الإدارة والإعلانات والاشتراكات
٤٥ ش عبدالرحيم صبرى. الدقى
ت: ٠١٠١٩٤٤٤٠٠٣ــ ٣٧٧٢٢٠٣٤
فاكس: ٣٧٧٢٢٠٣٤
البريد الإلكترونى
almash_had@yahoo.com
التوزيع والاشتراكات: مؤسسة الأهرام

12

مدير التحرير
محمد موسى
الإخراج الصحفى:
هالة سعيد - شيماء جمال

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

العدد 344 السنة الرابعة عشرة - الخميس 15 يناير 2026م - 28 رجب 1447هـ

لأننا شعب لا يُفرِّط

بقلم: إيمان جمعة

تُرى ما سر هذا الوطن؛ الذى كلما حاول أعداؤه إسقاطه، نهض صامدًا أشدّ بأسًا وأقوى من ذى قبل؟

سرٌ لطالما تفكّرتُ فيه؛ أننا تربينا منذ صغرنا على أن الوطن لم يكن يومًا حفنةً من تراب، ولا مسكنًا نعيش فيه، ولا شوارع نمشى فيها مطمئنين، الوطن شعورٌ محفورٌ فى دواخلنا، لم تمحه هزيمة، ولم تُضعفه نكسة؛ بل على العكس تمامًا، فكل ضعف مررنا به أشعل فينا نار الغيرة عليه، ونارَ العداء لكل من أراد به سوءًا قديمًا كان أم حديثًا.

تعلّمنا أن الوطن كرامة، وأن الانتماء ليس شعارًا يُرفع فى أوقات الرخاء ويُطوى عند الشدائد، بل عهدٌ لا يسقط بالتقادم، وتعلّمنا أن الدفاع عنه لا يكون بالسلاح وحده، بل بالصبر، والعمل، والإيمان العميق بأنه يستحق أن نقف لأجله مهما بلغت الكلفة.

انظروا حولكم إلى الدول التى سقطت وتهاوت؛ أكان ينقصها الموارد أم غاب عنها الشعب؟

مؤخرًا، أُثيرت دعواتٌ جوفاء، حاولت التزيّن بلباس الحكمة وهى منها براء، تردد كلمات مستهلكة لا تحمل فكرًا ولا تبنى وعيًا، دعواتٌ تصدر عن أفواه لم تع يومًا ثمن الأوطان، متبنّية أفكارًا سُمّيّة من قبيل: من قال إننا مُطالَبون بالدفاع عن الوطن؟ ومن قال إننا مُطالَبون بالوقوف إلى جانبه؟ ولماذا؟

وكأنّ الوطن خيارٌ قابلٌ للتفاوض، لا قيمة له إلا بقدر ما يمنح، لم تدرك هذه الأصوات أن ما أبقى هذا الوطن صامدًا حتى اليوم فى وجه كل العواصف التى عصفت به، لم يكن إلا ذلك الشعور الجمعى العميق بالمسؤولية تجاهه، تلك "قرونِ الاستشعار" الكامنة فى وعى الشعب، التى ما إن تلتقط أزمةً تُحدق به، أو مؤامرةً تُحاك ضدّه، حتى تتشابك الأيدي؛ مؤيّدها ومعارضها، فى صفّ واحد، لا لشيء إلا لإفشال تلك المؤامرات ودحضها، وحماية الوطنً من السقوط.

ولهذه الأفواه أقول: كيف كُتب التاريخ إن لم يُسطّر بدماء من آمنوا بأن الأوطان لا تُسأل يومًا: لماذا ندافع عنها؟ بل يُسأل فقط: كيف فرّطنا فيها؟ انظروا حولكم إلى الدول التى سقطت وتهاوت؛ أكان ينقصها الموارد أم غاب عنها الشعب؟ لقد عاشت تلك الدول السيناريو ذاته تقريبًا، غير أن الفارق الجوهرى بيننا وبينهم كان ولا يزال هنا: شعب مصر. الشعب الذى لم يترك وطنه ويهاجر هربًا من محتلّ أو مغتصب، الشعب الذى يدرك أن قيمة الوطن وأرضه لا تقلّ أبدًا عن قيمة عِرضه وماله، ولا يساوم عليهما مهما اشتدّت المحن.

سرٌّ هذا الوطن فى ناسه؛ فى أمهات ربّين أبناءهن على أن الموت واقفين أشرف من الحياة منكسرين، وفى آباء غرسوا فينا أن الأرض التى ارتوت بدماء الشهداء لا تُباع ولا تُهانً، السرٌّ فى شعب قد يختلف، وقد يتعب، وقد يئنّ من قسوة المعيشة والظروف، لكنهُ لا يُسلّم مفاتيحه لأحد.

وإنِ كان لهذا الوطن سرٌّ واحد لا يُختصر، فهو أننا لا نحبه لأنه كامل، بل نحميه ونصونه لأنه وطننا... وهذا وحده كافٍ ليبقى.

يناير ١٩٧٧: غابت السياسة... فانفجر الشارع

بقلم: محمد حماد

بعد خمسين سنة مرت على ١٨ و١٩ يناير ١٩٧٧، لم تعد تلك الأيام قابلة للاختزال فى توصيفات سريعة من قبيل «انتفاضة خبز»، كما لم يعد مقنعًا إدراجها فى خانة «انتفاضة حرامية» التى استقر عليها الخطاب الرسمى زمنًا طويلًا.

ما جرى فى تلك الأيام كان أوسع من أزمة معيشية، وأعمق من اضطراب أمني؛ كان لحظة كاشفة، من تلك اللحظات النادرة التى يرفع فيها التاريخ الغطاء عن بنية العلاقة بين الدولة والمجتمع، ويكشف حدود السياسة حين تنفصل عن الاقتصاد، وحدود القرار حين يتجاوز قدرة الناس على الاحتمال.

لم يأت الانفجار. يقينًا. من أجل رغيف ارتفع سعره، بقدر ما عبّر عن إحساس عام بأن موقع الدولة من المجتمع يتغيّر دون إعلان، ودون شرح، ودون تفاوض.

الدولة التى اعتادها الناس، منذ يوليو ١٩٥٢، بوصفها راعيًا وضامنًا، بدت فجأة وكأنها تعيد تعريف دورها باعتبارها جابيًا ومنظّمًا للسوق أكثر من كونها شريكًا اجتماعيًا. ه

ذا الانتقال لم يُقدّم بوصفه خيارًا وطنيًا، ولا كتحول له أثمان موزعة بعدالة، بل فُرض كأمر واقع باسم الضرورة الاقتصادية، فكان طبيعيًا أن يُستقبل بالرفض لا بالفهم.

ولذلك، فإن توصيف ما جرى باعتباره انفجار جوع مفاجئ لا يصمد أمام التحليل.

يناير ١٩٧٧ كانت تعبيرًا عن تراكم مكثف من الاختلالات، عبر سنوات قليلة، وعن فجوة اتسعت تدريجيًا بين توقعات مجتمع تشكّلت عبر عقود من الحماية والدعم، وسياسات جديدة تُدار بمنطق مختلف، وتُقدّم بلغة باردة لا ترى فى الناس سوى أرقام فى معادلة مالية.

هنا لم يكن الصدام بين سلطة وجائعين، بل بين تصورين للدولة: دولة المشروع الاجتماعي، ودولة الانفتاح الاقتصادى غير المشروط.

كانت مصر قد خرجت لتوّها من حرب كبرى، محمّلة بشرعية سياسية ورمزية افترضت السلطة أنها كافية لعبور أى تحوّل.

لكن هذه الشرعية، مهما بلغت، لم تكن بديلًا عن عقد اجتماعى مُحدّث يشرح للناس ماذا يُؤخذ منهم، وماذا سيعود عليهم، ومتى.

جرى تفكيك شبكة الحماية الاجتماعية بسرعة سبقت قدرة المجتمع على التكيّف، فى وقت لم تتشكّل فيه بعد بنية إنتاجية قادرة على امتصاص الصدمة.

هكذا تحرك القرار الاقتصادى أسرع من السياسة، وتقدّم الإجراء على الإقناع، فبدت الدولة قوية فى قرارها، لكنها ضعيفة فى قدرتها على تحمّل نتائجه.

فى تلك اللحظة تحديدًا، ظهر الخلل البنيوى فى إدارة العلاقة بين السياسة والاقتصاد.

الاقتصاد أُدير كمسألة تقنية خالصة، تخضع لحسابات العجز والفائض، ولضغوط خارجية لا تُقال صراحة، بينما غابت السياسة عن دورها الطبيعى فى التدرج وبناء القبول العام.

وحين تُدار التحولات الكبرى بلا سياسة، لا يعود القرار مجرد إجراء، بل يتحول إلى صدمة، وتتحول الصدمة إلى احتجاج ثم انفجار.

كانت يناير إعلانًا مبكرًا أن السوق لا يمكن أن يحل محل الدولة فى مجتمع لم يُهيّأ بعد لمنطق السوق، وأن الإصلاح الاقتصادى إذا انفصل عن العدالة يتحول إلى عبء لا أفق.

كشفت يناير كذلك عن حدود القرار ذاته. فالقرار، مهما بدا قانونيًا أو ضروريًا، ليس مطلقًا. له حدود غير مكتوبة ترسمها قدرة المجتمع على الاحتمال، وهذه القدرة لا تُقاس بالجوع وحده، بل بالإحساس بالإنصاف والمشاركة.

المواطنون يتحمّلون الفقر حين يشعر الجميع أنه موزع بعدالة أو مرتبط بهدف وطنى جامع، لكنهم لا يتحمّلون الإحساس بأن العبء يُلقى عليهم وحدهم، وأن التحولات تُدار فوق رأسهم لا معهم.

ومن هنا تتجاوز يناير ١٩٧٧ كونها حادثة تاريخية إلى كونها درسًا سياسيًا مفتوحًا.

درسًا للنخبة بأن الاقتصاد فى بلد كمصر ليس شأنًا تقنيًا، بل سياسة بامتياز، وأن المساس بالخبز أو الدعم أو الأجور هو مساس مباشر بشرعية الحكم.

ودرسًا آخر بأن غياب الوسيط السياسى الأحزاب، البرلمان، النقابات. لا يُلغى الغضب، بل يدفعه إلى الشارع بلا لغة تفاوض ولا سقف احتواء.

ودرسًا ثالثًا بأن الأمن، مهما بلغ، لا يستطيع أن يكون بديلًا عن السياسة؛ قد يُنهى اللحظة، لكنه لا يُغلق الأسئلة.

لهذا لم تنتهِ يناير بانتهاء أيامها. بقيت كامنة فى الوعى الجِمعي، مرجعًا صامتًا لكل مواجهة لاحقة بين الدولة والمجتمع.

ظلّت هناك، كخبرة غير مكتوبة، كامنة فى الوعى الجمعي، مرجعًا صامتًا لكل مواجهة لاحقة بين الدولة والمجتمع، بوصفها التجربة التى كشفت أين تنتهى سلطة القرار، وأين يبدأ ردّ الفعل الشعبي. إلى أن عادت لتطفو على السطح فى يناير ٢٠١١، لا بوصفها استعادةً لحدث، بل بوصفها انفجارًا مؤجلًا لسؤال لم يُحسم: كيف تُدار الدولة حين تغيب السياسة، ومن يدفع ثمن هذا الغياب؟

يناير ١٩٧٧، كما يناير ٢٠١١، تاريخان يحملان تحذيرًا قائمًا من سياسات تُدار فوق المجتمع لا معه، ومن نخب حاكمة تخلط بين السيطرة والشرعية، وبين الصمت والاستقرار؛ ترى السكوت علامة رضا، وتتعامل مع الهدوء باعتباره تفويضًا مفتوحًا للاستمرار.

غير أن التاريخ، وإن لم يُعد نفسه حرفيًا، لا يكفّ عن معاقبة من يصرّ على تجاهل دروسه.

فى يناير ١٩٧٧ كان الدرس واضحًا: حين تنفصل الدولة عن الناس، لا يعود الخبز مسألة معيشية، بل يتحول إلى لغة سياسة... وربما إلى لغة مصير.

وفى يناير ٢٠١١ عاد الدرس ذاته، أكثر اتساعًا وأشد قسوة: من دون عدالة اجتماعية، وكرامة إنسانية، وحياة سياسية حقيقية، لا استقرار يدوم، ولا استمرار مضمون، مهما بدا المشهد ساكنًا، ومهما أوحت السيطرة بعكس ذلك.

الكنيسة لا تمثل المواطن المسيحي

بقلم: جمال أسعد

اقترح القس رفعت فكرى فى مقال بالمصرى اليوم بأن يقوم مجلس كنائس مصر بإصدار بيانات تعبر عن مجمل الكنائس المصرية فيما يخص القضايا التى تمس المواطن المسيحى!

فيقول: (إن الدفاع عن المواطنة والمساواة وعدم التمييز ليس عملا سياسيا حزبيا بل هو التزام أنجيلى وأخلاقى يتسق مع رسالة الكنيسة). ويضيف: (أن إصدار بيانات مشتركة فى القضايا التى تمس المسيحيين والمواطنة ليس خروجا عن دور الكنيسة. بل رسالة طمأنة وترسيخ لدولة المواطنة).

بداية، فدولة المواطنة والقانون لا تعرف ولا تعتمد على تلك التعريفات الطائفية (مسلم. مسيحى) ولكن دولة المواطنة والقانون تعرف تعبير المواطن المصرى وفقط.

ثانيا: المؤسسات الدينية (كانت مسجدا أو كنيسة) لها مجالات خاصة غير المجال المصرى العام الذى يجمع كل المصريين.

ثالثا: ولذا فالكنيسة لا ولن يكون لها دور لا سياسى ولا لها أى حق دستورى أو قانونى يخول لها الحديث فى شئون المواطن المسيحى خارج الكنيسة فدورها روحى فقط.

القضايا التى تمس المسيحيين والمواطنة ليس خروجا عن دور الكنيسة.

رابعا: هناك مواقف توصف بالوطنية وليس السياسية مثل تعرض الوطن لخطر خارجى يهدد سلامته. هنا يقف الجميع كمواطنين وكمؤسسات مصرية وطنية. وهذا غير الدور السياسى الذى هو دور الحكومة والأحزاب السياسية.

خامسا: هل مجلس كنائس مصر يحمل أى صفة دستورية أو قانونية أو حتى جماهيرية من مجمل المسيحيين لكى يكون معبرا عن المواطن المصرى المسيحى فيما يخصه بعيدا عن المواطن المصرى المسلم! هنا لابد أن تكون هناك مؤسسة دينية إسلامية تعبر عن المواطن المصرى المسلم! ولذا يصبح هذا المقترح دعوة وتكريس للقسمة الطائفية التى هى نقيض لدولة المواطنة والقانون التى تحاول التحدث باسمها!

سادسا: تقول إن إصدار بيانات تخص المسيحيين هو دور الكنيسة للطمأنة! ، هل دور الكنيسة الدينى والروحى هو رعاية المسيحى روحيا وإعداده كمواطن مصرى ينتمى للوطن. أم أن دورها الدفاع عن المسيحى خارج الكنيسة كممثل سياسى له فى مواجهة الدولة والآخر غير المسيحى كى يطمئن! وما هى وسيلة الاطمئنان هذه؟

سابعا: تحدثت مع القس تليفونيا وضرب لى مثلا بموقف وزير العمل وأجازات المسيحيين على اعتباره موقفا يحتاج إلى موقف كنسى موحد. وهو يتناسى أن هذا موقف سياسى فى المقام الأول. لأن القانون أو اللائحة التى أقرت الإجازات كانت عام ١٩٥٣ ولم تبق على أرض الواقع عمليا والإجازات المسيحية هى يقوم بها كل الطوائف. أى أن الواقع تخطى اللائحة غير العملية والتى شرعت فى مناخ طائفى وهذه مهمة السياسيين والبرلمانيين والأحزاب وليس الكنائس!

ثامنا: هذا اقتراح طائفى بامتياز يعطى الكنائس ما ليس لها. بل يكرس الطائفية والقسمة التى لاعلاقة لها لا بالمواطنة ولا دولة القانون. ولن تكون مواطنة ودولة قانون مدنية مع مثل تلك الأطروحات الطائفية التى تتحدث عن مسلم ومسيحى وتقحم المؤسسة الدينية فى أدوار غير دورها الروحى والروحى فقط. الكنيسة ليست حزبا سياسيا. حتى تظل مصر وطنا لكل المصريين. والخلاف فى الرأى لا يفسد للود قضية. حمى الله مصر وطنا لكل المصريين. وحفظ الله شعبها العظيم.

على نار الحطب تُروى الحكاية

إبراهيم شعبان يحول الريف المصري إلي مقصد سياحي عالمي

حين يتكلم الغيط... يد تطبخ وذاكرة تحكي.. تتحوّل البساطة إلى لغة يفهمها العالم

- تلقيت عروضًا من دول الخليج ولكن الطبيعة المصرية لا تصنع!

فى عالم تسوده السرعة، وتتشابه فيه الصور، وتفقد فيه الحكايات روحها وسط زحام "التريند"، يصبح الصدق عملة نادرة، وتتحول البساطة إلى فعل مقاومة.

هنا، تحديدًا، يظهر إبراهيم شعبان كحالة مختلفة، لا تشبه ما حولها، ولا تحاول أن تشبه أحدًا، شاب خرج من قلب الريف المصري، من "الغيط" حيث الأرض تتكلم، والنار تُشعل الحكايات، والإنسان ما زال يحتفظ بملامحه الأولى، ليقدّم للعالم صورة أخرى عن مصر... صورة لم تُلتقط من خلف زجاج الفنادق، ولا صُنعت داخل استوديوهات لامعة، بل وُلدت من رحم الأرض نفسها.

ما يفعله إبراهيم شعبان يتجاوز حدود الطبخ، ويتخطى فكرة المحتوى بمفهومه التقليدي. هو لا يقدّم "وصفة"، بل يستدعى ذاكرة كاملة؛ ذاكرة القرى، وموائد الأجداد، وأيام كانت فيها البساطة أسلوب حياة لا خيارًا.

فى كل مشهد، نرى يدًا تعرف الأرض، ونارًا تعرف الصبر، وأكلًا لا يُطهى فقط ليُؤكل، بل ليُحكى، هكذا يتحوّل المطبخ الريفى من مساحة يومية عادية إلى رسالة ثقافية وإنسانية، تحمل فى تفاصيلها هوية مصر الغائبة عن كثير من السرديات الحديثة.

من وسط الغيط، ومن بين أدوات بسيطة وطقوس قديمة، أعاد إبراهيم تقديم الريف المصرى باعتباره كنزًا سياحيًا وإنسانيًا لم يُستثمر بعد كما يجب.

كنز قادر، إذا قُدّم بصدق، على أن يجذب العالم كله، لا بوصفهَ "فلكلورًا"، بل تجربة حياة حقيقية، يعيشها الزائر بكل حواسه، ويتعلّق بها كما لو كانت جزءًا من ذاكرته الشخصية.

هذا الحوار ليس عن "صانع محتوى"، بل عن مشروع رؤية، وعن شاب قرر أن يتمسك بجذوره فى زمن الهروب منها، وأن يجعل من الأرض التى نشأ عليها منصة عالمية، ومن الأكل الريفى لغة يفهمها الجميع.

هنا، يحكى إبراهيم شعبان لـ"المشهد"، رحلته منذ البدايات الأولى، والاختيارات الصعبة، والتحولات المصيرية، وصولاً إلى حلم كبير يسعى من خلاله لتحويل الريف المصرى إلى مقصد سياحى عالمي، يحمل اسم مصر كما يجب أن يُحمل... بصدق، وبساطة، وكرامة.

● فى البداية... من هو إبراهيم شعبان؟

- أنا عمرى ٣٢ عامًا، من قرية تفهنا العزب مركز زفتى بمحافظة الغربية نشأت فى بيئة ريفية بسيطة، لكنها مليئة بالتفاصيل الإنسانية الجميلة التى شكّلت شخصيتى ووعيى منذ الصغر، وبقيت جزءًا أصيلًا من تكوينى حتى اليوم.

● هل كان طريقك واضحًا من البداية؟

- لا، لم يكن واضحًا، درست فى البداية مجالًا تكنولوجيًا بعيدًا تمامًا عن ميولى الحقيقية، وكان اختيارًا عائليًا أكثر منه قرارًا نابعًا مني. مع الوقت، شعرت أننى أسير فى طريق لا يشبهني، فقررت التوقف وإعادة التفكير، واخترت دراسة السياحة والفنادق، لأنها الأقرب لروحى وطموحي.

● متى بدأت علاقتك بالطهي؟

- منذ طفولتي. حبى للأكل لم يكن عابرًا، بل شغف حقيقي. كنت أستمتع بالطهي، وأحب تجربة الأكلات البسيطة، وكنت ألاحظ دائمًا إعجاب من حولى بما أقدمه، والدتى كانت تقول إن الأكل من يدى له طعم مختلف، وهذا شجعنى كثيرًا.

● هل عملت فى مطاعم قبل مشروعك الحالي؟

- نعم، عملت فى مطاعم وأماكن كثيرة، وبدأت من الصفر. تعلّمت خطوة خطوة، واكتسبت خبرات مهمة. لكن هذه التجربة كشفت لى شيئًا مهمًا: الأكل الذى تربيت عليه فى الريف، بطريقته البسيطة والموروثة، يحمل روحًا وصدقًا لا يمكن تعويضهما داخل أى مطبخ حديث.

● كيف وُلدت فكرة "أكلات الغيط"؟

- أنا عاشق للطبيعة والريف والتصوير، كنت أطبخ فى نفس الأرض التى نشأت فيها، وسط الغيط والهواء الطلق، وأنا مستمتع بكل التفاصيل.

فى لحظة ما، شعرت أن ما أعيشه نعمة حقيقية يجب أن تُوثّق وتصل للناس، الأكل الريفى له طعم مختلف، والطريقة المصرية القديمة تحمل قيمة كبيرة، خصوصًا للأجيال الجديدة التى لم تعش هذه التجربة.

● هل درست التصوير بشكل احترافي؟

- لا، لم أدرس التصوير أكاديميًا، لكنى مؤمن أن ما يخرج من القلب يصل للقلب. العين التى تحب الشيء ترى جماله، اعتمدت على الإحساس، وعلى التفاصيل الصغيرة، شكل الطعام قبل إعداده، حركة اليد، شكل الأرض، وروح المكان.

● كيف تختار ما تصوره؟

- أبحث دائمًا عن الجمال، حتى فى أبسط الأشياء. ركّزت على المتعة البصرية، والإحساس بالمكان، وليس الأكلة فقط، أى شيء يمنحنى سعادة حقيقية، أشعر أن من واجبى أن أنقله للناس داخل مصر وخارجها.

● هل ترى فى مشروعك بعدًا سياحيًا؟

- بالتأكيد، وهذا أحد أهم أهدافي، أريد أن أُظهر للعالم جمال الريف المصري، وتنوع مصر الحقيقى فى الطعام والطبيعة والعادات.

● هل عُرض عليك العمل خارج مصر؟

- نعم، بالفعل تلقيت اهتمامًا من أجانب يرغبون فى خوض تجربة سياحة ريفية حقيقية، وهذا أكد لى أن المشروع يخدم السياحة المصرية بشكل مباشر. وتلقيت عروضًا عديدة، خاصة من دول الخليج، مع توفير أماكن طبيعية للتصوير، لكنى رفضت، الريف المصرى لا يُصنع ولا يُستنسخ، وما لدينا حقيقي، وأى ابتعاد عن المكان والجذور يفقد المشروع روحه.

● ما الرسالة التى تسعى لإيصالها؟

- توثيق حياتنا كما هي، ونقل صورة صادقة عن كيف عاش أجدادنا، وكيف كانت البساطة أسلوب حياة، هذه الرسالة أهم عندى من أى شهرة أو عائد مادي، وسأظل متمسكًا بها.

● وما خطتك للمستقبل؟

- طموحى بلا سقف، أعمل على تطوير المحتوى والتصوير، وأسعى لتحويل المكان إلى مقصد سياحى ريفى متكامل. حلمى أن يأتى الناس من كل دول العالم ليشاهدوا مصر الحقيقية، مصر الأرض والإنسان والعيشة الأصيلة.

(إبراهيم شعبان لا يقدّم محتوى، بل يوقظ ذاكرة. مشروعه دعوة صادقة لاكتشاف مصر من بوابة الريف، حيث تتحول البساطة إلى قوة، والطبيعة إلى لغة، والطعام إلى حكاية.

وفى عالم يبحث عن المختلف، يثبت إبراهيم أن الأصالة ليست مجرد ماض جميل، بل مستقبل سياحى واعد، قادر على أنً يحمل اسم مصر إلى العالم بكل فخر.)

أميرة الشريف

كيف أبني شعورًا بقيمة الذات لا يتلاشى باستمرار؟

كتبت إليانور جوردون سميث، كاتبة عمود النصائح، "أننا غالباً ما نربط تقديرنا لذاتنا بأهداف قصيرة المدى ومعايير عامة، لكن ما يجعلك متفردا هو ما يقدره الآخرون حقاً"، وفيما يلي نستعرض كلماتها:.

ما زلت أنتظر أن أشعر أخيرًا أنني كافية. لقد عملت بجد، وأنا بصدد تغيير مساري المهني لأكون أكثر خدمة للآخرين، وخضعت للعلاج النفسي. أذهب إلى النادي الرياضي، وأتناول الطعام الصحي، وأنجزت أشياءً أفتخر بها. ومع ذلك، لا شيء يدوم. في كل مرة أحقق فيها هدفًا، أشعر بنشوة فخر خاطفة، ثم تتلاشى.

لاحظت مؤخرًا كيف أصبح هذا الأمر مرتبطًا بنظرتي إلى جسدي. أتدرب وأتناول طعامًا صحيًا منذ زمن طويل، لكنني ما زلت أشعر بالخجل عندما أنظر في المرآة، كما لو أنني فشلت في اختبار غير مرئي. يقول لي الناس إنني أبدو رائعة، لكن كلامهم لا يُقنعني. هناك شعورٌ خافت ودائمٌ بعدم الكفاءة يتردد في داخلي، مهما فعلت.

الأسوأ من ذلك أنني أعرف ما يحدث. أستطيع أن أُسمّيه: الخجل، والحاجة إلى تأكيد خارجي. لكن تسميته لا تُزيله. أشعر وكأنني أُجري تشريحًا لا ينتهي لثقتي بنفسي، مرارًا وتكرارًا، باحثةً عن سبب انهيارها.

كيف أتوقف عن العيش هكذا؟ كيف أُرسّخ شعورًا بقيمتي لا يتلاشى من بين يدي باستمرار؟

تقول إليانور: يُقدّم العام الجديد طرقًا عديدةً لإثبات أننا كافون أخيرًا. تقويم جديد، روتين جديد، نظام غذائي جديد، أنا جديدة. الكثير منها مادي: الجسد كرمز للقيمة، والإنجاز، والانضباط. بالنسبةً للكثيرين، كما وصفت تمامًا، لا يتحقق هذا الوعد - يبدأ الأمر وكأنه محاولةٌ يائسةٌ لسد فجوة. أُواصل تقديم الأدلة على جاذبيتي وإنتاجيتي، فلماذا لا أشعر بالاكتفاء؟ لماذا لا يُجدي ذلك نفعًا؟

تحمّلوني قليلًا، لكنني أعتقد أن النظر إلى المستقبل قد يكون وسيلة مُفيدة لتصحيح هذا الشعور. نحن فانون. سنشيخ. ستظهر التجاعيد والشيب. ستشعر بالتقدم في السن. سيموت من تُحب. ستموت أنت أيضًا.

أعلم أن هذا يبدو كئيبًا؛ فعبارة "حسنًا، ستموت" ربما لم تكن ما توقعت سماعه ردًا على سؤال "كيف يُمكنني بناء شعور بقيمة الذات؟".

لكنني لا أقصدها بالعدمية فحسب. فحقيقة الموت تُجبرنا على التفكير بوضوح فيما هو قيّم فينا. الوضوح الذي قد يغيب في خضم سعينا اليومي للسيطرة على جداولنا وأجسادنا. ماذا تريد أن يُقال في جنازتك؟ ما الذي سيفتقده أحباؤك فيك؟ من المؤكد تقريبًا أن الإجابة لن تكون عدد مرات ذهابك إلى النادي الرياضي، أو طريقة تحضيرك للوجبات، أو مدى إتقانك للأمور التي يُفترض بك فعلها لتكون جيدًا بما فيه الكفاية. ها هو يرقد، رحمه الله؛ لقد تناول الطعام الصحيح. نجتمع لنحرق جثمانها؛ يا له من خصر نحيل!

إن الأشياء التي ستُخلّد ذكراك في العمر والموت ستكون فريدة من نوعها. ستكون مزيجًا مميزًا من الصفات التي تميزك أنت وحدك. لن تكون مدى التزامك بالمعايير العالمية - وخاصة تلك المتعلقة باللياقة البدنية، أو شكل جسمك.

أجد أن التفكير في هذا الأمر قد يكون وسيلة مفيدة لبناء تقدير ذاتي حقيقي يخصك أنت. قد نقع في خطأ غريب عندما نحاول إثبات قيمتنا لأنفسنا: فنحن نقيس أنفسنا على فترات زمنية قصيرة، وبمعايير عالمية. تُقيّم الحياة بقلق يوميًا وساعةً بساعة: هل استغللت وقتي على النحو الأمثل؟ هل حققت أهدافي؟ هل أرسلت رسائلي الإلكترونية؟ هذا لا يُنمّي شعورًا بالثقة بالنفس، لأنّ إنجاز هذه المهام ليس ما نُقدّره حقًا في الناس، بما في ذلك أنفسنا، عندما نفكّر في الحياة ككل.

أحيانًا، عليك أن تنظر من خلال عيون أقرب الناس إليك لتفهم سبب استحقاقك للتقدير. هذا المنظور ينظر إلى شخصيتك الفريدة، لا إلى مدى مُطابقتك للتوقعات العامة للإنجاز أو المظهر.

إذا كان بناء ثقتك بنفسك صعبًا، فقد يُفيدك أن تتخيّل كيف تُريد أن يفتقدك الناس بعد رحيلك.

ترجمة: فدوى مجدي

هذا المقال مترجم من الجارديان، المصدر:
How do I build a sense of worth that isn't constantly slipping through my fingers? | Health ﷲ wellbeing | The Guardian