

الطموح غير المحدود يُعمينا عما نمتلكه بالفعل

عدم القدرة على الشعور بالامتنان والرضا يفسد متعة الحياة ويحبط المعنويات



أكثر ما يعكس صفو حياتنا، هو شعورنا بعدم الرضا والامتنان لما نمتلكه. ما استقلنا إنجازاه وما هو في أيدينا فعلا سواء أكانت أشياء مادية أو معنوية. أن يشعر الإنسان بالامتنان بما حققه فسينتهي به الأمر للحصول على المزيد، أما إذا كان همه الأول النظر للأشياء التي في يد الآخرين وليس في مستطاعه الحصول عليها بسهولة فإنه ربما لن ينجح في تحقيق أمله مطلقاً لأنه سيستطلع دائماً إلى أمل آخر وحلم جديد، يبدو الأمر في حينها وكأنه صراع دائم مع النفس لتحقيق المزيد والمزيد، ولن يحقق له هذا الأمر في النهاية الشعور بالرضا والاكتفاء.

قليلاً... نلتقط أنفاسنا وننظر إلى ما حولنا وما حققناه بالفعل... حلقات متتابعة من الإنجازات والإيجابيات الكثيرة التي تحيطنا.

تقول إين "شخصياً، أقدر ما حصلت عليه؛ المشهد الجميل الذي تطل عليه نافذة غرفتي، صحتي الجيدة وقدرتي على المشي، الطعام الذي استمتع به، أن يكون لي منزل وبنات جميلات والأهم أنني ما زلت بعد على قيد الحياة وإمكانتي أن أجرب أشياء جديدة كل يوم. عندما أفكر بكل هذه بتملكني يمكنني الاستمتاع بهذه اللحظات النادرة من الصفاء الذهني الذي يزيح غني الكثير من الهموم والقلق على المستقبل، كوني أمتلك كل هذه الأشياء الجميلة؛ ولماذا أقطع الوقت للتفكير في ما ينقصني وما يتوجب علي الحصول عليه، على الرغم من الإنجازات الكثيرة التي حققتها بالفعل".

وتتابع "في الحقيقة، أدرك بأن الطمع في المزيد والنظر إلى ما يمتلكه الآخرون هو سرّ تعاسنا، ربما يتخيل إلينا بأن السعادة كامنة وراء هدف معين إذا ما تسنى لنا تحقيقه اكتمل الحلم والمراد، لكن تحقيق هذا قد لا يكون كافياً من وجهة نظرنا لذلك يدفعنا طموحنا غير المحدود فنسعى لتحقيق المزيد والمزيد الأمر الذي يعيننا عن ما نملكه بالفعل، السعادات الصغيرة والإنجازات وكل ما نمتلكه في هذه اللحظة بالذات.. هي وحدها قد تكون السعادة التي نحلم بها".

النصيحة التي تقدمها إين كوهين للناس هي؛ أن يتوقفوا عن مقارنة أنفسهم بالآخرين، أن يقبلوا ذاتهم ويشاركوا أحياءهم اللحظات الجميلة.. تؤكد الاختصاصية النفسية، إين كوهين؛ وهي كاتبة ومدونة أميركية، أننا جميعاً قد نخوض صراعات وندخل في دوامات مشاكل غير محتملة في حياتنا اليومية، من شأنها أن تعيقنا عن النظر إلى الجوانب المشرفة في حياتنا فتغاضى عنها ونغفل عن رؤية الصورة العامة، لننتشل باللحظة الفارقة التي تبسو فيها الأشياء معتمة والمشاكل كبيرة ومستعصية على الحل. لهذا، من المهم بين الحين والآخر أن نتوقف



نهى الصراف
كاتبة عراقية

يجهل بعض الناس بأنهم محظوظون فعلاً في هذه الحياة لأنهم غير صادقين مع أنفسهم، كونهم أعضاء في أسرة سعيدة، يتمتعون بصحة جيدة، ويمتلكون عملاً مستقراً، ومنزلاً جميلاً وصحبة رائعة من الأصدقاء. يدفعهم جهلهم هذا إلى العيش في دوامة من الهموم والقلق والخوف من المستقبل المجهول، وهم بذلك قلماً يستمتعون بالنعم التي في أيديهم تلك التي يفترض أن توفر لهم مساحة من الشعور بالامتنان والرضا والتطهر من القلق.

ليست الصدمة من تضعف قدرتنا على المقاومة إنما رغبتنا في امتلاك أشياء ولأننا نضع في الحساب ما نريد أن نمتلكه

الاستمتاع بالحياة سهل

كبيرة في السن تجاهد وهي تقف في مزاد لبيع العبيد وتتوسل مالكة أن يتم بيعها مع ابنتها لسيد واحد وهي تقول "قل لهم أن لا ينظروا لي نظرتهم إلى شيء بال أو مهترئ. إنني لا أزال قادرة إن لهم أو طبع وأغسل، وأجلي. قل لهم ذلك، قل لهم إنه لن يباع إلا معي.. ابني أنا وهو نؤلف صفقة واحدة!"

إن بعض البشر الذين يشبهوننا يتوقون إلى أن يعيشوا حياة بسيطة وأن لا يستعبدهم بشر مثلم، لكنهم كانوا يقسرون في كل يوم على ترك زوجاتهم وأطفالهم حين يضطر سيدهم إلى بيعهم لسيد آخر. فاي مصير تعيش هذا؟

حين نتبع سيرة أبطال الحكاية، نشعر بهذه المرارة التي تكبل أرواح هؤلاء وهم يتوقون إلى العيش كسائر الناس ولا يجدون سبيلاً لذلك. جاء على لسان البطل الذي قرر سيده أن يبيعه لسداد دينه "إني أسلم نفسي إلى الله وليس من شيء يمكن أن يذهب أبعد مما يرسمه هو. والحق أن هناك شيئاً واحداً أستطيع أن أحمده عليه وهو أن السيد باعني أنا، ولم يبعك أنت أو بيع أحداً من أولادنا، أنتم هنا في مأمن، وكل شر قد يقع خليك بأن يصيبني وحدي. ولست أشك في أن الله سوف يساعدني على احتماله". في مكان آخر، كانت سيدة

وليس ما نمتلكه في الواقع وهذا مره إلى عدم قدرتنا على الشعور بالامتنان والرضا، في الوقت الذي يعاني فيه بعض الناس كثيراً لافتقارهم سبل العيش التي نراها بسيطة، فقط لأننا نمتلكها فلا نشعر بمدى أهميتها. في رواية "كوخ العم توم" للروائية الأميركية هاريت ستاو، التي صورت فيها الكاتبة حياة الزوج الأميركيين قبل الحرب الأهلية. كانت المؤلفة قد أشارت في تصريح لها عن الرواية إلى أنها لم تؤلف هذه القصة "كل ما فعلته اني دونت ما شهدته بعيني في بعض ولايات الجنوب".

أن يعيشوا حاضرهم ويستمتعوا به لأن الوقت الذي يمضي لا يمكن أن يعود. عندما نتعامل مع مواقف صعبة الاستماع إلى مثل هذه النصائح، فتقديراً للأشياء البسيطة التي نمتلكها قد لا يعضنا عن الشعور بالخسارات والصدومات. هذا هو لب المشكلة تحديداً؛ الإحساس العميق بالفقد والخسارة المادية والمعنوية إنما لا يكون وليد لحظته.. فليست الصدمة هي من تضعف قدرتنا على المقاومة إنما رغبتنا في امتلاك أشياء كثيرة ولأننا نضع في الحساب ما نريد أن نمتلكه

نصائح

خبراء يحذرون من نشر صور الأطفال على الإنترنت

عارية ومحوها عبر إعدادات الترشيح، لكن في الوقت نفسه هناك الآلاف من الصور الإشكالية للأطفال وتعليقات الخبراء في مكافحة جرائم الإنترنت بمعهد علوم الشرطة في ولاية براندنبورغ الألمانية، إن مهمة الآباء في المعتاد هي تقليل المخاطر التي قد يتعرض لها أبنائهم، وأضاف "لكن على الإنترنت يزيد الآباء هذه المخاطر، خاصة عبر صور أطفالهم".

طالب خبراء الآباء بمزيد من الحذر عند نشر صور لأبنائهم على الإنترنت. وقال توماس-غابرييل روديجر، الخبير في مكافحة جرائم الإنترنت بمعهد علوم الشرطة في ولاية براندنبورغ الألمانية، إن مهمة الآباء في المعتاد هي تقليل المخاطر التي قد يتعرض لها أبنائهم، وأضاف "لكن على الإنترنت يزيد الآباء هذه المخاطر، خاصة عبر صور أطفالهم".



تعريض للمخاطر

فأقنا قدرته على التحمل وعلى الاستيعاب وكان السبب في سقوطه في مستنقع العنف الذي يمارسه على نفسه وعلى أمه إلى أن طرده ببورما

وقدمت ضده شكوى لدى الجهات الأمنية فكان أن دخل السجن لأشهر بسبب عقوقه وتعنيف أمه. الأم الفقيرة التي لا تستطيع معالجة ابنها لدى مختصين نفسيين سلمت بعد صبر طويل بأنها خسرت وأنه لا يريد ما له، الشاب بعد أن حمل علامة وضم جديدة كسجين بات الشارع ماواه وغرق في حالة من الاكتئاب دفعت إلى تشويه جسده، لكنه اتصل بالبرنامج التلفزيوني كآخر حل ليطلب المساعدة في أن يكف عن تشويهه وإيذاء نفسه، ولكي يطلب السماح من أمه ولكي يجد من يساعده على مصاريف العلاج النفسي. في مجتمعاتنا العربية ومن بينها المجتمع التونسي يكفي أن يفتن قدامك للحياة بوصم اجتماعي يتمثل في أنك ابن غير شرعي أو مجهول نسب أو ابن بالتبني حتى تكون عرضة للتنميين والتنمر والسخرية، وحتى تكون مادة قابلة للتحويل في مصنع المجتمع لتتحول من كائن بريء إلى شخص ناقم عنيف ومجرم، ثم بعد أن تنتهي مرحلة التحويل إلى مجرم تأتي مرحلة التجريم لتصبح موصوماً بالمجرم ثم العقوبة والسجن لتصبح في ما بعد سجيناً ومن ذوي السوابق العدلية.

هذا ابن شرعي بوالدين معروفين ولقي هذه الويلات فما بالك بالأبناء غير الشرعيين أو بالمولودين خارج إطار الزواج، إلى ماذا يمكن أن يحولهم مجتمع بهذه القسوة يعاقبهم على ذنب ارتكبه غيرهم. أي مجتمع هذا الذي يحول طفلاً بريئاً إلى شاب عاق ومجرم. من المجرم ومن المذنب هنا؟

مجرم لأنه ابن بالتبني

داخله على أمر لم يصدق ولم يستوعبه بسبب لا مبالاة عائلة الأب بالتبني، عمومته وأبناؤهم، الذين يتجاهلونهم ويتصرفون بما يشكف له أنه ليس فرداً من العائلة.

عندما سمعت حكاية الشاب لم أعز، لكن تعاطفت معه وأشفقت عليه وعلى أمه، بل بكيت معه ومع أمه التي كانت تنجب مولود يموتون بعد الولادة وبعد ثماني سنوات من الزواج قررت أن تتبنى طفلاً بنير حياتها مع زوجها، اقترحت عليها إحدى القريبات بأن تتبنى هذا الطفل الذي لا ترغب أمه في تربيته كونها على أبواب الطلاق مع والده، ثم الأمر وكانت وزوجها يعتبرانه كزهما وسندهما في الكبر. قررا أن يخفيا عليه قصة التبني خوفاً من ردة فعله.

اضطلع معلم التمييز والتنمر (المجتمع) بهذا الدور، فأبلغ الطفل بأشعث الطرق بأنه ابن بالتبني، بأن فرحته بأمه وأبيه هي مجرد وهم، وأنه كبير وعاش في كذبة بأنهما أخفيا عليه الحقيقة. تلقى الطفل صدمة وبصفتها قوية ومتتالية تحول إلى كتلة من الغضب، تدفع أمه للاعتراف بالحقيقة بالتعنيف والصراخ والهستيريا وتقطع عروقه.

انصلت الأم المريرة بأم ابنها البيولوجية وطلبت منها أن تتصل به وتقدم له نفسها لأنه يبحث عنها ويريد أن يتعرف على التي حملته في بطنها تسعة شهور وأنجبته. لم تجاوب الأخيرة ببساطة وقالت إنها تزوجت وليها أبناء ولا تريد. طرق الابن باب الأب البيولوجي وذهب لمنزله، لكن الأخير طرده، وقال أن لديه بنات صبايا في عمره ولا يريد أن يعيش معهم ابنة "الغريب".

بعد صفعات السخرية من الأقران والرفاق تلقى الطفل ضربتين قاسيتين

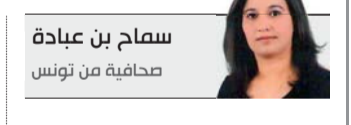
الوحشية؛ يقوم بواسطة آلة حادة سكن أو مشرب بجرح نفسه وتقطع أورته ثم يتجه مباشرة لتعنيف أمه وإهانتها لمجرد أنها ليست أمه البيولوجية.

لا يعاطف الناس مع من يقدم على الاعتداء على والده حتى ولو كان ابناً بالتبني، بل يعتبرونه عاقاً ومجرماً، ولكنهم في الوقت ذاته من دفعه إلى مثل هذه الممارسات حين زجوا به بالغمز والسخرية والتنمر والتلميحات الشيطانية إلى أقصى درجات الوحشية. يروي الشاب أنه نشأ طفلاً مدللًا مبدلاً وأن أمه منحته طفولة رائعة.

لا يعاطف الناس مع من يقدم على الاعتداء على والده حتى ولو كان ابناً بالتبني، بل يعتبرونه عاقاً ومجرماً، ولكنهم في الوقت ذاته من دفعه إلى مثل هذه الممارسات حين زجوا به بالغمز والسخرية والتنمر والتلميحات الشيطانية إلى أقصى درجات الوحشية. يروي الشاب أنه نشأ طفلاً مدللًا مبدلاً وأن أمه منحته طفولة رائعة.

يكفي أن يفتن قدامك للحياة بوصم اجتماعي يتمثل في أنك مجهول نسب أو ابن بالتبني حتى تكون عرضة للتمييز، وحتى تكون مادة قابلة للتحويل في مصنع المجتمع لتتحول من كائن بريء إلى شخص ناقم

تغير الوضع عندما كبر وذهب إلى المدرسة، ثم خرج إلى الحي وربط علاقات مع أقرانه ومن يفوقونه في العمر من شبان. بدأ يسمع كلام يكاد لا يفهمه من قبيل "أذهب وابحث عن والديك الحقيقيين"، "أنت ابن حرام" من أمك.. إنك لا تعرفها". جمل رسخت في ذهنه إلى أن بلغ الثامنة عشرة من عمره بدأ يطرح السؤال على أمه هل أنت لست أمي الحقيقية؟ ابن من أنا؟ من هم أهلي؟ وعظمت دوائر الاستفهام



سامح بن عبادة
صحافية من تونس

لماذا ولدت أنا؟ لماذا أنجبوني؟ هل أنا مذنب لأنني أتيت للحياة؟ لم أقر أن أولد فلماذا روموني؟ أسئلة طرحها مراهق أمام كاميرات أحد برامج التوك شو التونسية. ليس ابناً غير شرعي أو مجهول النسب بل هو ابن بالتبني، أوصله المجتمع، الذي تعيب عنه الإنسانية عندما يتعلق الأمر بأشخاص مختلفين، إلى درجة عالية من النقمة والسخط التي حولته من طفل بريء مظلوم إلى شاب مجرم ومنبوذ وسجين سابق.

المجتمعات عندما تكون قائمة على التمييز والتنمر تتحول إلى أعظم مصنعي ومنتجي المجرمين. ليست الظروف المعيشية وحدها المسؤولة عن النزعة الإجرامية عند الإنسان، مثلما أكدت العديد من الدراسات العلمية، بل النشأة والأسرة من بين أهم العوامل التي تكسب الإنسان هذه الميول، لكن اكتشفت مؤخراً أنه لمجرد أن تكون مختلفاً، فانت مؤهل لأن يحولك المجتمع بمعاوله وأدوات عمله وتسييره إلى مجرم، وقد يتم ذلك بسهولة ودون تتفطن أن نفسك لما يطرا عليك من تغير.

مراهق يصبح كائننا متوحشاً رغم ملامح البراءة والوسامة والطف التي تبدو على مظهره. يبكي الشاب بحرقه أمام الآلاف من المتابعين لهذه البرامج ويعترف بما اقترفه من أخطاء في حق نفسه وحق أمه التي ربتة. دموعه جمعت بين حرقه الطفل البريء المظلوم والمنبوذ، وبين ذم الشباب العاق السجين السابق ذي العضلات المفلتة الذي يشرب الكحول ويستهلك بعض المواد المخدرة، لينطلق في ممارسة