المشهد
تصدر عن شركة «المشهد» للصحافة والطباعة والنشر «ش.م.م»

مدير التحرير
محمد موسى

الإخراج الصحفي:
هالة سعيد - شيماء جمال

الإدارة والإعلانات والاشتراكات
٤٥ ش عبدالرحيم صبرى. الدقى
ت: ٣٧٧٢٢٠٣٤ ـ ١٠١٩٤٤٤٠٣
فاكس: ٣٧٧٢٢٠٣٤
البريد الإلكترونى
almash_had@yahoo.com
التوزيع والاشتراكات: مؤسسة الأهرام

العدد 341 – السنة الرابعة عشرة - الثلاثاء 12 أغسطس 2025 م الموافق 18 صفر 1447 هـ

ثقافة التفاهة

بقلم: د. أنيسة فخرو

إن اطلقنا عليها جزافاً مُسمى (الثقافة)، فهى للأسف أصبحت تسود المجتمعات العربية خاصة، والغربية عامة، والأمور نسبية.

وبدأت فى عالمنا العربي، بعدم احترام لغتنا العربية، والتباهى باللغة الأجنبية، والتمسك بقشور الدين، وحب المظاهر، فى الملبس والمأكل والمشرب، والرغبة فى اقتناء الماركات الغالية الثمن، والسيارات الفارهة، والمساكن الفاخرة، فقط حبّاً فى التباهى بالمظاهر.

ترويج الأغانى الهابطة، والذوق المتدني، والمغنيات والراقصات السحالي، اللواتى يلتصقن ويتمسحن بالجدران، ويتمايلن بوجوهن الأرجوزية المطلية بالألوان، وبأجسادهن شبه العارية، ونرى الحركات المكررة السمجة، واللقطات الأكشنية الرتيبة، والنغمات المحفوظة، حتى صرنا نعتقد أن كل الأغانى يعملها المخرج نفسه، وكل الألحان يضعها الملحن نفسه، ويوزعها الموزع نفسه، ويكتبها الكاتب نفسه، لنسمع تلك الكلمات الرديئة، التى يرددها ويحفظها عن ظهر قلب آلاف الحاضرين من الشباب لحفلات المغنين البائسة، ونرى الحركات الدونية نفسها، ونسمع الموسيقى التى لا روح فيها، والتى هدفها تحريك الأجساد بلا ذوق ولا مشاعر، مع تلك الأصوات النشاز، والأصباغ الفاقعة، والأزياء الساطعة.

شبابنا يشاهد الأفلام السينمائية الهابطة، ويمارس الألعاب الهابطة.

ترويج الثقافة الهابطة بشكل ممنهج منذ أكثر من عقدين من الزمان، نتج عنه جيل يعشق التفاهة ويستمتع بها، جيل يحبّ كل ما هو تافه وهابط.

كل ذلك نتج عن التعليم المنهج الهابط، والتربية الهابطة، التى تعزز القيم الاجتماعية الهابطة، والإعلام المنهج الهابط.

الفن الهابط، الموسيقى الهابطة، الإعلانات الهابطة، البرامج التلفزيونية الهابطة، حتى البرامج المسماه (الثقافية)، تتحصر فى الأزياء والموضة وتصفيف الشعر والمكياج!

شبابنا يشاهد الأفلام السينمائية الهابطة، ويمارس الألعاب الهابطة.

ومن الواضح تكريس القدوة الهابطة لدى الأطفال والشباب، فالمغنى واللاعب و(الفاشن) مثلا هم من يحصلون على أعلى الأجور، وعلى حياة الرفاهية والرغد، فى حين إن المعلم المخلص، والطبيب الشاطر، والكاتب النزيه، والصحفى الأمين، والفيلسوف والمفكر القدير، ورجل الدين الشريف، ورجل العلم المكتشف والمخترع فى مجتمعاتنا العربية أصبحوا من النوادر ويحصلون على التدر وأقل الأجور.

وصار المفسد والمرتشى والحرامى والمنافق والمتملق والتافه هو المحترم اجتماعياً، ودخله يفوق ما قد يتصوره العقل، فى حين أن الإنسان الصادق العفيف يحصل على التهكم، ويلقى الأمرّين فى حياته اليومية.

من نراه يمسك بالكتاب ويقرأ صار أمرًا نادرًا جداً، ومن يعمّل بإخلاص صار يُتهم بالعقلية التقليدية القديمة.

وصارت الرغبة الجارفة لدى الجيل الجديد تتحصر فى الحصول على الوظيفة والعمل التافه والهابط، يريدون فقط تحقيق الربح السريع بدون جهد أو تعب، حتى بلغ اعتماد الدولة على الاقتصاد الهابط، فلا إنتاج إلا للسلع التافهة، والاستهلاك أغلبه فى التوافه أيضاً.

الاهتمام لدى أغلب الفتيات: الموضة والمكياج وعمليات التجميل وإبر البوتكس والفيلر والمانكير والباديكير، والحصول على رجل ثرى للاقتران به، من أجل حضور حفلات المطربين والمطربات، وتناول جميع الوجبات فى المطاعم والكنتيربات.

أما أغلب الشباب الذكور همهم ينّصب على اقتناء السيارة التى تلفت انتباه الفتيات، ولبس الملابس والشماغ والبدلات الماركات، والتسكع فى المجمعات لمعاكسة الفتيات.

كل شيء أصبح هابطاً، حتى يخال المرء إنه هبط معها إلى أسفل السافلين.

حدث كل ذلك بشكل ممنهج وبذكاء جهنمي، لذلك نرى شعوب الغرب تتضامن وتقف بقوة مع قضايا الحق مثل قضية الشعب الفلسطيني، أكثر بكثير من الشعب العربي.

وأعتقد أننا بحاجة إلى عقدين آخرين من الزمن، من التربية والتعليم والإعلام والثقافة والدين الصحيح، لكى نعود إلى رشدنا، ونصحح البوصلة لدى أجيالنا القادمة فى مجتمعاتنا العربية المنكوبة.

غزة تنتصر.. رغم الألم والخذلان

بقلم: معصوم مرزوق

يعلم الله مساحة آلام النفس والبدن ، ومع ذلك ما زالت لدى المقدرة على الإمساك بالقلم ، ومعانقة الأحداث .

منذ بداية الحرب فى غزة ، كتبت وقلت فى أكثر من لقاء تليفزيونى ، أننى أحمد الله ، فقد تحققت النظرية التى اعتنقتها لأكثر من أربعين عاما :

" تكسب إسرائيل فى توازن الردع ، وتخسر فى توازن الرعب " .

نتيجة للتسليح الحديث الذى توفره أمريكا لإسرائيل ، يستطيع الجيش الإسرائيلى إحراز نتائج جيدة فى أى معركة ضد جيش نظامى ، فهو يملك افضل المقاتلات ، وأكثر المدرعات تدريعا وقدرة على المناورة ، فضلا عن انواع قاتلة من الذخائر بعضها محرم الإستخدام دوليا .

الجيوش تتحرك كأفيال ضخمة عمياء

لذا فأنه فى مواجهة جيش مثل ذلك ، يكون إستخدام أساليب حرب العصابات هو الانجع ، والذى يمكنه إحداث خسائر مؤلمة فى صفوف الجيش النظامى ، وهو ما بينته فى دراستى عن نظرية " توازن الرعب " ، ودللت على ذلك بالمعارك التى خاضتها فيتنام ضد كل من فرنسا وأمريكا ، وانتصرت فى الحرب ، ولو كان ذلك بأثمان فادحة فى صفوف المجتمع المدني.

توازن الرعب هو آداة الجيوش الفقيرة فى مواجهة جيوش الأغنياء ، فالفقير يستطيع دائما الإختباء فى مكان غير متوقع كى يقذف السيارة المدرعة للغنى ولو بحجر ، ثم يختفى ..

الجيوش تتحرك كأفيال ضخمة عمياء ، بينما يتقافز حولها المقاومون فى حرب العصابات بخفة الذئاب الجائعة ينهشون من كل جانب ، بحيث تتحول تلك الفيلة فى النهاية إلى أبدان خائرة هائجة .

شيئ من ذلك يحدث الآن فى غزة .

وهذا هو ما فعلته غزة فى الضمير العالمى .. من يلوم السابع من أكتوبر لا يعرف أهمية المقاومة لمن يعانى من الظلم والقهر .

رغم كل عذابنا أمام مشاهد المذابح التى يرتكبها السفاحون الصهاينة ، فأن فقه التاريخ يعلمنا أن كل الشعوب التى قدمت الشهداء على طريق الحرية مثل الجزائر وفيتنام ومصر ..وصلت إلى لحظة الإنتصار ، مهما طال الطريق .

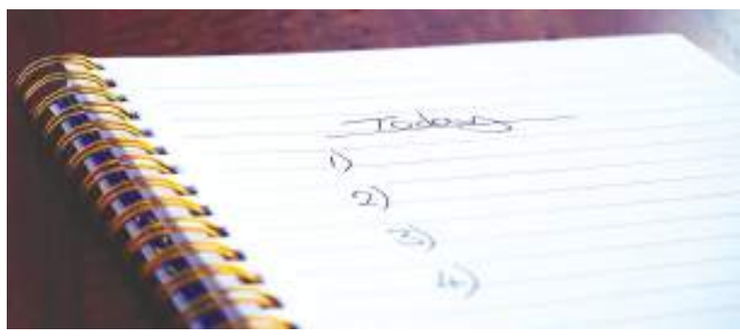
حتى فى آخر الدنيا ، استراليا ، تنتصر المقاومة الفلسطينية ، وشعب غزة البطل المحاصر ، ومثلما انكسر النازى أمام المقاومة الباسلة لشعب مدينة ستالينجراد ، سوف ينكسر الصهيونى المتعجرف .. أنه لم يفقد فقط معركة الصورة على أهميتها ، وإنما فقد أحد أهم أسباب وجوده ، لقد فقد توازن الردع ، ولم يبق أمامه سوى توازن الرعب الذى يخسره بمقتل كل جندى من عصابته ، وبتدمير كل آليه ، وبإنتشار حالات الإنتحار واليأس بين صفوفه .

وإلى المحبطين فى صفوف المتخاذلين ، أقول لهم :" لا نطالبكم أن يكون لكم ثقة وإيمان شعب استراليا ، وشعوب أغلب العالم الآن .. نطالبكم فقط أن تصمتوا ..أن تواروا عاركم بالصمت .. فقد وصم التاريخ أمثالكم وأشباهكم ، ولسوف تنتصر فلسطين ، وما خريف ٢٠٢٧ ببعيد " .

لا زالت بين الأصابع المرتجفة فسيلة ، وسوف نغرسها ، وسوف تكون فى مستقبل قريب غابات من أشجار الزيتون على كل تلال ووديان فلسطين الحبيبة .

مساعد وزير الخارجية الأسبق

في ٧ خطوات: كيف تتجنب الأوقات العصيبة؟



هل تساءلت يومًا لماذا تنتهي المصاعب سريعًا ولا تتكرر عند بعض الناس، بينما يجد آخرون أنفسهم في دوائر من المصاعب المتكررة؟ فيما يلي نستعرض سبعة خطوات قد تحد مع تنفيذها بشكل كبير من تكرار المواقف الصعبة.

١- اعرف نوعية أوقاتك العصيبة

كيف تبدو أوقاتك الصعبة؟ هذا الأمر يختلف من شخص لآخر. إن صغرت صورة حياتك (كأن تقوم بعمل زوم آوت مجازيًا) ونظرت من بعيد، ستُفاجأ أن حياتك تدور في دوائر متكررة. وهذا أمر جيد لسببين: أ- عند إدراك ذلك الأمر يُمكنك إلى حد ما التوقع والجاهزية، ب- بملاحظتك لتلك الدوائر (والتي تتكون من سبب ونتيجة) يمكنك تغيير أسبابها والحصول على نتائج مختلفة. ولكن لا يمكنك ذلك إذا كنتَ عالقًا في تلك الدوائر لدرجة أنه لا يمكنك تمييزها من الأساس.

إذا الخطوة الأولى هي معرفة أوقاتك العصيبة بشكل خاص: هل تحدث لك نوبات حُزن أن غضب أو خوف؟ هل تتشاجر مع أفراد عائلتك؟ هل تجد نفسك في مشكلة كبيرة مع المدير من حين لآخر؟ هل تطرد من العمل كلما حصلت على وظيفة جديدة؟ هل تسوء الأمور ماديًا حتى لا يمكنك دفع الإيجار وتضطر إلى الاقتراض؟ هل تعاني من وعكات صحية حتى إن بدت مختلفة في كل مرة؟ هل يتركك أصدقاؤك أو تجد خيانة من زملائك؟

عليك أن تعرف ذلك وتدونه كالآتي:

أ- ما الذي يحدث بالتحديد؟

ب- كيف أفكر وقتها؟

جـ- وما الأفكار التي تسيطر عليَ حينها (عن الواقع والحياة والناس)؟

د- بم أشعر وقتها؟

هـ- كيف أتصرف وقتها؟

مثال:

أ- ما الذي يحدث بالتحديد؟ أدخل في نوبات حزن عميق بسبب إما التشاجر مع عائلتي أو التشاجر مع مديري.

ب- كيف أفكر وقتها؟ أفكر بأنهم مخطئون، وأغبياء، ولا يستطيعون تقدير وجودي الثمين

جـ- ما الأفكار التي تسيطر عليَ؟ أن الحياة غير عادلة، وأن هذا العالم يُفضل المتملقين الملتوين ولا يُقدر أصحاب الصدق والأفكار الصحيحة والقيم. وأن الإحسان للناس لا يُثمر فهم لا يقدرون.

د- بم أشعر وقتها؟ تنتابني مشاعر الحزن والخذلان والوحدة وأحيانًا غضب شديد وسخط على العالم

هـ- كيف أتصرف وقتها؟ أتعامل بجفاف، لا أبتسم لهم، أرد على أسئلتهم بكلمة واحدة، أنعزل، وأمارس الصمت العقابي

رجاءً افتح مذكرة هاتفك المحمول وأجب على تلك الأسئلة الآن. وإن وجدت صعوبة في الإجابة عليها، فعليك أن تكتبها ثم تُجيب عليها عندما يحدث الأمر (الشجار مع المدير أو سوء الأمور المادية على سبيل المثال).

جيد الآن وقد عرفت شكل الأوقات الصعبة، يمكنك القيام بأمور مسبقة للتخفيف منها أو حتى تجنبها. كما يتضح في النقاط التالية.

٢- لا تنخدع بأوقات الرخاء

يقول روبرت جرين في كتابه (قوانين الطبيعة البشرية) أن غالبية البشر يقعون في ذلك الفخ، حيث عندما تتحسن الأمور، يظنون أن الوضع سيستمر هكذا وانها قد فُرجت إلى الأبد وأن المشكلة لن تتكرر. على سبيل المثال: عندما تحدث انفراجة مالية . قد تظن أنك لن تعود إلى وضعك السابق، ولكن لنكن منطقيين، عدم العودة إلى وضعك السابق يتطلب الكثير من العمل الذهني والنفسي والجسدي وتخطي الكثير من الدروس وتفادي الأخطاء التي أودت بك إلى وضعك السابق. إن مررت بكل تلك العملية فهنيئًا لك، ولكنك في الغالب لم تفعل. كذلك في العلاقات، وفي العمل وعلى المستويات جميعها، قد تظن أنك تصالحت مع زوجتك وأنها لن تكرر ما أزعجك، فقد وعدتك بذلك. ولكن من الآمن أن تتوقع عودة التصرف المزعج حتى وإن لم يكن بالحدة ذاتها، وأن تتجهز للتعامل معه بتقبل وحيادَ وإصلاح الأمر تدريجيًا.

وكذلك في مختلف الجوانب، فكما أردفنا، الناس يسيرون في مسارات دائرية شبه ثابتة حتى يقرروا تغييرها، ولا يزالون يرتكبون الأخطاء نفسها ويقعون في المشاكل ذاتها، ولكنهم يفاجأون ويحزنون في كل مرة. علينا أن نقر ونتقبل أن الحياة تسير في موجات، قمم وقيعان، للأعلى وللأسفل. وبالتالي من الجميل أن نستمتع بأوقات الرخاء ونشكر لله عليها، ولكن من الحكمة أن ندرك أنه قد تكون هناك قيعان وأن هذا الأمر طبيعي وبناءً عليه نتجهز بأفضل ما يُمكن لتلك الأوقات.

٣- تحمل المسئولية

نعم، المشاكل تحصل لأنهم لا يفهمون، لا يقدرون، والمشكلات المالية تحصل بسبب أن التضخم وارتفاع الأسعار. وأنت غضبت وحزنت لأنهم قد تصرفوا بشكلٍ غير لائق. وتأخرت عن عملك في الصباح بسبب الزحام المروري لا لأنك قد أمضيت نصف ساعة في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي والرد على الرسائل بمجرد أن استيقظت. إن كانت تلك طريقة رؤيتك للأمور فيحزنني أن أخبرك أنك ستمضي حياتك في سلسلة من الأوقات الصعبة المتكررة والتي قد تزداد حدتها، إلى أن تستيقظ.

تستيقظ لحقيقة أن هناك طرفين في المعادلة، وأنت واحد منهما. إن كان طرف ما قد أخطأ، فأنت قد أخطأت كذلك وأدى (تصرف الطرفين) إلى الوقت الصعب. والطرف الآخر قد يكون (شخصا) أو (ظرفا)، تغير منظورك وسلوكك سيغير الموقف ككل في الحالتين.

مثال: سامي يتشاجر مع مديره من حين لآخر، في كل مرة يجد أن المدير هو المخطئ لأنه لا يقدر مجهوده ووجوده، فيدخل في حالة دفاع وغضب. ولكنٍ هذه المرة، قرر سامي التصرف بذكاء، فبدلًا من أن يتهم المدير، سيضع نفسه مكان المدير ويحاول أن يفهم دوافعه، عندها سيجد أن المدير ليس مخطئًا، المدير يقدر مهارة سامي في العمل ولكنه فقط يرى أرقامًا يجب إنجازها، وسامي بالفعل لا ينجز تلك الأرقام، وبالتالي بدلا من التعامل بجفاف، سامي يقرر التعامل بتفهم، يقول للمدير: لقد أسأتُ الفهم في السابق، أنت تهتم بالأرقام وأنا كنت اهتم بجودة العمل بدلًا من كثرته، ولكن يمكنك أن تستخدم طريقة ألطف في إيصال الأمر، وأنا سأجتهد في الاحتفاظ بالجودة العالية مع الإنجاز أكثر.

عندما أدرك سامي أنه مسؤول عن سوء الوضع، استطاع تحويل الأمر لمصلحة الجميع. بهذه الطريقة يمكنك تغيير الموقف كاملا بتغيير تصرفك.

٤- تعلم الدرس

لا تحدث الأوقات الصعبة عبثًا، بل هي تأتي لتعلمك شيئًا ما، لتنطلق للمرحلة القادمة في حياتك. عندما تتعلم الدروس سريعًا، توفر على نفسك الكثير من المعاناة.

مثال:

وعكات صحية متكررة؟ قد تشير إلى أنك تحتاج لمراجعة عاداتك في الطعام والحركة والنوم، وكذلك مراجعة أفكارك عن المرض والصحة، وغيرها من الأمور.

مشكلات مالية متكررة؟ ربما حان الوقت لتتعلم إدارة المال، أو تأخذ خطوات جديدة في عملك للارتقاء المالي، أو قد تكون هناك فرصة في محيطك حان الوقت لأخذها.

مشاجرات؟ ربما عليك أن تصقل مهارة الذكاء العاطفي، حتى تستطيع فهم الطرف الآخر والتعامل معه بما يناسبه، أو قد يكون الوقت قد حان لتوسع من دائرة معارفك وتقيم علاقات جديدة مع أشخاص أكثر مناسبة لك.

وبالتالي بدلًا من التعامل من منطلق الضحية، فكر في الأوقات الصعبة على أنها فرصة للتطور، إبحث في الأفعال أو الأفكار التي أوصلتك لهذا المكان، فكر ماذا يجب عليك تعلمه، وكيف تكون أكثر قوة ومرونة وصلابة، وكيف تأخذ تدابيرك كي لا تتكرر تلك المواقف.

٥- أبقِ عينك على المقدمات وتعامل معها

هناك دائمًا مقدمات لكل شيء، الشجار قد يبدأ بنظرة بها جفاء، ونوبة الحزن قد تبدأ بتغير ضئيل في الشعور، والمشكلة المالية قد تبدأ بحالة لامبالاة مع المصروفات، والوعكة الصحية قد تبدأ بتجاهل شعور العطش. أبقِ عينك على المقدمات وتحلَ ببُعد النظر. وإذا مرَرت بوقت صعب فكر ماذا كانت مقدماته التي تجاهلتها، وكيف كان يمكنك التعامل مع الأمر على نحو أفضل لتجنب تدهور الوضع.

تذكر أن تلك المقدمات غالبًا ما تكون صغيرة لدرجة أنه يسهل تجاهلها أو حتى عدم ملاحظتها من الأساس. اسأل الله أن يرزقك البصيرة بها ثم تدرب على ملاحظتها ومن ثم إصلاح الأمور قبل أن تتفاقم.

٦- ضع خطتك

"ولتنظر نفس ما قدمت لغد"، الآن وقد عرفت المشكلة وكيفية ملاحظتها والتعامل معها، ضع خطتك. عندما تكون الأمور على ما يُرام، احرص على زرع بذور الوفرة والصحة والتفهم والسلام النفسي. ماليًا ابدأ في إدارة الدخل والادخار والاستثمار، إن كنت لا تعرف كيف؟ ابحث وتعلم ثم طبق ما تعلمته وأضف عليه. صحيًا بمجرد مرور الوعكة الصحية اهتم بتنوع وصحية طعامك قدر ما تستطيع، وأسس بالتدريج عادات للحركة سواءً نصف ساعة من المشي في اليوم أو الاشتراك في نادي رياضي أو حتى بعض الرقص الصباحي. عندما تهدأ الأمور بينك وبين من تتشاجر معه عادةً ازرع بذور التفاهم. إن كنت تميل للحزن أو الغضب ضع خطة للتعامل مع ذلك الوقت، اكتب قائمة بالأمور التي تسعدك لتفعلها في وقتها، أو ربما تبدأ في ممارسة التأمل لتتدرب على التعامل مع المشاعر وفهمها وتفريغها بشكل صحي.

حدد خطة تناسبك وابدأ في تنفيذها. وإذا لم تستطع تحديد خطة ابدأ في البحث والتعلم وتخير ما يناسبك من طرق وابدأ في تنفيذها.

٧- تحل بسعة الصدر

ما ترفضه يزيد، وما تتقبله تتخطاه. لا تأخذ الأمور بضيق صدر وجدية مفرطة، تقبل أن هذا ما يحدث وتعامل معه بفضول وسعة صدر وربما بعض حس الفكاهة الساخر. التعامل من ذلك من المنطلق يجعل من الأسهل أن تصل للحلول وتتخطى المشكلة.

فدوي مجدي