



دوبامين..

مؤسسة شبابية تنشر السعادة والإيجابية

ومضات - تقيّة العامري

لا يمكن بناء المستقبل المفعم بالسعادة من خلال الجهد الجسدي فحسب، بل يحتاج إلى دعم نفسي ومشاعر مثل الأمل والتفاؤل والإيجابية. انطلاقاً من هذه الفكرة، سعى الشاب الإماراتي سعد الودامي بجهد كبير إلى تأسيس «مؤسسة دوبامين» لنشر ثقافة السعادة والإيجابية والتسامح.

المجتمعية لأهميتها في بناء أفراد ناجحين ومجتمعات إيجابية وسعيدة ومتعايشة. وتعليقاً على مفهوم السعادة من وجهة نظر مؤسسته الشبابية، يقول: تحقيق السّعادة لا يأتي إلا من نفس متزنة وثقة وتعرف كيف تحقق ما تريد، السّعادة ليست مالاً ولا حالة يطمح لتحقيقها الفرد. السّعادة شعور، ولا تتحقق إلا بالرضا عن النفس وتطويرها. تعمل «دوبامين» على العديد من البرامج سعياً لنشر وترسيخ هذه القيم الأربع، ودائماً ما تكون البرامج متنوعة، وتستهدف جميع الفئات مع التركيز على فئة الشباب؛ لأنهم قادة المستقبل ونواته.

يقول الودامي: تتنوع برامجنا بين ورش عمل تفاعلية وتطبيقية، وذلك إيماناً منا بأن الطرق التقليدية لا تنفع مع أسلوب حياة الشباب اليوم؛ إذ تعمل هذه الورش على مبدأ نؤمن به دوماً «لا تعطني سمكة، علمني كيف أصطاد». إضافة إلى ورش العمل التي ينظمها فريق «دوبامين» بشكل شهري، يعملون على فعاليات مختلفة لتعزيز هذه القيم في المجتمع ككل، مثل: «معرض ابتسامه زايد» تحت شعار «زايد وطن، وابتسامته حياة»، وقد تم تنظيمه في عام زايد 2018، تخليداً لذكرى الوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان

يشير سعد الودامي إلى أن الدافع وراء تأسيس هذه المؤسسة هو الرغبة في رد جميل هذا الوطن الغالي، بترك بصمة إيجابية في المجتمع والمساعدة على تحقيق أهداف الأجندة الوطنية لعام 2021 ورؤية الإمارات، والعمل بمقولة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، بأن تكون السعادة والإيجابية أسلوب حياة.

ويقول: إضافة إلى إيماننا بأهمية هذه القيم الإنسانية النبيلة في بناء الإنسان بغض النظر عن ديانته أو أصله، نجد أنها تعد أساسية، ويجب غرسها وترسيخها في كل شخص لبناء إنسان واع وإيجابي وسعيد.

وهو يرى أن تلك المفاهيم أصبحت جزءاً من خطابات المسؤولين وضمن أولويات المبادرات



على اليسار:
ورشة «الحياة
بسمة» في مؤسسة
دوبامين



في دولة الإمارات نعيش في مجتمع متعدد الثقافات والديانات، فيولد الفرد منا منفثاً بطبيعته على الثقافات الأخرى، فأنت مبادراتنا لحث الشباب على احترام هذه الثقافات وتقبلها على اختلافها

الفرد لإسعاد من حوله؛ فالإنسان لا يسعد إلا بسعادة محيطه.

استقطاب الشباب الطموح

كانت الخطة التشغيلية الأولى للمؤسسة تعتمد على استقطاب نخبة من الشباب الطموح من ذوي الطاقة، ومن يرغبون في ترك بصمة إيجابية في الوطن. يقول الودامي: ركزنا على بناء سيرة ذاتية للمؤسسة من خلال المشاركة في فعاليات مجتمعية مختلفة وتنظيم أكبر قدر من ورش العمل الفعالة التي تعزز وترسخ هذه القيم والتعاون الاستراتيجي مع الجهات الحكومية والخاصة، إضافة إلى استقطاب المتطوعين الذين يعملون كمحرك أساسي وذراع يمدد للمؤسسة في نشر قيمها بين أفراد المجتمع. أما فيما يتعلق باسم المؤسسة، فقال الودامي: «الدوبامين» مادة كيميائية تتفاعل في الدماغ لتؤثر في كثير من الأحاسيس والسلوكيات؛ بما في ذلك الانتباه، والتوجيه وتحريك الجسم. ويؤدي الدوبامين دوراً رئيساً في الإحساس بالمتعة والسعادة.

آل نهيان، طيب الله ثراه. وأيضاً «جرة السعادة»، التي كانت من ضمن مشاركاتهم في اليوم العالمي للسعادة، وتهدف إلى نشر وتعزيز مفهوم وثقافة السعادة والإيجابية بين أفراد المجتمع، حيث توزع أعضاء فريق «دوبامين» التطوعي في أرجاء مدينة أبوظبي بالتعاون مع دوريات السعادة في شرطة أبوظبي لتوزيع «جرة السعادة» على المارة والسائقين. تحتوي الجرة على عبارات تعزز من مفهوم قيمنا الأربع (السعادة والإيجابية والعطاء والتسامح)، وبعض النصائح الأخرى التي تحفز



على اليسار:
سعد الودامي
مؤسس مؤسسة
«دوبامين لنشر
ثقافة السعادة
والإيجابية»



في الأعلى:
معرض ابتسامة زايد

منّا منفتحاً بطبيعته على الثقافات الأخرى، فأتت مبادراتنا لحث الشباب على احترام هذه الثقافات وتقبلها على اختلافها، من خلال إشراك الجاليات في الفريق التطوعي ودعوتهم لحضور ورش التدريب والاحتكاك مع الشباب الإماراتي لخلق نوع من الترابط الفكري مع الشعوب المختلفة التي يتعايش معها. وسائل التواصل الاجتماعي هي منبرهم الأول للتواصل، وانتشارهم إلى الآن لم يكن بالهائل، لكنه قاد إلى التغيير وحقق مطلبه في تطوير فكر الشباب الإماراتي من خلال إشراكهم في صنع المحتوى الإعلامي كما يرى الودامي. يقول: الشباب اليوم لا يستمع لمن يقول له لا تفعل، ولا يتأثر بالمحتوى المباشر، لكنه يتأثر بالرسالة ذات المضمون الخفي. على سبيل المثال، اليوم في «دوبامين» لا نقول للشباب لا تدخن ولا تعاط، وكل أكلأ صحياً بشكل مباشر، ولكن نطعم محتوانا دوماً بهذه الأهداف. لضمان استمرارية التطوع، علينا أن نحافظ على روح المتطوعين وتحفيزهم على المشاركة الفعالة، وإحساسهم الفعلي بأنهم من أسباب نجاح الحدث. لدينا العديد من الفعاليات القادمة التي نعمل عليها حالياً، وسيتم الإعلان عنها في الوقت المناسب.

بدون «الدوبامين» لن نكون قادرين على الشعور بالدوافع، حيث يزيد هذا الهرمون الانتباه. ولأن رسالتنا هي نشر وتعزيز مفهوم وثقافة السعادة والإيجابية، اخترنا هذا الهرمون لنعمل تماماً مثله بين أفراد المجتمع.

تحديات وطموحات

شهدت هذه المؤسسة الشبابية تحديات، يقول الودامي: كانت بداية في اختيار الاسم الذي يعكس قيمنا ورؤيتنا ورسالتنا، إذ أردناه أن يكون مميزاً لم يسبق بأن تم اختياره من قبل. بعدها جاءت رحلة اختيار وتكوين فريق العمل والبحث عن الكوادر والكفاءات، وهذا كان أصعب تحدٍّ لنا، حيث قابلنا الكثير واحتجنا إلى شهور لاختيار الأفضل لتكوين فريق عمل المؤسسة. والتحدي الأخير هو إصدار رخصة تجارية خاصة بالمؤسسة، وأن تكون المؤسسة مستقلة من دون أن تدرج تحت أي مؤسسة أخرى، وذلك لتكون لدينا قوانيننا وإجراءاتنا الخاصة، ثم رسم خطة استراتيجية للمؤسسة للوصول إلى الأهداف وتحقيق الرسالة. ويشير إلى أنه في دولة الإمارات نعيش في مجتمع متعدد الثقافات والديانات، فيولد الفرد