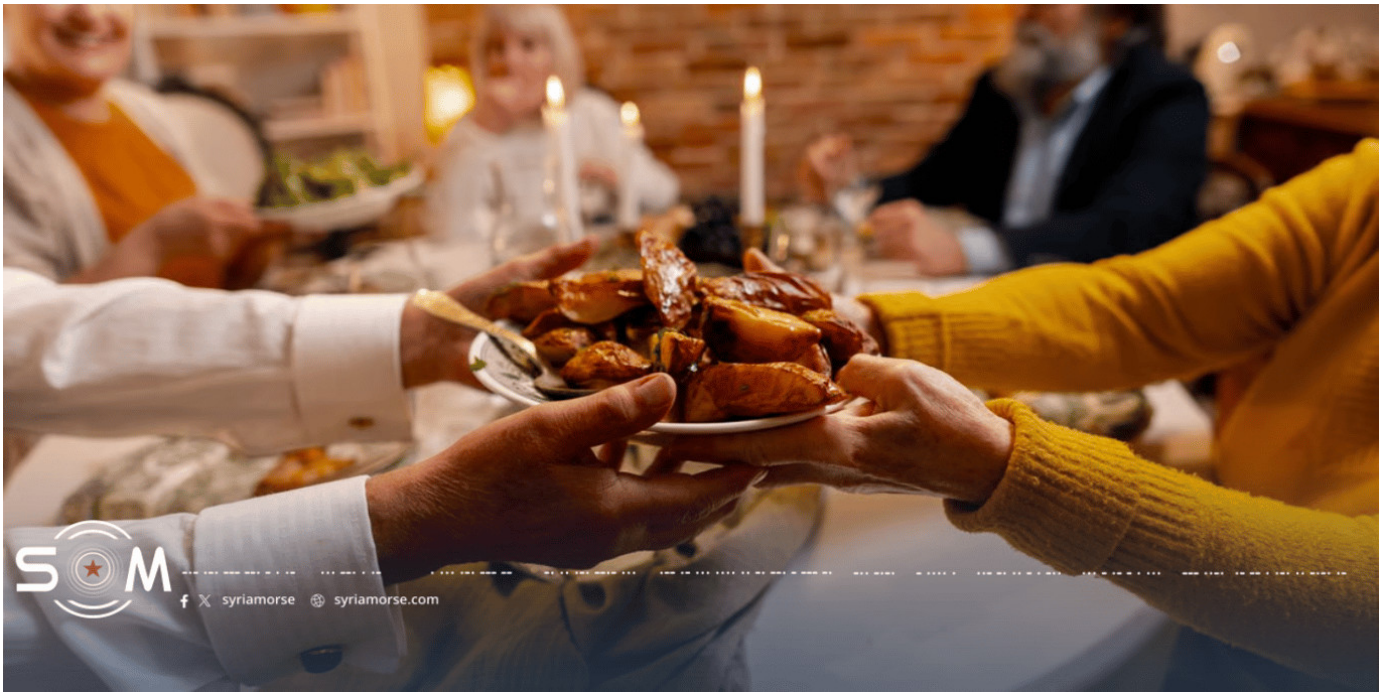
الولايات المتحدة الأمريكية

# عيد الشكر: حين يصبح الامتنان موقفاً من الحياة



الكاتب
سعاد عجّان
مسهم /كاتب

تاريخ النشر
26 نوفمبر 2026




عندما يهبط المساء على المدن والبلدات الأمريكية في أواخر نوفمبر، وتتلألأ نوافذ البيوت بأضواء دافئة وسط برد الخريف، تجتمع العائلات حول موائدها كما لو أنها تعود، ولو لساعات قليلة، إلى ما هو أهم من صخب الحياة اليومية وشقائها المتراكمة. تتعانق الضحكات، وتُروى الحكايات القديمة، وتنتشر روائح الطعام في أرجاء المنازل، وبين كل ذلك يطرح سؤال بسيط في كلماته، عميق في معناه: ما الذي تشعر بالامتنان لهذا العام؟

في الخميس الأخير من شهر نوفمبر من كل عام، تحتفل الولايات المتحدة الأمريكية بعيد الشكر (Thanksgiving)، وهي مناسبة تحمل في جوهرها معنى إنسانياً يتجاوز الطعام والاجتماع العائلي. تعود جذور هذا التقليد إلى احتفال موسم الحصاد عام 1621 في بليموث، عندما اجتمع مستوطنون إنجليز مع السكان الأصليين بعد عام قاسٍ من الجوع والمرض والصعوبات، تعبيراً عن الامتنان للحياة وللمساعدة على البقاء. ورغم أن تاريخ هذه المناسبة يحمل جوانب معقدة لا يمكن اختزالها في رواية احتفالية واحدة، فقد أصبح عيد الشكر اليوم تقليداً اجتماعياً يجمع العائلات حول قيم المحبة والامتنان والتواصل.

ومن أبرز ما يميز مائدة عيد الشكر الديك الرومي (Turkey)، الذي أصبح مع مرور الزمن رمزاً تقليدياً لهذا العيد في الثقافة الأمريكية. ورغم أنه لم يكن بالضرورة الطبق الرئيسي في الاحتفال الأول عام 1621، فإنه ارتبط لاحقاً بمعاني الوفرة والحصاد والكرم ومشاركة الطعام. وربما تكمن رمزيته الأجمل في أنه يوضع في وسط المائدة، حيث تجتمع الأسرة من حوله، ليصبح الطعام

مناسبة للقاء والتواصل وتبادل الامتنان، وليس مجرد وجبة احتفالية.

في هذا اليوم، يتذكر الأمريكيون أن النعم ليست دائماً أشياء كبيرة أو استثنائية؛ فقد تكون بيتاً يجمع أفراد العائلة، أو وجبة على المائدة، أو صديقاً يقف إلى جانبنا، أو فرصة عمل، أو صحة جيدة، أو مجرد صباح جديد نستيقظ فيه بأمل ورغبة في الاستمرار.

والحمد والشكر ليسا قيمة أمريكية فحسب، بل هما من أعمق القيم الإنسانية والروحية المشتركة بين الأديان والثقافات. ففي الإسلام يقول الله تعالى: [لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ]. وفي المسيحية تأتي الدعوة إلى الشكر في مختلف الظروف، كما ورد في رسالة بولس الأولى إلى أهل تسالونيكي: "اشكروا في كل شيء". وفي اليهودية، يشكل الحمد والبركة جزءاً أساسياً من الحياة اليومية والعبادة. ومن أجمل ما جاء في التوراة، في سفر التثنية: "فَتَأْكُلُ وَتَشْبَعُ وَتُبَارِكُ الرَّبَّ إِلَهَكَ عَلَى الأَرْضِ الْجَيِّدَةِ الَّتِي أَعْطَاكَ". وهي عبارة تحمل معنى عميقاً يتمثل في تذكر مصدر النعمة، ومهم اعتبار الخير الذي نتمتع به أمراً بديهياً أو مستحقاً تلقائياً.

ومن منظور علم النفس، لا يُعد الامتنان مجرد شعور عابر أو تعبير عن الأدب واللياقة، بل هو ممارسة إيجابية يمكن أن تؤثر في الصحة النفسية والتوازن العاطفي للإنسان. وتشير أبحاث أجراها عالما النفس الأمريكيان روبرت إيمونز ومايكل ماكولو، وهما من أبرز الباحثين في علم النفس الإيجابي، إلى أن الأشخاص الذين يمارسون الامتنان بشكل منتظم يتمتعون بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة والتفاؤل والرفاه النفسي. كما أظهرت دراسات أخرى أن الاعتياد على تقدير الجوانب الإيجابية في الحياة يمكن أن يساعد على تخفيف التوتر والقلق، وتحسين المزاج، وتعزيز جودة العلاقات الإنسانية.

فعندما يتوقف الإنسان للحظة ليتأمل ما لديه بدلاً من التركيز فقط على ما فقده أو ما ينقصه، فإنه يمنح نفسه فرصة لاستعادة شيء من الطمأنينة والسكينة، دون أن يعني ذلك تجاهل الصعوبات أو إنكار التحديات.

والجميل أن الامتنان لا يحتاج إلى ظروف مثالية أو ثروة كبيرة حتى يُمارس. فبإمكان الإنسان أن يدرب نفسه عليه من خلال خطوات بسيطة، مثل تدوين ثلاثة أشياء يشعر بالامتنان لها يومياً، أو التعبير عن الشكر لشخص قدم له دعماً أو مساعدة، أو تخصيص دقائق قليلة للتفكير في النعم التي اعتاد وجودها حتى أصبح لا يلاحظها. مثل هذه الممارسات الصغيرة قد لا تغيّر الواقع فوراً، لكنها تساعد على تغيير طريقة النظر إليه.

ومن الناحية العلمية، للامتنان آثار إيجابية مدروسة على الصحة النفسية والمزاج. أما من الناحية الإنسانية، فهو يساعد الإنسان على إيجاد بعض السكينة حتى عندما لا يستطيع تغيير ظروفه فوراً. ومن الناحية الروحية، فإن الحمد ليس مجرد عبادة باللسان، بل يمكن أن يكون مصدراً للقوة النفسية والسلام الداخلي، وطريقة للتصالح مع الحياة دون الاستسلام لصعوباتها.

لكن الامتنان لا ينبغي أن يقتصر على شكر الله على النعم التي وهبنا إياها، بل يجب أن يمتد أيضاً إلى شكر الناس من حولنا. فكلمة شكر صادقة قد تعني الكثير لمن بذل جهداً، أو قدم مساعدة، أو وقف إلى جانبنا في وقت صعب. وعندما نشكر الآخرين، فإننا نعترف بقيمة ما يقدمونه، ونمنحهم شعوراً بالتقدير والاحترام، ونؤسس لعلاقات إنسانية أكثر دفئاً وثقة.

وعلى مستوى المجتمعات، يمكن لثقافة الشكر والتقدير المتبادل أن تعزز الاحترام بين الأفراد، وتشجع التعاون والتراحم والتكافل الاجتماعي. فالمجتمع الذي يقدّر أفراده جهود بعضهم بعضاً هو مجتمع أكثر قدرة على التضامن ومواجهة الأزمات وبناء مستقبل أفضل.

> " "الامتنان لا يغيّر بالضرورة الظروف المحيطة بنا، لكنه قد يغيّر الطريقة التي نتعامل بها معها."

لكن الشكر الحقيقي لا يعني أن نتجاهل الألم، أو أن نعتبر المعاناة أمراً عادياً، أو أن نتوقف عن المطالبة بحقوقنا. إنه القدرة على الاعتراف بما بقي في حياتنا من خير، حتى عندما لا تكون الحياة كما نتمناها.

ولعل الشعب السوري من أكثر الشعوب التي تدرك اليوم معنى هذه الكلمات. فقد عاش السوريون سنوات طويلة من الخوف والحرمان والقهر والحرب والنزوح، ودفعوا أثماناً إنسانية واقتصادية واجتماعية باهظة. وبعد كل تلك السنوات، دخلت سوريا مرحلة جديدة، لكنها لا تزال تواجه تحديات هائلة، من الفقر وتدهور مستوى المعيشة إلى الدمار الواسع وصعوبة إعادة بناء المؤسسات والاقتصاد واستعادة الاستقرار.

ومع ذلك، يبقى هناك ما يستحق الحمد والشكر: أن يتمسك الإنسان بحقه في الحياة والكرامة، وأن تستعيد بعض العائلات الأمل بالعودة والاجتماع، وأن يتمكن الأطفال من الحلم بمستقبل مختلف، وأن

تبقى لدى السوريين الرغبة في بناء وطن يتسع لجميع أبنائه.

وربما يكون أعظم ما تحتاجه سوريا اليوم ليس فقط إعادة بناء الطرق والجسور والمباني، بل إعادة بناء الثقة بين الناس، وترميم الشعور بالمواطنة والانتماء المشترك. فالتنمية الاقتصادية تحتاج إلى استثمارات ومؤسسات فعالة، كما تحتاج أيضاً إلى الثقة والأمل والتعاون والشعور بأن الجميع شركاء في المستقبل.

ولا يقتصر بناء الأمل على الجانب المعنوي فقط، بل يتطلب أيضاً إعادة بناء الاقتصاد، وخلق فرص العمل، ودعم التعليم، وتشجيع ريادة الأعمال والابتكار، وتمكين الشباب من المشاركة في صنع مستقبل بلادهم. فالانتماء لا يغني عن العمل للمستقبل، لكنه يمنح المجتمعات القوة النفسية اللازمة للبدء من جديد بعد الأزمات.

وهنا يبرز سؤال يستحق التأمل: هل سيأتي يوم ينتقل فيه السوريون من ذكرى الجوع والخوف والصعوبات إلى واقع من الاستقرار والازدهار، كما استطاعت مجتمعات أخرى عبر التاريخ أن تتجاوز محنها الكبرى؟ هل ستصبح سنوات المعاناة جزءاً من الذاكرة الوطنية التي يستخلص منها الناس الدروس والعبر، بينما يشغلون ببناء اقتصاد أكثر قوة، ومؤسسات أكثر عدالة، ومستقبل أكثر استقراراً؟

إن الوصول إلى ذلك المستقبل لا يتوقف على أداء الحكومة وحدها، بل يتطلب أيضاً تضافر جهود الشعب، وتعاون أبنائه، ومشاركة جميع مكوناته في إعادة البناء، وترسيخ ثقافة المسؤولية والعمل والإنتاج والتضامن.

فالأوطان لا تنهض بجهود الحكومات وحدها، كما أنها لا تنهض بجهود الأفراد كلٌ على حدة، بل بإرادة جماعية تؤمن بالمستقبل وتعمل من أجله.

> " سوريا المستقبل ليست مسؤولية الحكومة وحدها، وليست مسؤولية الشعب وحده؛ إنها مسؤولية مشتركة."

إن الشكر لا يعني أن نقبل بالواقع الصعب أو أن نتوقف عن المطالبة بالحقوق والعدالة وتحسين ظروف الحياة. بل على العكس، يمكن أن يكون الامتنان دافعاً للعمل والأمل والمسؤولية، وأن نتذكر أن ما تحقق لا يلغي ما تبقى من واجبات وتحديات.

> " "الشكر ليس فقط أن نشكر على الأشياء التي نملكها، بل أن نشكر أيضاً على الفرص التي ما زالت أمامنا، وعلى قدرتنا على البدء من جديد، وعلى الحرية التي تتيح لنا أن نحلم ونختلف ونبني."

في عيد الشكر، ربما تكون أجمل رسالة يمكن أن نتعلمها هي أن نحمد الله على ما لدينا، وأن نشكر الأشخاص الذين يضيفون الخير إلى حياتنا، وأن نتذكر من لا يزالون يعانون، وأن نمد أيدينا لمساعدة بعضنا بعضاً. فالأوطان، مثل العائلات، لا تُبنى بالموارد وحدها، بل بالتضامن والرحمة والأمل والثقة والإيمان بأن الغد يمكن أن يكون أفضل من اليوم.

وإذا كان عيد الشكر يذكر الأمريكيين بقصة حصادٍ نجوا به من الجوع قبل قرون، فإنه يذكرنا جميعاً بحقيقة أعمق: أن المجتمعات لا تُقاس فقط بما تملكه من موارد، بل أيضاً بقدرتها على الحفاظ على الأمل في أصعب الظروف، وعلى تحويل الامتنان إلى عمل، والعمل إلى بناء، والبناء إلى مستقبل أكثر ازدهاراً وكرامة للأجيال القادمة.

كل عام وأنتم بخير، وكل عام وسوريا وأهلها أقرب إلى السلام والعدالة والكرامة والازدهار، وإلى وطن يستطيع أبناؤه أن يعيشوا فيه بأمان، ويعملوا فيه بكرامة، ويحلموا فيه بمستقبل يليق بتضحياتهم وآمالهم.

الرابط البديل للمقال

قرأ المقال على الموقع

Read Article on Website

syriamorse.com/?p=22888

SCAN TO READ