



تصفحوا العدد

الأحد 7 ديسمبر 2025 - 16 جمادى الآخرة 1447 - العدد 6263

الإعداد: حسن فضل

في البلاد

صحتنا

sehatonaalbilad

albiladpress.com

للتواصل: 36531616

zainab.swar@albiladpress.com

dalila.arnaout@albiladpress.com

زينب المؤمن تنسج عالمها الفريد من خيوط العتمة

وزير "التربية" يفتح الأبواب التي كانت موصدة

الدنيا كلها تتجول في عينيك؛ تسحرك زرقعة السماء، وبأسرك جمال الطبيعة، ويدهشك امتزاج الألوان. تتصقح الوجوه، وتدرك الزوايا وتقاصيل المسكن. فحين تفتح عينيك، تتذوق الحياة بكل ما فيها. وحين تغلقهما، تفرق في الظلام، وتنتهي ملامخ الحياة، وتتضاءل الدنيا إلى عتمة خائفة. ولكن هناك من تبدأ حياتهم من الظلام، وينطلقون منه إلى الحياة، فيبصرون ما لا يرى، ويدركون ما لا يدرك، ويبحرون في الظلام إلى آفاق جديدة.

زينب المؤمن، ذات العشرين ربيعاً، هي إحدى أولئك الذين تمزّدوا على أقدار العمى، وصنعوا لأنفسهم حياةً جديدة. فنسجت من خيوط العتمة عالماً فريداً، وحفرت في جدار المستحيل نافذةً تطلّ منها على الدنيا. هي لا ترى، لكنها تنتزع ملامح المشهد من خليط الأصوات المتناثرة والروائح العالقة، ليصوغها عقلها الفطن ويُمسرحها، فتتمثل أمامها بوضوح داخلي مدهش، وترسم لها خريطةً سريعةً للمكان ومن فيه. في قاموسها، الألوان مفاهيم لغوية أكثر من كونها صوراً ذهنية، والجمال ليس شكلاً يُرى، بل شعورٌ يُعاش. حياتها حافلةٌ بالإنجازات، وأبرزها حصولها على المركز الأول في تحدي القراءة العربي لفئة أصحاب الهمم، والمركز الأول في مادة العلوم في امتحان تيمز الدولي. ولكن يبقى قبولها في كلية البحرين للمعلمين أقرب إنجاز إلى قلبها، لأن ذلك بالنسبة لها يعني أنها تستطيع أن تكون جزءاً من بناء المستقبل، لا كمستعمدة فقط، بل كعملة فاعلة. وهذا الإنجاز لم يكن ليتحقق لولا دعم معالي وزير التربية والتعليم، إذ أتاح لها الفرصة حين أغلقت كل الأبواب في وجهها. شغفها النابض يقودها لتحدي ذاتها من خلال تعلم لغات جديدة بهدف اكتشاف طرق جديدة للتفكير؛ فهي تتحدث اللغة اليابانية وتتقن اللغة الإنجليزية. وهي ترفض أن تسمح لنظرة المجتمع بأن تُحدّد لها مَنْ هي أو ما تستطيع فعله، وتطمح لأن تكون معلمة لذوي الهمم. "صحتنا" التقت بها في حديث عن تجربتها؛ ولم نشعر أننا أمام فتاة كفيفة، بل فتاة تحمل بصيرة أكثر من كثير من المبصرين.



كانت تبحث عنها في طفولتها.

رسالة امتنان لوزير التربية

في رسالة امتنان، وجهت الشكر لوزير التربية والتعليم لأنه أتاح لها الفرصة حين أغلقت كل الأبواب في وجهها. فقد خصّص لقاء جمعها به، ناقشا فيه الصعوبات التي قد تواجهها في كلية المعلمين، وكان متقبلاً لمقترحاتها حول التطوير، ونظرته إيجابية. وبعد ذلك تم قبولها في الكلية، وقالت: "هذا الموقف أكد لي أن القرار الصائب قد يفتح باباً لمستقبل مختلف تماماً".

ومع امتنانها لهذه الخطوة، ما زالت تؤمن بأننا بحاجة إلى مواصلة العمل من أجل مناهج أكثر شمولية، وتدريب مستمر للمعلمين، وتقنيات حديثة تضمن تكافؤ الفرص لذوي الهمم.

المثابرة والبحث عن البدائل طريق النجاح

وفي رسالة لأصحاب الهمم قالت: "لا تسمحوا لنظرة المجتمع أن تحدد لكم من أنتم أو ما تستطيعون فعله. أنتم قادرون على التميز، لكن ذلك يتطلب الخروج من منطقة الراحة، والإيمان بأن الاختلاف لا يقلل من قيمتكم". ونصحتهم بالأبواب التي ينتظروا الظروف المثالية، لأنها ببساطة قد لا تأتي. فالتفوق ليس نتيجة الحظ، بل ثمرة جهد يومي وصبر طويل. كما أوصت بأن يتحلوا بالمرونة، وأن يواجهوا التحديات خطوة بخطوة بدلاً من النظر إليها كجدار كامل. والأهم أن يؤمنوا بأنفسهم قبل أن يطلبوا الآخرين بالإيمان بهم. قد يُغلق باب أو يُقال "لا" أكثر من مرة، لكن التجربة علمتني أن المثابرة والبحث عن بدائل هما الطريق الحقيقي لفتح الأبواب.

والدتها الداعم الأول

وقالت: "إن الدعم الأول جاء من أسرتي، وعلى رأسهم والدتي، فهي التي منحني الإحساس بأنني ابنة كاملة لا ينقصني شيء. أما في المدرسة، فقد وجدت معلمات فتح لي أبواب اكتشاف مواهبى المختلفة وتنميتها، إلى جانب الدعم الأكاديمي. ولا أنسى موقفاً لمعلمة خصصت وقتها لتعلم لغة برايل فقط لأجلي، حتى تضمن أنني أتعلم مثل بقية زميلاتي". وتؤكد أن مثل هذه المواقف لم تزرع في نفسها الامتنان فحسب، بل عززت ثققتها بأن جهودها يستحق الاستثمار، وأن هناك دائماً من يؤمن بها.

إذ كانت الأولى في المرحلة الإعدادية، ثم واصلت تفوقها لتصبح الأولى في المرحلة الثانوية - القسم الأدبي على مستوى البحرين.

وتابعت أن الاستعداد لتحدي القراءة العربي كان رحلةً طويلة، وليست مجرد استعداد قصير. لم تكن الكتب متوفرة بلغة برايل، لذلك اعتمدت على الكتب المسموعة بشكل أساسي. وغالباً ما كانت تخصص ساعة قبل النوم للاستماع، وهو الوقت الذي تجد فيه ذهنها أكثر تركيزاً. وكانت تدون الملاحظات الذهنية، وتعيد الاستماع إذا استوتقها معنى أو فكرة.

وأضافت أن اختيار الكتب لم يكن عشوائياً، بل كانت تبحث عمّا يفتح لها أفقاً جديداً ويثري قدرتها على النقاش. أما التعبير، فقد نمتته من خلال إعادة صياغة ما تسمعه بأسلوبها الخاص، وكأنها تخاطب نفسها أولاً قبل أن تخاطب لجنة التحكيم.

المركز الأول في امتحان تيمز الدولي

ولا تنسى زينب حين أصرت، وبشدة، على الحوض في غمار امتحان تيمز الدولي، وحققت المركز الأول في مادة العلوم. وكذلك تلك التجربة الفاصلة التي عنت لها الكثير حين وصلت إلى المرحلة النهائية في تصفيات جائزة الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم للطلاب المتميز.

تحدي تعلم اللغات

زينب تحب تعلم اللغات واكتشافها، وأشارت إلى أنها تنظر إلى تعلم اللغات المختلفة كهواية تُمارس من خلالها تمرين عقلا واكتشاف طرق جديدة للتفكير، وتحدي شخصي يثبت لها أن الشغف قادر على كسر أي حاجز. فهي تتحدث اليابانية إضافةً إلى اللغة الإنجليزية. وكان التحدي الحقيقي ليس في اللغة نفسها، بل في ندرة الموارد المناسبة للمكفوفين.

حلماً الأول أن تكون معلمة

ولفتت إلى أن طموحها الأول هو أن تكون معلمة قادرة على إحداث فرق حقيقي في حياة طلبتها، خاصةً من ذوي الهمم، لأنها تدرك من تجربتها قيمة وجود معلم يؤمن بك. لكنها أيضاً تفكر في أن يكون لها دور أوسع، كأن تكون جزءاً من قسم إدارة المناهج، لتساهم في دمج المكفوفين ضمنها بشكل أعمق وأكثر إنصافاً.

وتابعت بأنها تتطلع كذلك إلى الإشراف على ورش لتهيئة الطلاب الجدد في الدمج باعتبارها كانت واحدة منهم، وأيضاً ورش لتهيئة المعلمين بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، حتى ينعكس الدمج على أرض الواقع بصورة أفضل. وفي الوقت نفسه، تحتفظ بشغفها باللغات والترجمة كمسار مواز تمارسه كهواية ونافذة أخرى للعطاء.

كلية البحرين للمعلمين حلماً الذي تحقق

وقالت إن أقرب إنجاز إلى قلبها كان هو قبولها في كلية البحرين للمعلمين، لأنه لم يأت بسهولة. فقد واجهت الكثير من العراقيل، وسمعت كثيراً من العبارات التي تقلل من فرص قبولها بسبب ظروفها وكفاحها. حتى إنها في لحظة ما كادت أن تفقد الأمل، وبدأت تستعد لتقبل فكرة أنها لن تكون ضمنها. ومع ذلك لم تستسلم، وطرقت كل الأبواب، وها هي اليوم في الكلية التي حلمت بها، ثبتت لنفسها قبل غيرها أن الإصرار يتفوق على العراقيل.

وشددت على أن هذا المسار بالنسبة لها يعني أنها تستطيع أن تكون جزءاً من بناء المستقبل، لا كمستعمدة فقط، بل كعملة فاعلة. فهي تدرك أن الطريق لن يكون سهلاً، خصوصاً أنها تسعى لأن تكون معلمة لذوي الهمم، وهذا يتطلب مضاعفة الجهد في التدريب الميداني، والتعامل مع واقع قد يفتقر أحياناً إلى الموارد الكافية. لكنها ترى في هذه التحديات فرصة، فكل صعوبة تواجهها ستعلمها كيف تمهد الطريق لطلابها يوماً ما، ليجدوا فيها القدوة التي

كان بسيطاً.

الصورة الذهنية وواقعها الخاص

وبينت أنها لا تتخيل الأشياء بالمعنى البصري الذي يعرفه المبصرون. فمفردتها بها تأتي من الوصف، ومن الملمس، ومن الأصوات المرتبطة بها. وتصف قائلة: "مثلاً، أعرف شكل الطاولة من ملمس سطحها وحدودها، وأتصور السيارة من صوت محركها وطريقة جلوسها داخلها. الخيال عندي ليس صورةً في ذهني، بل شبكة من الروائح والأصوات والملامس التي تكوّن لي تصورًا خاصاً بي".

والمحت إلى أن الأشياء عندها لا تتحول إلى صور كما عند المبصرين، بل إلى معانٍ تتكوّن من وصف الآخرين لها، ومن إحساسها بها عبر الحواس الأخرى. وأضافت أنها قد تتعرف على الكرسي من ملمسه وصلابته، أو تتخيل البحر من صوته ورائحته وحركة الهواء من حوله. والصورة الذهنية التي تملكها ليست بالضرورة مطابقة للواقع، لكنها واقعية الخاص الذي تعيش به، وتبني من خلاله علاقتها مع العالم.

الحياة امتحان طويل

وأشارت إلى أن الحياة بالنسبة لها أشبه بامتحان طويل لا ينجح فيه الأقوى جسداً ولا الأذكى عقلاً، بل من يملك الصبر والقدرة على النهوض بعد كل سقوط. وأضافت: "هي سلسلة من العسارات والاكتشافات، نتعلم فيها أن ما نفقده لا يقل قيمةً عما نحصل عليه، لأن كليهما يشكلنا. الحياة ليست ما يحدث لنا فقط، بل كيف نفسر ما يحدث. قد تُسلب منا أشياء أساسية مثل البصر، لكننا نكتشف في المقابل معنى أعمق للرؤية: أن نرى بالقلب والفكر والتجربة".

وبالنسبة لها، الحياة هي وعي متجدد، وصراع دائم كي نصنع لأنفسنا مكاناً لا يحدده الآخرون، بل نحدده نحن بمعنى وجودنا.

ترتيب الأفكار بالموسيقى والكتب

تجد زينب الراحة في الاستماع إلى الكتب والبودكاست والموسيقى الخفيفة، والكتابة التي تساعدها على ترتيب الأفكار. وقالت: "أحياناً، عندما أشعر أنني محبوسة داخل صندوق فكري، ألبأ إلى الدردشة مع أدوات الذكاء الاصطناعي - أو هجتها بطريقي، وأحدد نبذة الكلام وأنواع الردود التي أريدها - لأستخرج أفكاراً جديدة أو أعيد تشكيل ما في ذهني".

هذه المحادثات ليست بديلاً عن الإبداع، لكنها شرارة تساعدها على الخروج من الجمود والإبداع من مكان جديد.

رواية "المسخ" والسؤال الكبير

وبينت زينب أن من أكثر الروايات التي أثرت فيها هي "المسخ" لفرانز كافكا. لم تكن رواية سهلة القراءة، لكنها طرحت أمامها سؤالاً كبيراً: كيف يتعامل المجتمع مع من يختلف عنه فجأة؟ لم تقترأ التحول الجسدي الذي يعييهه البطل كقصّة خيالية، بل كرمزٍ للجزلة التي قد يفرضها المجتمع على من لا يشبه الآخرين. ما شدّها هو كيف تتحول نظرة الأقراب والأصدقاء من التعاطف إلى النفور، وكيف يُختزل الإنسان في إعاقته أو اختلافه بدل أن يُرى كذات كاملة.

هذه الرواية جعلتها تعيد التفكير في معنى القبول، وفي مسؤوليتنا جميعاً أن نرى ما وراء السطح. المركز الأول في تحدي القراءة العربي حياتها حافلةٌ بالإنجازات، وأبرزها حصولها على المركز الأول في تحدي القراءة العربي لفئة أصحاب الهمم، وأكدت أنها افتخر بهذا الإنجاز لأنه لم يكن مجرد مسابقة، بل رحلة طويلة مع الكتب والمثابرة. كما أنها من الطالبات المتفوقات، وكانت تصدر لوحات الشرف عاماً بعد عام،

وُلدت على حقيقة أنها لا ترى

لأنها لم تفقد بصرها فجأة، بل وُلدت على هذه الحقيقة. أوضحت زينب المؤمن أنها لم تسأل يوماً: لماذا لا أرى؟ بل تعلمت منذ البداية كيف تتعامل مع العالم بطريقة مختلفة. جاء التأقلم مبكراً، لأنه لم يكن خياراً بل ضرورة يومية. وما أدركته في طفولتها أن الاختلاف لا يعني العجز، بل يعني طريقة أخرى لفهم الحياة بوعي مختلف. وتقول: "بصراحة شديدة، لم أفتقد أنني لا أرى، لأن الإنسان لا يفقد شيئاً لم يجزبه منذ البداية".

الألوان مفاهيم لغوية لا أكثر

وبينت أنها لا تتخيل الألوان على الإطلاق. معرفتها بها مرتبطة بالأشياء الموصوفة بها؛ فهي تقول: "أنا أعلم أن السماء زرقاء مثلاً، لكن إذا شملت ما هو الأزرق فلن يكون لديّ أيّ تصوّر عنه. كذلك أعلم أن للألوان درجات متعددة، لكن الفرق بينها مرتبط بطريقة النظر إليها، وهو أمر لا أستطيع إدراكه كما يفعل المبصرون. بالنسبة لي، تبقى الألوان مفاهيم لغوية أكثر من كونها صوراً ذهنية".

الأذن أداة لفهم المكان

وأشارت إلى أن جسم الإنسان مهيبٌ للتكيف مع الظروف المحيطة، وفقدان البصر جعل جسمها يعتمد أكثر على الحواس الأخرى كي تظلّ في الصورة. ومع كثرة التدريب والاعتماد، تصبح هذه الحواس أكثر براعة ودقّة. لذلك يبدو أن السمع، ومعه حواس أخرى، أقوى لديها ليس لأنها وُهبّت شيئاً خارقاً، بل لأنها تستخدمها بدرجة أعلى مما يفعل المبصرون. فالأذن بالنسبة لها ليست مجرد وسيلة لسماع الأصوات، بل أداة لفهم المكان والتفاصيل الدقيقة من حوله.

وأضافت أنه عادةً، أول ما تلتقطه هو الأصوات، لأنها ترسم لها خريطة سريعة للمكان ومن فيه. بعدها تنتبه للرائحة، فهي تعطيها انطباعاً عن طبيعة المكان: هل هو هادئ، مزدحم، جديد أم مألوف. أما إحساسها بالمسافة فيتأثر مع الوقت ومع الحركة داخل المكان.

باختصار، الأصوات تفتح لها الباب الأول، ثم تكمل الرائحة والمسافة بقية الصورة.

ملامح الحياة إحساس لا يحتاج إلى ضوء

ولفتت إلى أنها ترى الدنيا كمساحة واسعة تمشي فيها المعاني قبل الأشكال، فتتميز بنضها من نبضة صوت أو تغيير هواء. ومع الوقت أصبحت ملامحها عندها إحساساً متشابكاً لا يحتاج للضوء كي يكون حيّاً.

فتستمتع في الدنيا حين تترك لحواسها حرية اكتشاف التفاصيل التي قد تمرّ على غيرها بلا انتباه. وسعادتها تنمو كلما شعرت أنها تعيش اللحظة بكامل حضورها،

لا بشكل بصري بل بشكل داخلي أعمق. خيالها لا يصنع فراغاً بل يبني صوراً منسوجة من المعرفة والملمس واللغة، كان كل كلمة تضيف ضوءاً جديداً في داخلها. وما تراه بعقلها قد يكون أحياناً أوضح مما يراه الآخرون بأعينهم. فتقول "أرسم الصور في داخلي كما يرسم الفنان بيده، لكن أدواتي هي اللمسة والصوت والذاكرة، وكل صورة تتشكل ببطء وعمق، حتى تصبح عالماً كاملاً لا يحتاج أن يُرى ليكون موجوداً".

الجمال شعور يُعاش لا شكل يُرى

وأكدت أن الجمال بالنسبة لها ليس شكلاً يُرى، بل شعورٌ يُعاش. أحياناً يكون في هدوءٍ حقيقي بعيد عن ضجة الأصوات المتداخلة، وأحياناً في ملمس لوحة المفاتيح مع كل حرفٍ تكتبه، وله معنى عندها. وقد تجده في الهواء النقي، في حرارة الشمس، أو في صوت خطوات شخص مألوف يطمئنها وجوده. الجمال عندها هو كل ما يترك أثراً صادقا في داخلها، مهما

دواء تجريبي جديد لإنقاص الوزن، يؤخذ مرة واحدة أسبوعياً

تُعدّ السمنة مرض العصر؛ فوفقاً للاتحاد العالمي للسمنة، وابتداءً من العام 2024، كان نحو 3 مليارات شخص حول العالم يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. ومع تزايد هوس الرشاقة والرغبة في التخلص من الأمراض المرتبطة بالسمنة، يسعى كثيرون لمكافحتها بمختلف الوسائل، فازدادت شعبية أدوية إنقاص الوزن بشكل كبير خلال السنوات القليلة الماضية. ومع ذلك، ورغم نجاح هذه الأدوية مع البعض، فإن العديد من التجارب تفشل، أو يستعيد المرضى الوزن سريعاً بعد التوقف عن العلاج. وفي هذا الصدد أظهرت دراسة حديثة نُشرت حديثاً في مجلة لانسييت (The Lancet) أن دواءً جديداً لإنقاص الوزن، يُدعى د (إيلوراينتيد)، ويستهدف هرموناً مختلفاً يُسمى أميلين (Amylin)، أبدى نتائج واعدة في المساعدة على تحقيق إنقاص وزن ملحوظ في تجارب المرحلة الثانية.



وهو عبارة عن حقنة تحت الجلد مُصممة لتناولها مرة واحدة أسبوعياً. ويستهدف هرموناً مختلفاً يُسمى أميلين. ويُعدّ الأميلين هرموناً يُفرز من خلايا البنكرياس عند تناول الطعام. ويعمل Eloralintide كالأميلين، لأنه مُنشط انتقائي لمستقبلات الأميلين. ويعمل في الدماغ على تنظيم الشهية، وإبطاء إفراز المعدة، ودعم عملية الأيض. وبهذه الطريقة، يمكن أن يكون علاجاً فعالاً للسمنة.

الجديد لإنقاص الوزن، الذي يعمل كمنشط انتقائي لمستقبلات هرمون مختلف يُسمى أميلين، بدلاً من التركيز على هرمون GLP-1. وأضافت: "يعمل Eloralintide كالأميلين، لأنه مُنشط انتقائي لمستقبلات الأميلين. ويعمل Elo-ralintide في الدماغ على تنظيم الشهية، وإبطاء إفراز المعدة، ودعم عملية الأيض. وبهذه الطريقة، يمكن أن يكون علاجاً فعالاً للسمنة".

القلب والأوعية الدموية في مستشفى إنديفور هيلث في إلينوي، والمؤلفة الرئيسة للدراسة، لموقع ميديكال نيوز توداي: "السمنة حالة طبية مزمنة شديدة التعقيد، ونظراً لاختلاف استجابة الأشخاص لأدوية السمنة، فقد يعاني البعض من فقدان محدود للوزن، أو قد لا يتحملون العلاجات الحالية عالية الفعالية القائمة على الإنكريتين. وفي المقابل، أفادت بأن المشاركين حققوا خسارة ملحوظة في الوزن من خلال استخدام الدواء

ويُعدّ هذا الدواء خياراً بديلاً لأدوية GLP-1، ومن أبرزها أوزمبك. ورغم رواج هذه الأدوية بشكل كبير، تُظهر الدراسات أنها لا تُجدي نفعاً مع الجميع، خصوصاً فيما يتعلق بإنقاص الوزن، حيث تشير الدراسات السابقة إلى أن ما يصل إلى 17% من مستخدمي GLP-1 قد لا يستجيبون للدواء. واوضحت د. ليانا ك. بيلينجنز، مديرة البحوث السريرية والوراثية في مجال داء السكري وأمراض