

# ما بين الإنجاز والمعنى .

ببيت  
البيت

# وفاذا فرغت فانصب

الفراغ ليس مساحة للتيه،  
ولا مبررًا للانطفاء،  
بل لحظة نعيد فيها توجيه أنفسنا.  
من لا يختّر وجهته بعد الفراغ،  
تختارها له الملهيّات.

# المرء نتاج عاداته

يسرُّك منها منشأً و مصيرُ  
يسيرُ و أما هدمه فمسيرُ

نصحتك لا تألف سوى العادة التي  
فلم أر كالعادات شيئاً بناؤه

يقال أن المرء نتاج لما اعتاد فعله ، و أن نجاحه مقرون بأفعاله اليومية و التي ثبتها التكرار ، أو كما تدعى العادات .

فإما أن تشكل تلك العادات معونة و دعمًا و إما أن تكون رادعًا له .

و كما بناء العادات المثمرة مهم .. هدم  
العادات السيئة أهم !..

و للتخلص من عادة سيئة حاول استبدالها  
بأخرى جيدة ، فبدلاً من مشاهدة التلفاز  
لساعات متواصلة قن الوقت وخصص  
بعضه للقراءة

قال أحدهم " إذا أردت التخلص من عادة  
سيئة لا تلق بها من النافذة بل انزل معها  
السلم درجةً درجةً "

" إذا فطمت امرأة عن عادةٍ قدمت  
فاجعل لها يا عقيد الفضل تدرجاً

و لا تعنف إذا قومت ذا عوج  
فربما أعقب التقويم تعويجاً "

والإنجاز ما هو إلا

رسالتنا  
**انعكاس**

لأفعال تمارسها كل يوم ..و إذا وجدت نفسك  
جئت عن الطريق أعد المحاولة و ذكر نفسك  
دائمًا لماذا أردت اتخاذ هذه الخطوة من  
البداية ؟

و إذا أراد الشخص الوصول لإنجازات عظيمة  
لا بد له أن يركز على بناء عتبات البداية و  
لبنات الإنجاز الأولى وهي العادات المثمرة ..  
فمثلاً لعيش حياة صحية لا بد من بناء عادات  
صحية أولاً ! و لبناء و ترسيخ هذه العادات  
انتبه لعدة أمور :

## الوعي و الإدراك هي الخطوة الأولى

و كما هي بالغة الأهمية فلن تشكل فارقاً إن  
لم تقرن بالفعل ، لذا بدايةً لا بد من الإدراك و  
العمل .. ما دمت تعلم ابداً !

## البدء بشيء بسيط

الاندفاعية في بداية المشوار قد تخلق صعوبة  
لاحقاً فقد شبهت إرادة الإنسان بالمد و الجزر  
ترتفع تارةً و تنخفض تارةً أخرى ، لذا لا بد من  
تجزئة الهدف لضمان الاستمرارية .

## تجنب التشتت

لا تحاول بناء الكثير من العادات في نفس  
الوقت فذلك قد ينتهي بعدم التقدم في أي  
منها و قد يسبب ذلك إحباطاً شديداً ، صب  
التركيز على عادة واحدة كل مرة .

## تعلم الصبر ..

التغيير شيء لا يحصل في ليلة و ضحاها ، كن  
رفيقاً بنفسك و انتظر لتلقى مرادك و حفز  
نفسك و كافئها على التقدم فمن المهم جداً  
أن تستمع بالطريق لتضمن الوصول للهدف .

# الانتصار له ألف والد .. أما الهزيمة فطفلٌ يتيم

الدكتور الراحل غازي  
القصبي رحمه الله

نحتفل كثيرًا حين تشرق اللحظة، وتعلو الأصوات حولها كأنها كانت تنتظر الإذن لتتقدم الصفوف. تتكاثر الأيادي عند القمم، ويصبح المجد مشاعًا، تتوزعه الأسماء والوجوه، ويُعاد سرد الحكاية كأن الجميع كانوا أبطالها منذ البدء.

لكن حين تنخفض الراية قليلًا، ويضيق الطريق بعد سعته، يهدأ المكان فجأة. تقلّ الصحبة، وتختفت التصفيقات، ويجد المرء نفسه أمام حقيقة لا يصفق لها أحد. في تعثره أو تراجعها يصعب عليه تقبّل الصورة؛ وما إن يتجاوز النكبة حتى يسارع إلى محو أثرها من دفاتر الذكريات، كأنها عيبٌ لا مرحلة، وكأن التعب وصمة لا وسام.

غير أن في كتاب الله ما يربّي النفس على غير ذلك. في سورة الكهف، التي نعود إليها كل جمعة، نتعلّم أن ما نظنه خسارة قد يكون عين النجاة، وأن خرق السفينة لم يكن عدوانًا بل حماية، وأن فقدًا مؤلمًا قد يحمل رحمةً مستترة، وأن الجدار الذي أقيم بلا أجر كان وفاءً لغيب لا يُرى. هناك يُعاد تعريف الربح والخسارة، وتُربّي القلوب على أن وراء الأقدار حكمةٌ لا تدركها العيون العجلى.

## فماذا لو تغيّرت الأدوار؟

ماذا لو اعتزّ المرء بهزائمه كما يعتز بانتصاراته؟ لا لأنها جميلة، بل لأنها صادقة؛ لا لأنها سهلة، بل لأنها صنعت منه إنسانًا أعمق إيمانًا، وأصدق معرفةً بنفسه. الهزيمة التي تردّك إلى ربك ليست يتمًا، بل ميلادًا جديدًا. والتعثر الذي يكسرك أمام الناس قد يقيمك مستقيمًا بين يدي الله.

ليست العبرة أن نكثر الآباء حول لحظة انتصار، بل أن نكون أبناءً أوفياء لكل عثرةٍ ربّتنا، ولكل هزيمةٍ أعادت لنا انفسنا. هناك فقط، يصبح الطريق - وإن ضاق - أوسع مما نظن.

## الإنجاز واجب أم خيار؟

ومع استمرار هذا النمط، بدأت تظهر آثار الإرهاق والاحتراق الوظيفي بوضوح، فبرزت حركة اجتماعية عُرفت بـ «الاستلقاء» أو Tang Ping، وهي تعبير رمزي عن رفض ثقافة الاستنزاف، واختيار حياة أبسط تقوم على الحد الأدنى من العمل والابتعاد عن سباق الإنجاز القاسي. لم تكن هذه الحركة دعوة للكسل، بل احتجاجًا صامتًا على واقع حوّل الإنجاز إلى عبء، والعمل إلى غاية تلتهم الإنسان بدل أن تمنحه معنى.

فالإنجاز الذي يُبنى على الإرهاق لا يدوم، والطموح الذي يتغذى على إهمال الذات سرعان ما ينطفئ. وحين تصبح العناية بالصحة جزءًا من أسلوب الحياة، لا يعود الإنجاز سباقًا مُرهقًا، بل رحلة متزنة تُحفظ فيها الطاقة، ويُصان فيها الشغف، ويظل الإنسان حاضرًا في حياته، لا غريبًا عن ذاته.

في عصرنا الحالي، أصبح مفهوم الإنجاز حاضرًا بقوة في مختلف جوانب الحياة، حتى غدا عند كثيرين واجبًا لا خيارًا. لم يعد الإنجاز مرتبطًا بالرضا الداخلي أو بالمعنى الحقيقي، بل تحوّل إلى أرقام وساعات عمل طويلة تُقاس بالكم لا بالكيف. ومع هذا الضغط المتزايد، يبرز سؤال جوهري: هل يمكن للإنسان أن ينجز ويحافظ في الوقت ذاته على صحته الجسدية والنفسية؟

وتجسّد بعض التجارب المعاصرة هذا التناقض بوضوح، ومن أبرزها ما شهدته الصين، حيث أسهم الانضباط الصارم وثقافة العمل المكثف في تحقيق إنتاجية عالية وتقدّم اقتصادي لافت. انتشر نظام عمل يُعرف بـ «996»، يقوم على العمل من التاسعة صباحًا حتى التاسعة مساءً، ستة أيام في الأسبوع. وقد عدّ هذا النظام رمزًا للتفاني والعمل الجاد، لكنه في المقابل فرض ضغطًا نفسيًا وجسديًا كبيرًا على العاملين، خاصة فئة الشباب.



# وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

نعتاد أن نقيس حياتنا بما انتهينا إليه،  
بالتائج التي تُرى،  
وبالإجازات التي يمكن عدّها.

لكن الميزان القرآني مختلف.  
القيمة ليست في ما وصلنا إليه،  
بل في ما بذلناه في الطريق.



# الحساب... و الرؤية

## التقنية في خدمة اللحظة

ومع ذلك، وسط كل هذا التقدم، يبقى الإنسان حاضرًا في قلب العملية يختار اللحظة، يفسر المعلومة، ويتحقق من صحتها.

التقنية هنا ليست بديلاً عن الإنسان، بل وسيلته في السعي امتداداً لعينه لا انتزاعاً لدوره، إنها صورة علمية تحمل بُعداً رمزياً أعمق، بين الحساب والرؤية يكمن جوهر السعي الإنساني، ذلك الذي لا يُختصر في بلوغ النتيجة، بل يعيش في تفاصيل الطريق إليها، فالهلال ليس هدفاً فلكياً مجرداً، بل رمزٌ لاتساق الزمن الإنساني مع النظام الكوني، ودليل على أن بين الرقم والضوء دائماً مساحة يسكنها الاجتهاد.

و حين نتأمل قوله تعالى:

(وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى)

ندرك أن الرؤية تتجاوز الفلك إلى المعنى؛ فكل حساب لا يُترجم إلى تطبيق، وكل معرفة لا تتحول إلى تجربة، تبقى ناقصة، الإنجاز لا يتحقق بالعلم المجرد، بل بالسعي لتطبيقه؛ فالسعي وحده يمنح الإنسان حقه في الرؤية.

وفي نهاية الرحلة، حين تُلتقط صورة الهلال الجديد وتعلن بدايات الشهور، لا يُحتفى بالعدسة وحدها ولا بالمعادلة التي سبقتها، بل بالرحلة التي جمعتهم، برغبة الإنسان في أن يرى بعقله كما يرى بعينه، وبإيمانه العميق بأن كل خطوة نحو الفهم، مهما صغرت، هي جزء من ذلك السعي الإنساني المتواصل نحو النور.

يرتبط تحديد بدايات الأشهر الهجرية بمسارين متكاملين: الحساب الفلكي والرؤية البصرية للهلال، يعتمد الأول على معادلات دقيقة ونماذج رياضية تحدد موقع القمر بالنسبة إلى الشمس والأرض، مما يتيح حساب إمكانية الرؤية نظرياً، أما الرؤية البصرية فهي مرحلة التحقق العملي؛ إذ تُثبت ملاحظات العين أو أجهزة الرصد ما كان تقديرًا رياضيًا.

على امتداد التاريخ، ظل الإنسان يسعى إلى تطوير أدواته لتقريب هذه اللحظة من الدقة؛ فالرؤية لا تُمثل مجرد متابعة فلكية، بل تتويجاً لسعي علمي هدفه تقليل الفجوة بين المعرفة النظرية والواقع المشاهد، كان الحساب الفلكي أول خطوة في رحلة الإنسان لفهم حركة الأجرام السماوية، ولا سيما توقيت ظهور الهلال الجديد، سعيًا لوصف دورة فلكية دقيقة بلغة الأرقام والمعادلات، في هذه الحسابات يقف العقل في ذروة تجريده، يتنبأ ويقدر في حدود ما أُتيح له من علم، لكنه يظل أقرب إلى الاحتمال منه إلى التحقق، فالرؤية البصرية، رغم بساطتها الظاهرة، تمثل التحقق العلمي الذي يمنح للمعلومة واقعها، وللحساب معناها، وهكذا يتأكد أن العلم، مهما بلغت دقته النظرية، يحتاج إلى التجربة التي تُثبت وتتحقق.

ومع تطور التقنية الحديثة، تحوّل سعي الإنسان من تتبع الهلال بالعين المجردة إلى رصده بأدوات أكثر دقة: تلسكوبات متقدمة تلتقط إشارات الضوء عند أقصى خفوتها، وكاميرات CCD تحول الانعكاس الباهت إلى بيانات رقمية دقيقة، وبرامج محاكاة فلكية تعيد تصور موقع الأجرام كما تراه الأقمار الصناعية، بل دخلت تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحليل الصور والتنبؤ بإمكانية الرؤية بدقة تتجاوز قدرات العين البشرية،

# لا يُقاس الطريق بالبدايات

(وَتَوَاصُوا بِالصَّبْرِ)

سورة العصر - آية ٣

ليس الانتصار أن تصل، بل أن تبقى واقفًا حين يسبقك التعب. نحتفي بالبدايات كثيرًا، نُجيد إشعال الحماس ونرفع سقف الطموح، نخطّط ونعلن انطلاقنا بثقة وكأن الطريق صار ملكًا لنا منذ اللحظة الأولى. في البدايات، كل شيء يبدو ممكنًا، الخطوات خفيفة، والعين ممتلئة بالنتيجة، والقلب لا يرى إلا الوصول. لكن الطريق لا يُقاس بالبدايات، بل بما يحدث بعدها؛ حين يهدأ الصوت ويختفي التصفيق وتتحوّل المسافة من فكرة إلى واقع، يبدأ الامتحان الحقيقي. هناك، في المنتصف، حيث لا أنت في البداية فتحمّسك الانطلاقة ولا أنت في النهاية فتُغريك النتيجة، تقف وحدك أمام نفسك. تقلّ الحماسة، ويتسلّل الارتباك والخوف من الفشل، وتثقل الخطوات، وتصبح كل مهمة أثقل مما كانت عليه، فتبدأ الأسئلة:

## لماذا بدأت؟ وهل يستحق كل هذا؟ وماذا لو لم أصل؟

وهذا ما تؤكده الدراسات الحديثة في علم النفس، حيث يبيّن مفهوم المثابرة (Grit) الذي طرحته Angela Duckworth أن الاستمرار طويل المدى أهم من الحماس اللحظي في تحقيق الإنجاز، كما تشير أبحاث Baumeister حول استنزاف الإرادة (Ego Depletion) إلى أن الإنسان يضعف عندما يستهلك طاقته دون تنظيم، فيظن أن المشكلة في قدرته بينما هي في إدارة طاقته. لذلك، فإن الانهيار في اللحظة الأخيرة ليس ضعفًا مفاجئًا، بل نتيجة تراكمية لطريق لم يُدار بثبات.

في النهاية، يتبين أن الانتصار الحقيقي لا يحدث حين تصل، بل حين لا تنهار قبل الوصول. وعندما تنظر خلفك، لن تتذكر الحماس ولا اللحظة التي بدأت فيها، بل اللحظة التي كدت أن تتوقف فيها... ولم تفعل. هناك فقط يُكتب الفرق.

الحقيقة أن الطريق لم يتغيّر، لكن طاقتك هي التي بدأت تُستنزف، لأنك اعتمدت على الحماس أكثر من الثبات. لذلك ينهار كثيرون لا في البداية ولا في النهاية، بل في اللحظة التي لا يراهم فيها أحد؛ لحظة الصمت، لحظة التعب، لحظة لا يوجد فيها إلا أنت... وما تبقى منك. في هذه اللحظة يظهر معنى آخر لا يُرى، لكنه يُبقيك واقفًا: الصبر.

الصبر ليس انتظارًا سلبيًا ولا احتمالًا بلا معنى، بل اختيار واع للاستمرار حين لا يبقى سبب واضح للاستمرار. لذلك لم يُذكر الصبر في القرآن كخيار، بل كوصية: (وَتَوَاصُوا بِالصَّبْرِ)، وكأن الطريق لا يُقطع إلا به ولا تُحفظ النفس إلا به ولا يُكمل الإنسان ما بدأه إلا به.

الصبر هنا ليس على الوصول، بل على الطريق نفسه؛ على العثرات، وعلى التحمّل، وعلى الاستمرار رغم الفتور. أن تكمل وأنت متعب، أن تُنجز وأنت بلا مزاج، أن تمشي خطوة... فقط خطوة، حين يبدو التوقف أسهل.

## حبات رمان على ثلج

مسعود الرشيدى

## ديوان

يحمل نغمات الشعر النبوي بلغة بسيطة وعذبة تلامس الروح بلا تكلف، وينسج لنا الشاعر الراحل -مسعود الرشيدى- مشاعرًا تنبض بالحياة في نصوص تمزج بين العاطفة الهادئة والحنين العميق، فكل قصيدة تبدو كوفقة تأملية تارةً في المديح الجزل، وتارةً في دار العز، وأخرى في الحب..

فيه على لسان الشعب السعودي امتداحًا للملك عبدالله بن عبدالعزيز آل سعود -رحمه الله- :

"يا الله أنك تخليه لوطنًا

دزع يثرب وسيف أم القرى"

وفي قصيدته المهداة إلى مقام صاحب السمو الملكي الأمير الأمير متعب بن عبد الله عبد العزيز آل سعود -حفظه الله تعالى ورعاه- :

"يا فزعة القدس يا عزوة حبيبك فهد

يا قامة العدل يا صنم الخبيث الردي"

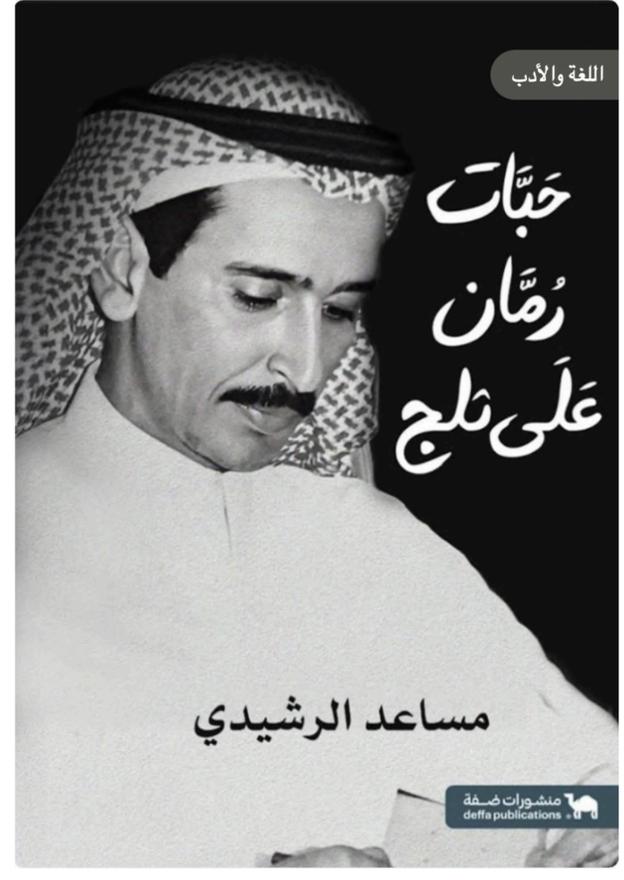
أما عن حب الرياض التي أسرت قلوب الشعراء، قال:

"ياما غدا شالك العشي حديث الرياض

وكم هب عطرک وكم مره تلغثم غصن

ياللي سمارک ترى لئله كساك البياض

ماكن ربي خلق بالكون غيرك وطن"



لاقتناء الكتاب من متجر ضفة ،  
استخدم كود alsabt لخصم  
يصل لـ 10% من قيمة الطلب



و استمتعوا بأكواب مجانية بعد  
نزول كل عدد من الجريدة

كلمة السر: جريدة السبت!

كما يمكن القول إن «حبات رمان على ثلج» ليس مجرد ديوان شعر، بل تجربة وجدانية تحمل الكثير من المشاعر الصادقة والتأملات العميقة. فهي لوحة أخاذة تذكّرنا بمدى تأثير الكلمة حين تخرج من إحساس حقيقي، وبقدرة الشعر على ملامسة الروح وإيقاظ المشاعر بهدوء ودلال، فيبقى الديوان شاهداً على جمال الشعر حين يعبر عن الإنسان بصدق، ومُرشحاً مكانته في الذاكرة الشعرية بما يحمله من إحساس رقيق وصور نابضة بالحياة.

وَلَا يُكَلِّفُ اللَّهُ  
نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا  
لَهَا مَا كَسَبَتْ  
وَعَلَيْهَا مَا  
أَكْتَسَبَتْ... ﴿

لسنا مطالبين بالكمال،  
بل بما نحتمله بصدق.  
الوسع ليس ضعفًا،  
بل معيارًا عادلًا.  
حين نُحْمَل أنفسنا ما ليس لها،  
ننهك الطريق قبل أن نكمله.  
القليل الدائم...  
أقرب للعدل من الكثير للنقطع

# وهم المثالية

وبعد هذه الأحداث وهدوء العواصف ذهبت أبحث عني لأحتفل معها فلم أجدها، لم أجد إلا حطاماً لما كانت عليه، نظرت للوراء ورأيت كل ما أجلته في سبيل تحقيق هدي؛ تجردت من كل ما كان يمثلني ويعطي لحياتي معنى حتى فقدت نفسي وتاهت ملامح روحي عني، وبدأت أتساءل كيف وصل بي الأمر هنا؟ فلم أعلم أن الإجابة كانت أمامي طوال هذا الوقت! تحديداً بداخلي. هل حققت هدي؟ نعم، لكنه كلفني الكثير بالمقابل، كلفني أكثر مما يجب. انتظرت اللحظة المناسبة لأعيش حياتي، ظننت بأن اللحظة المناسبة ستأتي، وأنه الآن عليّ التركيز على هدي متجاهلة صحي النفسية والجسدية وكل ما كنت أعتز به في ذاتي، حتى ذبلت، فلم أعلم أن الراحة ليست مكافأة بعد الوصول، بل حق أثناء الطريق؛ وهذا نتاج السعي المستمر وراء سراب المثالية، كانت تطالبني بما لا أملك، فاللحظة المناسبة خرافة مريحة لكنها مدمرة وغير موجودة.

## النخبوية في الهوايات

لماذا يجب أن نكون "شيء أو لا شيء"؟ لماذا لا يُسمح لنا بأن نكون "جزءاً"؟ لا تقتصر هذه المثالية على ذواتنا فحسب، بل تمتد لتشكل سياجاً اجتماعياً حول اهتماماتنا. فإحدى مظاهرها في مجتمعنا هي الوصاية المتزمتة التي تفرضها بعض جماعات الاهتمامات المشتركة، حيث تضع أطراً تعجيزيه تظهر كحاجز أمام المستجدين في حب فن ما، أو من يريد الإنضمام لركب الهواة. على سبيل المثال: قد تحب أن تستمع لفيروز، لكن لكي تستحق هذا المسمى ويتم الاعتراف بك عليك أن تسمع وتحفظ كل إصداراتها، حتى وإن لم تُرد ذلك فعلاً!

السعي وراء المثالية هي ظاهرة تفتشت في مجتمعنا ظناً منا بأن المثالية تعني بالضرورة الإتيقان، وأنها هي الصورة التي يجب على كل شخص أن يسعى وراءها ليكون مقبولاً بالمجتمع أو حتى مقبولاً أمام نفسه، بينما لا يدرك بأن سعيه وراء السراب وما ينافي إنسانيته قد يفقده أعلى ما يملك، على سبيل المثال: ذاته، ويقتل أنبل ما فيها، فصفة الكمال استأثرها الله عز وجل لنفسه، أما النسيان والخطأ فهي صفات إنسانية تتجذر في فطرتنا. لذا حين قال النبي ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمَلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتَّقَنَهُ»، هل معناه أن نكون مثاليين بلا أخطاء؟ أم أن بين الإتيقان والمثالية مسافة لا ننتبه إليها؟

## ما بين الإتيقان والمثالية

المفارقة بين الإتيقان والمثالية هي أن الإتيقان إنساني، ويعني الصدق والجودة، وأن يعمل المرء ما في وسعه ضمن حدوده البشرية. أما المثالية قاسية، تطلب منك ما هو فوق قدرتك، تشتت عليك الكمال والتجرد من إنسانيتك، والتركيز على النتيجة التي هي بيد الله عز وجل، فلا تتخذ الخطوة الأولى إلا إذا كنت جاهزاً تماماً، حيث إنها السبب المحوري للتسويق؛ تجعلك تأجل إلى اللحظة المناسبة التي لن تأتي أبداً، وإن أتت؟ ستجد روحك أنهكت خلال إنتظارها، لذا لن تبدأ أبداً إذا لم تبدأ الآن؛ فوسط ضجيج هذه الحياة وزخمها ننسى بأن الله لم يطلب منا الكمال بل الصدق في المحاولة.

## الحياة المؤجلة واللحظة المناسبة

خلال هذه الشهور الأخيرة حصلت العديد من الأحداث الكبيرة بحياتي، أبرزها تخرجي، وقبولي بالجامعة،

ويمكن قياس هذا المثال على شتى أنواع الإهتمامات كالألعاب والشعر والفن. لكن في الحقيقة الإستمتاع لا يحتاج إذناً، والحب لا يحتاج خبرة، وليس هناك من تثبت له ليتم الاعتراف بك، لا بأس أن تكون بسيطاً وتأخذ من الحياة وتحب ما تريد بالقدر الذي تريد "عادي تكون عادي"، لا بأس أن تحب الشعر لكنك لا تحفظ قصائد ودواوين، فكل هذه الأمور ليست ملكاً لأحد.

## كيف نكسر وهم المثالية؟

لا يزال السعي وراء المثالية له أثره في حياتي، فكسر وهم المثالية والتخلي عنها تماماً فوراً صعبٌ لكنه غير مستحيل، إذ علينا أن نعمل على تقليل تأثيرها علينا وعلى قراراتنا، وبعد البحث والتجارب الكثيرة وجدت بأن هذه هي الطرق هي الأكثر فاعلية:

### التوكل على الله أولاً:

أجمل ما يحزر الإنسان من فخ المثالية هو التوكل على الله، فالتوكل يعلمنا أن نبدأ بما لدينا ونبذل الأسباب ونترك النتيجة لله، فنعتمد عليه هو الله الكامل المدبر والميسر وصاحب الأرزاق، لا على الكمال، وتصبح البداية أسهل، والخطأ أهون، والمحاولة أرحم على القلب.

### توريط الذات:

لا تنتظر الدافع لتقوم بالخطوة الأولى لأن الإنسان يتغير بعد قيامه بالفعل وليس قبله، وبمجرد قيامك بالخطوة الأولى ستجد نفسك قد تيسرت لك الأمور من حيث لا تحتسب وسوف تشكر ذاتك على شجاعتك وقيامك بهذه الخطوة بدون جاهزية، لذا اجعل دائماً الالتزام قبل الجاهزية.

### الآن أو أبداً:

كم مرة يتبادر في ذهنك أمر ما تريد فعله أو واجب عليك فعله لكنك تجد نفسك تبدأ بالتسويف؟ جرب بأن تقول إما أن أفعله الآن أو لن أفعله قط، ستجد بأن عقلك يفضل خيار فعله الآن ورغبتك بالتسويف النابعة من انتظارك للظروف المثالية قلت كثيراً.

### التركيز على العادات عوضاً عن الأهداف:

أن الهدف هو الصورة النهائية والمثالية لكن العادة ممارسة يومية إنسانية قابلة للاستمرار، ولن أراد التوسع في هذا المحور، يمكنه قراءة مقالة «عاداتك هي خطوتك الأولى» بقلم زميلتي (نوره آل تويم) في هذا العدد.

### تخلي عن شرط الكمال:

اسمح لنفسك بأن تكون محاولتك ناقصة فمع الاستمرار سيتضح لك كل شيء، اسمح لنفسك بأن تخطئ؛ إذا لم تخطئ وتقع فلن تتعلم الوقوف، تسامح مع أخطائك وتعلم منها، وأخيراً اسمح لنفسك أن تكون "إنساناً" قبل كل شيء. ليس مطلوباً منك أن تكون نسخة مكتملة لتستحق الحياة، يكفيك أن تكون إنساناً يحاول، يستمتع، ويأخذ من الدنيا بقدر طاقته.

وفي الختام أبارك لكم بالشهر المبارك وأوصيكم ونفسي في رمضان بأن نتعلم أن نعود، لا أن نكون كاملين، أن نحاول، لا أن ننتظر أن نصبح مثاليين. فالقليل الدائم أحب إلى الله من الكثير المنقطع.

# بين التسوية وفرط الإنجاز

## كيف نستعيد توازننا ؟

﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أُكْتَسَبَتْ... ﴾

وعندما ينسى الإنسان أن الدنيا رحلة قصيرة، وأن رسالته فيها جمع الحسنات وتجنب السيئات، يصبح أكثر عرضة للتسوية أو الغرق في الإنجاز.

تُظهر الآية رحمة الله وعدله في التكليف، وتذكّر الإنسان بألا يحمّل نفسه فوق طاقتها، وألا يجعل سعيه في الدنيا سببًا لإهلاك بدنه أو إضعاف عبادته.

ويبدأ استعادة التوازن من التقرب إلى الله؛ فالإيمان يعيد الطمأنينة للقلب، ويجعل العمل عبادة لا عبثًا، ويحرر الإنسان من القلق الذي يدفعه للتسوية أو إنهاك نفسه. كما أن مساعدة الآخرين تعزز الشعور بالمعنى، وقد جاء في الحديث الشريف عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ؛ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالشَّهْرِ وَالْحُمَى» رواه مسلم وهو حديث يرسخ قيمة الترابط والتراحم التي تخفف عن الإنسان أثقال الحياة.

وحين يثبت القلب جذوره في الإيمان، تنفتح أمام الإنسان خطوات العمل بصفاء؛ فيهدّب وقته، ويلطف سعيه، ويضع لجهده حدودًا تحفظ روحه من التشتت. وعند التقاء نور اليقين بحكمة الاتزان، يستعيد المرء توازنه، ويتحرر من التسوية ومن الغرق في الإنجاز، ليعود إلى نفسه أكثر حضورًا وطمأنينة.

من هذا المعنى يتضح أن فهم سلوك الإنسان تجاه العمل ضرورة لتحقيق التوازن النفسي والجسدي، خاصة مع انتشار سلوكين متناقضين: التسوية والغرق في الإنجاز. فالتسوية هو تأجيل متكرر للمهام بسبب الخوف أو الضغط، بينما الغرق في الإنجاز هو استنزاف للنفس في العمل إلى حدّ يرهق العقل ويعزل الإنسان عن محيطه.

ورغم اختلافهما، يشترك السلوكان في جذور نفسية واحدة؛ فكلاهما محاولة للهروب من التوتر، فالمسوّف يهرب من المهمة، ومن يغرق في الإنجاز يهرب إليها، مما ينعكس سلبيًا على جودة العمل والصحة النفسية والجسدية. ورغم التفسيرات النفسية، يبقى السبب الأعمق لهذه السلوكيات هو ابتعاد الإنسان عن ربه وانشغاله بالدنيا.

# الصبر من فضيلة إلى عرقلة

وَإِعْلَمَ أَنَّ الْمَرْءَ غَيْرُ مُخَلَّدٍ  
وَتَرَى الْمُنِيَّةَ لِلْعِبَادِ بِمَرَصِدٍ

"إِصْبِرْ لِكُلِّ مُصِيبَةٍ وَتَجَلَّدِ  
أَوْ مَا تَرَى أَنَّ الْمَصَائِبَ جَمَّةٌ

-أبو العتاهية

ما يقود الأفراد إلى هذا الصبر بما يسمى الصبر السلبي، هو خوفهم من تغيير الوضع الراهن، واعتقادهم بأن التغيير قد يكون أول خطوة لحفرة الفشل. يدفع الإنسان نفسه إلى الصبر لأنه لا يسمح لنفسه بالرفض، ولا يرى خيار المغادرة، فيصبح واجبًا لا خيارًا.

كلما طال، زادت صعوبة التمييز بين الصبر والاحتراق الداخلي، فخطورته تكمن في تكراره واستمراره. الصبر السلبي يطفئ الرغبة ويضعف الإحساس بالذات ويجعل التنازل -في نظرك- هو الخيار الوحيد وتغدو كتلة من الرماد وأنت تكرر أن أفعالك نبيلة تحت مسمى "الصبر".

لا يمكن إنكار فضائل الصبر، فنحن لا نذم الصبر بأكمله بل نذمه بعد تخطي الحدود، وندعو إلى إنقاذه من التشويه. أن نعيد تعريفه بوصفه قوة تدل على الشجاعة لا فضيلة عمياء. ويبقى قول العتاهية نبراسًا لنا، فإن المصائب لا تنتهي، والصبر ما يميز الإنسان لا التحمل الأعمى.

نرَبِّي على أن الصبر خصلة فضيلة، وأن الصابر يكافأ في حين يُرى الجزوع على أنه وحش يجب الحذر منه. ولكن، أهذه حقيقة مطلقة؟ يقولون "الشيء إذا زاد عن حده انقلب ضده" فمتى يكون الصبر "زائد عن حده"؟

لا يولد المرء وهو يخلط بين الصبر وإنكار الذات، بل يتكلف المجتمع بتلقينه ذلك مبكرًا. "اصبر" يُقال له "تعقل" لا بوصفها دعوة للثبات والتماسك ناتجة عن حكمة، بل كوسيلة إفحام تسبب احتراق ذاته. فالفضيلة نفسها قد تتحول إلى ثقل على النفس إذا تجاوزت الحدود.

لا شك أن الصبر من الخصال الحميدة لكن يجب أن نتذكر أن للصبر حدود. فعندما تصبر على هذا، وتصبر على ذلك، ستفني أيام عمرك كلها وأنت تصبر، تصبر على ظلم مديرك، تصبر على ضغط دراستك، تصبر على الاستهزاء تحت ستار "النقد".

يتحول الصبر من خلق حميد إلى نيران تشتعل بداخلك.

# وراء العدد فريق

محظوظة هي الجريدة بفريق من بضع أفراد عن  
جماعة . يكتبون ويصممون ويحررون بإحسان ليخطو  
أثرهم # بقلم – ريشة

جوري العمري

المرء نتاج عاداته

جوري الدخيل

أما الهزيمة فطفل يتيم

جود العتيبي

الإنجاز واجب أم خيار؟

الجوهرة المقرني

الحساب.. والرؤية

يارا الفريدي

لا يقاس الطريق بالبدايات

لطيفة الخنين

على ضفاف كتاب

جوري القرني

وهم المثالية

غدي الغامدي

كيف نستعيد توازننا؟

لينا التركي

الصبر من فضيلة إلى عرقلة

أسماء باهّام

في التصميم و التدقيق



لقراءة مقتطفات من العدد ألقوا نظرة  
على حساب الجريدة  
ولقراءة العدد كاملاً زوروا موقعنا

قائدة جريدة السبت :

أسماء فهد باهمّام

نائبة جريدة السبت :

زيان المنقوري