

حياتنا بين ذات حرة تبحث عن معنى وجودها وذات غريبة تحيا على حساب الآخرين

محاولة الهروب من القلق بالانغماس في كينونتنا الإنسانية ليست شراً



هروب من القلق

الامر ببساطة، يتطلب منا التراجع قليلاً إلى الخلف والتركيز في الصورة من بعد لتتضح أكثر.. أما السؤال الأهم الذي يمكن أن نواجه به أنفسنا في هذه الحالة فهو: ما هو العمل الفريد الذي يمكننا القيام به دون غيرنا من الناس، العمل أو الهدف المرسوم على مقاس إمكاناتنا وقدراتنا المميزة الذي لا يستطيع أي فرد القيام به عوضاً عنا؟ إذا تمكنا من إيجاد إجابة واضحة ومباشرة لهذا السؤال، فإن الحزن الذي تشغله في حياتنا ووجودنا كبير ومؤثر والجدي من وجودنا أمر ملح وضروري.

الامر ببساطة، يتطلب منا التراجع قليلاً إلى الخلف والتركيز في الصورة من بعد لتتضح أكثر.. أما السؤال الأهم الذي يمكن أن نواجه به أنفسنا في هذه الحالة فهو: ما هو العمل الفريد الذي يمكننا القيام به دون غيرنا من الناس، العمل أو الهدف المرسوم على مقاس إمكاناتنا وقدراتنا المميزة الذي لا يستطيع أي فرد القيام به عوضاً عنا؟ إذا تمكنا من إيجاد إجابة واضحة ومباشرة لهذا السؤال، فإن الحزن الذي تشغله في حياتنا ووجودنا كبير ومؤثر والجدي من وجودنا أمر ملح وضروري.

الامر ببساطة، يتطلب منا التراجع قليلاً إلى الخلف والتركيز في الصورة من بعد لتتضح أكثر.. أما السؤال الأهم الذي يمكن أن نواجه به أنفسنا في هذه الحالة فهو: ما هو العمل الفريد الذي يمكننا القيام به دون غيرنا من الناس، العمل أو الهدف المرسوم على مقاس إمكاناتنا وقدراتنا المميزة الذي لا يستطيع أي فرد القيام به عوضاً عنا؟ إذا تمكنا من إيجاد إجابة واضحة ومباشرة لهذا السؤال، فإن الحزن الذي تشغله في حياتنا ووجودنا كبير ومؤثر والجدي من وجودنا أمر ملح وضروري.

الامر ببساطة، يتطلب منا التراجع قليلاً إلى الخلف والتركيز في الصورة من بعد لتتضح أكثر.. أما السؤال الأهم الذي يمكن أن نواجه به أنفسنا في هذه الحالة فهو: ما هو العمل الفريد الذي يمكننا القيام به دون غيرنا من الناس، العمل أو الهدف المرسوم على مقاس إمكاناتنا وقدراتنا المميزة الذي لا يستطيع أي فرد القيام به عوضاً عنا؟ إذا تمكنا من إيجاد إجابة واضحة ومباشرة لهذا السؤال، فإن الحزن الذي تشغله في حياتنا ووجودنا كبير ومؤثر والجدي من وجودنا أمر ملح وضروري.

لماذا جئنا إلى هذه العالم؟ وما الهدف والغاية من وجودنا؟ وهل كان الأمر سيختلف لو لم يكن الله قد خلقنا مختلفين عن سوانا من الناس؟ أسئلة تطرحها يوماً على أنفسنا، فلا نجد لها إجابات شافية في الغالب ليس بسبب صعوبتها بل لأنها تجرنا إلى دوامة من الشكوك والاندحاش والحيرة وتأخذنا إلى مناطق محظورة، يصعب على العقل البشري استيعابها أو الخوض في غمارها. تعرض الفلاسفة على مرّ العصور لهذا النوع من الأسئلة المعقدة ولما هي الحياة وجدي الوجود الإنساني، فلم يحصدوا إلا الزر اليسير من الاستنتاجات ولد أغلبها علامات استفهام جديدة وأكثر تعقيداً.

ويجد في كل هذا دافعا مهما يجعل بعض الناس يبالغون في علاقتهم الاجتماعية، فينغمسون في الاهتمامات الثقافية والفنّية الفارغة والفضول السطحي في محاولة مستمرة للفرار من أسباب هذا القلق الخفي.

وحتى يصل إلى استنتاجه الأكثر جدلاً يقول "في القلق يكون المرء"، إذ أن الإنسان يقلق لأنه يدرك بأنه محكوم عليه في النهاية بالموت وهو العدم نفسه، الأصالة بالنسبة له تكمن في "انتظار الموت بحزم".. حيث أن منشأ القلق عند هايدغر هو الخوف من العدم "وما الخوف.. إلا حالة الخوف المطلق أمام العراء المطلق.. إن ما يشعر المرء بالقلق هو الوجود في العالم.. القلق عنده هو الشعور الأساس بالوجود في هذا العالم حيث تنكشف حقيقة الموت والعدم وعبثية الوجود، وهذا هو بالتحديد ما يجعله يفر منه إلى الآخرين والاحتماء بالانغماس في وجوده والزائف.

ويشير الدكتور روبرت تايبيني، أستاذ مساعد في جامعة ساوث كارولينا الأمريكية وصاحب مؤلفات عدة في مجال القلق والاكتئاب ومتخصص في العلاج الأسري، إلى أن هروب الإنسان من القلق إلى الحياة الاجتماعية لا يعد أمراً سيئاً في المطلق، وهو أمر مفروغ منه فهذه هي سنة الحياة، حيث ترتبط إجاباتنا المباشرة عن مسالة وجودنا بالحاجة إلينا في هذه الحياة، فنحن نلعب أنوارا كثيرة ومهمة مثل خدمة المجتمع الذي نعيش فيه من خلال العمل وتربية الأطفال، العناية بكبار السن، دعم النشاطات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية.

نهى الصراف
كاتبة عراقية

عالم الفيلسوف الألماني مارتن هايدغر، فكرة الوجود والغاية من الحياة في كتبه.. أي التفكير في معنى أن يكون الإنسان موجوداً وليس في ما ينجم عن وجوده. أما وجود الإنسان عند هايدغر في فكرته المبسطة فهو نوعان؛ الأول وجود أصيل مفعم بالقلق للبحث عن ذاته وحقيقته وهو الذي يمنح العالم المعنى، ووجود أصيل يهرب من القلق بالـ"الثرثرة اليومية والتسلية" وهذا الوجود زائف يهرب إليه الإنسان حتى يتجنب مواجهة حقيقة الموت، يهرب من ذاته لينساها وينغمس في الجماعة فينشغل عن مأساة الوجود.

هروب الإنسان من القلق إلى الحياة الاجتماعية لا يعد أمراً سيئاً في المطلق، وهو أمر مفروغ منه فهذه هي سنة الحياة

يميز هايدغر بين "ذات حرة تأخذ على عاتقها مسؤولية وجودها، وذات غريبة على ذاتها، فقدت حريتها فأصبحت تحيا على حساب الآخرين..". ويعتقد هايدغر أن الوجود الإنساني متجه إلى الموت على نحو لا مهرب منه، وهذا هو السبب في شعور الإنسان بالقلق والجزع المبهم والتوتر، وغير ذلك من الانفعالات المصاحبة لها.

نصائح

لا تكلف الأطفال بالمهام المنزلية الثقيلة على النفس



بالظلم، وبالتالي يجب التناوب على القيام بالمهام التي لا يحبها الجميع. ومن الجيد ألا يتم استخدام المهام المنزلية كنوع من العقاب بسبب ضعف الأداء في المدرسة. فالأطفال الذين سيعاقبون بمهمة مملّة أو ثقيلة على النفس، لحصولهم على درجات سيئة سوف يرون ذلك نوعاً من القسوة، والسخط الناتج عن ذلك يمكن أن يؤثر عكسياً على نظرتهم للتعليم.

برلين - ينبغي على الآباء أن يشجعوا أطفالهم على المشاركة في الأعمال المنزلية، ولكن يجب مراعاة عدم تكليفهم بالمهام "الثقيلة على النفس". وتوصي المجلة الألمانية "إلترن فاميللي" -بالأطفال الذين سيعاقبون بمهمة مملّة أو ثقيلة على النفس، لحصولهم على درجات سيئة سوف يرون ذلك نوعاً من القسوة، والسخط الناتج عن ذلك يمكن أن يؤثر عكسياً على نظرتهم للتعليم.

فتيات جمعيات الأيتام صالحات للزواج أيضا

لكن من دون وعي ولا قصد يأتون سلوكا تمييزيا ضد العروس الجميلة، وكأنهم يسرّبون إليها الإحساس بان الشباب الذي تزوجها تنازل عن شيء ما أو أن لديه فضلا هو وأسرته عليها فقط لأنها فتاة ترعرت في قرية لاأيتام! وعلق أحد رواد فيسبوك على صفحة الجمعية التي نشرت صورة لاستدعاء حفل الزفاف بجانب صورة العروس التي لاقت الإعجاب قائلاً "تلقي اللوم على من لا لوم عليه ونعتبر أنه مذنب.. لا أفهم لماذا كل هذا التفاعل مع الخبر وكثرة المشاركة والمبالغة في الاهتمام بهذا الخبر؛ لقد جعلتم هذا الحدث قضية.. الفتاة - ما شاء الله عليها - وإن لم تتزوج هي فمن يتزوج وإن تربت في قرية "أس.أو.أس" فلا ذنب لها في ذلك. من حقها، مثلما هو حق جل النساء، أن تتزوج وتمنح الحنان الذي حرمت منه لزوجها وأبنائها في المستقبل".

ودعا المدون إلى عدم جعل خبر هذا الزواج قضية من خلال تناول الموضوع ونشر الخبر بكثافة والتعليق عليه وكأنه أمر غريب جدا.. معتبرا أنه لا يمكن تغيير العقليات والعادات والنظرة إلى أطفال قرى الأيتام بمجرد نشر الخبر أو التعليق، مؤكداً أن هذا التغيير لا يمكن أن يحصل إلا عندما ننظر إلى بنات الجمعية كما بقية النساء تماما. مجرد اعتبار هذا الزواج حدثا والمبالغة في تداوله والتعليق عليه واعتباره استفاء يكشف بما لا يدع مجالاً للشك أن المجتمع التونسي بشبابه ونسائه وشبيهه ما زال ينظر نظرة دونية وتمييزية إلى الأطفال الذين نشأوا في قرى الأيتام (بالرغم

لكن من دون وعي ولا قصد يأتون سلوكا تمييزيا ضد العروس الجميلة، وكأنهم يسرّبون إليها الإحساس بان الشباب الذي تزوجها تنازل عن شيء ما أو أن لديه فضلا هو وأسرته عليها فقط لأنها فتاة ترعرت في قرية لاأيتام! وعلق أحد رواد فيسبوك على صفحة الجمعية التي نشرت صورة لاستدعاء حفل الزفاف بجانب صورة العروس التي لاقت الإعجاب قائلاً "تلقي اللوم على من لا لوم عليه ونعتبر أنه مذنب.. لا أفهم لماذا كل هذا التفاعل مع الخبر وكثرة المشاركة والمبالغة في الاهتمام بهذا الخبر؛ لقد جعلتم هذا الحدث قضية.. الفتاة - ما شاء الله عليها - وإن لم تتزوج هي فمن يتزوج وإن تربت في قرية "أس.أو.أس" فلا ذنب لها في ذلك. من حقها، مثلما هو حق جل النساء، أن تتزوج وتمنح الحنان الذي حرمت منه لزوجها وأبنائها في المستقبل".

ودعا المدون إلى عدم جعل خبر هذا الزواج قضية من خلال تناول الموضوع ونشر الخبر بكثافة والتعليق عليه وكأنه أمر غريب جدا.. معتبرا أنه لا يمكن تغيير العقليات والعادات والنظرة إلى أطفال قرى الأيتام بمجرد نشر الخبر أو التعليق، مؤكداً أن هذا التغيير لا يمكن أن يحصل إلا عندما ننظر إلى بنات الجمعية كما بقية النساء تماما. مجرد اعتبار هذا الزواج حدثا والمبالغة في تداوله والتعليق عليه واعتباره استفاء يكشف بما لا يدع مجالاً للشك أن المجتمع التونسي بشبابه ونسائه وشبيهه ما زال ينظر نظرة دونية وتمييزية إلى الأطفال الذين نشأوا في قرى الأيتام (بالرغم

عن العريس، بل ركز الكثير من رواد فيسبوك على التعبير عن شكرهم له. هذا ما يثير الاستغراب وكأنه عمل معروفا على الجميع، لكن لماذا هذا الثناء؟ المسألة ببساطة شباب أحب شابة في عمره تقريبا انخرط في علاقة عاطفية وتم تويجها بالزواج. لم الشكر؟ لم يحم الشاب بمعروف أو إحسان على أحد لقد استجاب لعواطفه وحقق هدفه في الارتباط بالفتاة التي أحبها وعرفها. هناك من ألح على أن يشكر العريس وأمه، لكن لم أمه؟ هل قدمت هي أيضا

جميلا أو تضحية من أجل ابنها أو من أجل الفتاة أو من أجل المجتمع؟ هي أم محبة لولدها ربما أمنت أو اضطرت إلى الموافقة على اختيار ابنها لشريكة حياتها كحق مكتسب وله فيه كل الحرية. من يشكرون ويثنون على الزوج وأمه، لا يبطنون نوايا سيئة عموما،

سماح بن عبادة
صحافية تونسية

زفت الجمعية التونسية لقرى أطفال "أس.أو.أس" ممثلة في فرعها بمدينة المحرق في الجنوب التونسي إحدى بناتها عروسا لشباب من خارج القرية. وتداولت وسائل الإعلام المحلية وكذلك مواقع التواصل الاجتماعي بكثافة الخبر وصور حفل الزفاف. بدا الأمر وكأنه فرح عمومي أي لكل مواطن تونسي الحق في المشاركة والتعليق. معظم التعليقات هنت العروسين وعبرت عن إعجابها بالصور وعلق الجميع أيضا عن جمال العروس السمرء وعن لباسها التقليدي كما أثنت



ليس استثناء