

Huda Akil
Doctor of Humane Letters
June 2, 2017

الرئيس خوري، مجلس الأمناء، العائلات وخريجي عام 2017،

أهنئ من قلبي كل واحد منكم أيها المتخرجون، وأهنئ عائلاتكم الفخورين! اليوم أنتم تستلمون هدية رائعة، وأمل أن يكون شعوركم رائعاً.

ويسرني أن أشارككم هذا اليوم المميز جداً. بالنسبة لي، هذا أكثر من رائع - أن أستلم دكتوراه فخرية من الجامعة الأميركية في بيروت هو أكبر فخر في حياتي. إن هذه الجامعة هي مؤسسة أحبها، مؤسسة حولت عالمي وعالم عائلتي بشكل كامل.

بدأت الأمور منذ العام 1937، حين كان شاب صغير اسمه فاخر عقيل، الذي ولد في قرية سورية صغيرة على الحدود التركية، يذهب إلى ثانوية فرنسية في حلب. وكونه الأفضل في صفه، أجرى مسؤول عن التسجيل في الجامعة الأميركية في بيروت مقابلة معه، ووعده بالدخول إلى الجامعة. ولذلك شعر بصدمة عميقة حين خسر أمام شخص كان لديه علاقات أفضل. غضبه جعله يكتب رسالة متوقدة لوزير التعليم السوري. لم يحصل على ردّ وذهب ليلتحق في كلية الطب في جامعة دمشق. وبعد سنة، كان متجهاً إلى المنزل بعد امتحان نهائي في الكيمياء حين سمع صبيًا يبيع الجرائد يصرخ أنّ عدد المساء يحمل نتائج أحدث اختيار طلاب للجامعة الأميركية في بيروت. اشترى الجريدة و تفاجئ حين رأى اسمه في اللائحة! وتبين أن وزير التعليم أعجب برسائله وسجله الحافل، وأعاد إحياء طلب انتسابه للجامعة، وأوصى به للحصول على منحة جامعية كاملة. هذا الشاب كان والدي، الذي نال درجة الإجازة والدراسات العليا في الجامعة الأميركية في بيروت، والتي دفعته ليحصل على شهادة الدكتوراه في علم النفس من الكلية الجامعية في لندن، وعلى مهنة متميزة سعى من خلالها إلى جعل التفكير النفسي جزءاً من الثقافة العربية السائدة. وكوالدي، حصلت على منحة لأدرس في الجامعة الأميركية في بيروت، وهذا التعليم فتح العالم أمامي، وسمح لي أن أحقق أحلامي بأن أكون عالمة تدرس وظائف الدماغ.

أخبركم هذه القصة لأنها تغلف أفكاراً عديدة أمل أن أوصلها. أولاً، التأكيد على أثر الجامعة العميق و المؤثر على أشخاص كثيرين، من اتجاهات مختلفة في الحياة، وعلى مدى عقود عديدة. الفكرة الأخرى هي قوة الأفعال الصغيرة مثل رسالة أبي-مناصرة أنفسكم وامتلاك الشجاعة للتعبير عن غضبكم أمام الظلم حتى إن بدى ذلك دون جدوى. والأهم، قوة السخاء-الطريقة غير الأنانية التي تدخل بها هذا الوزير في الوقت المناسب وغير حياة شخص.

إن كل شخص منا ربّما موجود هنا، في هذا المكان السعيد، بسبب سلسلة من المعجزات الصغيرة التي شكلت حياتنا، وأمل أن نستطيع أن نأخذ لحظة واحدة لنكون فخورين وفرحين ببساطة. وحين أنظر إلى الوراء، وأنتم تتطلعون إلى الأمام، إن شعور الوالدة بداخلي يأمل أن تشعروا بهذه الرفعة العظيمة التي يستطيع الفرح أن يجلبها، والتي تستمتعون فيها، أما عالمة الأعصاب في فتعجب: "كيف يحصل هذا؟ ما الذي حدث في عقولكم للتو حين شعرتم بالفرح؟" هذا التفكير هو تلقائي بالنسبة لي لأنني أدرس بيولوجيا

الدماغ المتعلقة بالعواطف والمزاجات. عبر السنوات، حاولت أن أفهم كيف نشعر بالوجع، ونتعامل مع الإجهاد، ونطور الإدمان، ونستسلم للاكتئاب المزمن. أجد أنه أمر رائع للغاية أن أدرس سبب اختلاف كل منا في طريقة تفاعلنا وتأقلمنا، وأن نفكر في القوة الإيجابية التي يمكن أن تكون للمشاعر في حياتنا، بل أيضا الثمن الذي ندفعه لها حين تصبح ساحقة أو مختلة.

للأسف، نعيش في أوقات تعمل فيها العواطف بشكل مرتفع ومعظمها ليس إيجابيا. الغضب يرتفع، والكرهية تتفتح، والمعتقدات تضيق، والتسامح يتلاشى. إنها حلقة مفرغة حيث تتغذى السلبيّة على نفسها لتصبح أقوى من أي وقت مضى. وفي الواقع، إنها لحظة مدمرة في تاريخ بلدي، سوريا، ولحظة صعبة للغاية لمن ينحدر من هذه المنطقة. الشعور بالعجز واليأس يمكن أن يكون ساحقا، وفكرة ما يحدث لأطفالنا لا تطاق غالبا.

لكنني أتمسك بفكرة أنّ لكلّ منا في داخله مورد عظيم يمكننا أن نتعلم نشره في وجه الظلام-الشيء الذي لا يعلمنا إياه أحد بصراحة ومع ذلك هو ضروريّ لبقائنا على قيد الحياة. إنه فن مواجهة الصعاب والصعود ليس فقط كاملين، بل منتصرين ومبتهجين. أسميها "المرونة النشطة". وهذا لا يعني عدم وجود الضعف، أو عدم الحساسية تجاه الاجهاد أو الخوف أو الألم. وبدلا من ذلك، تمكّن المرونة النشطة الأشخاص الغير محصنين من استخدام موارد داخلية ليتعاملوا مع الإجهاد، ويرتدوا إلى الوراء، ويصبحوا أقوى بكثير. إنّ وعيكم لامتلاككم هذه القدرة بداخلكم يعيد تشكيل توقعاتكم بأكملها، ويجعلكم إيجابيين، وواثقين وأملين.

إنّ شفاء لبنان بعد حربه الأهلية الطويلة هو مظهر من مظاهر المرونة المرموقة. المرونة النشطة هي شجاعة الناس الذين يستمرون بحياتهم بين الحطام في سوريا، اللاجئين الذين يجدون طريقا جديدا على الرغم من التهجير التام. إنها الجهود البطولية اليومية للطاقم الطبي والعاملين في الميدان الذين ينقذون حياة الناس في ظلّ ظروف مروعة.

المرونة النشطة هي أيضا سلاحكم السريّ حين تشرعون في مرحلة جديدة في الحياة-حين تحاولون أن تعيدوا تعريف أنفسكم، وتحقيق التوازن بين رغبات وتخييلات ووقائع متعددة، أملين أن تحققوا أنفسكم مع مراعاة الآخرين، في عالم غامض ومعقد.

الخبر الجميل هو أنّ هذا المفهوم ليس نظريًا فقط -إنّه بيولوجيا. لدينا آليات داخل أدمغتنا لتطوير القدرة على المرونة. عملنا في هذه المنطقة بدأ بالنظر إلى أدمغة الأشخاص الذين ماتوا مصابين باكتئاب شديد. سألنا بشكل عام: ما الجينات التي تظهر النشاط الأكثر تعطلا في أدمغة الأشخاص المكتئبين مقارنة مع أولئك الذين لم يكونوا يعانون من الاكتئاب؟ الجواب فاجأنا-اكتشفنا أنّ الجينات الأكثر تعطلا في الاكتئاب هي "عوامل النمو"-وهي جينات مشاركة في نموّ الدماغ وإعادة تصميمه. أدركنا أنّ الناس المكتئبين يفقدون القدرة على إعادة تشكيل أدمغتهم، وهذا مدمر لأن إعادة تشكيل الدماغ هو أمر ضروريّ-نعيد توجيه عقولنا باستمرار بناء على تجاربنا الماضية وتوقعاتنا المستقبلية. هذه العملية والتي تدعى المرونة العصبية هي إعادة تشكيل المظهر البيولوجي، أي حرفيا إعادة تشكيل الدماغ فيما ننمي اتصالات جديدة نحتاج إليها، ونفلم تلك التي لا نحتاج إليها، مع عوامل نموّ تعمل كأسمدة، تمكّن من إعادة التشكيل هذه. هذا البحث قادنا لنكتشف أنّ عامل نموّ يدعى *FGF2*، هو مضادنا الطبيعيّ للاكتئاب وعامل المرونة لدينا. على سبيل المثال إذا أعطينا *FGF2* إلى صغار الحيوانات المعرّضة جينيا للإصابة بالاكتئاب، بعد يوم من ولادتها، فإنّه يجعلها أقلّ عرضة للخطر لبقية حياتها.

إذاً، كيف يمكننا تسخير هذه البيولوجيا الرائعة داخلنا؟ تنطوي إجابتي على ثلاثة أمور-بيئة غنيّة وحاضنة اجتماعياً، شيء أسمّيه "الجبر العاطفي"، والتّطلّع إلى أبعد من أنفسنا.

البيئة المحفّزة تنشّط عوامل التّموّ. إنّ السماح للحيوانات بالتّمّرين واللّعب بألعاب يرفع مستوى الFGF2، ويسرّع ولادة خلايا جديدة في بعض مناطق الدّماغ، ويجعلهم أقلّ قلقاً.

بالنسبة إلينا، يمكن أن تكون البيئة الغنيّة تعليماً عظيماً، أو عملاً صعباً، أو سفر، أو رياضة، أو تمّتع وتفاعلات بشرية ذات معنى. المهم، الدّعم الاجتماعيّ هو عامل حاسم لإعادة تشكيل الدّماغ. وتتأثّر المخلوقات الغير محصنة بالدّعم الاجتماعيّ بشكل خاصّ، الذي يحميهم من الإجهاد. يظهر صغير الفأر انخفاضاً في هرمونات التّوتر إذا أعطيناها مجرد نفحة من رائحة والدته على قطعة من القطن. الدّعم الاجتماعيّ هو مهمّ جداً في هذا الجزء من العالم - العائلات تهتمّ، والناس واعون لبعضهم البعض، وينتبهون. الكميّة الصّحيحة من الدّعم في الأوقات الصّحيحة هي قويّة بشكل رهيب.

أعني بـ "الجبر العاطفي" فنّ تحقيق التّوازن بين المشاعر الإيجابيّة والسّلبية، لتغلب الإيجابيّة. جزء من إعادة تشكيل الدّماغ هو إعادة تحديد توقّع ما هو مجز وما هو مجهّد. يبدأ هذه بالقيام بواجباتنا بأن نعرف أنفسنا. أو من أنّ هناك جوهر لكلّ منّا يطالب بأن نولّي اهتماماً له. أعرف السّعادة بالاعتراف بالذات واعتناقها، وفي إيجاد طريق بالحياة تتوافق معها، وتحقيق الانسجام بين من نحن وكيف نعيش حياتنا. هذه المعرفة تدعنا ندير مشاعرنا، وتسمح لنا بتحمّل مسؤوليّة حياتنا، وبمناصرة أنفسنا، كما فعل والدي. تعطينا إذنا لتحمّل المخاطر التي يمكن أن تكون تحوّليّة والتمّتع بالقيام بها. تساعدنا لتتذكّر أنّ هناك فرقاً كبيراً بين أن نفشل أو نكون فاشلين. في العلوم، نتعلّم أن نفشل، لأننا دائماً مخطئون. روح المغامرة يمكن أن تكون مصدر تواضع فيما نتجه إلى المجهول. ولكن يتّضح أنّ سجلاً حافلاً من الفشل، وابتلاع جرعة من التّواضع ولكن البقاء على قيد الحياة لسرد الحكاية هو أمر محرّر. تكتشفون أنّه من المقبول أن تكونوا مخطئين، فاعترفوا بذلك، وتعلّموا منه، وابنوا من هناك. أمل أنّه خلال عمليّة المعرفة الدّاتيّة، يمكنكم أن تستمروا بروح المغامرة والعجب، وأن تستمروا في تفاجئكم وسعادتكم الغامرة عندما تكتشفون كل ما يمكن اكتشافه عن الحياة-وأن تحتفظوا بالاعتقاد بأنّ شيئاً جميلاً، قد يكون مذهلاً حتّى، هو قاب قوسين أو أدنى. هذا هو جوهر الأمل والبقاء شباباً، وهو يحمل حكمة خاصّة به.

ولكن لا أحد منّا يعيش في فقاعة-نحن نعيش في سياق بهمّ إحساسنا بالذات وإنسانيتنا. والدّعم الاجتماعيّ هو شارع ذو اتجاهين، وجزء من المرونة النّشطة هو تخطي أنفسنا ومساعدة الآخرين. نستطيع أن ندعم أطفالنا، خاصّة أولئك الذين يعيشون في حالات مأساويّة لمنحهم قوّة داخلية أكبر. نستطيع أن ندعم عائلاتهم، حيث يمتصّ الأطفال مشاعرهم من أهلهم. والدّعم الأفضل في الأوقات المجهدة وغير المتوقّعة يذهب إلى أبعد من تقديم الضّروريات الأساسيّة-الطعام، والمياه، والمأوى، والرّعاية الصّحيّة. إنّهُ يتضمّن إعطاء الناس بعض السيطرة على ما يحصل في بيئتهم المحيطة، وهي طريقة لإدارة جبرهم العاطفيّ. لا يوجد هناك شيء مجهد أكثر من خسارة السيطرة أو عدم القدرة على التنبؤ. عندما تسقط السّماء ويكون الكون مجنوناً، تكون القدرة على إحداث تغيير بسيط جداً في محيطكم أمراً مهمّاً جداً. لماذا؟ لأنّه يجعلكم تشعرون بالتّمكّن، فإنّه يخبركم أنّ التغيير الكبير ممكن-إنّه يعطيكم الأمل.

ويحتاج الأمل إلى أن يكون واضحاً وأن يظهر في بعض التّغييرات الإيجابيّة الحقيقيّة. إنّهُ دقيق ويجب أن يُبقى على قيد الحياة. يمكن أن يستمرّ إذا كنّا جميعاً، وتحديداً أنتم، الشّباب الموهوبون، مشاركون-إذا لم تتجاهلوا معاناة الآخرين. إذا قاتلتم من أجل الإنسانيّة في جميع مظاهرها، مستخدمين أيّة وسائل تملكون.

فكّروا بالأمر-لديكم قوّة الشّبَاب، قوّة التّعلِيم العالِيّ الممْتَاز، وقوّة العِلاقات. تستطيعون أن تختاروا بأن تستخدموا سلطتكم ليس لمصلحتكم فقط، بل لمساعدة أولئك الأقلّ قوّة. لا يفترض أن تكون جهودكم فائزّة- بل يفترض أن تكون حقيقيّة ببساطة. إنّها تحتاج إلى إشرارك وتمكين أولئك الذين تحاولون مساعدتهم. وبهذه الطّريقة، ستصبحون صانعي معجزات صغيرة تحوّل حياة الناس. بشكلٍ سحريّ، سوف يكون سلوككم السّخيّ معدياً. وسوف ينتشر ويلهم الآخرين ليفعلوا الشّيء نفسه.

وهنا هي المكافأة النّهائيّة-الانخراط ليس فقط الشّيء الصّحيح الذي يجب القيام به، إنّهُ لأمرٌ جيّد لعقلكم أيضاً. سوف يزيد عوامل نموّكم، وسيعزّز المرونة النّشطة الخاصّة بكم. إنّهُ هذا الشّيء المبهج والمرقّي. فإنّه يرفعك من العاديّ إلى ما فوق العاديّ.

يقول كارل جانغ: "امتياز العمر هو أن تصبح من أنت عليه حقاً". أفسّر هذا بمعنى أن تصبح أفضل نسخة عن نفسك.

هذا هو أمني لكم، ومن خلالكم، هو أمني بعالم أفضل.