هل تعلم؟

يحظى بابا نويل بمحبة وتقدير واسعين، ولاسيما بين الأطفال؛ إذ ينشر قيم البهجة والسرور في أعياد الميلاد كافة دون استثناء. ويستقر موطنه في إقليم لابلاند الفنلندي الواقع في أقصى شمال البلاد. وتفيد الأساطير القديمة بأن موطن بابا نويل يقع في قمة "كورفاتونتوري" (Korvatunturi) الجبلية في أقاصي الشمال الفنلندي؛ حيث يظل الموقع الدقيق لمنزله سراً لا يعلمه سوى أعوانه من الأقزام ورنة عيد الميلاد.

ورغم الحفاظ على سرية موقع مسكنه، فإنه يمتلك مكتباً رسمياً عاماً يقع على مقربة من مدينة روفانييمي الفنلندية. ففي "قرية بابا نويل" المتاخمة لخط الدائرة القطبية الشمالية، يستقبل بابا نويل الزوار من شتى بقاع العالم طيلة أيام العام. كما يتلقى مراسلات من مختلف الفئات العمرية ومن كافة دول العالم، حيث يناهز إجمالي الرسائل السنوية نحو نصف مليون رسالة.

يُعد بابا نويل سفيراً للنوايا الحسنة، وقد كرّس حياته لرعاية سعادة الأطفال وتعزيز قيم اللطف والخير في النفوس كافة. ما مهمته الأسمى؟ تذكير الأفراد بمختلف أعمارهم بأن عالم الحكايات والأحلام يفتح أبوابه دوماً للجميع.

تُعبر الآراء الواردة هنا حصراً عن وجهات نظر مؤلفيها. البريد الإلكتروني: vie-٥٠@gov.fi للاستخدام المرجعي المجاني.

SUOMI
فنلندا

قدسية الساونا

تضمُّ غالبية الأسر الفنلندية وحدات "ساونا" خاصة في منازلها.

إحصائيات الساونا لعام ٢٠٢٤

٢,٤ مليون

عدد سخانات الساونا الكهربائية في فنلندا
١,٥ مليون

يُعد سخان الساونا القلب النابض لهذه التجربة؛ إذ يتولى رفع درجة حرارة الغرفة وتحويل المياه المسكوبة فوق الأحجار الساخنة إلى بخار.

أنماط الساونا التقليدية: الساونا التي تعمل بحرق الأخشاب، والساونا الدخانية.

حرص الفنلنديون على إنشاء مرافق الساونا في مواقع متنوعة، تشمل:

المصاعد الهوائية

الحافلات

الطوافات

كيف تمارس الساونا وفق الطريقة الفنلندية؟

١. ابدأ بإحماء الساونا حتى تبلغ ٧٠ درجة مئوية (١٥٨ فهرنهايت) كحد أدنى (ويُفضل أن تتراوح ما بين ٨٠ و١٠٠ درجة مئوية).

٢. ادخل الساونا دون ملابس، ما لم تكن ضمن مجموعة مختلطة (كزملاء العمل مثلاً).

٣. اسكب الماء على الأحجار الساخنة بانتظام للتحكم في كثافة البخار.

٤. اخرج للاستحمام والاسترخاء قليلاً لخفض حرارة الجسم، ثم عاود الدخول مرة أخرى.

٥. إرشاد مهني (١): اقفز في البحيرة أو تدحرج فوق الثلوج (في حال توفرها).

٦. إرشاد مهني (٢): استخدم "مخفقة الساونا" (أغصان البتولا) لبلوغ مستوى استثنائي من الاسترخاء.

المصادر: المدير التنفيذي يان بوسكينيمي، جمعية الساونا الفنلندية؛ sauna.fi

آداب الساونا: بين الحوار والصمت

يُعد التحدث في الساونا العامة أمراً مقبولًا، شريطة خفض الصوت وتجنب الخوض في المسائل الجدلية كالسياسة أو الدين. أما بصحبة العائلة والأصدقاء، فلا شيء يفوق متعة الحوار الثري في كنف الدفء والأجواء المريحة داخل الساونا.

لا يوجد مكان يفوق الساونا سحراً في وجدان الفنلنديين. وقد بلغ هذا الشغف حداً جعل للساونا —في المعتقدات القديمة— حارسين من الأرواح؛ هما "أنترتون" *(Anterettoin)* و"أوتيرينين" *(Auterinen)* يتوليان رعايتها. وباعتبار الساونا الحيز الأكثر نظافة في أي مسكن، فقد شهدت ولادة أجيال متعاقبة من الفنلنديين (رغم انقطاع هذا التقليد منذ قرن من الزمان).

تمثل الساونا اليوم الملاذ الذي يقصده الفنلنديون للتخلص من الأعباء والاندماج مع الطبيعة؛ إذ تجسد أسمى درجات الاسترخاء والرفاهية. كما مثّلت الساونا للفنلنديين مهداً لفيض من الأفكار والابتكارات.

ما ماهية "مخفقة الساونا"؟

- يستخدم الفنلنديون "مخفقات الساونا" أحياناً لتدليك ظهورهم —برفق أو بقوة— داخل الساونا.
- تضفي هذه المخفقة حيويةً ومتعةً أكبر على تجربة الساونا.
- تُصنع المخفقة من أغصان شجر البتولا النضرة.
- يتعين أن تكون الأغصان طازجة (بحيث لا يتجاوز تاريخ قطعها يومين).
- يُمنع استخدام المخفقة مع الآخرين، مالم يطلب الطرف الآخر ذلك.

تحتضن فنلندا المئات من مرافق الساونا العامة المتاحة للجميع؛

صورة: جوزيا كيلولا / مبنية هلسنكي

روائع الثقافة

صورة: جوسي هيلينن / مدينة هلسنكي

تد

عم فنلندا دعم الجميع في التعبير عن ذواتهم عبر الثقافة، سواء أكانوا مبدعين أم مشاركين، وعلى الصعيدين الاحترافي والهواة. والأهم من ذلك، أن نمط الحياة العملية في فنلندا يعزز التوازن الصحي بين العمل والحياة الخاصة، مما ييسر المشاركة الواسعة في الأنشطة الثقافية كافة.

ويُلحظ فرص أن الفنون والثقافة الفنلندية تستمد قوتها من مزيج يجمع بين الجذور اللغوية الفريدة، وجماليات التصميم، والارتباط الوثيق بالطبيعة. وأدى ذلك إلى رفد العالم بتدفق مستمر من الروائع الثقافية الأصيلة، الكبيرة منها والصغيرة على حد سواء.

أجريت مقابلة مع "بابولا بارفياينن"، سفيرة الثقافة والصناعات الإبداعية بوزارة الخارجية، لإعداد هذه القصة.

صورة: توماس أوفيور / مدينة هلسنكي

التصميم اليومي

يتسم التصميم الفنلندي بكونه جماليًا، وعملياً، ومتاحاً للجميع. وتفخر فنلندا بريادتها في مجالات الأثاث، والمنسوجات، والسيراميك، والزجاج، وتضم نخبة من المبدعين الرواد أمثال: تابيو فيركالا، وتيمو ساريانيفا، وإيرو أرنيو، ومايا إيسولا، وكاي فرانك، وهيلينا تينيل.

بدأ اللعب!

٢٥٠ استوديو ألعاب فاعلًا في فنلندا.

تتضمن "أبرز النجاحات الكبرى" في صناعة إلعابًا مثل: Angry Birds، وAlan Wake، وHay Day، وMax Payne، وBrawl Stars، وClash of Clans.

تُعد أغنية "Sandstorm" للفنان "دارود" الأغنية الأكثر استماعاً لفنان بوب فنلندي.

صورة: Förlaget

عائلة "المومين"

"إن كل الأشياء غير مؤكدة إلى حد بعيد، وهذا تحديداً ما يمنحني الشعور بالطمأنينة".

هل فكت عائلة "المومين" رموز السعادة الفنلندية منذ أمد بعيد؟ أياً كان الأمر، فقد غمرت شخصيات "المومين" —التي ابتكرتها "توفي يانسون"— العالم (كإعصار لطيف)، مشاركةً فلسفتها العفوية حول الأسرة والمغامرة مع جيل تلو الآخر.

نُشر أول كتاب لعائلة "المومين" (المومين والفيضان الكبير) عام ١٩٤٥.

صورة: فاريا ماكنكي / مدينة هلسنكي

مكتبة هلسنكي المركزية "أودي" (OODI): هدية فنلندا لنفسها بمناسبة مئويتها؛ وتمثل هذه المكتبة المذهلة من الجيل القادم ذروة العمارة الفنلندية الحديثة.

دخول **٣٦٠** متحفاً ببطاقة واحدة فقط

بطاقة المتاحف

أطلقت "بطاقة المتاحف" عام ٢٠١٥ بتكلفة ميسرة، ويحملها الآن ٣٥٠,٠٠٠ شخص بصفة نشطة، مسجلين ما يربو على ١٣ مليون زيارة للمتاحف حتى الآن.

اللمسة الطبيعية

يتجلى التوظيف الإبداعي للخشب والتصميم المستلهم من الطبيعة بوضوح في العمارة الفنلندية، بما في ذلك الأعمال الخالدة للمعماريَّين والمصممَين "ألوار" و"آينو آلتو".

جمهورية القراء

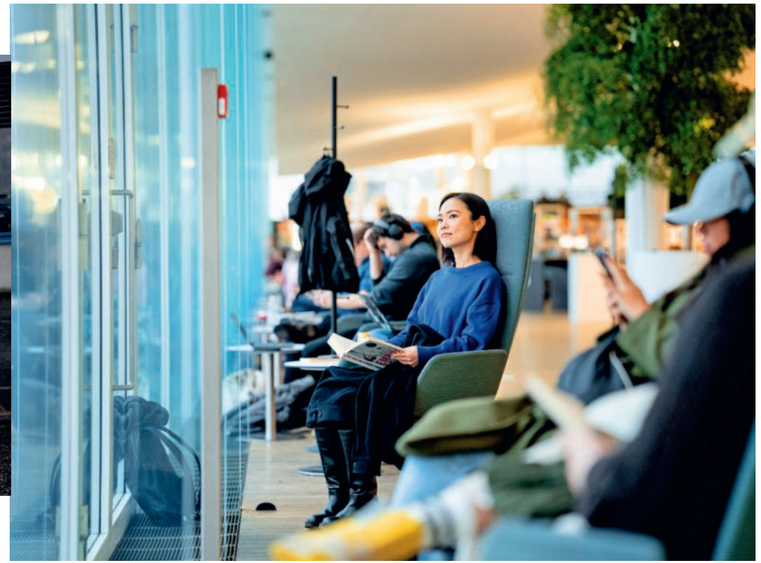
تُصنف فنلندا في المرتبة الثانية عالمياً من حيث معدل نشر الكتب للفرد الواحد. وتُعد المكتبات الخدمة العامة الأكثر رواجاً على الإطلاق؛ إذ لا يقتصر دورها على قراءة واستعارة الكتب والمجلات فحسب، بل يوفر كثير منها أجهزة حاسوب ومعدات متنوعة، كآلات الخياطة وغيرها من الأدوات. كما تفتح المكتبات أبوابها للجميع وتخدم المجموعات اللغوية كافة.

عدد المكتبات العامة خلال عام ٢٠٢٤

٧١٥ مكتبة

٨٥,٤ مليون مادة مُعارة

العمل في فنلندا: تجربة تتخطى حدود الطموح المهني لتُثري جودة الحياة.



تعمل "أويشي" في فنلندا لدى شركة "روفيو" (Rovio)، وهي شركة دولية متخصصة في مجال الألعاب.

وقد استخلصت "أويشي" من واقع تجربتها المعيشية في فنلندا أنه حين يتيح الأفراد حيزاً للحياة خارج نطاق العمل، فإن المساواة تترسخ بصورة طبيعية. وتذكر: "على الرغم من عدم تصنيف الأمر دوماً كمبادرة للمساواة بين الجنسين، إلا أن التوازن بين العمل والحياة الخاصة يؤدي دوراً محورياً في هذا السياق". وتضيف: "غالباً ما يذكر زملائي: "لا يسعني حضور هذا الاجتماع، فالساعة تشير إلى الرابعة ويتعين عليّ الذهاب لإحضار أطفالي"، ويصدر هذا عن الجميع بغض النظر عن جنسهم؛ فالأمر لا يقتصر على النساء فحسب، بل هو نهج يتبعه الكافة".

مجتمع داعم

في شركة "روفيو"، تؤدي الروح الإنسانية والفكاهة دوراً بارزاً؛ إذ تقول "أويشي" ضاحكة: "يتمتع زملائي بروح دعابة استثنائية؛ فرغم أن وظيفتي قد تكون مرهقة عاطفياً أحياناً، إلا أن وجود زملاء يمتلكون حس فكاهة عالٍ يمثل دعماً كبيراً لي".

كما تُثمن "أويشي" الطبيعة التعاونية لقطاع صناعة الألعاب في فنلندا؛ فشركة "روفيو" تُعد جزءاً من مبادرة "ألعاب أفضل معاً" (Better Games Together)، التي تضم كبرى الشركات مثل "سوبر سيل" (Supercell)، و"روفيو" (Rovio)، و"ميتاكور" (Metacore)، و"نكست جيمز" (Next Games)، بالإضافة إلى المنظمة غير الربحية "نحن في الألعاب" (We in Games)، بهدف تعزيز شمول مجتمع الميم LGBTQIA+.

وتؤكد "أويشي": "لقد كانت تلك المجموعة داعمة للغاية، إذ تضم أصدقاء حقيقيين ومقربين لي".

الغابات، والمكتبات، وحياة مفعمة بالثراء

بعيداً عن أعباء العمل، تبنت "أويشي" الأسلوب الفنلندي في التماس السكينة في رحاب الطبيعة.

وتذكر: "أقطن بجوار الغابة، مما يتيح لي الحصول على التوت والفطر البريين مجاناً، كما يتسنى لي الاستماع إلى 'بودكاست' أثناء السير؛ وهو أمر يعود بالنفع على صحتي الجسدية، فضلاً عن الحصول على هذه الأغذية الصحية الفائقة (Superfoods) دون مقابل؛ لم أكن أتصور ممارسة مثل هذه الأنشطة حين كنت أعيش في طوكيو". كما اكتشفت "أويشي" متعة ارتياد المكتبات الفنلندية؛ إذ تقول: "في كل مرة يزورني فيها ضيف من اليابان، أصطحبه إلى 'أودي' (Oodi)"، وهي مكتبة هلسنكي المركزية ذات التصميم المعماري المذهل. ويجمع هذا الصرح الفارق في الضوء الطبيعي بين رفوف الكتب ومساحات الاجتماعات العامة، والاستوديوهات، وصولاً إلى آلات الخياطة. وتضيف "أويشي": "أرغب في مشاركتهم هذه الرؤية: هكذا تستثمر فنلندا حصيلة الضرائب؛ فإذا نُظر للأمر بعقلية يابانية، ستكون المكتبة مجرد مبنى يُقصد من أجل الكتب، لكن المكتبة هنا تُمثل ما هو أبعد بكثير من مجرد وعاء للكتب".

بالنسبة لـ "أويشي"، قدم لها العمل في فنلندا ما يتخطى مجرد المسار المهني؛ إذ تقول: "أرى أن دافعي في الحياة يكمن في التجربة والتعلم والتأمل، وأجد أن فنلندا تمنحني الحيز الكافي لتحقيق ذلك".

الحياة العملية في فنلندا.

٤٢٠٠٠

يُسجل تأسيس ما يربو على ٤٢,٠٠٠ شركة جديدة في فنلندا سنوياً، مما يعكس ثقافةً راسخة في ريادة الأعمال والابتكار، أثمرت عن نشوء أكثر من ٤,٢٠٠ شركة ناشئة فاعلة.

الهيكل الصناعي – توزيع القوى العاملة (نسبة مئوية ٪)

الخدمات والإدارة
٧٥٪

الصناعة والإنشاءات
٢١٪

الزراعة والغابات
٤٪

إجمالي أرباح ذوي الأجور والرواتب لعام ٢٠٢٣

(باليورو شهريًا، الوسيط الحسابي)

٣,٩٢٩ يورو (للرجال)

٣,٢٨٥ يورو (للنساء)

تطوير المهارات في بيئة العمل:

يحظى الفنلنديون برابع أفضل الفرص أوروبياً لتطوير مهاراتهم المهنية إبان العمل.

الناتج المحلي الإجمالي للفرد عام ٢٠٢٤:

٤٩,١٣٣ يورو

أبرز ثلاث قطاعات صناعية مُرتبة وفق حجم المبيعات:

التصنيع **٢٩,٦٪**

تجارة الجملة والتجزئة **٢٥,٥٪**

الإنشاءات **٨,٣٪**

المصدر: فنلندا في أرقام ٢٠٢٥، هيئة الإحصاء الفنلندية (Stat.fi)؛ تقرير المؤشر الأوروبي للمهارات ٢٠٢٤، التقرير الفني.

تحقيق التوازن

والانتماء في قطاع صناعة الألعاب في فنلند

تعزيز الشمولية في شركة "روفيو" (Rovio)

عقب نضمام **يومي أويشي"** إلى شركة "روفيو" عام ٢٠١٨ كأول مديرة لاستقطاب الكفاءات، تولت تأسيس الفريق من نقطة الصفر. واليوم، تترأس "أويشي" قسم التنوع والمساواة والشمول في استوديو الألعاب الفنلندي المعروف بسلسلة "الطيور الغاضبة" (Angry Birds).

وتقول بصدد مهام دورها: "تتمحور وظيفتي حول استيعاب أوجه الاختلاف بين الأفراد، وضمان تزويدهم بالمتطلبات اللازمة لتمكين الجميع من تقديم أفضل مستويات الأداء في العمل".

من طوكيو إلى إسبو

قبيل انضمامها إلى "روفيو"، عملت "أويشي" لدى شركة "جوجل" في مدينتَي طوكيو وزيورخ لما يزيد على عقد من الزمان. وقد مَثّل انتقالها إلى فنلندا عام ٢٠١٨ نقطة تحول جوهرية على الصعيدين الشخصي والمهني.

وتوضح "أويشي" قائلة: "كان يحدوني الفضول لاستكشاف ماهية كون المرء امرأة في إحدى أكثر دول العالم تحقيقاً للمساواة بين الجنسين؛ فالمساواة مبدأ متجذر في بنية هذه الدولة، إلا أن مفهوم الإنصاف (Equity) يُعد مفهوماً حديثاً؛ إذ استغرق الأمر وقتاً ليدرك الأفراد ضرورة التعامل بتباين أحياناً، نظراً لاختلاف احتياجات كل فرد عن الآخر".

استخدم رمز الاستجابة السريعة (QR-code) المرفق لمشاهدة فيديو حول طبيعة الحياة العملية في فنلندا.

يُذكر أن "يومي أويشي" كانت قد انتقلت للعيش في فنلندا قادمة من طوكيو في عام ٢٠١٨.

الصورة: نيكا كنور

حيث يتولى تومي أيضاً مهام تدريب فريق كرة القدم الخاص بابنه "فيليكس".

تيسر التنسيق بين المسار المهني والحياة الأسرية.

ويأتي هذا إثر إصلاح تشريعات الإجازة العائلية في فنلندا الذي دخل حيز التنفيذ عام ٢٠٢٢، مما منح الوالدين مرونة أكبر في تقاسم مسؤوليات رعاية الأطفال. وتمثل أحد أهداف هذا الإصلاح في تعزيز المساواة في مقار العمل والمنزل، نظراً لما كان معلوماً من تأثر مستويات أجور النساء وفرصهن المهنية سلباً بفترات إجازة الأمومة الطويلة.

كما كشف التقرير أن استخدام الإجازة العائلية وإجازة الوالدية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالوضع الاجتماعي والاقتصادي للوالدين؛ إذ حصل الآباء الأكثر تعليماً على إجازات عائلية بمعدلات تفوق الآباء الأقل تعليماً. ووُجد ارتباط أقوى بين مستوى تعليم الأم ودخلها وبين استخدام الأب للإجازة العائلية: فكلما ارتفع مستوى تعليم الأم ودخلها، زاد احتمال حصول الأب على إجازة أبوة بعد انتهاء إجازة الوالدية.

بناء السعادة

يغدو التوازن بين المسار المهني والحياة الأسرية أكثر يسراً في ظل توفر بنية تحتية تدعم الرفاهية الشخصية.

يقول تومي لوجانين: "نحن نعيش في مجتمع لا يرى في العمل لساعات طوال أمراً مقبولاً، بل يولي قيمة قصوى لجودة الحياة والرفاهية".

وتضيف آنا لوجانين: "لدينا القدرة على جعل رفاهية عائلتنا على رأس أولوياتنا، ونحن نستمتع بقضاء الوقت معاً كعائلة في ممارسة أنشطة متنوعة؛ بدءاً من التخييم والتنزه في الطبيعة، وصولاً إلى حضور مباريات كرة القدم الخاصة بفيليكس وزيارة المتاحف والفعاليات الثقافية".

تكرس ليلي الكثير من شغفها للرقص (بنوعيه الاستعراضي والجاز الغنائي)، فضلاً عن صقل مهاراتها في الرسم والتلوين عبر دروس متخصصة في مدرسة الفنون، كما تجد متعتها الخاصة في عوالم الأفلام والكتب.

أما عن سر سعادة الأبناء؟ بالنسبة لفيليكس وليلي، تُمثل الاستقلالية إحدى أهم مزايا العيش في مجتمع تتوفر فيه الخدمات كافة على مقربة منهم.

وتقول ليلي لوجانين بابتسامة: "أذهب إلى مدرستي سيراً على الأقدام عبر الغابة بمفردي، والأمر آمن تماماً".

استخدم رمز الاستجابة السريعة (QR-code) المرفق لمشاهدة فيديو حول تفاصيل الحياة الأسرية في فنلندا.

بيئة العمل: كفاءة ومرونة

تُعد فنلندا إحدى أكثر دول العالم اتصالاً بالإنترنت؛ إذ تتوفر خدمات الاتصال عالية السرعة على نطاق واسع، مما يكفل فاعلية نظام "العمل عن بُعد" المتاح في معظم مقار العمل.

وتحظى قيم التوازن بين العمل والحياة الخاصة بتقدير بالغ في فنلندا، مع توفر إجازات سنوية طويلة.

كما يحرص أصحاب العمل بصفة مستمرة على تدريب الموظفين وتطوير مهاراتهم وتحديثها.

وعلى وجه العموم، يتقن الفنلنديون التواصل باللغة الإنجليزية، وهي اللغة الرسمية لعديد من الشركات والمنظمات الدولية التي تتخذ من فنلندا مقراً لها.

وفي ظل ثقافة ترتكز على الثقة، يمكن الاعتماد على زملائك في العمل في فنلندا.

إذ تتميز بيئة العمل الفنلندية بهياكل إدارية منبسطة (تدرج وظيفي محدود)، وثقافة عمل غير رسمية تقوم على المساواة.

يُشكل التوازن بين العمل والحياة حجر الزاوية في النموذج الاجتماعي الفنلندي

معدلات رضا الشباب عن الحياة (خلال عام ٢٠٢٤)

(للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و٢٤ عاماً)

٨٤٪

من الشباب يعربون عن رضاهم التام أو العام عن حياتهم.

١٥٪

أعربوا عن رضا محدود أو عدم رضا على الإطلاق عن جودة حياتهم.

١٠/١

يُعد واحد من كل عشرة موظفين —ممن تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و٦٤ عاماً ويعيشون في فنلندا— من أصل أجنبي لعام ٢٠٢٤.

٨٠٪

بلغت نسبة مشاركة الأطفال (من عمر سنة إلى ٦ سنوات) في منظومة التعليم والرعاية المبكرة ٨٠٪ خلال عام ٢٠٢٤.

ارتفعت حصة الآباء من إجازات الوالدين خلال الفترة ما بين ٢٠٢٢ و٢٠٢٤ بوتيرة أسرع مما كانت عليه في الأعوام السابقة.

ويأتي هذا في أعقاب إصلاح نظام الإجازة العائلية الذي دخل حيز التنفيذ في أغسطس ٢٠٢٢، حيث قُسِّمت إجازة الوالدية بالتساوي بين الوالدين.

المصدر: فنلندا في أرقام ٢٠٢٥، هيئة الإحصاء الفنلندية (Stat.fi)؛ ومؤسسة التأمين الاجتماعي الفنلندية "كيلا" (kela.fi).

تضع فنلندا الاستثمار

في الحياة الأسرية على رأس أولوياتها

تُعد الوالدية في فنلندا مسؤولية مشتركة؛ حيث يضطلع عدد متزايد من الآباء بدور الرعاية الأساسية.

يقول

ومي لوجانين (٥١ عاماً):

"لقد حصلت على إجازة أبوة لمدة عام كامل لكل طفل من أطفالنا إيان كونهما رضيعين، أي ما مجموعه عامان. استمتعت كثيراً بقضاء الوقت مع أطفالي، وقد مّثل ذلك ترتيباً ممتازاً لعائلتنا؛ نظراً لتركيز زوجتي "آنا" بصورة أكبر على مسارها المهني".

تمثل العائلة المكونة من **آنا لوجانين** (٤٨ عاماً) وزوجها تومي نموذجاً جلياً لنجاح التوازن بين العمل والحياة في فنلندا، إذ يجد كلاهما قيمة بالغة في مساره المهني. يشغل تومي منصب قائد فريق في وحدة للاستشارات النفسية (الصحة العقلية)، بينما تشغل آنا منصباً قيادياً كمديرة تنفيذية في قطاع التلفزيون. ويعيش الزوجان مع طفليهما، **ليلي** (١٤ عاماً) و**فيليكس** (١٢ عاماً)، في مدينة إسبو، وهي جزء حيوي من منطقة هلسنكي الكبرى.

يذكر تومي أنه اختار مساراً مهنيًا يتيح له رد الجميل للمجتمع، وإنهاء العمل في وقت مبكر ليتسنى له البقاء مع أطفاله ومشاركتهم هواياتهم. ويضيف: "أنا أيضاً مدرب فريق كرة القدم الخاص بابني فيليكس".

معاً بشكل أفضل

يضطلع الآباء في فنلندا برعاية الأطفال الصغار بصورة مستقلة على نحو متزايد، وذلك وفقاً لبحث جديد أجراه المعهد الفنلندي للصحة والرعاية (THL) ومؤسسة التأمين الاجتماعي الفنلندية (Kela).

وقد خلص البحث —الذي أُجري بين عامي ٢٠٢٢ و٢٠٢٤— إلى أن بيئات العمل في فنلندا ترحب بصفة عامة باستخدام الإجازات العائلية، فضلاً عن أن ظروف العمل المرنة

وبينما تتواجد الأم "آنا" في رحلة عمل، يقضي الأب وقته مع "ليلي" و"فيليكس"؛

تأثرت العلاقة بين الأبناء ووالدهم إيجاباً بفضل حصول "تومي" على إجازة الأبوة لرعايتهما إبان كونهما رضيعين.

الصورة: فيل إدواردز

ويظل المبدأ الراسخ الذي يجمع هذه القيم هو أحقية كل فرد الأصيلة في الحصول على تعليم أساسي مجاني.

صورة: ميا أستكفين/ مدونة هلسنكي

كفاءة مؤسسية موحدة: "كل المدارس جيدة"

بما أن المساواة هي المرادف الحقيقي لنظام التعليم في فنلندا، فإن هذا النظام الشامل وعالي الجودة هو نظام عام (حكومي) بالأساس؛ وهذا يعني ببساطة أن كل مدرسة هي مدرسة جيدة بالضرورة. ويحمل المعلمون كافة درجة الماجستير في تخصصاتهم. لا يوجد سوى عدد محدود جداً من المدارس الخاصة، وحتى هذه المدارس تلتزم بالمنهج الوطني الأساسي وتتلقى تمويلها من الضرائب، مما يضمن معايير تعليمية موحدة للجميع.

يكفل القانون حق الجميع في الحصول على تعليم أساسي مجاني، ولا يقتصر هذا الحق على العملية التدريسية فحسب، بل يمتد ليشمل أشكال الدعم التعليمي اللازمة كافة؛ بما في ذلك المستلزمات المدرسية ووجبات الطعام المغذية.

يتم توفير حصص تعليم اللغة الفنلندية لغةً ثانية بناءً على احتياجات الطلاب؛ وذلك في حالات محددة تشمل الطلاب الذين لا تعد إحدى اللغات الرسمية (الفنلندية، أو السويدية، أو السامي) لغتهم الأم، أو أولئك الذين ينتمون إلى خلفيات متعددة اللغات، أو من لا تزال مهاراتهم الأساسية في اللغة الفنلندية في طور النمو والتطور.

تُعد فنلندا من بين الدول الرائدة عالمياً في إتقان اللغة الإنجليزية كبوابة للتواصل الدولي؛ حيث تتيح المنظومة التعليمية خيارات واسعة للدراسة باللغة الإنجليزية في العديد من المدارس والمجالات الأكاديمية المختلفة.

الرقمنة والوعي الإعلامي

يمتلك نظام التعليم الفنلندي نقاط قوة متعددة، من أبرزها تعليم "الثقافة التعددية" (Multiliteracy) والوعي الإعلامي؛ وذلك بهدف تعزيز الكفاءات في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وتزويد الأفراد بالأدوات والمهارات اللازمة لفهم مختلف أنواع الوسائط الإعلامية ونقدها.

فعلى سبيل المثال، يتم تقديم مهارات الكفاءة الرقمية في مرحلة مبكرة جداً، بدءاً من برامج التعليم والرعاية في مرحلة الطفولة المبكرة.

لا تتوقف دروس الوعي الإعلامي والثقافة التعددية عند مرحلة معينة، بل تستمر عبر التعليم الأساسي (الابتدائي والثانوي الأدنى)، وصولاً إلى التعليم الثانوي العالي، والتعليم ما بعد الثانوي، ومفهوم التعلم مدى الحياة.

يُعد فهم آليات عمل وسائل الإعلام والقدرة على رصد المعلومات المضللة (Disinformation) مهارة حاسمة وضرورية في عالمنا المعاصر.

الوجبات المدرسية: قصة نجاح فنلندية

يؤدي نظام الوجبات المدرسية دوراً جوهرياً في المنظومة التعليمية في فنلندا. لقد مثّل تكافؤ الفرص التعليمية، إلى جانب مجانية الوجبات المدرسية، عوامل محورية دعمت النمو الاقتصادي، وساهمت في تحويل فنلندا إلى مجتمع قائم على المعرفة.

أُدرجت الوجبات المدرسية في البداية لمعالجة مشكلات الفقر وسوء التغذية في أعقاب الحرب. ودخل قانون توفير الوجبات مجاناً لجميع الطلاب حيز التنفيذ على مستوى البلاد في عام ١٩٤٨.

يرتكز النظام على ضرورة حصول جميع الأطفال على فرصة تناول وجبة الغداء في المدرسة؛ لضمان تمتعهم بتغذية جيدة تمكنهم من التركيز في دراستهم. ويشمل التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة الوجبات كافة التي يحتاج إليها الطفل خلال يومه: الإفطار، والغداء، ووجبة خفيفة بعد الظهر، بالإضافة إلى وجبة ساخنة ثانية عند الحاجة.

الحياة في فنلندا: الأسرة الفنلندية

بلغ عدد الأسر في فنلندا عام ٢٠٢٣:

١,٤٦٦,٩٥٤ أسرة

يبلغ متوسط حجم الأسرة:

٢,٧ شخص واحد

عدد العائلات التي لديها أطفال:

٥٥٠,١٨٣

وفقاً للمعايير الوطنية، تُعرف الأسرة التي تضم أطفالاً قُصّراً بأنها تلك التي تتكون من طفل واحد على الأقل دون سن الثامنة عشرة يعيش في كنف المنزل.

كم عدد الأطفال في كل عائلة؟

- **٤٤٪** لديها طفل واحد
- **٣٩٪** لديها طفلان
- **١٢٪** لديها ٣ أطفال
- **٥٪** لديها ما يزيد على ٤ أطفال

٢,٩ مليون

عدد الأسر (٢٠٢٤)

حجم الأسر (٢٠٢٤)

- **٤٧٪** شخص واحد (يعيشون بمفردهم)
- **٣٢٪** شخصان
- **٢١٪** أكثر من ٣ أشخاص

تُعرف الأسرة المعيشية بأنها وحدة تتكون من جميع الأشخاص الذين يشغلون المسكن ذاته بصفة دائمة.

المصادر: فنلندا في أرقام ٢٠٢٥، هيئة الإحصاء الفنلندية، والمعهد البيئي الفنلندي

٨٠,٠ متر مربع

نصيب الفرد من مساحة المسكن

٤١,٦ متر مربع

نصيب الفرد من مساحة المسكن

البيوت الصيفية (٢٠٢٤)

٤٩٥,١٤٥

معدل التحضر في فنلندا (٢٠٢٣)

٧٤٪

أنماط المباني

- **٤٨٪ من المباني** شقق سكنية
- **٣٧٪ من المباني** بيوت مستقلة وشبه مستقلة
- **١٣٪ من المباني** بيوت متلاصقة
- **١٪ من المباني** تأخذ أشكالاً أخرى

حالة حيازة المساكن (٢٠٢٣)

- **٦١٪** من المساكن يشغلها مالكوها
- **٣٦٪** من المساكن مستأجرة
- **٣٪** أخرى

متوسط العمر التقديري لمغادرة منزل الوالدين

الاتحاد الأوروبي **٢٦,٢**

فنلندا **٢١,٤**

التعليم النوعي:

أحد مفاتيح السعادة الجوهرية

يمثل التعليم القائم على مبدأ المساواة
حجر الزاوية للحياة في فنلندا؛

صورة: فيبا أوتينين/ مدينة هلسنكي

تصميم

م النظام التعليمي الفنلندي لغرس شغف التعلم المستمر مدى الحياة في نفوس الجميع. ويتميز هذا النظام بمرونة استثنائية، تتيح لأي فرد استكمال مسيرته التعليمية في أي مرحلة يختارها، بغض النظر عن عمره أو خلفيته الأكاديمية السابقة. تبدأ مسيرة التعلم في مرحلة مبكرة عبر نظام التعليم والرعاية في مرحلة الطفولة المبكرة (ECEC)، وذلك قبيل الانتقال إلى مرحلة التعليم الشامل التي تبدأ عادةً في سن السابعة مع الصف الأول الابتدائي.

وفي هذه المرحلة التأسيسية، يكتسب الأطفال مجموعة من المهارات العملية، بما في ذلك الأدوات التفاعلية الحيوية للحياة. ويتبنى النظام الفنلندي منهج "التعلم الاجتماعي العاطفي" (SEL)، الذي يرتكز على خمس ركائز أساسية: الوعي بالذات، والإدارة الذاتية، والوعي الاجتماعي، ومهارات بناء العلاقات، واتخاذ القرارات المسؤولة.

تمتد رحلة الطالب من مرحلة الطفولة المبكرة وصولاً إلى التعليم الأساسي والثانوي الأدنى (المدرسة الشاملة)، وهو تعليم إلزامي مدته تسع سنوات. وتعتمد هذه المرحلة فلسفة تربوية (بيداغوجيا) محورها الطفل، حيث تُمنح الأولوية لاحتياجات كل طفل واهتماماته وتجاربه الفردية.

وعلاوة على اكتساب المهارات العابرة للمجالات — وهي القدرات التي يُمكن تطبيقها في مختلف التخصصات ومواقف الحياة— يركز التعليم أيضاً على "التعلم القائم على الظواهر" (Phenomenon-based learning). وهو نهج تعليمي متداخل التخصصات، يتمحور حول الطالب، حيث يُبنى التعلم حول ظواهر معقدة من العالم الواقعي بدلاً من المواد الدراسية المنعزلة.

بعد إتمام مرحلة التعليم الشامل، تفتح فنلندا آفاقاً تعليمية متعددة أمام طلابها؛ حيث تتنوع المسارات بين التعليم الثانوي العام والتعليم والتدريب المهني، وصولاً إلى مرحلة التعليم العالي التي تضم الجامعات الأكاديمية وجامعات العلوم التطبيقية.

ومن ناحية أخرى، تولي فنلندا أهمية قصوى للارتباط بالطبيعة؛ ففي المدارس ودور رعاية الأطفال على حد سواء، تُقام الأنشطة الخارجية بانتظام كجزء أصيل من الجدول اليومي، حتى في قسوة فصل الشتاء.

صورة: إيلدري فالماكي

أرست فنلندا بصمتها المميزة من خلال مجالات الفنون والتصميم والابتكار.

نجحت فنلندا في الذود عن استقلالها وشرعت في إعادة إعمار البلاد بوتيرة متسارعة. وقد أفضت هذه العملية إلى تحول فنلندا لولاية صناعية، في حين ساهم الصمود إبان الحرب في ترسيخ الثقة بالمؤسسات العامة، وتعزيز ركائز التعليم، والرفاهية الاجتماعية، والمساواة.

ومنذ خمسينيات القرن الماضي، بدأت فنلندا مرحلة الانفتاح الدولي؛ حيث انضمت إلى المجلس الشمالي (Nordic Council) والتحقت بالأمم المتحدة في عام ١٩٥٥. كما استضافت هلسنكي الألعاب الأولمبية في عام ١٩٥٢، لتستعرض أمام العالم نهضة الأمة وتعافيها. وخلال حقبة الحرب الباردة، شكلت التجارة مع الشرق والغرب — المسنودة بدبلوماسية واقعية — مفتاحاً لتحقيق الاستقرار والنمو الاقتصادي. وبانضمامها للاتحاد الأوروبي عام ١٩٩٥ وحلف شمال الأطلسي (الناتو) عام ٢٠٢٣، عززت فنلندا من أمنها القومي وتعاونها الدولي.

وإلى جانب الحراك السياسي، أرست فنلندا بصمة جليّة في مجالات الفن والتصميم والابتكار؛ إذ حددت الخطوط الانسيابية في عمارة "ألفار آلتو" والأنماط الجريئة لأقمشة "ماريميكو" لغةً بصريةً عالمية جديدة. وفي الوقت ذاته، نقلت قصص "مومين" للمؤلفة "توفي يانسون" الخيال الفنلندي إلى القراء في شتى بقاع العالم. ولاحقاً، غدت التكنولوجيا من أبرز الصادرات الثقافية؛ إذ حولت شركة "نوكيا" فنلندا إلى رائدة في قطاع الاتصالات المحمولة.

تُعرف فنلندا اليوم بتميز نظامها التعليمي، وشفافية مؤسساتها، وروابطها المجتمعية الوثيقة. إن الإصلاحات التي كانت يوماً محل جدل، غدت اليوم الركائز الأساسية لمجتمع يسوده العدل والإنصاف. ومن الوساطة الدولية لإحلال السلام إلى العمل المناخي، تضطلع فنلندا بدور دولي فاعل، ساعيةً نحو المساهمة البنّاءة. وتُعد هذه الرحلة — من منطقة نائية في الشمال إلى واحدة من أكثر دول العالم سعادةً وموثوقيةً — نتاج قرون من البناء والتعلم والتقدم المشترك.

استضافت هلسنكي الألعاب الأولمبية الصيفية، لتغدو رمزاً جلياً لتعافي الدولة ونهضتها في أعقاب الحرب.

١٩٦٤

حظيت أنماط أقمشة "ماريميكو" الجريئة باعتراف وتقدير دوليَين واسعَي النطاق.

١٩٧٢

أُطلق مشروع إصلاح "المدرسة الشاملة"، مما كفل تكافؤ الفرص التعليمية للفئة العمرية الممتدة من ٧ إلى ١٦ عاماً.

٢٠٠٦

أحرزت فنلندا المركز الأول في مسابقة "يوروفيجن" الغنائية للمرة الأولى، وذلك عبر فرقة "لوردي" وأغنيتها الشهيرة "Hard Rock Hallelujah".

٢٠٠٨

نال الرئيس السابق "مارتي أهتيساري" جائزة نوبل للسلام، تقديراً لجهوده الدولية الدؤوبة في تسوية النزاعات.

٢٠١٧

اعتُمد قانون المساواة في حقوق الزواج، ترسيخاً لقيم العدالة الاجتماعية.

٢٠١٩

تولّت "سانا مارين" منصب رئيسة الوزراء كأصغر من يشغله في العالم، لتقود حكومة تترأس فيها النساء كافة الأحزاب المشاركة في الائتلاف.

المجتمع الفنلندي اليوم

٢٠٠

تُعد فنلندا جمهورية برلمانية؛ إذ يتألف البرلمان الفنلندي من ٢٠٠ عضو، يتم انتخابهم لفترة مدتها أربع سنوات.

يتولى رئيس الوزراء رئاسة الحكومة، التي تضم في عضويتها عادةً نحو ٢٠ وزيراً. أما رئيس الجمهورية، فيُنتخب بموجب اقتراع شعبي مباشر لولاية رئاسية مدتها ست سنوات. وقد باشر "ألكسندر ستوب"، الرئيس الثالث عشر لفنلندا، مهامه الرسمية في عام ٢٠٢٤.

١٩٩٥ **٢٠٢٣**

انضمت فنلندا إلى الاتحاد الأوروبي في عام ١٩٩٥، ثم نالت عضوية حلف شمال الأطلسي (الناتو) في عام ٢٠٢٣.

٪٨٧

تحلُّ الثقة بالمؤسسات في فنلندا ضمن المراتب العليا عالمياً؛ إذ يُعرب ٨٧٪ من الفنلنديين عن ثقتهم المطلقة بجهاز الشرطة، باعتباره السلطة الأكثر موثوقية في الدولة.

المصدر: دراسة منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية (OECD) حول محركات الثقة في المؤسسات العامة لعام ٢٠٢٤

يقع واجب الدفاع الوطني على عاتق كافة المواطنين الفنلنديين؛ إذ يُلزم الذكور بالخدمة العسكرية عند بلوغ سن الثامنة عشْرة، في حين يُتاح للنساء حق التطوع. ويُتم معظم المجندين فترة خدمة تتراوح ما بين ١٦٥ و٣٤٧ يوماً، ينتقلون بعدها إلى صفوف احتياط الجيش حتى بلوغ سن الخمسين أو الستين.

٢٨٠,٠٠٠
٩٠٠,٠٠٠

تبلغ القوة العسكرية الفنلندية في زمن الحرب ٢٨٠,٠٠٠ فرد، يدعمهم ٩٠٠,٠٠٠ من جنود الاحتياط، وهو ما يعادل نحو خُمُسَي (٥/٢) المواطنين الفنلنديين في الفئة العمرية ما بين ١٨ و٦٠ عاماً.

تُشكل قيم المساواة والشفافية والمشاركة المدنية حجر الزاوية للمجتمع الفنلندي. وتخلق هذه الركائز مجتمعةً بيئةً تسودها الطمأنينة والاستقرار والثقة، وهي المقومات التي جعلت من فنلندا إحدى أفضل دول العالم للعيش والرفاه.

تُصنف فنلندا باستمرار ضمن أكثر دول العالم شفافية ونزاهة.

المصدر: مؤشر مدركات الفساد ٢٠٢٤ (CPI) الصادر عن منظمة الشفافية الدولية

تتبوأ فنلندا المرتبة الأولى عالمياً في مدى مساهمتها في المصلحة العامة للبشرية.

المصدر: مؤشر الدولة الجيدة (Good Country Index)، الإصدار ١,٦

تُصنف فنلندا كإحدى أكثر دول العالم استقراراً وأماناً.

المصدر: مؤشر الدول الهشة (Fragile States Index) لعام ٢٠٢٤.

مسيرة الارتقاء الفنلندية

ج. ٩٠٠٠ قبل الميلاد

بداية الاستيطان البشري في فنلندا مع انحسار العصر الجليدي الأخير.

ج. ١١٥٠

أصبحت فنلندا جزءاً من المملكة السويدية.

١٦٤٠

تأسيس أول جامعة في فنلندا.

١٨٠٩

في أعقاب "الحرب الفنلندية"، انتقلت التبعية من السويد إلى الإمبراطورية الروسية، لتغدو فنلندا "دوقية كبرى".

١٨٤٩

صدور ملحمة "كاليفالا" (Kalevala) الوطنية، التي جمعت الشعر الشعبي وأثرت اللغة الفنلندية.

١٨٦٦

منذ نظام المدارس الوطنية، وهو ما مثل خطوة جوهرية نحو تحقيق المساواة والقضاء على الأمية.

١٨٩٩

لحن المؤلف الموسيقي "سيبيليوس" سيمفونية "فلانديا" (Finlandia)، التي غدت نشيداً يرمز لليقظة الوطنية الفنلندية.

١٩٠٦

منحت فنلندا المرأة كامل حقوقها السياسية، لتصبح أول دولة عالمياً تُقر حق المرأة في التصويت والترشح معاً.

١٩١٧

إعلان استقلال فنلندا رسمياً.

١٩٣٣

جذبت تصاميم "ألفار آلتو" الحداثية الأنظار الدولية نحو فنون العمارة والتصميم الفنلندي.

١٩٣٨

صدور قانون "منحة الأمومة"، الذي كفل "صندوق رعاية الأمومة" لكافة الأمهات الجدد.

١٩٣٩

اندلاع "حرب الشتاء" (The Winter War).

١٩٤٤

وضعت "حرب الاستمرار" (The Continuation War) أوزارها.

١٩٤٥

نشرت "توفي يانسون" الإصدار الأول من سلسلة "مومين".

١٩٤٨

أصبحت فنلندا أول دولة عالمياً تُقدم وجبات مدرسية مجانية، تعزيزاً لصحة الطلاب ورفاهيتهم.

م

ذ ما يربو على عشرة آلاف عام، ومع انحسار العصر الجليدي الأخير، استوطنت الجماعات البشرية الأراضي التي تُعرف اليوم بفنلندا. وعلى امتداد قرون متمادية، ارتكزت معيشة هذه المجتمعات على الصيد البري والبحري والتبادل التجاري المحدود، حيث شكّل بحر البلطيق شريان تواصل حيوي يربط السواحل الدانية. إن مسيرة فنلندا، عبر حقب تاريخها، جسدت دوماً قيم التكيف والمثابرة والتعاون المشترك.

وفي القرن الثاني عشر، انضمت فنلندا إلى المملكة السويدية، في ارتباط دام لأكثر من ستمائة عام. وخلال تلك الحقبة، ترسخت التقاليد القانونية والإدارية الغربية، وغدا المذهب اللوثري ركيزةً أساسية للحياة المجتمعية. كما وضعت المدارس الكنسية والهياكل الأبرشية اللبنات الأولى لنظام التعليم الفنلندي المعاصر ومنظومة الإدارة المحلية الذاتية.

وفي عام ١٨٠٩، تنازلت السويد عن فنلندا لصالح الإمبراطورية الروسية، لتتحول فنلندا إلى "دوقية كبرى" تتمتع بالحكم الذاتي. ورغم خضوعها إدارياً لمدينة سانت بطرسبرغ، إلا أنها استمسكت بقوانينها ومؤسساتها الخاصة، مما ساهم في بلورة الهوية الوطنية الفنلندية الناشئة وتعزيز أركانها.

شهد القرن التاسع عشر نهضة ثقافية ولغوية شاملة؛ إذ نُشرت ملحمة *"كاليفالا" (Kalevala)* في عام ١٨٤٩، وهي عمل أدبي صاغ من المأثورات الشعبية ملحمة وطنية أعانت الفنلنديين على استحضار تراثهم المشترك. كما جسّد فنانون مبدعون، أمثال "جان سيبيليوس" و"أكسيلي غالن كاليلا"، هذه الروح الوطنية عبر مجالي الموسيقى والرسم. وبالتوازي مع هذا الحراك الثقافي، شرعت فنلندا في إصدار عملتها الوطنية، وطورت صناعاتها في مجالات الغابات والمعادن، وعملت على تعميم التعليم العام ليشمل كافة أطياف الشعب.

وشكل عام ١٩٠٦ محطة فارقة في تاريخ حوالي، حيث نالت المرأة الفنلندية كامل حقوقها السياسية، لتكون الأولى أوروبياً في نيل حق التصويت والترشح للانتخابات معاً. واستمرت وتيرة الإصلاح خلال العقد التالي، وصولاً إلى إعلان فنلندا استقلالها عن روسيا في عام ١٩١٧. ورغم التحديات التي واجهتها في سنواتها الأولى — وما خلفته الحرب الأهلية من انقسامات — إلا أن فنلندا استمسكت بمسارها الديمقراطي وواصلت مسيرة التنمية. تلا ذلك في عشرينيات وثلاثينيات القرن الماضي نهضة اجتماعية كبرى، شملت تأسيس عيادات رعاية الأمومة والطفولة، وتوسيع أفاق التعليم، وتحسين منظومة الصحة العامة

وضعت الحروب التي اندلعت بين عامي ١٩٣٩ و١٩٤٤ قدرة الأمة على الصمود رهن الاختبار. ورغم الخسائر الجسيمة، نجحت

إن الطبيعة تظل دوماً على مقربة منك أينما كانت وجهتك أو محل إقامتك؛

يُعد حق الوصول إلى الطبيعة والاستمتاع بجمالها مكفولاً للجميع دون استثناء.

يتمتع الأفراد في فنلندا بحرية استثنائية في ارتياد المساحات البرية دونما حاجة إلى إذن مسبق من مُلاك الأراضي، وذلك وفق ضوابط محددة. وبناءً على مبدأ "حق الجميع في الطبيعة" — وهو عرف قانوني راسخ يمتد لأكثر من قرن — يُباح لأي شخص ارتياد المناطق الطبيعية لممارسة أنشطة متنوعة، كالتنزه سيراً على الأقدام، وركوب الدراجات، والتزلج، والسباحة. كما يكفل هذا المبدأ الحق في صيد الأسماك وقطف الثمار البرية والفطر، مع الالتزام بالقيود التنظيمية التي تضمن استدامة هذه الموارد.

تغطي الغابات زهاء ثلاثة أرباع مساحة البلاد ذات الكثافة السكانية المنخفضة، مما يتيح فضاءات رحبة ومنبسطة للتجوال بحرية؛ شريطة مراعاة خصوصية الآخرين وعدم التعدي على حرمة المساكن أو الأفنية أو الأراضي الزراعية. كما يُباح التخييم في هذه الربوع، شريطة الالتزام التام بنظافة المكان، وعدم إطالة الأمد في الإقامة، والامتناع عن إيقاد النيران دون الحصول على تصريح مسبق.

فنون سابقة — من إقليم لابلاند إلى هلسنكي منذ قرابة عقد من الزمان؛ حيث تستلهم من فيض الطبيعة جوهر أعمالها الفنية. وإلى جانب شغفها الفني، تُجد متعة خاصة في تتبع أصوات الطيور وتصنيفها مستعينة بتطبيقات الهواتف الذكية، فضلاً عن هوايتها في التوثيق البصري، ولا سيما تصوير الزواحف.

تقول "أينو": "تضم منطقة 'سلوتموسن' مساحات من المستنقعات التي تزدان بزهور 'إكليل الجبل' البرية الفواحة، وصولاً إلى ثمار 'توت السحاب'؛ وهي مشاهد تستحضر في ذاكرتي أجواء إقليم لابلاند. أما منطقة 'فارالا'، فتمتاز بغابات الشوح الباسقة؛ أذكر أنني قصدتها للتنزه في ربيع العام الماضي حينما كنت أشعر بضيق في الصدر، فإذا بثعلب يمر من أمامي مسرعاً، ثم توقف على بُعد أمتار قليلة وأخذ يرمقني بنظراته ملياً. لقد منحني ذلك الموقف شعوراً غامراً بالسكينة وبدّد ما كنت أعانيه من كدر".

وتستذكر "أينو" لحظة باهرة أخرى شهدتها في لابلاند، حيث اعتادت القيام برحلات طويلة سيراً على الأقدام وحيث لا تزال تملك كوخاً هناك: "في إحدى الليالي، تلاقى ضياء القمر مع أضواء الشفق القطبي، فاصطبغت الثلوج المتلألئة ببريق أخضر آخاذ، وفي تلك اللحظة بالذات، ظهر غزالان من رنة الشمال بمران بجانبي.. لقد كان مشهداً إعجازياً بامتياز".

وتشاطرها "كويفولوما" هذا العشق لإقليم لابلاند، ولا سيما رحلات التخييم الصيفية في محمية "أورهو كيكونن" الوطنية؛ حيث تقول: "أعشق تلك الصباحات هناك، حين يخيّم السكون التام، ويهدأ كل شيء، ويلف الضباب الأرجاء". وتُرجع كل من "إيرونهيمو" و"كويفولوما" الفضل إلى والديهما في غرس قيم الارتباط بالطبيعة البكر والاعتماد على الذات منذ نعومة أظفارهما.

تؤكد "إيرونهيمو" على هذا الارتباط الوجداني قائلة: "إنني مدينة بكياني كله للطبيعة؛ فقد كان هذا الارتباط المتجذر رفيقي منذ طفولتي الباكرة".

وهو ما تؤيده "كويفولوما" بقولها: "إن أسمى ما يميز الطبيعة الفنلندية هو حضورها الطاغي والقريب من المرء أينما حل؛ إذ يمكنك ملامسة جوهر الطبيعة البكر حتى في قلب العاصمة هلسنكي".

استكشاف الطبيعة الفنلندية

تتمايز فنلندا بأربعة فصول متباينة، تتداخل وتتفاوت مددها الزمنية تبعاً لخطوط العرض الجغرافية.

الصيف (مايو – سبتمبر): يتسم الصيف الفنلندي بالدفء والسطوع، حيث تغمر البلاد ساعات طوال من ضوء النهار. وفي المناطق القطبية، تتجلى ظاهرة "شمس منتصف الليل" الفريدة؛ إذ تظل الشمس بادية للعيان في كبد السماء حتى في جوف الليل.

الخريف (سبتمبر – نوفمبر): في هذا الفصل، تكتسي الطبيعة بألوان خلابة تسحر الألباب، ممتدة من التلال الشمالية الشاهقة وصولاً إلى الأرخبيل في أقصى الجنوب. ويُطلق الفنلنديون مصطلح *"روسكا" (Ruska)* لوصف تلك اللوحة الفنية التي تشكلها أوراق الشجر الملونة في ذروة فصل الخريف.

الشتاء (نوفمبر – أبريل): يُعرف الشتاء بوشاحه الثلجي الأبيض الذي يغطي البلاد، وبحيراته التي تستحيل مساحات جليدية صلبة؛ ويُعد إقليم لابلاند الوجهة المثلى لموسم تزلج هو الأطول من نوعه. وفي المناطق القطبية، يسود ما يُعرف بـ **"الليالي السرمدية"** (Polar Night)، وهي الفترة الشتوية التي تحتجب فيها الشمس خلف الأفق.

الربيع (مارس – مايو): مع استعادة النهار لطوله تدريجياً، يطل فصل الربيع حاملاً بشائر ذوبان الثلوج والجليد، لتستيقظ الطبيعة ببراعم الزهور البرية وتورق الأشجار من جديد.

في فنلندا، لا يتطلب الأمر أكثر من عشر دقائق سيراً على الأقدام لتبلغ رحاب متنزه عام أو غابة غناء، أينما كان موقعك.

تُعد قمة "هالتي" أعلى المرتفعات الجبلية في البلاد، حيث يبلغ ارتفاعها

١,٣٢٤

متراً (٤,٣٤٤ قدماً).

يمتد نهر كيمي بطول ٥٠٠ كيلومتر،

ليُسجل كأطول نهر في فنلندا (٣١٠ أميال).

يحمل قرابة

٣٠٠,٠٠٠

شخص في فنلندا تصاريح صيد سنوية، مما يعكس ارتباطاً وثيقاً بالتقاليد البيئية.

يُعد صيد الأسماك من الأنشطة الأكثر رواجاً في فنلندا، إذ يمارسه زهاء ١,٨ **مليون شخص** سنوياً.

يمارس المواطن الفنلندي الأنشطة الخارجية بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً في المتوسط، أي ما يعادل

١٨٢

مرة سنوياً.

تُعد "البتولا الفضية" الشجرة الوطنية للبلاد،

بينما تمثل "زنبقة الوادي" الزهرة الوطنية التي ترمز للجمال الفطري.

تُصنف فنلندا ضمن أفضل بقاع العالم لمشاهدة ظاهرة "الشفق القطبي" (Aurora Borealis) الخلابة، ولا سيما في إقليم لابلاند.

٧٧٪

من إجمالي مساحة اليابسة في فنلندا تغطيها الغابات.

تغطي المستنقعات والمناطق السبخية زهاء

٣٠٪

من المساحة الكلية للبلاد.

تضم فنلندا

١٨٨,٠٠٠

بحيرة. تتصدر بحيرات "سايما" و"بايانى" و"إينارى" قائمة أكبر التجمعات المائية العذبة في البلاد.

تزخر فنلندا بما يقارب

١٨٠,٠٠٠

جزيرة.

تضم فنلندا

٤١

متنزهًا وطنيًا.

لحظات ساحرة
في الطبيعة الفنلندية

يُعد ارتياد الغابة يومياً شغفاً حقيقياً لكل من "آينو إيرونهيمو" و"تايا كويفولوما"؛ إذ تجمعهما أواصر الصداقة والجوار في حي "ياكوماكي" الواقع شرقي العاصمة هلسنكي.

بالنسبة تايا، يمثل الوقت الذي تقضيه بمفردها في كنف الطبيعة توازناً ضرورياً قبالة عملها كمصففة شعر في وسط هلسنكي وحياتها العائلية.

وفي هذا الصدد، تقول تايا: "تتطلب طبيعة عملي قدراً عالياً من التواصل الاجتماعي والقرب المباشر من العملاء؛ لذا أجدني بحاجة ماسة إلى الخلوة بالذات لمدة تتراوح ما بين ساعتين وثلاث ساعات يومياً. إن الطبيعة هي الضامن لاستقراري النفسي، إذ تمنحني سكوناً وصفاءً ذهنياً لا يتأتى لي العثور عليهما في أي مكان آخر".

تمارس "تايا" رياضة الجري كل صباح لمدة تتراوح ما بين ساعة وساعتين قبيل توجهها إلى العمل، يرافقها كلبها اليافع من فصيلة "لابرادودل" المسمى "كامو". ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل يخرجان مجدداً في نزهة مسائية سيراً على الأقدام، ليبلغ إجمالي ما يقطعانه يومياً ما بين ١٠ إلى ٢٠ كيلومتراً.

وتستطرد قائلة بابتسامة تعلو محياها: "غالباً ما تكون وجهتنا محمية طبيعية خلابة تضم غابة معمرة في منطقة 'كيفيكو' القريبة من مسكننا. أما في فصلي الخريف والشتاء، وعندما أنشد مساحات أكثر وفرة في الضوء، فإنني أقصد منطقة مطار 'مالمي' القديم حيث تمتد المروج المنبسطة.

تُعد تلك المنطقة مثالية لممارسة رياضة التزلج لمسافات طويلة، وهو أمر متاح أيضاً في 'كيفيكو' التي تتميز بهدوئها وقلة مرتاديها". والى جانب ذلك، تحرص "تايا" على ممارسة السباحة في الهواء الطلق على مدار العام في إحدى البحيرات المحلية.

لحظات يكتنفها السحر

أما "آينو"، فتميل إلى التنزه سيراً على الأقدام بوتيرة هادئة، مستكشفةً المسارات الغابية والممرات الخشبية في منطقتي "سلوتموسن" و"فارالا" الطبيعيتين المجاورتين. وفي غمرة الشتاء، تقتفي أثر المسارات الثلجية في منطقة "كيفيكو". انتقلت "آينو" — وهي فنانة خزف ومعلمة

يمكنكم مسح رمز الاستجابة السريعة (QR-code) المرفق لمشاهدة مادة مرئية تسلط الضوء على العلاقة الوطيدة التي تربط الفنلنديين بالطبيعة.

وتُعد تجربة قطاف الفطر من أسمى التجارب الطبيعية التي يمكن خوضها في أواخر الصيف وخلال فصل الخريف

تظهر "تايا كويفولوما" (إلى اليسار) و"آينو إيرونهيمو" كجارتين وصديقتين مقربتين يجمعهما المسكن في العاصمة هلسنكي.

الصور: ميكا كانيو

تعريف بفنلندا

أمة متعددة اللغات في طليعة القارة الأوروبية

تتخذ فنلندا شكلاً طولياً ضيقاً، مع امتدادٍ مميز يبرز في أقصى الشمال الغربي.

تبلغ مساحة فنلندا الإجمالية حوالي

٣٣٧,٠٠٠ كم²

(١٣٠,١١٦ ميلاً مربعاً)

يبلغ أقصى امتداد للبلاد من الشمال إلى الجنوب ١,١٥٧ كيلومتراً (٧١٩ ميلاً)، وهو ما يتجاوز ضعف أقصى عرض لها؛ مما يمنحها شكلاً طولياً فريداً يمتد باتجاه القطب الشمالي.

١,١٥٧ كم (٧١٩ ميلاً)

يمتد الخط الساحلي لليابسة الفنلندية على مسافة تتجاوز

٦,٣٠٠ كم

(٣,٩١٤ ميلاً)

يبلغ إجمالي طول حدودها البرية

٢,٥٦٣ كم

(١,٥٩٣ ميلاً)، يمتد ما يزيد على نصفها مع الجانب الروسي.

يبلغ عدد سكان فنلندا

٥,٦٥ مليون نسمة

تعتمد فنلندا لغتين وطنيتين رسميتين هما: الفنلندية والسويدية. اللغة الفنلندية (بنسبة ٨٤٪ من السكان) واللغة السويدية (بنسبة ٥٪). تتحدث فئة تقل عن ١٪ من السكان الأصليين لغة "سامي"، بينما يتحدث قرابة ١١٪ لغات أصلية أخرى، أكثرها شيوعاً الروسية والإستونية والعربية.

كبرى المدن الفنلندية (حسب عدد السكان لعام ٢٠٢٤)

١. هلسنكي – ٦٨٤,٠١٨
٢. إسبو – ٣٢٠,٩٣١
٣. تامبيري – ٢٦٠,١٨٠
٤. فانتا – ٢٥١,٢٦٩
٥. أولو – ٢١٦,١٥٢

الكثافة السكانية لعام ٢٠٢٥

١٨,٥

١٨,٥ نسمة لكل كيلومتر مربع

٦٢٪

تُشير الإحصاءات إلى أن ٦٢٪ من السكان مقيدون كأعضاء في الكنيسة الإنجيلية اللوثرية. ومع ذلك، فإن الغالبية العظمى منهم لا يشاركون بانتظام في ممارسة الشعائر الدينية.

استكشاف
مقومات السعادة الفنلندية

لا تُعد السعادة في فنلندا نتاجاً للمصادفة؛ بل هي ثمرة أنظمة اجتماعية راسخة وثقافة رفاهية متجذرة، شُكِّلت ملامحها بدقة على مدار القرون العشرة المنصرمة.

صورة: هيلي أنتيكاينن/ مدينة هلسنكي

تطلع فنلندا إلى إرساء دعائم مجتمع تقوم بنيته على قيم الثقة والمساواة، وتدعمه شبكات أمان اجتماعي تكفل العيش في بيئة آمنة ومستقرة.

ووفقاً لـ"تقرير السعادة العالمي"، تتصدر فنلندا قائمة الدول الأكثر سعادة في العالم منذ عام ٢٠١٨؛ إذ سجل الفنلنديون متوسطاً قدره ٧,٧٣٦ تطلع من أصل ١٠ عند تقييم مستوى رضاهم عن جودة حياتهم.

إن الرضا عن الحياة في فنلندا ليس مجرد شعور عابر، بل هو نتاج مجتمع بُني على ركائز المساواة والعدالة والحرية؛ حيث يُصان حق الجميع في العيش بسعادة وأمان، بصرف النظر عن انتماءاتهم أو خلفياتهم أو ظروفهم المعيشية.

تبدأ هذه المسيرة منذ سن مبكرة عبر نظام تعليمي رفيع المستوى، يضمن تكافؤ الفرص في الوصول إلى آفاق التعلم المستمر مدى الحياة، ويمنح الأفراد الأدوات اللازمة لتحقيق النجاح والتمكين. وبالتوازي مع التركيز الجوهري على الوعي الإعلامي وصون حرية الصحافة، تتبلور قدرة المواطنين على تمحيص المعلومات بنظرة نقدية ثاقبة، ضمن مجتمع واعٍ ومشارك بفاعلية في صنع القرار.

وفي فنلندا، تُشكل الحوكمة الرشيدة حجر الزاوية لنظام سياسي يرتكز على الشفافية والمساءلة والالتزام المطلق بسيادة القانون. كما أن مبدأ المسؤولية المشتركة —الذي يتجلى في قناعة أكثر من ٩٠٪ من الفنلنديين بأن أداء الضرائب واجب مدني جوهري— يسهم في تعزيز التماسك الاجتماعي وإرساء دعائم مجتمع عادل ومنصف.

إن التوازن الصحي بين العمل والحياة الخاصة، والروابط الاجتماعية الوثيقة، وقضاء الوقت في رحاب الطبيعة؛ هي عوامل تذكي جذوة السعادة طويلة الأمد وتعزز القدرة على الصمود في وجه التحديات. ففي فنلندا، يساهم الارتباط العميق بالطبيعة وسهولة الوصول إليها في بث السكينة في النفوس، وتخفيف الضغوط، وترسيخ شعور عميق بالرضا.

تولي الثقافة الفنلندية قيمة بالغة للحظات ذات الأثر الجوهري؛ وتتبوأ "الساونا" مكانة مركزية في هذه الثقافة بوصفها فضاءً تسوده المساواة، إذ تفتح أبوابها للجميع دون استثناء، مانحةً إياهم ملاذاً للاسترخاء، والتحرر من ضغوط الحياة اليومية، وإعادة مد جسور التواصل مع الذات ومع الآخرين.

كما أن تقدير البساطة يضع التركيز على تفاصيل الحياة اليومية، ويحتفي بالجانب الوظيفي والتصاميم المدروسة التي تخدم الإنسان.

إن هذه العناصر الجوهرية مجتمعةً تُشكل ما يُعرف بـ "بنية السعادة التحتية" في فنلندا.

صورة: ريا أكاشي / مكتب سياحة هلسنكي

صورة: هيلي كيفيلا / مدينة هلسنكي

أبرز مسببات السعادة

١. تمثل الثقة الركيزة الأساسية وحجر الزاوية الذي يقوم عليه بنيان المجتمع.

٢. تتطلب الحوكمة الرشيدة نظاماً سياسياً يتسم بالشفافية والمساءلة، ويضع الامتثال لسيادة القانون فوق كل اعتبار.

٣. يشكل إطار الدعم المتكامل مزيجاً بين الاستقرار وشبكات الأمان الاجتماعي؛ مما يخلق بيئة تتيح للأفراد اتخاذ قراراتهم المصيرية دون خشية من الإخفاق.

٤. تسهم المسؤولية المشتركة في تمتين نسيج التماسك الاجتماعي، والدفع قدماً نحو بناء مجتمع تسوده قيم العدالة والإنصاف.

٥. يسهم تعزيز المشاركة والحوار المستمر بين الجمهور والسلطات في غرس قيم الاحتواء، ويمنح الأفراد شعوراً بالتمكين والفاعلية.

٦. تجسد المساواة والعدالة الاجتماعية التزاماً راسخاً بتوفير حماية قوية للأقليات، مما يسهم في إيجاد بيئة اجتماعية حاضنة للجميع دون إقصاء.

٧. يضمن نظام التعليم الفنلندي — المصنف ضمن الأفضل عالمياً— تكافؤ الفرص في الحصول على تعليم ومعلومات عالية الجودة، بما يكفل التعلم المستمر والتمكين المعرفي للأفراد.

٨. يظل الارتباط بالطبيعة وسهولة الوصول إليها ركيزة أساسية لتعزيز جودة الحياة، وتنمية الشعور بالرفاهية المستدامة.

٩. البساطة والساونا: تتجذر الثقافة الفنلندية في تقديرٍ عميق لقيم البساطة، والجانب الوظيفي للأشياء، والإيمان بأهمية التفاصيل الصغيرة.

١٠. يبرز ذلك جلياً في التوازن بين العمل والحياة الشخصية؛ حيث تولي هذه الثقافة أولوية قصوى للرفاهية الذاتية جنباً إلى جنب مع الالتزامات المهنية، مما يضمن حياة متزنة ومستدامة.

تُمثل المرونة مفتاح السعادة

تتصدر فنلندا تقرير السعادة العالمي منذ عام ٢٠١٨

ما المقومات التي تجعل القاطنين في فنلندا ينعمون بالسعادة؟

ابتداءً، يتعين إيضاح مسألة جوهرية: لا يرتكز تقرير السعادة العالمي على رصد المشاعر اللحظية، بل يقوم بمسح لمدى الرضا عن الحياة وفق مقياس يتراوح ما بين ٠ و١٠. وتضع بيانات التصنيف في اعتبارها عوامل جوهرية، منها: الدعم الاجتماعي، والدخل، والصحة، والحرية الشخصية، والكرم، وتدني مستويات الفساد.

وفي حين تحتل كافة الدول العشر الأولى في تقرير السعادة العالمي (بمن بما فيها دول الشمال الأوروبي الأخرى) مراتب متقدمة في استطلاعات الرضا عن الحياة وتتشارك ميزات عديدة كمنظومة الرعاية الصحية الشاملة؛ بيد أن ثمة عنصراً واحداً يمنح العيش في فنلندا طابعاً فريداً للغاية. يكمن السر في عنصر المرونة.

تتمثل المرونة في القدرة على التكيف مع المتغيرات؛ وهي تلك الخيارات اليومية القائمة على "بنية تحتية للسعادة"، التي تتيح للأفراد في فنلندا تحقيق توازن صحي بين المسار المهني والحياة الخاصة، واجراء تحولات في مساراتهم الوظيفية أو خياراتهم الشخصية دونما خشية من فقدان الدعم الاجتماعي أو الحرمان من مجانية التعليم.

تسمح ثقافة الرفاهية للأفراد بأن يحيوا حياة ذات مغزى وأن يزدهروا فيها.

تُعد الدكتورة جينيفر دي باولا —الحاصلة على درجة الدكتوراه— أخصائية نفسية إكلينيكية وباحثة في مرحلة ما بعد الدكتوراه، حيث يتركز عملها على مفهوم السعادة، ولا سيما بُعدها الثقافي في فنلندا. وتوزع مهامها ما بين البحث العلمي في جامعة شرق فنلندا والممارسة الإكلينيكية في القطاع الخاص.

تتمثل المرونة في القدرة على التكيف مع المتغيرات؛

صورة: ليسا كاسكالو/ مدينة هلسنكي

صورة: ليسا لاتيفين/ مدينة هلسنكي

صورة: مينا كانيو

صورة: جولي كيلبلوم/ مدينة هلسنكي

المحتويات

استكشاف أسرار السعادة الفنلندية ٠٤

لحظات "ساحرة" في كنف الطبيعة الفنلندية ٠٨

كيف أصبحت فنلندا كذلك ١٢

تعليم رفيع المستوى ١٦

الاستثمار في الحياة العائلية ٢٠

بيئة العمل وقطاع الأعمال في فنلندا ٢٤

ثقافة متميزة ٢٨

قدسية الساونا ٣٠

هل تعلم؟ ٣٢

وزارة الخارجية الفنلندية، ٢٠٢٥
النص: سامي أنتروينن، كاتيا بانتزار، تايلر والتون
الإنتاج: Otavamedia Sisältöratkaisut
صورة الغلاف: سفانتي غوليتشين

لمزيد من المعلومات حول فنلندا: **www.finland.fi**

SUOMI
فنلندا

حقائق عن فنلندا