هل المراهقة امتداد مصطنع للطفولة؟

يرى عالم النفس روبيرت إبشتاين أن المراهقين أكثر قدرة مما نفترض ، ومعظم مشاكلهم تنشأ من القيود (القانونية والعاطفية) التي تُفرض عليهم .وفي لقاء مع مجلة (Psychology Today) يعتبر أن المراهقة امتداداً مصطنعاً للطفولة فهو يرى أن كل صغار الثدييات تسلك كالراشدين بمجرد أن تبلغ جنسياً ، وغالباً ما تتناسل. لكن البشر يعتبرون نسلهم أطفالاً تجاوزوا سن البلوغ. بدأت هذه النزعة منذ مئات السنين وقد حلت الثلاثين محل العشرين عند الأمريكيين - وأصبح سن الرشد لدى غالبية الأمريكيين هو ٢٦ سنة.

ترجمة وإعداد: محمد حبيب

تتعاون الثقافة كلها في إطالة فترة الطفولة عبر النظام التعليمي والقيود على العمل. لقد تطور النظامان معاً في أواخر القرن التاسع عشر، ويدفع المدافعون عن قوانين الثقافة- الإكراهية باتجاه قوانين حظر عمل الأطفال، مقلصين مجالات العمل التي يمكن أن يعمل فيها اليافعين، جزئياً من أجل حمايتهم من الاستغلال. وظهر في الوقت نفسه نظام رعاية الأحداث. وقد تضافرت كل هذه الأنظمة لعزل المراهقين عن الراشدين، وغالباً بطرق إشكالية.

لقد أُحدث النظام التعليمي الأمريكي الحالي في أواخر القرن الثامن عشر وبداية التاسع عشر وأسس على شاكلة المصانع الجديدة للثورة الصناعية. فصممت المدارس الثانوية لترفد المصانع بالقوة العاملة المتخصصة، وجرى ضغط الثقافة وحشوها في أدمغة التلاميذ خلال فترة زمنية قصيرة نسبياً. فيجري حشو أدمغة الطلبة بالكثير في الوقت الذي تمدد الصف كراهية التعليم طوال حياتهم.

لم يعد نظام المعمل يجدي في العالم المعاصر، لأنه بعد سنتين من التخرج، ومهما كان ما تعلمته، تصبح معلوماتك كلها قديمة. فنحن بحاجة إلى ثقافة تدوم على طول الحياة لا لفترة قصيرة منها - ما عدا ما يخص الأمور الأساسية كالقراءة الكتابة وربما المواطنية. فالنضج الجنسي والتعليم بحاجة إلى دمج مع العمل بأساليب ممتعة وخلاقة.

وبهذا المعنى لم يعد نظام المدرسة نافعاً.

فما هي العواقب المترتبة على إطالة عهد الطفولة؟

تخيل ما ستكون عليه الحياة عندما يقول لك جسدك وعقلك إنك قد أصبحت راشداً بينما يُصر الراشدون من حولك أنك مازلت طفلاً.

هذا التطفيل (infantilization) يغضب اليافعين أو يحبطهم. وعندما يحملونه هذا الإحباط والغيظ معهم إلى أسرهم المستقبلية و

في ساهم في زيادة نسبة حالات الطلاق. فمن الصعب الحفاظ على الزواج عندما تكون في حالة صراع دائم مع المراهقين.

إننا نعزل الشبان عزلاً تاماً عن الراشدين ونخلق لهم ثقافة نظيرة. نضعهم في مدرسة ونمنعهم من العمل بأية طريقة مفيدة، وكلما أخطأ أحدهم نضعه في صف مع "أولاد" آخرين. لكن في معظم المجتمعات غير الصناعية يدمج الشبان في مجتمع الراشدين بمجرد أن يصبحوا قادرين، ولا وجود في تلك المجتمعات لما يسمى اضطراب المراهقة (turmoil). حتى أن العديد من الثقافات لا تملك تسميات للمراهقة. غير أننا لا نكتفي فقط بخلق هذه المرحلة من الحياة، بل نعلن أنها حتمية (inevitable). حتى أن عالم النفس الأمريكي (G. Stanley Hall) قال إن هذا أمر مبرمج تطورياً. وقد كان على خطأ.

فكيف تؤثر هذه القيود الاجتماعية (Strictures) على سلوك المراهقين؟

من أحد نتائجها أنها تخلق قطاعاً اجتماعياً جديداً يُنتظر أن يدخل حلبة الاستهلاك، خصوصاً عندما يعطى المال لإنفاقه. وهناك الآن صناعات شاملة كالموسيقا، الملابس، الماكياج، إلخ التي تدور حول هذا القطاع الاصطناعي من المجتمع وتدعم استمراره خصوصاً مع وجود مراهقين ينفقون قرابة ٢ بليون دولار سنوياً على توافه الأمور.

المثير للسخرية في الأمر هو أن الأقليات ولأنهم يملكون حقوق ملكية محدودة لا يستطيعون أن يسيطروا سيطرة كاملة على ما اشتروه. فكم هذا الأمر غريب؟ فإذا اشترى الراشد دمية وعاد بها إلى المنزل فهي دميته ولا ينازعه فيها أحد. لكن الأمر مختلف مع من هو في عمر ١٤، فتلك ليست دميته هو؛ ذلك أن الصغار لا يملكون شيئاً ولا يستطيعون توقيع العقود، كما لا يستطيعون فعل أي شيء ذي معنى بدون إذن الوالدين- إذن الذي يمكن أن يسحب منهم في أية لحظة. فهم لا يستطيعون أن يتزوجوا، أن يمارسوا الجنس، أو يشربوا الكحول علناً، ولا تنهي قائمة " لا يستطيعون".فهم مُقيدون مُطفلون (infantilized) إلى حد غير عادي.

لقد أظهرت الاستطلاعات الأخيرة أن القيود على المراهقين الأمريكيين هي عشرة أضعافها على الراشدين، وضعف القيود المطبقة على البحارة الأمريكيين الذين يؤدون الخدمة الإلزامية، وضعف المطبقة على المجرمين المسجونين. ولقد وجد أن هناك تواشج بين التطفيل (infantilization) والخلل الوظيفي النفسي. وبقدر ما يجري تطفيل الشبان بقدر ما يظهرون من أعراض الأمراض النفسية.

والأكثر من ذلك هو أن القيود على المراهقين تتسارع منذ ستينيات القرن الماضي. إذ يجري تقييد الشبان بطريقة لا تطبق على الراشدين- فلا يسمح لهم، مثلاً، في بعض الولايات الأمريكية دخول صالونات تسمير البشرة أو الوشم.

قد وجدت أنا وعالم النفس دوماس ماالذي يجعل الراشد رشداً وأحصينا ١٤ مجالاً من مجالات الكفاءة (competency) مثل المهارات الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص، التعامل مع المسؤوليات، القيادة، إلخ. وجرى تكليف راشدين ومراهقين بمهام إدارية- اختبارية- في بعض المدن والدول فكانت النتيجة أن أظهر المراهقون كفاءة لا تقل عن كفاءة الراشدين في المجالات كافة.وتبين أن المراهقين يمتلكون مقدرات أصيلة. لكن عندما سئل الراشدون عن تقييمهم لنتائج عمل المراهقين كانت توقعاتهم أقل بكثير من النتائج التي حققها المراهقون عملياً.

تظهر معطيات أخرى طويلة الأمد أن المراهقين لايقلون كفاءة عن الراشدين.فاختبار الذكاء مثلاً هو المقياس الذي يدل على مستواك بين أتربك الآخرين، المستوى الذي يبقى ثابتاً. لكن نقاط الذكاء الخام تبلغ ذروتها في عمر ١٤-١٥ وتبدأ بعدئذ بالانحدار. وتبلغ نقاط كل اختبارات الذكاء العملي ذروتها مابين سن ١٣-١٥, فالقدرات الخاصة بالإدراك الحسي جميعها تبلغ ذروتها في ذلك العمر. ويبلغ حجم الدماغ ذروته أيضاً في الرابعة عشر. والذاكرة العرضية- ما تتذكره بالصدفة وليس بفعل فن تقوية الذاكرة - mnemonics تبلغ ذروتها أيضاً منذ بداية العقد الثاني حتى منتصفه وتبدأ بالتلاشي في العقدين الخامس والسادس.

لماذا لا يظهر المراهقون تلك الكفاءة إذا كانوا يمتلكونها حقاً؟

إن ما يقوم به المراهقون لا يعدو جزءاً ضئيلاً جدا مما يستطيعونه. فإذا ما أسأت معاملتهم أو ضيّقت عليهم، فإن أداءهم يتأثر كثيراً وتنحرف مساراته.ويشجع المراهقون بعضهم البعض الآخر على التصرف بطريقة خرقاء. ويوجد في الأسواق هذه الأيام نوع من الفوشار باسم (بطعم روح المراهقين)، وهذا كله يدلنا على الطريقة التي يجب أن نتصرف بها وكأننا أغبياء.

يتواصل المراهقون الأمريكيون مع بعضهم البعض قرابة ٦٥ ساعة أسبوعياً بالمقارنة مع ٤ ساعات فقط للمراهقين في بلدان ثقافة ما قبل التصنيع. عملياً، يتلقى المراهقون الأمريكيون معلوماتهم كلها من مراهقين آخرين، وهؤلاء بدورهم تأثروا بصناعات عدوانية معينة.في حين يجب أن يتعلم المراهقون من الناس الذين سيصبحون مثلهم. فالعالم الحقيقي يختلف عن عالم بريتني سبيرز (Britney Spears) وعلى الشبان الصغار أن يمضوا وقتا كافيا في استكشاف العالم الحقيقي الذي لا يعرفون شيئاً عنه. هناك على الأقل ٢٠ مليون شاب بين ١٣-١٧ فإذا كانوا غير أكفاء كما نعتقد، فهذا يعني أننا نرميهم في مقالب النفايات.

هل يستطيع الشبان المحافظة على علاقات طويلة الأمد وهل هم قادرين على التفكير الأخلاقي؟

يستطيع المراهقون أن يحبوا كالراشدين. لكن الفرق الوحيد بين الاثنين هو أن المراهقين يغيرون شركاءهم أكثر وهذا لأنهم يحشرون مع بعضهم وقتاً أطول، ويقال لهم إن حبهم حب مغرور وليس حباً حقيقياً، كما أنهم غير قادرين على الزواج بدون إذن الكبار، بحجة أنهم غير قادرين على ذلك. غير أنه لدينا على الأقل مثالين يثبتان العكس وهما حالتي الزواج بين جيمي و روزالين كارتر، و جورج وباربرا بوش- الذين تزوجا صغاراً ولا يزال زواجهما مستمراً وناجحاً

وتظهر الإحصاءات الرسمية أن نسبة الطلاق لدى الذكور الذين تزوجوا في سن المراهقة هي أقل منها عند الذين تزوجوا في سن العشرينيات. لكن في العام إن نسبة الطلاق عند من تزوجوا في سن المراهقة أعلى قليلاً. فهل يعني ذلك أننا يجب أن نمنعهم من الزواج؟ هذا سخف. بل يجب أن نعمل على حمايتهم وإفهامهم حقيقة الأمر: أي أنهم قادرين على إقامة علاقة راسخة طويلة الأمد. قد يفشلون في ذلك، لكن الراشدين يفشلون أيضاً.

إن ظاهرة " الأصدقاء بمصالحهم" (friends with benefits) هي نتاج ثانوي لعزل المراهقين، حشرهم مع بعضهم البعض، وإبلاغهم أنهم غير قادرين على إقامة علاقات طويلة الأمد. لا شك في أن لديهم دوافع جنسية قوية ويتصرفون بلا مسؤولية، لكنا نستطيع تغيير ذلك بجعلهم يدركون أنهم قادرون على أكثر من مجرد التحالف. تظهر الدراسات أننا قادرين على ممارسة مستوى رفيعاً من التفكير الأخلاقي في سن المراهقة. وهذه المقدرة توازيها مقدرة تفكير معرفي رفيعة المستوى تبلغ ذروتها في سن مبكر. خلاصة القول إن المراهقين أكثر مقدرة مما نظنهم.

أما أسوأ سلوكياتنا مع المراهقين فهي حالة المناوءة بين الوالدين ومراهقيهم. إنها سيئة جداً وسلبية النتائج على كلا الطرفين. وقد تمزق بعض الناس إربا، وهم لا يعرفون لماذا يحدث ذلك ولا يستطيعون الفكاك منها. لا يدركون أنهم عالقون في آلة تفرق بينهم وبين مراهقيهم- وهذا أمر هم بغنى عنه.

أوراق تراثية

إعداد: عادل العامل

الناس والرثاء القديم

يمثّل الرثاء أحد الأغراض الرئيسة في الشعر القديم لأسباب عديدة، منها كثرة المقاتل وسط العرب آنذاك وارتباطه بالمديح والفخر في القصيدة الواحدة، بسبب النزاعات القبلية المتصلة، والفتوحات، والثورات، والصراع على السلطة. كما كان لهذا الغرض الشعري دوره الاجتماعي والسايكولوجي في حياة الناس والأفراد، الذين يكونون في ظروف المصائب أكثر

حاجة للتواصل مع الغير وللكلمة الطيبة التي تقلل من وطأة المأساة عليهم من خلال الإشادة بمناقب الفقيد والتذكير بحتمية الفناء البشري الذي يطول، ولا بد، الجميع.

ولهذا تألق جملة من الشعراء البارزين آنذاك في هذا اللون من الشعر، بل وقد نجد من هم أكثر تألقاً وأصدق عاطفةً لدى غير هؤلاء من الشعراء، لعفوية التعبير عندهم وعدم استهلاك شاعريتهم في العطاء المستمر في مختلف أغراض الشعر.

وتُعَد أبيات عبدة بن الطبيب التي يرثي بها قيس بن عاصم، وكان من سادات تميم وفرسانها، من أجود أشعار الرثاء لفظاً ومعنى، حيث يقول:

عليكَ سلامُ اللهِ قيسَ بنَ عاصِمٍ
رحمتُهُ ما شاءَ أن يترحّما
تحيةَ مَن أولَيتَهُ منك نعمةً
إذا زارَ عن شَحطٍ بلادَكَ سلَّما
وما كانَ قيسٌ هُلكُهُ هُلكُ واحدٍ
ولكنّهُ بُنيانُ قومٍ تهدَّما

وللحسن بن وهب قصيدة بهذا المعنى والمستوى من التوجع والإشادة يرثي بها محمد بن
عبد الملك الزيّات الذي كان وزيراً للخليفة العباسي المتوكل فأمر بقتله، منها:

يكادُ القلبُ من جزَعٍ يطيرُ ... إذا ما قيلَ قد قُتِلَ الوزيرُ
أميرُ المؤمنين هدمتَ ركناً ... عليه رِحاكُم كانتْ تدورُ
فمهلاً يا بني العباسِ مهلاً ... فقد كُوِيتْ بفعلكُمُ الصدورُ
إلى كم تنكبون الناسَ ظلماً ... لكم في كلِّ ملحمةٍ عقيرُ
كأن اللهَ صيركم ملوكاً ... لئلاّ تعدلوا ولأن تجوروا

ولشاعر آخر:

سأبكيكَ ما فاضتْ دموعي فإن تَغِضْ
فحُسبُكَ مني ما تجنُّ الجوانحُ
كأنْ لم يمتْ حيٌّ سواكَ ولم تنُحْ
لى أحَدٍ إلاّ عليكَ النوائحُ

الحزم في الأمور

قالَ الراوي : لمّا صرفَت اليمانيةُ من أهل مرّة الماءَ عن أهل دمشق، ووجّهوه إلى الصحارى، كتبَ إليهم أبو الهيذام : يا أهلَ مرّة، ليأتيني الماءُ هذا المساء أو لتُصبحنّكم الخيل ؟!

قال : فوافاهم الماءُ قبل أن يحلَّ الليلُ، فقال أبو الهيذام : " الصدقُ يُنبي عنكَ لا الوعيد ".

فصارَ مثلاً يُضرب للصدق في الأمور. وهو كما قال أبو تمام: "السيفُ أصدقُ أنباءً من
الكتُبِ". أي أن الفعل أنفع من التهديد والكلام الكثير.

افتتاح المهرجان الدولي للفنون التشكيلية في تونس

تونس/ اف ب

تتحول مدينة المحرس الهادئة الواقعة على الساحل الشرقي جنوب العاصمة التونسية اعتبارا من اليوم الى مرسم بمناسبة انطلاق المهرجان الدولي للفنون التشكيلية الذي تنظمه "جمعية المهرجان الدولي للفنون التشكيلية" منذ اكثر من عشرين عاما. ويشارك في التظاهرة التي تستمر اسبوعين ٨٠ فنانا تشكيليا من تونس والمغرب وليبيا ومصر وسوريا ولبنان والمملكةالعربية السعودية والاردن واليمن والبحرين والعراق والكويت والسويد وفرنسا واليابان والكاميرون وصربيا والبرازيل وتركيا وايطاليا والمانيا والنرويج اضافة الى فنزويلا وكولمبيا وكوريا التي تشارك في التظاهرة لاول مرة.

ويضم المهرجان الذي يقام تحت شعار "من اجل قيم كوسموبوليتية مبدعة" معرضا لنماذج من لوحات مائية وزيتية والحفر والخزف الفني.

ومن الرسامين المشاركين التونسيان ابراهيم القسنطيني وعادل مقديش ولمين ساسي وكود بيريز واللبناني الياس ديب والسوري طلال معلا والعراقي حسن عبود والمغربية سعدية بيرو.

ويكرم المهرجان في دورته الجديدة فنانين تشكليين "ساهموا في اضاءة شموع المهرجان" بينهم الرسامان التونسيان هادي التركي وعادل مقديش ولمين ساسي والاردني محمد جالوس ورسامون غيبهم الموت بينهم الفلسطيني مصطفى الحلاج والمصرية منى زعلوك والتونسيون رضا بالطيب وعلي بلخوجة ونجيب بلخوجة ونزيهة المغربي "وفاء واعترافا لما قدموه" حسب ما اعلن يوسف رقيق رئيس المهرجان.

واكد رقيق ان "المهرجان نجح في دوراته في اخراج الفن التشكيلي من الفضاءات المغلقة الى فضاءات ارحب" و "خلق علاقة جديدة بين الرسام وعامة الناس كادت تضمحل في زمن الصالونات".

واكد ان "التظاهرة تظل واحة للمبدعين وفسيفساء تجتمع فيها هواجس الفنانين لقول ما هو جمالي في هذا الزمن الكثير التقلبات".

حياة الصحافي الغامبي (ديدا هيدارا) في كتاب

بانجول/ اف ب

يصدر في نهاية ٢٠٠٧ كتاب حول حياة الصحافي الغامبي ديدا هيدارا، مراسل وكالة فرانس برس الذي قتل في بانجول بايدي مجهولين في نهاية ٢٠٠٤، بحسب ما اعلن واضعو الكتاب. وسيحمل الكتاب عنوان "مرآة حية: حياة ديدا هيدارا"، وسيتألف من ٢٤٠ صفحة، وسيوقعه صحافيان، النيجيري الوا احمد الوتا والغامبي دمبا علي جاوو.

وقال الوتا "نرغب بابقاء ذكرى ديدا هيدارا حية، لكي لا يعتقد قتلته انهم دمروه". واعلن جاوو الذي يعمل لصالح وكالة الصحافة الافريقية (ابا) ان الكتاب سيصدر في ١٦ كانون الاول في ذكرى اغتيال الصحافي. وتندد منظمات عديدة لحقوق الانسان باستمرار بنظام الرئيس الغامبي يحيى جامه معتبرة انه من اكثر الانظمة قمعا في حق الصحافيين في العالم.

الكلمات المتقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1							■			
2				■						
3							■		■	
4			■					■		
5							■		■	
6		■								
7	■				■	■				
8										■
9								■		
10								■		

أفقي

١- (... ميركل) أول مستشارة في تاريخ ألمانيا / شحن
٢- عمر (م)/ طرق / سمك إفريقي
٣- مدينة في الاردن
٤- توجع وتأوه / من الحبوب/ نصف قارة
٥- محافظة سورية
٦- جمع / فرغ
٧- برز في مكانه من غير أن ينفصل (م)/ تجويف صغير في القلب
٨- جزيرة إسبانية
٩- فنان ممثل مصري
١٠- مجلة أمريكية / للشرط

عمودي

١- فاكهة استوائية / خلق (م)
٢- ذرية / يعيش (م)
٣- تحول وانتقل / ورمت (مبعثرة)
٤- يفرحها / زناد (مبعثرة)
٥- سهل اللسان / هوان / كسوة ثعلب
٦- الثعبان غير السام / سوستة
٧- ملبس/ إبنتك
٨- اداة للتجميل/ خطابه (مبعثرة)
٩- للنفي/ يخصني
١٠- عاصمتها طوكيو / مهارة وموهبة

حل شبكة الكلمات المتقاطعة للعدد السابق

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ر	و	ز	ف	ل	ت	■	ر	ا	ج
2	و	ل	■	ن	و	ر	ا	■	ل	ن
3	ر	و	هـ	ص	م	■	ن	ا	س	ا
4	■	ا	■	ل	■	د	ي	ل	و	ن
5	ا	ل	ع	ا	ل	ي	■	ب	ي	■
6	ت	■	ل	■	■	ر	ي	ا	س	ا
7	م	ا	ي	ك	هـ	و	ر	ن	■	ل
8	ا	ل	ش	ن	ف	■	ت	ي	ب	ر
9	هـ	ت	ل	د	■	هـ	ش	ا	ش	هـ
10	ا	ل	ش	ا	د	و	ف	■	ر	ن

البرج

الحمل
21اذار 20نيسان

التسرع قد يجعل من الصعب عليك التركيز في بعض المهام العاجلة. لا تتسرع بتوقيع استثمارات تبدو لك جيدة. يمكنك القيام بعمل رائع بمفردك.

الثور
21نيسان 20ايار

ساعد الآخرين ولكن بعد الانتهاء من أمورك. قدراتك على التعامل بتلقائية وسهولة مع الآخرين تكسبك قلوب هؤلاء الذين تحتك بهم اليوم.

الجوزاء
21ايار 20حزيران

توقع معارضة بعض الأشخاص لك في العمل. ستشعر بالرضا نتيجة ممارسة أنشطتك الاجتماعية. قم بزيارة الأصدقاء الذين ليسوا في حالة صحية جيدة.

السرطان
21حزيران 20تموز

قد تكون شارد الذهن تماماً بخصوص علاقاتك الشخصية. لا تخاطر وتجنب الدخول في مشكلات مع الهيئات الحكومية. الانتقال من سكن لآخر من أجل الحصول على مكان أكبر.

الاسد
21تموز 20اب

عليك بنسيان الماضي في حالة الرغبة في التخلص من أي حالة مزاجية معلقة تؤثر عليك. شخص تعيش معه قد يسبب تغيرات شديدة في روتينك المعتاد.

العذراء
21اب 20ايلول

كن أكثر حذر وانتباه، قد يكون هناك مشاكل مع المرافق أو الماء أو الكهرباء في المنزل. قد لا يكون شريكك أمين معك. قد ترغب في أن تغير أموراً جوهرية لدى رفيق حياتك.

الميزان
21ايلول 20ت الاول

لا تتعامل مع الأمور بأكثر من حجمها وإلا سيفهم الآخرون الأمور بشكل خاطئ. لن يسعد الجميع بخططك التي رسمتها. خطط يومك بتأني وحرص.

العقرب
21ت اول 20ت الثاني

فواتير غير متوقعة تأتيك ولا تستطيع دفعها. لا تستهن بأي مشاكل صحية تتعرض لها. الفرصة متاحة لتحقيق الكثير من المكاسب من خلال الاستثمارات التي تبدو واعدة.

القوس
21ت ثاني 20ك الاول

اهتم جيداً بنفسك وبمظهرك وستجد رضا كبير نتيجة ثقتك بذاتك. المخاطرة بالمال قد يكون خياراً أمامك. ستلتقي بأصدقاء جدد وتستمتع بكثير من الأنشطة الجديدة.

الجدي
21ك اول 20ك الثاني

تحتاج أن تتأكد أن سبب استمرارك في علاقتك الحالية ليس مجرد المواءمة فقط. يمكنك إنهاء أي مشروع بصورة جيدة خاصة إن قمت ببذل كل جهد ممكن.

الدلو
21ك الثاني 20شباط

تواجه بعض الصعوبات أثناء السفر في دول أجنبية. قم بأبحاثك وإعداداتك الخاصة. خصوم لك لا تعرفهم يشعرون برغبة شديدة في نشر الإشاعات حولك.

الحوت
21شباط 20اذار

يمكنك تحقيق المعجزات إذا سافرت لأغراض العمل. لا تسمح لأقاربك بنيل أفضل ما لديك. ستستمتع بالمشاركة والتفاعل وافخر بالمشروع الذي تنهيه.