

كلمة رئيس الجامعة الأنطونية الأب ميشال السغبيني
في حفل إطلاق أسبوع الصحة النفسية والعقلية: النسخة الخامسة
"قوة الرجاء: دعوا عقولكم وقلوبكم تزهر"
٥ تشرين الأول ٢٠٢٦

قدس الأب العام،
حضرة ممثل معالي وزير الصحة العامة،
حضرة نواب الرئيس، والعمداء ورؤساء الأقسام،
حضرة الأساتذة والطلاب،
أيها الحضور الكريم،

يسعدني أن أرحب بكم جميعاً في افتتاح النسخة الخامسة من أسبوع الصحة النفسية والعقلية.
لقد اخترنا هذا العام عنواناً يلامس كياناتنا جميعاً: "قوة الرجاء: دعوا عقولكم وقلوبكم تزهر". لماذا الرجاء؟
لأننا نعيش في زمن يحتاج فيه الإنسان إلى أكثر من المعرفة... يحتاج إلى القوة الداخلية التي تساعد على
الاستمرار.

شبابنا اليوم يواجهون الكثير: ضغوط الدراسة والعمل، القلق على المستقبل، الأعباء الاقتصادية،
وتحديات اجتماعية وإنسانية كثيرة. وفي لبنان، نعرف جميعاً معنى أن نعيش وسط عدم الاستقرار. لكننا
نعرف أيضاً معنى أن نتمسك بالحياة، وأن نبدأ من جديد. وهنا يأتي الرجاء.

الرجاء ليس أن نقول إن كل شيء سيكون بخير، ونغلق أعيننا أمام الصعوبات. الرجاء هو أن نرى
الصعوبة... وأن نقدر، رغم وجودها، أن نستمر. والرجاء ليس مجرد شعور، إنه ممارسة يومية؛ لا يغير فقط
نظرتنا إلى المستقبل، بل يغير أيضاً طريقة عيشنا الحاضر. نختبر قوته عندما نضع هدفاً ونسعى إليه؛ عندما
نفشل ونحاول من جديد؛ عندما نطلب المساعدة؛ وعندما نمُد يدنا إلى من يحتاج إلينا.

ولهذا، فإن العناية بالصحة النفسية ليست ترفاً، إنها ضرورة ومسؤولية تقع علينا جميعاً: جامعة،
أساتذة، موظفين، طلاباً، وكل فرد في مجتمعنا. في الجامعة الأنطونية، نؤمن أن التربية هي أكثر من نقل
المعرفة. التربية هي أن نساعد الإنسان على اكتشاف إمكانياته، بحيث تصبح الجامعة مختبراً للرجاء: فيها
يختبر الطالب قدرته على تحويل الشك إلى ثقة، التحدي إلى فرصة، والخوف إلى شجاعة.



يُقال إنّ "التربية هي دائماً فعل رجاء". لذلك، عندما نعتني بالصحة النفسية لطلابنا، نحن لا نضيف أمراً جديداً إلى رسالتنا التربوية، بل نعود إلى جوهر هذه الرسالة.

وأودّ أن أتوجّه بكلمة خاصّة إلى طلابنا: إذا مررت يوماً بمرحلة صعبة، فلا تشعرُوا بالخجل من طلب المساعدة. طلب المساعدة ليس ضعفاً؛ بل قد يكون من أشجع الخطوات التي يمكن للإنسان أن يقوم بها. وإذا شعرتم أنّ الطريق طويل، تذكّروا: لا تحتاجون إلى رؤية الطريق كلّهُ. يكفي أحياناً أن تتروا الخطوة التالية.

أسبوع الصحة النفسية والعقلية الذي نفتتحه اليوم ليس مجرد مجموعة من الأنشطة، بل هو دعوة إلى ثقافة جديدة: ثقافة نصغي فيها إلى بعضنا البعض، ونتحدّث فيها عن الصحة النفسية من دون خوف أو وصمة، ونجعل فيها الرفاه جزءاً من حياتنا اليومية.

وفي هذه المناسبة، أتوجّه بالشكر إلى كلّ من عمل وساهم في إعداد هذا الأسبوع، وعلى رأسهم الأب جان العلم. أدعوكم جميعاً إلى أن نجعل من هذا الأسبوع فرصة للمعرفة، والتلاقي، والتشافي بالرجاء.

فلنجعل الرجاء قوّةنا في أوقات الصعوبة، دليلنا في أوقات الشكّ، وفعلنا في كلّ يوم. ولنسمح لعقولنا وقلوبنا أن تزهر وتتفتّح.

بقوّة الرجاء، أعلن افتتاح أسبوع الصحة النفسية والعقلية الخامس في الجامعة الأنطونية.

شكراً لكم.

