

كمال الأجسام ليس حكراً على الرجال في غزة

غزة - رغم الانتقادات الموجهة إليها، إلا أن المحامية شيرين العيلة (33 عاماً) لا تهتم بذلك، وتواصل تدريباتها في رياضة كمال الأجسام التي تعشقها. ولم تقتصر العيلة على ممارسة هذه الرياضة في مجتمع محافظ مثل قطاع غزة، بل إنها بدأت بتدريب نساء أخريات لرياضتها المفضلة.

وعُرفت رياضة كمال الأجسام في غزة بأنها من أنواع الرياضات التي تعد حكراً على الرجال مثل رياضات أخرى. وشرعت العيلة التي تخرجت من كلية الحقوق قبل نحو 10 أعوام بممارسة هذه الرياضة عام 2014، فيما بدأت منذ العام الماضي بتدريب نساء أخريات. وبدأت العيلة قصتها في تعلم هذا النوع من الرياضات بشكل ذاتي، من خلال التوجه للنادي، والتعريف على الأجهزة هناك. وتقول إنها كانت من "أوائل النسאות اللواتي بدأن هذه الرياضة بالنزول الذاتي". وتوضح أن مشاركة النساء في "مثل هذه الرياضات، تطور مع الوقت، حتى بات أمراً شبهه اعتيادي".

ولم تمنع مهنة المحاماة العيلة من ممارسة الرياضات الجسدية بانواعها، فقد نجحت في التوفيق بين الأمرين خلال ساعات يومها. وتقول "المحاماة، وكمال الأجسام يتفقان في الحاجة للتركيز، وقوة الشخصية". من شأنها وتسرّى أن هذه الرياضة "من شأنها المساهمة في إبراز قيمة المرأة، وإظهار قدرتها على ممارسة الأنشطة المختلفة". وتتابع "كما أنها تعمل على زيادة ثقة المرأة بنفسها، وتساعد في الحفاظ على جسد متناسق وجميل". وتستعمل المدربة، صفحاتها على منصات التواصل الاجتماعي، خاصة فيسبوك والإنستغرام، للترويج لنشاطها الرياضي.

وتشعر العيلة بـ"الفخر" إزاء تشجيعها للنساء لممارسة هذه الرياضة، مشيرة إلى أن الرياضة "تساعد المرأة على الاندماج المؤثر في المجتمع".



موضة

نقوش الزيبيرا تغزو موضة الصيف

تغزو نقوش الزيبيرا الموضة النسائية في صيف 2020 لامتج المرأة إطلالة جذابة تعكس جراتها وتغرد أسلوبها.

وأوضحت مجلة "أل" أن نقوش الزيبيرا "الحمراء الوحشي" تتمتع بطابع شرس يخطف الأنظار من خلال التباين اللوني بين الخطوط السوداء والبياض، مشيرة إلى أنها تكسو هذا الموسم السراويل والتنانير والفساتين والقطع الفوقية والأحذية والحقائب والإكسسوارات وحتى المايوهات. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن نقوش الزيبيرا تحتاج إلى حس عال عند تنسيقها، وذلك من أجل البعد عن التكلف والمبالغة. ولهذا الغرض ينبغي تنسيق نقوش الزيبيرا مع الأسود والأبيض والحملي والبيج. كما تتناغم نقوش الزيبيرا مع ألوان الباستيل الحاملة.

سجن المتنمّر .. عندما يدفع الجاني والمجني عليه فاتورة التربية الأسرية الخاطئة

أ غلب الجناة يتعرضون للتنمّر الأسري



إعادة بناء شخصية الأجيال الصاعدة صارت أمراً ملحا

المتنمّر والمتنمر عليه، واستمرار قناعة العائلات بأنهم على صواب يوسع دائرة الجناة والضحايا، ويصعب مهمة محاصرة الظاهرة بالقانون أو التوعية. ولأن المتنمّر بطبعه شخص لديه حاجة ملحة للسيطرة على أقرانه، فقد يفقد المجتمع أهم سماته الإنسانية، بان يسود التكافل والتراحم والمودة بين أفرادها، طالما أن الأغلبية صارت ترضي الذات بإلحاق الأذى بالآخرين.

وتظل أخطر مظاهر المتنمّر التي يصعب تحججها ولو بقوة القانون، تلك التي تنشأ على أساس ديني، لأنها مدفوعة بقديسية الدفاع عن العقيدة، فهناك من يتنمّر على فتاة لمجرد أن تعرّضت شعراها لخالف للدين، وآخر يسخر من رجل لمجرد أن زوجته ظهرت في صورة وهي عارية الكتفين، بذريعة أن ذلك يجلب الشهوة بما يتناقض مع تعليم الإسلام. وهذه الفئة يصعب أن تقتنع بأنها على خطأ، طالما أنها نشأت على أن أي اختلاف لنمط تربيتها، وجب السخرية منه.

ولأن المجتمعات الشرقية متدبنة بالفطرة، فإن الأغلبية تنساق وراء الشيوخ الذين يصرون فتاوى تتخطى التنمّر إلى حد التحريض على أي اختلاف، والتحريض على التحقير منه لترهيب أصحابه، والمشكلة أن الكثير من الأسر تعلم أبناءها انتهاج نفس السلوكيات تقريبا.

وتزداد الأزمة تعقيدا عندما تحترف أهداف القوى الناعمة في المجتمع، مثل الإعلام والفن والثقافة، وبدلا من القيام بدور مثالي في التوعية من مخاطر التنمّر إلى التحريض عليه. ويكفي أن هناك أعمالا درامية وسينمائية تظهر المتنمّر على أنه الأقوى، ويتحدث مذبذب أو مزيفة عن الأشخاص الرأئدين في الوزن على أنهم عبء تقيل في المنزل أو بيئة العمل، ويتم إقناع الجمهور بأن مقاييس الجمال والشارع، فإن كانت العقوبات حلا استدعته الضرورة لفرض احترام الخصوصية بقوة القانون، فإن إعادة صار أمراً ملحا، مع إقناع الآباء بأن التربية القائمة على التنمّر لن تقود إلا لهدم الكيان العائلي مستقبلا.

أن معضلة تطبيق العقوبات على المتنمّر، ترتبط بان غالبية الجناة من الأطفال الذين تقل أعمارهم من 18 سنة، ما يعني أن تقويم سلوك هؤلاء يبدأ من الأسرة أولا، ويتطلب ذلك إطلاق حملات توعية مكثفة بالتزامن مع تفعيل القانون، لترهيب الآباء والأبناء على حد سواء، وتغيير نمط التربية القائم على الاستقواء والسخرية والعنف المعنوي".

وأوضحت لـ"العرب"، أن المتنمّر غالبا ما يكون تعرض للتنمّر في سن صغيرة، وهذا ما أكدت عليه أغلب الدراسات النفسية، ما يعني أن محاربة الظاهرة يبدأ من المدرسة والعائلة، بحيث يتم الابتعاد عن العنف والتسلط والاعتداء اللفظي في تقويم السلوكيات، لأن ذلك يجعلهم شغوفين بتفريغ شحنات الغضب تجاه الآخرين، بالتنمّر على الأشخاص الاوساء المسلمين انتقاما مما يحدث معهم داخل أسرهم في الصغر".

السبيل الوحيد

ويصعب فصل أسلوب التربية القائم على الاستقواء، عن اقتناع بعض الآباء بأن هذا النهج هو السبيل الوحيد لضمان الأمان المطلق، والمعضلة أن كل محاولات تطهير المجتمع من المتنمّر تكون بعيدة عن مخاطبة الأسر نفسها بحتمية إصلاح سلوكياتها داخل المنزل، فالأب أحيانا ما يتنمّر على الابن كأحد أسباب العقاب، وقد يتنمّر على زوجته لإثبات أنه الشخصية الأقوى التي تقرض نفوذها وتظهر رجولتها.

وروى باسم (م)، وهو اسم مستعار لشباب قاهري في العقد الثالث من العمر، ذكريات مريرة مع تنمّر والده عليه خلال فترة الطفولة، لأن وزنه كان زائدا، وضعيفا في التحصيل الدراسي، ما أثر على شخصيته إلى درجة أنه كان يتعرض للسخرية من زملائه وأصدقائه دون ردة فعل، وعندما يختلي بنفسه يدخل في نوبات بكاء، ولم يفكر مرة واحدة في الدفاع عن نفسه، لأنه تربي على الصمت عند الإهانة.

وأشار لـ"العرب"، إلى أنه لم يخرج من هذه الحالة إلا عندما قرر الذهاب سرا إلى أحد الأطباء النفسيين وتلقى جرعات علاج استمرت لشهور، وبعدها أصبح إنسانا طبيعيا، لكن ذكريات الماضي ظلّت تطارده حتى أصبح متنمرا، ويسخر من أي شخص أصبح محالفا للون والشكل والجسد، لأنه اكتشف أن المجتمع لا يحترم إلا الذي يمارس الاستقواء على الآخرين، وعكس ذلك يتم اعتبارهم ضعفا.

ويمكن البناء على هذه الحالة أن التربية الأسرية الخاطئة هي من صنع

وأكد أن أغلب الجناة يتعرضون للتنمّر الأسري ويعوضون النقص الذي يطاردتهم في حياتهم العائلية بالانتقام من الآخرين، ما يعني أن إصلاح طريقة التربية داخل المنزل هي السبيل الأمثل للقضاء على ظاهرة التنمّر في أي مجتمع، لأن الفرد الذي نشأ بشكل صحيح وتنهك خصوصيات الأفراد، على رأسها خشية الدخول في دوامة الصراع مع الجناة، يقود إلى إفساد أي تحرّك رسمي لمواجهة الظواهر التي تكدر السلم العام وتنهك خصوصيات الأفراد، على رأسها التنمّر، ما يعني أن إقرار عقوبة لترهيب المتنمّر لسن تكون ذات قيمة إلا إذا استفاد منها المجني عليهم لنيل حقوقهم بقوة القانون.

الأسرة أساس بناء الشخصية

ويقود تفسير ظاهرة التنمّر إلى أن أي تحرّك حكومي للمواجهة بسلاح الرد، مقابل استمرار التربية غير السوية، لن يفضي إلى شيء، ما يتطلب حملات توعية مكثفة تستهدف إعادة تعريف الآباء بكيفية التعامل مع الأبناء حسب المراحل العمرية المختلفة. فهناك تصرفات وعبارات يتم استخدامها قد تصنع متنمرا أو مجرما أو متحرشا، باعتبار أن بيت الأسرة أساس بناء الشخصية السوية أو المنحرفة.

وما يبرهن على ذلك أن الكثير من الدراسات النفسية، أثبتت خطورة التدليل الزائد للطفل، لأن ذلك يجعله أكثر عرضة للتنمّر عندما يتقدم في السن، سواء داخل المدرسة أو وسائل المواصلات أو مقار العمل، حيث لا يكون قادرا على الدفاع عن نفسه أو التصرف بشكل صحيح بما لا يجعله ضعيفا أو منكسرا أو خجولا، باعتباره اعتاد الاعتماد على والديه في كل شيء، إلى درجة أنه ينتظر دفاعهما عنه في المواقف الصعبة.

ويواجه الشباب الخجول صعوبات كثيرة في المجتمعات الشرقية التي تبني معايير الرجولة على الجراءة والصرامة، مما يجعله مشارا لسخرية المقربين والغرباء على حد سواء، ويكون ذلك بفعل الحماية الزائدة من قبل الوالدين، وتجاهل مساعدة الأبناء على الاعتماد على النفس واكتساب المهارات وحسن التصرف، حتى أصبحوا عاجزين عن مواجهة الآخرين، والاستسلام أمام أي أذى نفسي أو سخرية أو محاولة الاستقواء عليهم.

في بعض الأحيان، تشجع الأسرة أبناءها على التنمّر بذريعة أن ذلك يجلب إليهم القوة وإثبات الشخصية، حتى لا يظهر في موقف ضعف، ويظهر ذلك جليا في المؤسسات التعليمية، ويكفي أن بعض الأباء قد يصل بهم الحال إلى الاعتداء على المعلمين لمجرد أنهم عاقبو أولادهم بسبب التنمّر، وهو ما حدث في مدارس مصرية عديدة. وبدلا من أن يعاقب الأب ابنه، انتقم من الذين يحاولون تقويم سلوكه. وأكدت هالة منصور أستاذة علم الاجتماع بجامعة عين شمس بالقاهرة،

ولو تعرضوا لمضايقات تعكر عليهم صفو حياتهم وتضييهم بأمراض نفسية وعصبية، مثل التنمّر والتحرش والعنف اللفظي.

وقد ينجح أسلوب الردع في مجتمع لديه من الوعي ما يكفي لمطاردة الجناة قضائيا، لكن الصمت وغيض الطرف خشية الدخول في دوامة الصراع مع الجناة، يقود إلى إفساد أي تحرّك رسمي لمواجهة الظواهر التي تكدر السلم العام وتنهك خصوصيات الأفراد، على رأسها التنمّر، ما يعني أن إقرار عقوبة لترهيب المتنمّر لسن تكون ذات قيمة إلا إذا استفاد منها المجني عليهم لنيل حقوقهم بقوة القانون.

وفي مجتمع مثل مصر، معروف عنه النكته وخفة الظل، يتم تغليف التنمّر بمصطلحات تبدو مقبولة مجتمعيا للإفلات من تهمة التنمّر، إذ يتم تسميته "مداعبة" أو "هزار"، لكنه في الحقيقة سخرية كثيرا ما تصيب المجني عليه بحالة انكسار وإحباط وضعف في الشخصية وفقدان الدفاع عن النفس، خاصة إذا كانت الكلمات قاسية، وغالبا ما يكون ذلك في بيئات العمل أو المحيط العائلي.

وإن كانت الحكومة جادة في معاقبة المتنمّر، فإنها لم تحدد آلية واضحة لإثبات المجني عليه واقعة التنمّر ذاتها. وبطبيعة الحال فإن مثل هذه الأمور تخضع لشهادة الضحية، وربما فلت الجنائي من العقوبة بسهولة، إذا أُنكر وجود شهود، وهذا يصعب تحقيقة في غالب الأحيان، أي أن هناك صعوبات كثيرة تقف حائلا أو تطبيق سياسة الردع.

ويرى محمد هاني، استشاري الطب النفسي بالقاهرة، أنه بغض النظر عن تفعيل عقوبة التنمّر من عدمه، فإنها مطلوبة لترهيب الأشخاص غير الأوسياء في المجتمع، لأنهم يمارسون التسلط والاستقواء بدافع عدم وجود سلاح ترهيب، ويعتقدون أنهم أقوى من أي شيء، لكن واقعيًا فإن الردع وحده لا يكفي للقضاء على الظاهرة، ما لم تتوازن معها توعية مجتمعية وإعادة النظر في أسلوب التربية الأسرية نفسها.

وأضاف في تصريحات لـ"العرب"، أن الشخص المتنمّر يشعر بأنه قوة فوق جميع الأشخاص، لكنه جبان أمام قوة القانون، وبالتالي ترهيبه أحد الحلول، وتقويمه نفسيا وسلوكيا يظل الهدف الأهم، فلا قيمة لحبسه طالما أنه لم يخضع لجلسات تصحيح الشخصية خلال فترة قضاء العقوبة، حتى يخرج من السجن وهو يحترم الجميع ويعترف بأن لكل إنسان حقه في اللون والجنس والشكل واختيار الحياة التي يفضلها.

عكس إقرار الحكومة المصرية عقوبة خاصة بالتنمّر، وموافقة البرلمان عليها ميدانيا، أن الظاهرة في تصاعد مستمر، وتحتاج إلى وقفة حاسمة بعدما أسفرت حملات التوعية عن نتائج غير مرضية، ما دفع السلطات إلى اللجوء إلى سلاح التهيب كأداة لإجبار المتنمّر على احترام الخصوصية، والكف عن ممارسة أساليب من شأنها تكدير حياة الأفراد وإلحاق الأذى النفسي بالأشخاص المسالمين.



أحمد هاني
كاتب مصري

يعاقب القانون الجديد في مصر، المتنمّر بالحبس لمدة 6 أشهر وغرامة مالية قيمتها 30 ألف جنيه (1880 دولارا) مع مضافتها في حال كان المتهمون شخصين أو أكثر، أو صدرت الجريمة من أحد أصوله أو المتولين تربية الضحية أو ممن لهم سلطة عليه أو كان مسلما إليه بمقتضى القانون أو بحكم قضائي أو كان خادما لدى الجنائي، وتضاعف العقوبة في حالة العودة.

وانتقدت الحكومة هذه الخطوة بعد ضغوط مجتمعية كثيرة، جراء حوادث التنمّر التي تعرض لها بعض الرموز الفنية والرياضية وشخصيات عامة، على منصات التواصل الاجتماعي، سواء بالسب أو السخرية أو الاستهزاء والترهيب اللفظي، فضلا عن تعرض بعض الأفراد من الجاليات الأجنبية للتنمّر على يد شباب مصريين وأصبحت قضاياهم ماثرا جدل عام.

وتنظر المؤسسات الرسمية إلى سلاح العقوبات على أنه أسهل الطرق لمحاربة ظاهرة التنمّر، باعتبار أن الردع قليل بتوصيل رسائل شديدة اللهجة لمن يفكرون في الإقدام على نفس الخطوة، وهو ما ظهر في إصدار أول حكم قضائي من نوعه داخل البلاد، بحبس منتهمين اثنين لمدة عامين وتغريمهما 6250 دولارا، لتنمّرهما بطفل سوداني الجنسية باحد أحياء القاهرة قبل شهور.

وصدر الحكم الراعد نهاية يوليو الماضي، أي أن القضاء لم ينتظر موافقة مجلس النواب على تحرك الحكومة بوضع عقوبة للتنمّر، وأصدرت المحكمة قرارها استنادا إلى أن المتهمين قاما بترويع شاب واعتدى على مبادئ وقيم المجتمع وانتهاك الحرمات الخاصة وأصررا على السخرية بدافع التمييز الجنسي، ما يعني أن هناك جدية حكومية في تفعيل العقوبات المستحدثة على المتهمين بالتنمّر.



محمد هاني
إصلاح طريقة التربية هو السبيل الأمثل للقضاء على التنمّر

وتتمثل أزمة ضحايا التنمّر في الكثير من المجتمعات، خاصة الشرقية منها، أنهم يميلون للانطوائية ويفضلون الصمت وعدم المصارحة للأقارب والأصدقاء عما حدث لهم، خشية السخرية منهم أو نعتهم بضعف الشخصية. ونادرا ما يعترف هؤلاء بان فئة من الأفراد مارسوا عليهم الاستقواء اللفظي أو الجسدي، وتزداد المعضلة عندما يكون المتنمّر أحد أفراد العائلة، وهذا يصعب شكواه أو مقاضاته. ويصعب التحرك الحكومي في أي بلد لمواجهة التنمّر، بان هناك شريحة كبيرة في المجتمع ليست لديها ثقافة الحفاظ على الحقوق، ولا تعترف بالسير في الإجراءات القضائية لمعاقبة الجناة المتهمين في قضايا من هذا النوع، أي أن الكثير من الأفراد مصابون بالسلبية