قالت العرب

"من يدخل الجنة اولاً؟ من مات برصاص العدو
ام من مات برصاص الأخ؟ بعض الفقهاء يقول:
رب عدوُ لك ولدته أمّك"

المشهد
العدد 339 – السنة الرابعة عشرة -الأحد 25 مايو 2025 م الموافق 27 ذو القعدة 1446 هـ

شعراء العامية طوعوا اللغة الدارجة لكتابة الأفكار الفلسفية العميقة

برهنوا على أن لغتهم قادرة على حمل الصور والرؤى الشعرية العالمية

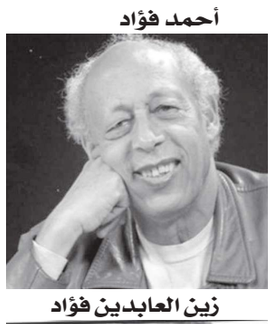
قدَّم شعراء العامية المصرية منتجًا إبداعيًا فذًا، يلامس فى نماذجه العليا ضفاف الشعرية العالمية الحديثة، ويقف كتفًا بكتف مع شعر الفصحى. عبروا من خلالها عن قضايا ورؤى فلسفية كان يُعْتَقد أن اللهجات المحلية لا تستطيع أن تحملها، مفجرين طاقات من الجمال اللغوى عبر لسان الشعب، وكانوا الأقدر على التعبير عن مشاعره، وأحلامه، وطموحاته. ذلك ما يثبته كتاب «جماليات شعر العامية بين الإبداع والتلقي» (الهيئة العامة لقصور الثقافة) للعلم الكبير أحمد مجاهد، الذى يبدؤه بإثارة قضية مهمة، تتعلق بالتهميش النقدى على المستويين الأكاديمى والإبداعي، لشعر العامية المصرية، رغم منجزه الإبداعى الغزير، والمهم، والمتواصل، لأكثر من قرن، عبر مجموعة من الأجيال، مُرْجِعًا ذلك التهميش إلى أن رواد الموجة الأولى والثانية، على الأقل، من شعراء العامية الذين انتموا إلى اليسار السياسي، وكثير منهم تعرض للاعتقال لسنوات، كما أن مؤسسات النشر الرسمية، والمجلات الثقافية والأكاديمية، تضافرت مع موقف الدولة السياسى منهم؛ فمنعت نشر أعمالهم. ويمكن إضافة سبب ثالث عام، يتعلق بضعف الحركة النقدية بشكل عام، وعدم قدرتها على مواكبة إبداع المبدعين، سواء كان ذلك فى الشعر، أو السرد، أو المسرح، أو السينما.

يقف مجاهد، فى كتابه، أمام منتج مجموعة من شعراء العامية المصرية الكبار، الذين فرضوا أسماءهم على الساحة الأدبية العربية؛ من بيرم التونسي، وفؤاد حداد، وصلاح جاهين، وعبدالرحمن الأبنودي، وأحمد فؤاد نجم، وسيد حجاب، وفؤاد قاعود، وزين العابدين فؤاد، وتتفاوت مساحة تناوله لإبداع كل شاعر منهم داخل الكتاب.

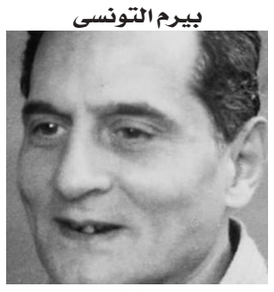
أحمد فؤاد

الآبنودى

بيرم التونسى


زين العابدين فؤاد

صلاح جاهين


فؤاد حداد

فؤاد قاعود

أحمد مجاهد: شعر العامية المصرية حداثة تتخطى حاجز الازدواج اللغوي

الأيديولوجيا

يشترك شعراء العامية المصرية فى مجموعة من الخصائص؛ من بينها: الحس السياسى العالي، والثورية والتحريض ضد الظلم والفساد، والوقوف فى صف الشعب، فكثير من هؤلاء الشعراء تعرضوا للاعتقال، مثل: فؤاد حداد الذى اعتقل مرتين، وكذلك زين العابدين فؤاد، وأحمد فؤاد نجم، ومن لم يسجن منهم عانى من التضييقات الأمنية، والنفى خارج البلاد، مثل: بيرم التونسي، فقد كانت الحكومات تشعر بخطورة أشعارهم؛ لسرعة سريانها على الألسن، مما يشكل رأيًا عامًّا رافضًا لبعض القرارات السياسية، فالجانب الثوري، والأيديولوجي، والاشتباك مع الشأن العام، واضح فى منتجهم الشعري، فاختيار هؤلاء الشعراء للعامية كان هدفه الأساسى رغبتهم فى إيصال رسائلهم إلى العامة؛ لذا كتبوا بلغتهم من أجل توعيتهم.

الموروث الشعبي

ونتيجة لاشتباك شعراء العامية مع الشأن العام؛ فإنهم اشتبكوا مع الموروث الشعبى المصري، فكانوا الأكثر تأثرًا به ومجاراة له فى بعض الأحيان، فكثير من النقاد يعتبرون بيرم التونسى حلقة الوصل بين الزجل وبين شعر العامية الحديث، فقد عرفت مصر الكثير من الزَّجَّالة؛ منهم على سبيل المثال: محمد عثمان جلال (١٨٢٨: ١٨٨٩) الذى ترجم مسرحيات موليير بالزجل المصري، وكذلك تراجيديات راسين، فقد كان شعر بيرم فى جزء كبير منه، له طابع زجلي؛ بحكم نشأته فى الأحياء الشعبية، لكنه منحه قبسًا من الشعرية الحديثة، التى تتجلى فى أغانيه، خاصة تلك التى غنتها له أم كلثوم، وكان اللبنة الأولى فى جدار شعراء العامية المصرية الكبار، فيصفه فؤاد حداد فى إحدى قصائده: «هو اللى سابق فى مجال الميدان.. هو اللى رافع للحوارى ديوان.. هو اللى قايل قبل هذا الآوان.. الفلاحين والشعب عين الأعيان» فيعترف له فى هذا المقطع بالسبق فى مجال القصيدة العامية، وأنه كان لسان الشعب، ولم يكن لسان الحكام فى شعره.

العديد

وكما استفاد شعراء العامية من الزجل الشعبى للتعبير عن هموم الشعب، استفادوا أيضًا من مجموعة من الأشكال الشعرية الشعبية؛ مثل: «العديد» أى المربعات التى تقال فى رثاء الميت، ومن نماذجه الشعبية: «بين اللحود لا بير ولا خلوة.. ولا ساقية تتسبح الحلوه.. بين اللحود لا بير ولا جنينة.. ولا ساقية تتسبح الزينة» فعلى غراره رثى صلاح جاهين بيرم التونسى «مين اللى مات يا شب با أبو دموع.. قالت عروس الشعر للموجوع.. مين اللى مات يا شب قل لى يا أخويا.. قالت عروس الشعر ليكون أبويا.. أنا قلت أبونا كلنا يا صبية». يرثى صلاح جاهين بيرم بوصفه أبا لشعراء العامية كلهم.

ويستفيد من فن العديد، الشاعر زين العابدين فؤاد، فى رثاء الجندى المصرى «سليمان خاطر»، متبعًا تقاليد العديد الشعبى قائلًا: «يا وردة نابتة فى حجر صوان.. النيل كساها بحمرة الفيضان.. والنيل يفيض بالخلف يا سليمان.. من سينا يجرى يرتمى فى أسوان».

السير الشعبية

لم يتوقف اتكاء شعراء العامية على أشكال الشعر الشعبية المعروفة فى مصر؛ بل امتد إلى استدعاء أبطال السير، وحكايات ألف ليلة وليلة، والحكايات الشعبية، ويظهر ذلك جليًّا فى أعمال شعراء العامية، فيقول أحمد مجاهد عن تجربة الأبنودي: «لعل ولع عبدالرحمن الأبنودى بالسيرة الهلالية، هو ما دفعه إلى كتابة حواریاته فى ديوان «جوابات حراجى القط» ١٩٦٩م «وبعد التحية والسلام» ١٩٧٥م، وذلك قبل الانتقال إلى كتابة دواوين القصيدة الواحدة التى تشبه الملاحم؛ مثل: وجوه على الشط ١٩٧٥م، الموت على الأسفلت ١٩٨٨م، الاستعمار العربى ١٩٩١، إلى أن ختم مسيرته الشعرية بديوان «مربعات» فى ٢٠١٤م، الذى يحاكى فيه بنية مربعات السير الهلالية، كما صاغها الشاعر الشعبى الشهير جابر أبو حسين».

الفاجومي

ويتجلى أثر التراث الشعبى فى شعر أحمد فؤاد نجم، الذى يلقبه مجاهد باسم «سندباد التراث الشعبي»، ويراه الامتداد الحقيقى للمعلم الأول بيرم التونسي، والأكثر التصاقًا بمشروعه من أى شاعر عامية مصرى آخر، يشبهه فى سلاسته اللغوية، وحسه الفكاهي، وفى رؤيته الناقدة للمجتمع والسياسة، فقد تربى منذ الصغر فى بيئته الشعبية على رواة السير الشعبية، والمواويل، والموالد، وغيرها من المظاهر، فقد كان مولعًا فى شعره بهذا التراث، فيصف حراس معتقله «واقفين بالقيد.. كتفوا عنتر وأبو زيد.. ويهينوا دياب» صانعًا إسقاطًا بينه وبين أبطال السيرة الهلالية، وكيف جرى التنكيل بهم فى هذا الزمان.

المسرح الشعرى العامي

وإذا ما انتقلنا إلى المسرح الشعرى العامى فى مصر، الذى قام على أكتاف هؤلاء الشعراء، بداية من بيرم التونسي، ومرورًا بفؤاد حداد ومتولى عبداللطيف، ونجيب سرور، وصولًا إلى صلاح جاهين، سنجد أن التراث الشعبى هو الركيزة الأساسية التى قام عليها مسرح هؤلاء الشعري، فقد نهل بيرم من السيرة الهلالية فى مسرحية «عزيزة ويونس»، ومن اللغة الشعبية السوقية بلغتها القارحة فى مسرحية «شهرزاد»، ومن أجواء ألف ليلة وليلة فى مسرحية «ليلة من ألف ليلة»، ومن الحكاية الشعبية أخذ حداد وصاحبه عبداللطيف مسرحيتهما «الشاطر حسن»، وعلى قصة «ياسين وبهية» صنع نجيب سرور رباعيته المسرحية «ياسين وبهية، آه يا ليل يا قمر، قولوا لعين الشمس، يا بهية وخبريني»، واعتمدت مسرحية «ليلى يا ليلى» لصلاح جاهين على قصة مجنون ليلى. ولم يكن توجه شعراء العامية إلى التراث الشعبى (سواء فى شعرهم أو مسرحهم) ببعيد عن سبب اختيارهم العامية للكتابة؛ وهو البعد التوعوى للناس، من خلال أمثلة ونماذج يعرفونها، وليست غريبة عنهم، وللانحياز والكشف عن عبقرية السليقة الشعبية، التى أبدعت تلك الحكايات السردية، والفنون القولية الشفاهية المختلفة. كما أن بعضهم كان يرفض الفصل بين العامية والفصحى، مثلما كان يقول فؤاد قاعود: «لقد آن لنا أن نتخلص من هذا الخطأ الشائع والوهم الباطل، فليس هناك شيء بهذا الاسم – أى اللغة العامية –، هناك لغة واحدة هى العربية، وليست لهجتنا إلا قراءة مصرية للعربية».

الرؤية الفلسفية

وتأثر شعراء العامية أيضًا بالتراث العربى الفصيح، والتراث العالمى شعره ونثره، بل مع ظهور فؤاد حداد أخذت القصيدة العامية شكلًا مغايرًا عما قبل، من تطويعها لكتابة الأفكار الفلسفية العميقة، مثلما هو الحال فى قصائده، وكذلك فى بعض رباعيات صلاح جاهين إذ يقول: «جالك أوان ووقفت موقف وجود.. يا تجود بده يا قلبى يا بده تجود.. ما حد يقدر يبقى على كل شيء.. مع إن عجبى كل شيء موجود»، مربع يتناول قضية الوجود بمعناه الفلسفي. ويشير إلى عطيل شكسبير، فى قصيدة أخرى، فيقول: «عنتر من الغرب أسمر يندهوله عطيل.. ضلل على ديدمونة وشالها فى عينه شيل». وتلك الخصيصة لازمت كثيرًا من شعراء العامية، الذين يدرسهم كتاب «جماليات شعراء العامية»، ولمسها صلاح جاهين فى شعر فؤاد قاعود، فقال عنه «بأنه تأثر بالمتنبي، فكثر فى شعره الفخر والتعالي، وتأثر بالمهجريين فنحا نحوهم فى الشعر الفكري الذى يناقش الفلسفة، وتأثر بعصره فأصبح واحدًا من الذين يعملون على أن تصبح العامية لغة أدبية، تستطيع أن تحمل فى أحشائها كل الصور والرؤى الشعرية العالمية»، فقد كان قاعود مغرمًا بالفلسفة فلا يجد غضاضة فى إعادة صياغة أبيات أبى العلاء المعري، حيث يقول: «زغاريد دى ولا صوات ما دلوني.. ونزلت أجرى بهمه وعناية.. لقتنى ناسى همه بعتوني.. لجل الحانوتى ولا للداية» ذلك المقطع الذى يحيل إلى قول أبى العلاء:

غير مجدٍ فى ملتى واعتقادى ... نوح باكٍ ولا ترنـم شـادي

وشبيه صوت النعى إذا قيس ... بصوت البشير فى كل نادي

ويحيل قوله «فى مدخل الشتا ... تتزاحم الصور على سن القلم ... كأنها طيور... أهش منها اللى أهشه خارج الورق ... واللى ارتطم فى القلب يخلق سطور» إلى ما قاله امرؤ القيس:

أذود القوافى عنى ذيادا ... ذياد غلام جريء جوادا

فلما كثـرن وعنيـنـه ... تخيّـر منهـن ستًّا جيـادا

فـأعـزل مرجانها جانبًا ... وآخـذ مـن درهـا المستجادا

نفس الحالة الشعورية مر بها الشاعران، رغم تباعد القرون، حول تكالب الأفكار والقصائد فى عقل الشاعر، ولا يختار فى النهاية سوى ما يراه جيِّدًا منها.

شعراء الفصحى

وإذا كان شعراء العامية تأثروا بشعراء الفصحى، فنجد أن العكس قد حدث أيضًا، فيرصد مجاهد فى كتابه مجموعة من المعانى والصور الشعرية، التى سبق فيها شعراء العامية أقرانهم من شعراء الفصحى، فمن الأمور التى تحسب للدكتور مجاهد فى هذا الكتاب، هى قدرته على التقاط التناص بين الشعراء وبعضهم البعض، فصحى وعامية، قديمهم وحديثهم، سواء كان عربيًّا أو غربيًّا.

مثل: تأثير سيد حجاب فى قصيدته «تنويعات على الساكسفون» التى يصف فيها الفلاحين الزنوج فى أمريكا الجنوبية، التى يقول فيها: «مدينة الأسفلت والحديد، باتوه أنا، بتصبح المدينة غابة، مين يحوش..»، مع تجربة أحمد عبدالمعطى حجازي، وقصائده فى مرحلة صدمة المدينة، وخاصة قصيدة «لا أحد»، وكذلك الأمر يتكرر بين قصيدة «تنويعات على الجيتار» التى يذكر فيها لوركا، وما جاء فى قصيدة حجازى «جيرنيكا أو الساعة الخامسة»، وأيضًا يلمح هذا تأثير حجاب فى شعر أمل دنقل. بل يمد مجاهد تأثير شعراء العامية إلى أبعد من ذلك، مثل: تأثر أحمد شوقى فى قصائده العامية، بشعر بديع خيرى وبيرم التونسي، فقد أعجب أمير الشعراء أحمد شوقى بعامية بيرم، فقال: «لا أخشى على اللغة العربية الفصحى إلا من أزجال بيرم التونسى التى يكتبها بالعامية»، وعمل من الأغانى والمواويل، كان أولها عام ١٩٢٤م «قلبى غدر بي، على قلبى استعنت بالله»، وفى ١٩٢٥ كتب مواله «سيد القمر فى سماه والبان فى عوده»، كتب أيضًا مجموعة من الأغانى مثل: «دار البشاير مجلسنا» التى لحنها وغناها محمد عبدالوهاب، أو أغنيته «الليل بدموعه جاني» التى كتبها عام ١٩٢٧م، وأغنية «بلبل حيران»، وأغنية «فى الليل لما خلي»، و«النيل نجاشي».

د. عبدالكريم الحجراوي

طريقة لعمل العقل ستغير منظورك عن الحياة

هل تساءلت يومًا لماذا تظهر بعض الأشياء فى حياتك أكثر من غيرها؟

يقول جيم كويك، أبرز مدربى المخ فى أمريكا، فى كتابه (اللامحدود): «ظلت أختى ترسل لى بطاقات، وصورًا، ورسائل بريد الكتروني، عليها كلاب باج، تلك السلالة ذات الوجوه الناعمة والعيون الجاحظة. إنها مطيعة للغاية، يمكنك أن تلبسها زى راقصة الباليه، ولن يبالوا. تساءلت بالطبع لماذا كانت ترسل لى صور كلاب الباج؟ وبعدها تذكرت أن يوم ميلادها كان قد أوشك، وبات من الجلى أنها تترك الدليل؛ لأنها تريد واحدًا.

فى وقت لاحق من اليوم نفسه، كنت أدفع الحساب فى أحد محلات الطعام الصحي، وكنت أنظر ناحية الطابور الآخر للحساب، عندما تفاجأت برؤية امرأة تحمل جروها (الباج) على كتفها. فكرت: يا للعجب! لم أكن قد رأيت واحدًا من أولئك لفترة طويلة، لم أكن أتوقع ذلك.

فى اليوم التالى خرجت للجرى فى الحي، ورأيت شخصًا يمشِّى ستة كلاب (باج)

ويأتى السؤال: من أين جاءت كل كلاب (الباج) تلك؟ هل ظهرت بشكل سحري؟ بالطبع لا. لقد كانت هنالك دائمًا. ولكن مع فيضان المثيرات الحسية، لم أولِ اهتمامًا لأى منها من قبل. بينما عندما عَبَرت كلاب الباج لوعيي، بدأت أراها فى كل مكان.

هل مررت بتجربة مشابهة من قبل؟ ربما كانت نوعًا معينًا من السيارات، أو الملابس، التى بدأت فى الظهور فى كل مكان (بشكل سحري)».

يعزو (كويك) تلك الظاهرة إلى (نظام التنشيط الشبكي) فى الدماغ، يقول: «تجمع حواسك كل ثانية، ما يصل إلى ١١ مليون بيت من المعلومات من العالم حولك. وطبعًا، إذا حاولت ترجمتها وفكها جميعًا فى الوقت نفسه، ستكون كالغريق فى دوامة. لهذا السبب؛ فإن المخ فى الأساس جهاز حذف، حيث أنه مصمم ليُبقى المعلومات فى الخارج. فى المتوسط، يتعامل العقل الواعى من ٥٠ بيتا من المعلومات فقط.

ما المعلومات التى تمر من خلال المرشح (الفيلتر)؟ هى تلك التى يحددها نظام التنشيط الشبكي. هذا النظام مسؤول عن عدد من الوظائف؛ منها: النوم، والتعديل السلوكي. كما أنه يحرس بوابة المعلومات من خلال عملية تسمى بالأقلمة؛ وهى تسمح للعقل بتجاهل المثيرات المكررة، والتى لا معنى لها، ويظل حساسًا للمُدخلات الأخرى».

إذن كيف نستطيع التحكم فى الأمر؟

يقول كويك: «أحد طرق إرشاد نظام التنشيط الشبكي، هى الأسئلة التى نسألها لأنفسنا، فهى التى تخبر هذا الجزء من مخنا بما هو مهم بالنسبة إلينا». كما تساءل هو عن سبب إرسال أخته لصور كلاب (باج) فظل يراها فى كل مكان.

ويستطرد: «إذا فى الغالب ما تكون الإجابات التى نريدها موجودة، لكننا لا نسأل الأسئلة المناسبة لتسليط الضوء عليها، نسأل بدلًا منها أسئلة لا فائدة منها أو أسوأ، أسئلة سالبة للقوة. لماذا لستُ ذكيًا كفاية؟ لماذا لستُ ماهرًا كفاية؟ لماذا لا يُمكننى فقدان الوزن؟ لماذا لا يُمكننى إيجاد الشخص المقدر لى أن أكون معه؟

نحن نسأل أسئلة سلبية كتلك، وبعدها تلك الأسئلة تعطينا أدلة كإجابات (أدلة على أنك لست ذكيًا كفاية، لست جيدًا كفاية... وما إلى ذلك).

فالعقل الإنسانى دائمًا ما يعمم حتى يجعل الحياة منطقية. وأينما ننظر نجد دليلًا يؤكد على أفكارنا الموجودة مسبقًا».

يقول نابليون هيل، أحد أبرز كُتاب أمريكا فى الثراء واستراتيجيات النجاح: «سواءً ظننت أنك تقدر، أو ظننت أنك لا تقدر، انتَ على حق». منطقيٌ جدًا؛ لأنه إن ظننت أنك تقدر أو تساءلت (كيف أقدر؟) سيسمح عقلك للإجابات بالمرور إلى وعيك، سيعطيك كل الأدلة على مقدرتك، ويُريك الفرص التى يمكنك أن تقتنصها الآن. بينما إن ظننت أنك لا تقدر، سيعطيك عقلك المزيد والمزيد من الأدلة، ويُريك عشرات العراقيل التى تمنعك من التحرك من مكانك. تتواجد الكثير من الفرص، والكثير من المعيقات، فى اللحظة ذاتها، ولكن اتجاه تركيزك قد يجعل كل الفرص فى النقطة العمياء من وعيك، ويجعل المعيقات تبدو كأنها وحدها فى الصورة، أو العكس..

لذلك ندعوك أن تسأل: ما هو سؤالى المتكرر؟ هل هو سؤال إيجابى أم سلبي؟ هل يُرينى الفرص أم العراقيل؟ (علمًا بأن كلاهما موجود فى اللحظة الحاضرة)

ما الأسئلة التى أتساءلها عن الآخرين؟ هل هى من نوعية (لماذا لا يوجد أصدقاء حقيقيون؟) أم (كيف أبنى صداقات قوية؟)

ما أسئلتك عن الحياة؟ هل هى من نوعية (لماذا الحياة غير عادلة؟) أم (كيف يمكننى تحقيق كل ما أريد؟)

لنكون أكثر وعيًا بما نبحث عنه، وما نركز عليه، وما نسأل عنه. يقول الله تعالى: «وآتاكم من كُل ما سألتموه، وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها».

تقرير: فدوى مجدي

كيف تعتنى بصحتك النفسية فى ظل الأحداث العالمية الصعبة

حروب، صراعات، أزمات اقتصادية، حوادث، كوارث طبيعية. إن كنتَ تتابع الأخبار، فأنت على الأغلب تشعر بعدم الأمان وأن العالم ينحدر إلى الهاوية. قد تشعر بالتوتر المستمر أو تنتابك نوبات القلق أو التفكير المفرط، وقد تجد صعوبة في الوصول لشعور الاطمئنان.

في هذا المقال تتناول كيفية الوصول لحالة شعورية أفضل بخطوات فعالة، مع بعض النصائح التي وردت في موقع منظمة الصحة النفسية البريطانية للحفاظ على استقرارك الشعوري بينما تتابع الأحداث العالمية.

أولًا: صغر الصورة وانظر مرة أخرى

نعم، هناك صراعات وأزمات. ولكن هل هذه الصورة مكتملة؟ هل تمثل تلك الصورة الواقع كما هو؟ أم أنها تبرز جوانب من الواقع وتتجاهل أخرى؟

إن القنوات والصحف وأحاديث الناس تتناول ما هو (غريب). على سبيل المثال: من المرجح أن ترى خبرًا عن حادث على الطريق السريع. ولكن من غير المرجح بتاتًا أن ترى خبرًا يقول أن عشرات الآلاف من المواطنين قد استخدموا الطريق بأمان وسلامة تامة لأشهر عديدة قبل ذلك الحادث، أو خبرًا على غرار (لقد ذهب ستة ملايين مواطن في القاهرة الكبرى إلى مقر عملهم وعادوا بسلام اليوم)، فكل ذلك الأمان وتلك السلامة والعافية (عادية للغاية ولا تستحق الذِكر) بالمقارنة بخبر غير سار.

عندما ترى خبر الحادث ستشعر على الأرجح ببعض القلق، أو تأتيك فكرة تقول (العالم غير آمن)، ولكن لن يتبادر إلى ذهنك حقيقة أن تلك الحادثة يُقابلها مئات الآلاف من المرات التي أحاطت فيها السلامة بكل شيء. بالتالي عندما ينتابك شعور بالقلق: صغر الصورة.

خبر عن أزمة اقتصادية .. صغر الصورة .. هناك أيضًا المليارات من البشر ينعمون بالطعام والشراب والرزق الطيب.

حادث بين زوجين.. صغر الصورة. هناك ملايين البيوت السعيدة، الدافئة المليئة بالحب والرعاية.. لكنها لا تصدر ضجيجًا

شخص ما فاسد .. صغر الصورة، قد يكون مخطئًا ولكن ليس بتلك الدرجة.. وهناك الملايين من ذوي الشفافية والصدق.

ثانيًا: تذكر قانون الموجة

ينص أشهر قوانين الفيزياء، قانون نيوتن الثالث، على أنه: (لكل فعل رد فعل، مساوٍ له في المقدار، ومعاكس له في الاتجاه) هذا القانون ليس فيزيائيًا فقط، فهو قانون يعكس توزان الحياة بأكملها. يقول نابليون هيل في كتابه (فكر تصبح غنيًا): "كل محنة، وكل فشل، وكل أسى يحمل معه بذرة نفع مماثلة له أو أكبر منه". ويقول الله تعالى في كتابه الكريم: "فإن مع العسر يُسرا، إن مع العُسر يسرا". يصف الكاتب والمفكر صلاح الراشد ذلك القانون بـ(قانون الموجة)، حيث يشبه الأمر بالموجات المغناطيسية أو موجات رسم القلب، فكلما زاد عمق الموجة زاد في المقابل ارتفاعها. كلما زادت المحنة زادت المنحة. ولكن مرة أخرى، هذا ليس ما تركز عليه الصحف والقنوات وأحاديث الناس.

عندما تتذكر أنه كلما زادت الصراعات (موجة منخفضة) زاد السلام (موجة مرتفعة)، وكلما زاد الزيف (موجة منخفضة) زاد وهج الحقيقة (موجة مرتفعة)، وكلما زادت الأزمات الاقتصادية، زادت سهولة تكوين الثروة وتعددت مصادر الدخل. عندما تتذكر ذلك، وجه انتباهك وتركيزك لتكون قادرًا على رؤية اليُسر وسط العُسر، وبذرة النفع الوفير وسط ما يبدو أنه فوضى، والفرصة وسط ما يبدو كانعدام الفرص. فليَكن تركيزك على النعم والعافية الموجودة بالفعل والسلامة والأمان، ولتشكر عليها وتكتشف أدوات زيادتها.

ثالثًا: ابق مدركًا لما يحدث حولك، ولكن كن واعيًا لحدودك

اسأل نفسك: "ما مقدار المعلومات والأخبار العالمية المزعجة التي أتابعها حاليًا؟ وكيف يؤثر ذلك عليّ؟"

إذا كان لها تأثير سلبي على مشاعرك، فجرب الآتي:

خذ استراحة من الأخبار- اكتم أو أوقف إشعارات الأخبار على هاتفك الذكي- اكتم أو الغ متابعة حسابات التواصل الاجتماعي التي تنشرها- أو حدد قراءتك للأخبار بمرة واحدة يوميًا- بعد الاستراحة، اسأل نفسك: "كيف أشعر الآن بعد أن ابتعدت عن الأخبار؟"

إذا وجدت أن الاستراحة مفيدة، فحاول الاستمرار في الاطلاع على الأخبار ولكن على أجزاء صغيرة، وأخذ استراحة من الأخبار عند الحاجة، وتوقف من حين لآخر للاطمئنان على مشاعرك، وتفاعل مع منصات التواصل الاجتماعي المختلفة بناءً على ما تُشعرك به

إضافةً إلى ذلك، حاول أن تتخير بحكمة كيفية استهلاكك للأخبار، وتجنب، قدر الإمكان، جلسات "التصفح" الطويلة. وحاول أن تتقبل حقيقة أنه على الرغم من أننا قد نرغب في المساعدة أو تغيير الوضع العالمي والوطني الحالي، إلا أن بعض هذه الأمور قد تكون خارجة عن سيطرتنا. وفي تلك اللحظات تذكر أنك لستَ مسؤولًا عن تغيير العالم، أنت فقط مسؤول عن إدارة حياتك بأفضل طريقة ممكنة، فلتركز على ذلك الأمر.

رابعًا: تفاعل مع مجتمعك بطريقة هادفة

إذا كان عدم اليقين الناتج عن الأخبار يُثير فيك مشاعر القلق أو الخوف أو العجز أو العزلة، فتذكر أن هناك دائمًا أشخاصًا آخرين يشعرون بنفس الشعور الآن. هناك أشياء يمكننا القيام بها للتعامل مع هذه المشاعر أو تخفيفها.

يمكنك التواصل مع الآخرين المتأثرين في مجتمعك. قد يكون ذلك في منطقتك أو في مجتمعات الإنترنت. يمكن أن يساعدك هذا على الشعور بمزيد من التمكين وتقليل الشعور بالوحدة.

هناك طرق عديدة للتواصل مع مجتمعك مثل: المشاركة في فرص التطوع، والانضمام إلى الحملات الشعبية المحلية، أو المجموعات المجتمعية التي تعمل على قضايا تهمك، أو الانضمام إلى مجموعة على (فيسبوك) أو (ميت اب) مع أشخاص في منطقتك.

البشر مُصممون عصبيًا للتواصل مع الآخرين. مساعدة الآخرين والتفاعل مع مجتمعنا المحلي بطريقة هادفة مفيد لصحتنا النفسية.

خامسًا: لا تكبت مشاعرك

إذا شعرت بالاضطراب، احاول أن تتلقَ الدعم، تحدث مع أصدقائك أو أفراد عائلتك. هناك الكثير من الأشخاص والمؤسسات التي تريد مساعدتك. مثل وحدة الدعم النفسي التابعة للأزهر الشريف ١٩٩٠٦، أو التواصل مع الخط الساخن الخاص بالأمانة العامة للصحة النفسية (التابعة لمبادرة الدولة: ١٠٠ مليون صحة نفسية) ١٦٣٢٨، كما أن هناك عددًا من المستشفيات والمعالجين الذين يعرضون خدماتهم بأسعار زهيدة أو مجانًا.

سادسًا: اعتنِ بصحتك النفسية

حاول تخصيص وقت كاف للأشياء والأنشطة والتصرفات المفيدة لصحتك النفسية. يختلف ما يناسب كل شخص، لذا ركِّز على ما يناسبك. من أكثر الخطوات فعالية: اتباع روتين نوم صحي، وإضافة بعض الحركة إلى يومك كممارسة الرياضة أو المشي، والتعرض للشمس في الصباح الباكر، وتناول الطعام الصحي، حيث يلعب الطعام دورًا كبيرًا في استقرارك الشعوري، وقضاء الوقت مع الأصدقاء أو العائلة، والتواصل مع الطبيعة لتقليل التوتر وتحسين مزاجك. ابدأ بالخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها في اللحظة الراهنة لترَ الفرق.

تذكر أن صحتك النفسية أولوية، وأنها تدعم بقية جوانب حياتك من صحة جسدية ونجاح في العمل وعلاقات رائعة مع العائلة وحياة مالية. إن كنت تشعر بالاضطراب مع متابعة الأخبار، يمكنك بخطوات بسيطة التحسين من الأمر والوصول للتوازن. مثل: رؤية الصورة الأكبر للأمور، تذكر قانون الموجة، ومعرفة حدودك في متابعة الأخبار واحترامها، والتفاعل مع مجتمعك، والتنفيس عن مشاعرك، واتباع أسلوب حياة أكثر صحة.

مترجم بتصرف، المصدر:
https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/tips-look-after-your-mental-health-during-traumatic-world-events

ترجمة: فدوى مجدي