

العَافِيَة فِي عَصْر الشَّاشَة .

تفكرنا كثيراً في توجهات الجريدة المُحتملة ، ف جُلنا من التقنيين الذين يحملون ما هو أكثر من التقنية ! ويبحثون عن المساحة التي تلقي الضوء على اهتماماتهم الحياتية الشقي .
حتى توصلنا لمفهوم "الأدب التقني" في الحقيقة لا أظنه مصطلح دارج لكنه يصف جريدة السبت كما لم تصفه كلمة أخرى .
فهي المساحة التي تأخذ التقني إلى ما هو أرحب من التقنية ، و تقرب القارئ العادي منها .

في كل عدد ، نختار فكرة جديدة لنلقي عليها الضوء من زوايا مختلفة و أبرزها التقنية .

العافية ... مفهوم شامل للصحة و السلامة ، و الدائرة الكبرى للصحة البدنية ،العقلية ، والروحية . ففي الحديث الشريف <>مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافٍ فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحِذَافِيرِهَا<>

ومن هذا المنطلق استفتحنا هذا العدد الذي يناقش آثار التقنية على حياتنا الاجتماعية في ضوء اجتماعات العيد ، و - على طاري العيد و اختلاف مواعيد النوم- نناقش كيف تغير النوم في عصر الشاشة . و بعضهم من يحسب نومه وخطواته بساعات ذكية فكيف هي ذاك تطورت مع تطور التقنيات ؟

صاحبنا المشي من جوانب عدّة ، و نهلوا طالبات العلوم التطبيقية لنا من علمهم فيما يخص صحة العضلات بعد مكاتب الدوامات . و تأملنا كيف أن التريث قرار في عالم تعوّد السرعة والاستنفار .

و عودةً للتقنية ، استحدثنا <>نشرة ذكالي<> تزامناً مع عام الذكاء الاصطناعي ، مما يعزز للكتّاب استكشاف أدوات مفيدة مختلفة و مشاركة اختصاراتها في بضع صفحات و توريط أنفسهم للحديث عنها في النشرة . و إلى هنا ...قراءة ممتعة !

أسماء باهّام |
رئيسة التحرير

تقصير البعيد ● ● ● و تبعيد القريب ● ● ●

لقد أصبحنا فائقي الاتصال "رقميًا" لكننا في المقابل معدومو التواصل "إنسانيًا"؛ وهنا يصفنا السؤال المر:

الوحدة ليست انفراد الجسد في زاوية منسية، بل عزلة ذهنية ووحشة وسط الحشود، تختارك وسط الصخب وتجلس بينك وبين الجالسين؛ لتكشف لك أن القرب بالجسد لا يعني بالضرورة "الوصول".



ما نفع أن يراك العالم كله
عبر الأقمار الاصطناعية،
بينما لا يراك من يجلس
بجانبك في ليلة العيد

وفي رواية أخرى، هي اغتراب الروح في مدار الاتصال السحيق الذي لا يصله أحد، هي ذلك الصمت المطبق الذي يسكنك وأنت في قلب الزحام؛ أن تجلس في صدر المجلس محاطًا بصدى الأصوات والضحكات، لكن لا شيء منها يلامس شغاف قلبك، أن ترى الأفواه تتحرك ولا تفقه قولًا. وحين يأتي العيد -لا بصفته فرحًا مجردًا، بل كعدسة مكبرة تسلط الضوء على فجوات أرواحنا، وتكشف الستار عن تلك الشقوق الصغيرة في جدار ألفتنا- يبرز انكسارنا الداخلي بوضوح قارس؛ حيث تبلغ الروابط الاجتماعية ذروتها.

العيد الحقيقي هو تلك اللحظة التي نرى فيها العيون الحقيقية لا العدسات، ونسمع نبرة الصوت لا الرسائل المسجلة، ألا تئن قلوبنا من وضعها وهي "خارج التغطية" أو نظل مجرد "أيقونات" لامعة في فضاء واسع؛ أن نكسر جدار الشاشات لنعيش اللحظة قبل فواتها، وتتعانق أرواحنا دون أن تلوثها برودة الترددات، لعلنا نعود أخيرًا إلى حقيقتنا الأولى.. بشرًا يتدفؤون بالكلمة، ويستضيئون بالنظرة.

فنحن نعيش اليوم مفارقة تقنية موجهة: هواتفنا لا تتوقف عن الاهتزاز من رسائل اجتازت الغيوم وتقاذفتها الأقمار الاصطناعية، لكنها عجزت عن عبور المسافة الصغيرة الفاصلة بين مقعدين في غرفة واحدة!



المدرسة المشائية

لم يغفل مفكرو زمننا هذا عن المشي، فقد اشتهر ستيف جوبز (المؤسس لشركة ابل) بعقد اجتماعاته ماشياً. كان يؤمن أن المشي جنباً إلى جنب يساعد الناس على التواصل مع بعضهم البعض ويكسر الجدران غير المرئية، مما ساعد على تعزيز الإبداع والحزم عند طرح الأفكار.

حتى بعد وفاة المعلم المشائي ارسطو، خلد تلاميذه ذكراه بإبقاء طرق تدريسه (عرفت لاحقاً بالمدرسة المشائية) حية حيث استمرت لعقود.

وفي الريف الإنجليزي، كان ويليام ووردزورث يرى أن المشي في الطبيعة ليس مجرد نشاط بدني، بل تجربة روحانية وفكرية. أثناء المشي، كان ويليام يدون أفكاره، وتلهمه الطبيعة في تدوين أبيات الشعرية. ونيته أيضاً، كان مشاءً، حيث كان يمشي يومياً لمسافات طويلة (قد تتجاوز 20-30 كم). وقال الفيلسوف الفرنسي جان جاك روسو " لا أستطيع التأمل إلا عندما أمشي؛ فإذا توقفت عن المشي توقف تفكيري"

سواء أكان عربيّ يمتطي فرسه في أنحاء الدهناء، أو يونانيّ يتمشى في أروقة أثينا، أو أوروبيّ يتسلق جبال الألب، أساسات علمنا تولدت من المشي. المشي العشوائي إلى المجهول. ولكن لماذا؟ وكيف اجتمعت كل هذه الشعوب على نفس الفعل؟

عبر التاريخ

عُرف عن العرب كثرة الترحال، ترك الديار للسعي إلى حياة أفضل. نتج عن هذا الأسلوب الكثير من الشعراء والفلاسفة كأمرؤ القيس، ابن سينا، وبالطبع ابن خلدون! الذي أسس علم الاجتماع من ملاحظته لشعوب مختلفة عبر رحلاته الشهيرة. وفي الأدب العربي ارتبط المشي بالسعي نحو الهدف، كما تقول المقولة "من سار على الدرب وصل".

في اليونان القديمة، أطلق على تلامذة ارسطو ومنهم ثاوفرسطس (الذي تولى إدارة مدرسته بعده) والإسكندر الأكبر (يعد أكثر تلاميذه شهرة) بالمشائين، لأن معلمهم كان يلقي محاضراته ماشياً.

يقول، أبو الطب، أبقراط " المشي هو أفضل دواء للإنسان"

إن للمشي فوائد لا تعد ولا تحصى، فالمشي يؤدي إلى زيادة حجم "الخصين" وهي منطقة في الدماغ ضرورية للذاكرة ، كما يرفع مستويات الجزيئات التي تحفز تكوين روابط عصبية بين الخلايا وانتقال الرسائل العصبية. كما ثبت أيضاً أن الذين يمشون بانتظام، يتعرضون لعدد أقل من النوبات القلبية والسكتات الدماغية. كما يقلل المشي من التوتر والاجهاد، حيث يفرز مادة الاندروفين مما يحسن الحالة المزاجية. من فوائد المشي أيضاً:

- خفض نسبة السكر في الدم
- تقوية جهاز المناعة
- حماية المفاصل
- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

[العنكبوت: 20]

لم يهمل ديننا الإسلامي المشي، بل شجع عليه. أوصى النبي ﷺ بمشية النسلان، كوسيلة فعالة للتخفيف من التعب والإرهاق أثناء السفر أو المشي لفترات طويلة. تعد مشية النسلان من الأساليب الحركية الفريدة التي تتميز بخطواتها السريعة المتقاربة والمتتابعة، والتي تحاكي بشكل دقيق حركة النزول من مكان مرتفع.

• التواضع والوقار:

المشي بسكينة ووقار دون كبرياء، قال تعالى ﴿ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا ﴾

• الاعتدال بالسرعة:

عَنْ عَلِيٍّ رضي الله عنه قَالَ: " كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا مَشَى تَكْفًا تَكْفُؤًا؛ كَأَنَّمَا يَنْحَطُّ مِنْ صَبَبٍ " والصبب: الموضع المنحدر من الأرض

• الأحق بإلقاء السلام:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: (يَسَلِّمُ الصَّغِيرُ عَلَى الْكَبِيرِ، وَالرَّاكِبُ عَلَى الْمَاشِي، وَالْمَارُّ عَلَى الْقَاعِدِ، وَالْقَلِيلُ عَلَى الْكَثِيرِ)

• إمطة الأذى عن الطريق:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (بَيْنَمَا رَجُلٌ يَمْشِي بِطَرِيقٍ، وَجَدَ غُصْنَ شَوْكٍ عَلَى الطَّرِيقِ، فَأَخْرَهُ، فَشَكَرَ اللَّهُ لَهُ، فَغَفَرَ لَهُ)

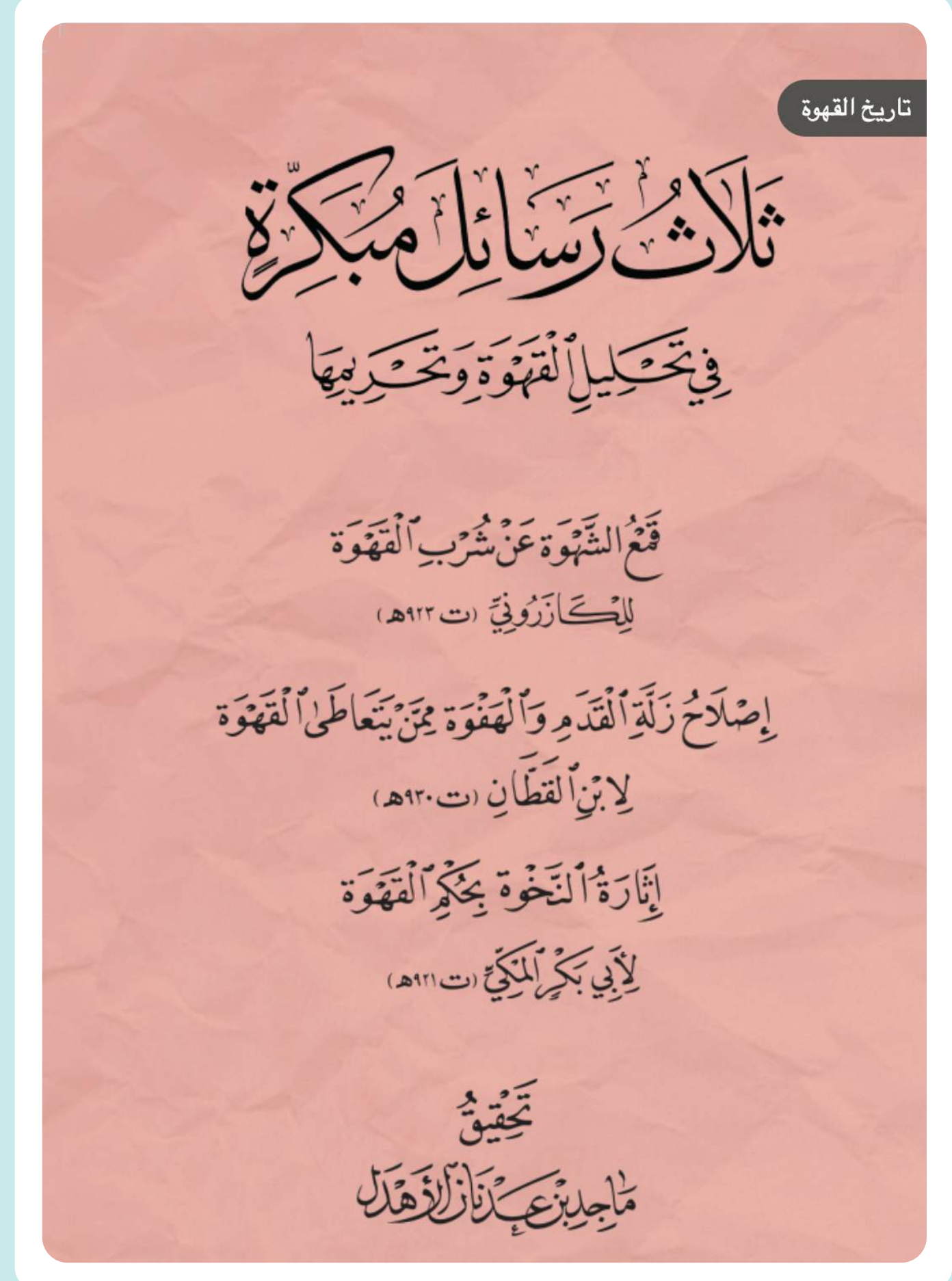
في ختام قولنا،

المشي كان ولا يزال صديق الإنسان الأول، ومنبع أفكاره الإبداعية. فأدعوكم إخواني القراء بأن لا تهملوا هذه الرياضة، وأن تكونوا أوفياء لهذا الصديق القديم؛ ففي خطواته صحة للجسد، وسعة للفكر، وسكينة للنفس.

على ضفاف كتاب

قد تقرئين هذا العدد وبيمينك كوب قهوة، فهل تساءلت يوماً عن الجدل الفقهي حولها؟ القهوة اليوم تعد رمزاً بات مدار منظومة الكرم عند العرب، وتحمل المرارة التي تحلّي صفو أيامنا، وهي بلا شك رفيقتنا في شتى اللحظات. فليعظمة ما تحمله من تأثير أحدثت شكاً لدى مُحْتَسِبِها حول حكمها.

يناقش هذا الكتاب رسالتين في التحريم وهي: (قمع الشهوة عن شرب القهوة) و (زلة القدم والرهفوة ممن يتعاطى شرب القهوة) والثالثة في التحليل وهي: (إجابة الدعوة في نصرة القهوة) وخلف هذا الجدل الكبير فقد ذُكر أن الإمام الشافعي قد أشاع شرب القهوة بين تلاميذه؛ لإذهاب النوم والتقوي على مجاهدات الليل لأجل ذلك يصعب تصديق أن القهوة كانت يوماً من الأيام تحت مجاهر التحقيق، ويبقى المفتي أسير السؤال.



ثلاث رسائل مبكرة في تحليل القهوة وتحريمها

✍ ماجد الأهدل



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!

عيون نائمة و ذهن مستيقظ

مع تطور التقنيات والعصر الحديث لم يعد الليل كما كان في السابق تبدلت لحظات الهدوء والاستسلام للنوم إلى امتدادٍ للشاشات والرسائل والتنبيهات والبقاء مستيقظًا حتى الصباح عاليًا في دوامة التطبيقات.

فقبل النوم بدقائق يأتي هاتفك ببالك بشكل تلقائي ويجد الكثير من الناس أنفسهم يتصفحون هواتفهم بلا وعي حيث مقطع قصير يقود إلى آخر ومنشور يجزّ خلفه عشرات المنشورات وهكذا تتحول الدقائق سريعًا إلى ساعات دون أن يشعر الإنسان بمرورها.

ومع تكرار هذه العادة خلقت ظاهرة يُطلق عليها "الأرق الرقمي". ولعل ما جعل هذه الظاهرة تنتشر بشكل كبير هو طبيعة التطبيقات المستخدمة حاليًا فهي مصممة لتجذب الانتباه وتبقي المستخدم متصلًا لأطول وقت ممكن. التنبيهات المتكررة، والمحتوى المتجدد باستمرار، والمقاطع القصيرة التي لا تنتهي تجعل العقل في حالة نشاط وتيقظ دائم، حتى في الساعات التي يفترض أن تكون مخصصة للراحة والنوم وهكذا يجد الإنسان نفسه عاليًا بين رغبته في النوم وبين الفضول الذي يدفعه إلى الاستمرار.

لكن لماذا يحدث هذا أصلًا؟

النوم في عصر الشاشات

قد يبدو الأرق الرقمي كمجرد عادة سيئة أو إفراط في استخدام الهاتف وفقدان التحكم بالنفس إلا أن المسألة أعمق من ذلك. فالعالم الرقمي الذي نعيش فيه اليوم لا يتوقف للحظة واحدة فالأخبار تتجدد، والمحتوى يتدفق بلا نهاية، والمنصات صُممت لتبقي المستخدم متصلًا لأطول وقت ممكن ومع هذا التدفق المستمر للمعلومات يجد الإنسان نفسه مدفوعًا للبقاء يقظًا ومتابعًا لما يحدث حوله، حتى في اللحظات التي يفترض أن تكون مخصصة للراحة.

النوم ليس مجرد إغلاق للعينين بل عملية حيوية يحتاج فيها الجسد والعقل إلى الهدوء التدريجي. كما أن ضوء الشاشات الأزرق يرسل إشارات إلى الدماغ توحى بأن الوقت ما زال نهارًا فيتأخر إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن الشعور بالنعاس. ومع استمرار التصفح يصبح العقل أكثر يقظة بدل أن يدخل في حالة الاسترخاء ولهذا يشعر كثير من الناس بصعوبة في النوم حتى بعد أن يضعوا الهاتف جانبًا. وهناك من يضع الهاتف جانبًا ولكن يبقى يفكر بما رآه أو ما سيفوته فيظل متيقظًا ولا يترك له جفن. وكما أن المشكلة لا تتوقف عند تأخير النوم فقط بل تمتد إلى جودة النوم نفسه. فالعقل الذي ظل نشطًا ومشغولًا بالمعلومات والصور قبل دقائق من النوم يجد صعوبة في الدخول في نوم عميق ومريح. ومع مرور الوقت وتكرار الحلقة يتحول الأمر إلى عادة يومية تؤثر على التركيز والطاقة خلال النهار دون الليل.

هل نستطيع استعادة هدوء الليل؟

مع أن الهواتف أصبحت جزءًا أساسيًا من حياتنا إلا أن إعادة التوازن ليست مستحيلة. فالتوقف عن استخدام الهاتف قبل النوم بفترة قصيرة أو إبعاد الجهاز عن السرير، قد يمنح العقل فرصة للانتقال التدريجي إلى حالة الهدوء. كما يمكن استبدال التصفح بعادات أكثر هدوءًا مثل القراءة أو الاستماع إلى شيء بسيط يساعد على الاسترخاء.

المفارقة

هنا في أن التكنولوجيا التي صنعت لتسهيل حياتنا أصبحت في تسلب منا أبسط لحظات السكون والراحة، فالأرق الرقمي ليس مجرد مشكلة نوم بل انعكاس لطريقة عيشنا في عالم لا يتوقف عن الحركة ولا يمنح العقل فرصة حقيقية للهدوء. وبين إشعارات لا تنتهي وشاشات لا تطفئ يصبح الحفاظ على لحظة هادئة قبل النوم فعلًا صغيرًا لكنه ضروري، محاولة بسيطة لاستعادة شيء من التوازن الذي فقدناه في زمن الاتصال الدائم.

ويبقى السؤال الحقيقي هل قربتنا الشاشات من العالم ام ابعدتنا عنه؟

الخوف من الفوات (FOMO)

إلى جانب تأثير الشاشات على الجسد والعقل هناك دافع نفسي خفي يجهله الكثير يدفع بالناس إلى الاستمرار في التصفح حتى ساعات متأخرة من الليل وهو الخوف من الفوات أو بما يُعرف بال (FOMO). حيث يشعر الإنسان بأن العالم لا يتوقف لحظة واحدة وأن الأخبار والرسائل واللحظات الجديدة تتدفق باستمرار عبر الشاشة ومما يجعل الابتعاد عنها ولو لوقت قصير يعني أن شيئًا مهمًا قد يفوته. ومع هذا الشعور يصبح الهاتف آخر ما يمسكه الإنسان قبل النوم وأول ما يبحث عنه عند الاستيقاظ. وهكذا لا يعود التصفح مجرد عادة عابرة، بل محاولة مستمرة للبقاء داخل حركة العالم الرقمي وعدم الخروج منه.

من البيانات الحيوية إلى استشراف العافية

تحوّلت الأجهزة القابلة للارتداء من أدوات بسيطة لعرض البيانات إلى أنظمة تحليلية متكاملة تبني نموذجًا تنبؤيًا للجسد.

التتبع (Tracking)



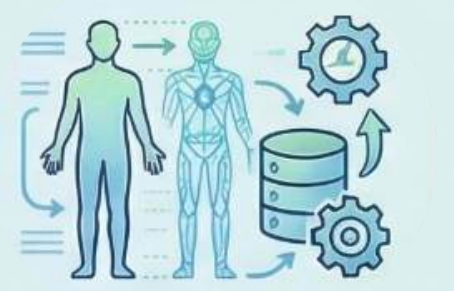
في البداية، تُلتقط الإشارات الحيوية مثل نبض القلب والحركة والنوم عبر حساسات دقيقة، وتُسجّل كتدفق بيانات مستمر (Data Stream). هذه البيانات الخام لا تحمل معنى مباشر، بل تمثل فقط إشارات غير منظمة تحتاج إلى معالجة قبل أن تصبح قابلة للفهم أو الاستخدام.

المراقبة واستخراج المعنى (Monitoring & Insights)



تمر البيانات بعد ذلك بمرحلة تنظيف ومعالجة أولية (Preprocessing)، حيث يتم إزالة الضوضاء (Noise) وتصحيح القيم الشاذة، وتعويض البيانات المفقودة. ثم تُحوّل إلى خصائص ذات دلالة (Feature Engineering)، مثل تقلب معدل ضربات القلب (HRV) أو مراحل النوم، وهي مؤشرات أكثر تعبيرًا عن الحالة الفسيولوجية. هذه الخطوة تمثل بداية الانتقال من مجرد عرض البيانات إلى استخراج "رؤى"، حيث تبدأ الأنظمة في فهم ما تعنيه هذه الأرقام بدلًا من عرضها فقط.

التحليل وبناء النموذج (Analysis & Baseline Modeling)



في المرحلة التالية، تُحلّل البيانات كسلاسل زمنية (Time-Series)، حيث يتم اكتشاف الأنماط والتكرار والتغيرات عبر الزمن.

باستخدام خوارزميات التعلم الآلي (Machine Learning)، يتم تصنيف الحالات، تقدير المؤشرات، وكشف الانحرافات (Anomaly Detection).

ومع تراكم البيانات، يُبنى نموذج شخصي لكل مستخدم (Baseline Model)، يحدد ما هو "الطبيعي" لهذا الجسد تحديدًا، مما يجعل التحليل دقيقًا وشخصيًا بدلًا من الاعتماد على متوسطات عامة. هنا يظهر الفرق الجوهرية: لم يعد النظام يقارنك بالآخرين، بل يقارنك بنفسك عبر الزمن، وهو ما يرفع دقة الاكتشاف المبكر بشكل كبير.

التنبؤ والرؤية المستقبلية (Prediction & Future Vision)



بعد التحليل، تنتقل الأنظمة إلى طبقة اتخاذ القرار (Decision Layer)، حيث تُفسّر النتائج وتُحوّل إلى تنبيهات أو توصيات أو حتى تنبؤات. لم تعد الأجهزة تكتفي بوصف الحالة الحالية، بل أصبحت قادرة على توقع حالات مستقبلية مثل الإرهاق أو اضطرابات القلب بناءً على الأنماط السابقة.

ومع تطور التكامل التقني، يُتوقع أن ترتبط هذه الأجهزة مباشرة بالأنظمة الصحية، لترسل بيانات آنية للأطباء أو تنفّذ استجابة تلقائية في الحالات الحرجة.

الطب الوقائي (Preventive Healthcare)



هذا التطور يعكس انتقالًا تقنيًا واضحًا: من تتبع (Tracking) إلى مراقبة (Monitoring)، ثم إلى تحليل (Analysis)، وأخيرًا إلى تنبؤ (Prediction). في المستقبل، قد تصبح هذه الأنظمة أكثر دقة وتكاملاً، قادرة على بناء ملف صحي حي، والتنبؤ ليس فقط بالحالات الجسدية بل النفسية والسلوكية، مما يفتح الباب لطب وقائي استباقي يعتمد على الذكاء الاصطناعي بدلًا من انتظار ظهور الأعراض.

مهلاً

ترتّب!

وللحظة فقط..
ألقي بهاتفك بعيداً، وخط حبل الوصل بينك وبين
محيطك وواقعك.

خلق الله لك عينان لتبصر بهما الوجود، الجميل
منه أو القبيح، الصغير أو الكبير، المرتّب في أنماط
واضحة أو عشوائي الاضطفاف،
كالباب الذي مرّ بعدة مراحل تصنيعية لينتهي به
المطاف بهذا الشكل، وتفصيل زخرفته ومادته.
أو كالأرض تمشي فوقها بعدما عمّرها البشر بقدره
قادر، أو كسماء الضحى بلونها المائل للزرقة البيّنة،
أو سماء الليل الداكن مزينة بجواهر لامعة تحوّل
شبيه العرجون القديم.

وخلق لك أذنان لتسمع كافة الأصوات حولك، ما
احتدّ منها وما رقّ، ما علا وما دنأ، اللطيف منها
والمزعج.

كصوت قطرات الماء تضرب في الأرض قطرةً قطرة،
وصوت تقليب صفحات كتاب قديم مهجور يغطيه
التراب، وزقزقة العصافير وصرير الجداجد
وحسيس إشعال شمعة.

وكذا خلق الشمّ واللمس والتذوق. تلك حبال
وصلنا بالعالم الخارجي حولنا، هي أسس معرفتنا،
إن قُطعت تُقَطع، لا شائعات التواصل، ولا
حديث المجالس، ولا المشبوه من المصادر.
ولذا، أدرك ما حولك وترتّب.

شاشة وراء شاشة، وقت مسلوب وعلم مسكوب،
لا فائدة لما يقرأ، ألن يُنسى بمجرد مرور ثلاث؟
ثلاث ساعات..
ثم تصبح دقائق..
ثم تصبح ثوانٍ،

وتضمحلّ الذاكرة قصيرة المدى.
منصات تُظهر نجاحات مزيفة، وأقنعة هشة، لا
تبدى إلا ما تبتغي، هذا طيار ومهندس وطبيب
بعمر الثامنة والعشرون، وذاك ملاً فجوة في
الأوساط العلمية وتخرّج بعمر الثالثة عشر، وأخرى
فازت ببطولة الجري في الأولمبياد العالمي الريا-...
كفى! لقد تحوّلت منصات التواصل الاجتماعي إلى
سباقٍ جمعيّ، يتنافس الكلّ على إثبات ذاتيٍّ وهميٍّ
ماهو بمتحقق إلا بمحو العيوب، وحشو الفجوات
وتلميع الباهت ثم إيهام المشاهد بيُسّر هذا كله.
فلا ملام أنّك لست تهرول في ميدان الزيف هذا
غيرك، وهاقد "فاتك القطار".
كل تلك الأفكار نتاج مقاطع التحفيز السريع حيث
الاستهلاك المُدوي يحاصرُك من جميع أبعادك.

"لقد أضعت حياتي"

"لن أستطيع مجاراتهم"

"أنا فاشل"

سيلّ من الأفكار السامة تتولّد من مصدرٍ كان
هدفه المزعم إمتاعك.

أن تكون "كلُّ شيء" .. يعني أن تكون "لا شيء"

تقول "سيلفيا بلاث" في روايتها (الناقوس الزجاجي)

“ شاهدت حياتي وهي تتفرع أمامي مثل أغصان شجرة التين في تلك الحكاية، وفي طرف كل غصن كان مستقبل رائع يومئ إليّ ويغمز لي بعينه مثل تينة أرجوانية ممتلئة. كانت إحدى التينات زوجاً وأطفالاً ومنزلاً سعيداً، والأخرى شاعرة ذائعة الصيت، والثالثة أستاذة جامعية متميزة، والرابعة المحررة المدهشة (جي. جي)، والخامسة أوروبا وأفريقيا وجنوب أميركا، والسادسة قسطنطين وسقراط وأتيلا وحفنة عشاق آخرين بأسماء غريبة ومهن غير مألوفة، والسابعة بطلة الفريق الأولي للسيدات، وكانت فوق كل تلك الثمار ثمار أخرى لم أستطع تمييزها. رأيتني جالسة في مقدمة شجرة التين تلك، أتصور جوعاً حتى الموت، لأنني لم أقرر أي ثمرة سوف أختار. فقد كنت راغبة في كل واحدة منهن، واختيار واحدة يعني التخلي عن الأخريات. جلست هناك عاجزة عن اتخاذ القرار المناسب، فراحت الثمار تذبل ويتغير لونها حتى سقطت من بين قدمي على الأرض، الواحدة تلو الأخرى. “



ولا أجد أجملَ من هذا الاقتباس؛ لعبقريته في وصف مأساتنا الحالية التي تتجسد برغبتنا العارمة في التهام جميع ثمار الحياة في وقتٍ واحد. ولاستحالة تحقيق ذلك، نقف حائرين في هذه الحياة جياً، فنصبح "لا شيء" نتيجة رغبتنا في أن نصبح "كلّ شيء".

نفسياً

تحت ضوء عصرنا الحديث، ومع التطور المتسارع للتقنيات التكنولوجية وظهور منصات التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا)، تجلت متلازمة الخوف من تفويت الفرص (FOMO) هي حالة نفسية، وشعورٌ مقلق ومتوجس بأن هناك معلومات، أو أحداثاً، أو فرصاً تفوتك، والتي كان من الممكن أن تجعل حياتك أفضل. تؤدي هذه الحالة إلى التشتت والاحترق النفسي، تتخلل ممارسات يومية مثل الاستهلاك السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي؛ حيث يصبح هناك سعيٌ قهري للبقاء على اتصال دائم بكل شيء، ومقارنة ذواتنا مع حيوات الآخرين المثالية والمعدّلة للبحث عن مكافأة نفسية أو شعورٍ بالانتماء، ولكننا لا نجد إلا المزيد من التشتت. فهذه الفجوة تخلق كومة من المشاعر السلبية التي تؤثر بشكل سلبي، وتزيد من معدلات القلق، وتشل الإنتاجية.

ما الحل ؟

في الواقع، النجاح الحقيقي لا يتطلب إضافة المزيد من الأشياء لحياتك لتعم الفوضى، بل يتطلب التخلي عن الكثير منها، والترتيب، والتركيز على طريقٍ واحد. فاختيار طريقٍ واحد يعني امتلاك الشجاعة في رفض الطرق الأخرى المتاحة. لذا، اختر "تينتك" بشجاعة، قبل أن تتساقط كل الثمار وأنت تنظر.

فيزيائياً

هذه الحالة النفسية التي وصفتها بلاث ليست مجرد تشبيهٍ أدبي، بل هي انعكاسٌ دقيق لقوانين الحركة الأساسية في الكون. ففي الفيزياء، وتحديدًا في علم الديناميكا، هناك مفهوم يندرج تحت قانون نيوتن الثاني يُدعى بـ"القوة المحصلة الصفرية". فالقوة المحصلة تُعبّر عن مجموع القوى المؤثرة في الجسم، وعند تساوي مقدار هذه القوى وتعاكس اتجاهاتها، تصبح القوة المحصلة صفرية، وتؤدي إلى جعل تسارع وإزاحة الجسم صفرًا، وتحدث حالة تُسمى بـ"السكون التام".

فعندما تحاول استغلال "كل" الفرص المتناقضة في وقتٍ واحد، فأنت تضع قوى شديدة على نفسك في اتجاهاتٍ متعاكسة. هذه القوى "تأكل" بعضها البعض، والنتيجة هي طاقة مُهدرة ضخمة وإزاحة تساوي صفرًا، فتدخل في حالة من الجمود والسكون التام. هذا الجمود الذي تشعر به هو نوع من "القصور الذاتي"؛ فجسمك الساكن يميل للبقاء ساكنًا عندما تكون الفرص كثيرة ومتساوية في الأهمية، حتى تأتي قوة خارجية تحسم القرار.

اجتماعياً

يقول الفيلسوف أرسطو: "صديق الجميع ليس صديقاً لأحد" (A friend to all is a friend to none).

وهذا يعني أنه عندما تحاول أن تلعب دور صديق الجميع، والشخص الذي يوافق على جميع الآراء ليناسب جميع المجالس؛ فإنك تفقد لونا الخاص وشخصيتك المستقلة. فمحاولة أن تكون "كل شيء" للناس تجعلك بلا لون ولا هوية حقيقية.. مجرد "لا شيء"! وتخسر فرصة الوصول لعلاقة صداقة عميقة وطويلة الأمد تأنس بها، وتكون لك مرسةً ثابتة خلال تقلبات هذه الحياة..

المتشبع بما لم يُعط كلابسٍ ثوبيٍّ زورٍ...

تنهدت ريما وأردفت قائلةً: هذا ما بدت عليه الحياة. لا أصدق أن حالة الاستنفار بالمنزل سببها اجتماعٌ مع الأصحاب والأقارب! هل كان من الضروري تجديد طلاء الجدار كي لا يعلّق أحدهم على العلامات التي سببها مروان أثناء إظهار موهبته الفنية؟ أعني، المشكلة بهم إن كانوا سينتقدون فعل طفل ذو 5 أعوام. نداء أمي قطع أفكارني، فهيمت بالإجابة، فسألته عما سأرتديه. قلت: "الفيستان ذو الورد الزرقاء".

على كل، تظاهرتُ بأنه لم يناسبني، لتصرّ الموظفة على إحضار مقاسٍ آخر وإضاعة المزيد من الوقت دون جدوى. بعد طول عناء، انتهينا من صخب المتاجر والإعلانات الزائفة، وقد حان يوم العناء... عذراً، أعني اللقاء. بدأ يومنا باكراً بين طبخ وتنظيفٍ وتهديد... نعم، تهديدٌ لمروان، فالمشاعبة في هذا اليوم ستكلفه الكثير. كنتُ أرتب بينما يشتكي أخي خالد من سيارته التي هي أقل من مستوى رفاقه، مما يؤثر على جودة حياته! لا أعتقد أن رأيي بأنها مجرد وسيلة سيكون مرغوباً، فحتى أبي يشجع خالد على تفكيره "الاستراتيجي"، ويخبره أيضاً أن شراء ساعةٍ ثمينة يزيد من فرص توقيع العقود. سرتني رنينُ الجرس الذي جعل خالد ينهض ويقطع هذا الحوار السطحي. عاد خالد ومعه الحلويات والفطائر التي طلبتها أمي، فأخذتها إلى المطبخ، وبدأنا نرتبها في الأطباق. فطلبت أمي أن أقول إنني أعددتُ حلوى التوت، لأنها تذوقت حلوى أعدتها ابنة جارتنا فاطمة، وحينها ذكرتُ لهم براعتي في الحلوى.

فردت: "ولكن أليس هذا هو الفيستان الذي ارتديته في حفلة تخرج نورة؟!". أجبتُ: "نعم". فقالت: "إذاً، كيف سترتدينه وهي من ضمن الحضور؟!". المعذرة يا أمه، لم أكن أعلم أن رؤية الرداء تعني تاريخ الانتهاء. كتمتُ هذه الكلمات في سري، فقد تقرر ذهابنا إلى السوق.

كانت رحلةً طويلة، ولم يبق سوى الحذاء. وها هي أختي سديم تتفحص واحداً، ثم شهقتُ شهقةً خافتةً. لا ريب أن السعر هو السبب. وفي ذات اللحظة باعته الموظفة قائلةً: "ما هو المقاس الذي تحتاجينه، عزيزتي؟". فأجابت سديم: "37 من فضلك". نظرتُ إلى السعر وقلت: "سديم، إنه باهظٌ جداً، لا أريده". فردت: "لا بأس! ادّعي تجربته فقط كي لا نخرج أنفسنا أمام الموظفة". درتُ بالحذاء، وأفكارني تدور بي. لم أكن أعلم أن لا يناسبني سعر منتج ما أمر محرج.

أمي محقة، فأنا بارعةٌ في أكلها، ولكن إعدادها ليس ضمن مجالي، لكني لا أملك الخيار، فقد قيل إنه يجب أن لا أجعلها تبدو بصورةٍ كاذبةٍ أمامهم. توافد الضيوف وبدأت المنافسة التنكيرية، حيث الفائز هو من يجلب أنظارًا أكثر ويقنع غيره بأنه يملك ما يقارب ملك قارون. ودعوني أخبركم ببعض الأسرار للفوز: الأرقام كذكر ثمن الحقيبة، وعدد المقتنيات، وإحصائيات المتابعات. والأسماء المتداولة من شركاتٍ وأشخاصٍ ومعالم. إن لم ينجح كل ما سبق، فازدراء الغير بكلماتٍ منمقةٍ خطةٍ فعالة.

نظرات حارقة، كلمات لاسعة، مواقف جارحة. لقد رثيت لحالنا، فقد كانت بداية الحكاية استعلاء المخلوق من نار على المخلوق من طين، وها نحن اليوم يستعلي طين على طين!

بوصلة رمضان

أغمضت عيني باحثةً عن ذكرى جميلة أهرب إليها فتذكرت ليالي رمضان:

هذا ما بدى عليه رواد المساجد، فهم يتسمون لأنهم لا يحقرون من المعروف شيئًا ولو (أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ ظَلِقِ)، ولا يسرفون لأنهم يعلمون أن الله {لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ}، لن يستكبروا عليك ولن يعظموك، فهم موقنون أنك {لَنْ تَحْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا}، وأثر النعم لا ينفك عنهم، فقاعدتهم {وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ}، لا يقللون من غيرهم لأن الله قال {لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ}، لا تهتمهم المظاهر فقد علموا أن المعيار الرباني مختلف {إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ}، الصيت لا يضيف لهم شيئًا، فحتى أكرم المقامات البشرية قد كان منهم من لم يعرف حتى اسمه {وَرُسُلًا لَّمْ نَقْضِرْهُمْ عَلَيْكَ}، لا يدعون ما ليس فيهم لأنه {كَبْرٌ مَّقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ}.

يا الله، كم نحن بحاجة لمراجعة أنفسنا قبل أن يأتي {يَوْمٌ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ} (88) {إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ}.

صحة العضلات بعد مكاتب الدوامات

مع انتشار استخدام أجهزة الحاسوب والهواتف الذكية، وقضاء معظم الوقت في وضعية الجلوس، يصبح يومك مليء بالإرهاك الجسدي والنفسي وخمول لفترات طويلة، فتراكم هذه المشكلات قد التي قد تبدو صغيرة إلى قلة الإنجاز وعدم الشعور بالراحة في أوقات فراغك وتدمير تام لحياتك اليومية. فالمحافظة على صحة الجسد قد تبدو مسألة أكبر وأهم مما نعتقد.

فنتائج بحث قام على اختبار النشاطات الجسدية لمليون شخص أشارت إلى أن الجلوس لأكثر من 8 ساعات يوميًا بلا حركة تساوي خطر الإصابة بالسمنة المزمنة والتدخين، فهذا يؤكد لنا أهمية إدخال عادة ممارسة التمارين والمحافظة على وضعيات الجسد المناسبة إلى حياتنا.

وضعية الجسد

(body posture)

الحفاظ على وضعية سليمة يساعدك على الوقاية من أية أضرار على المدى البعيد. فلنفترض أنك تعمل على جهازك حاول أن تضع الشاشة في مستوى العينين مع استقامة الظهر والرقبة، وفي حال عملك في المكتب ضع قدميك في الأرض وحافظ على كتفك مسترخيين. فالاندماج مع عملك على الجهاز قد يؤدي إلى آثار سلبية جسدية إن لم تحافظ على وضعية سليمة.

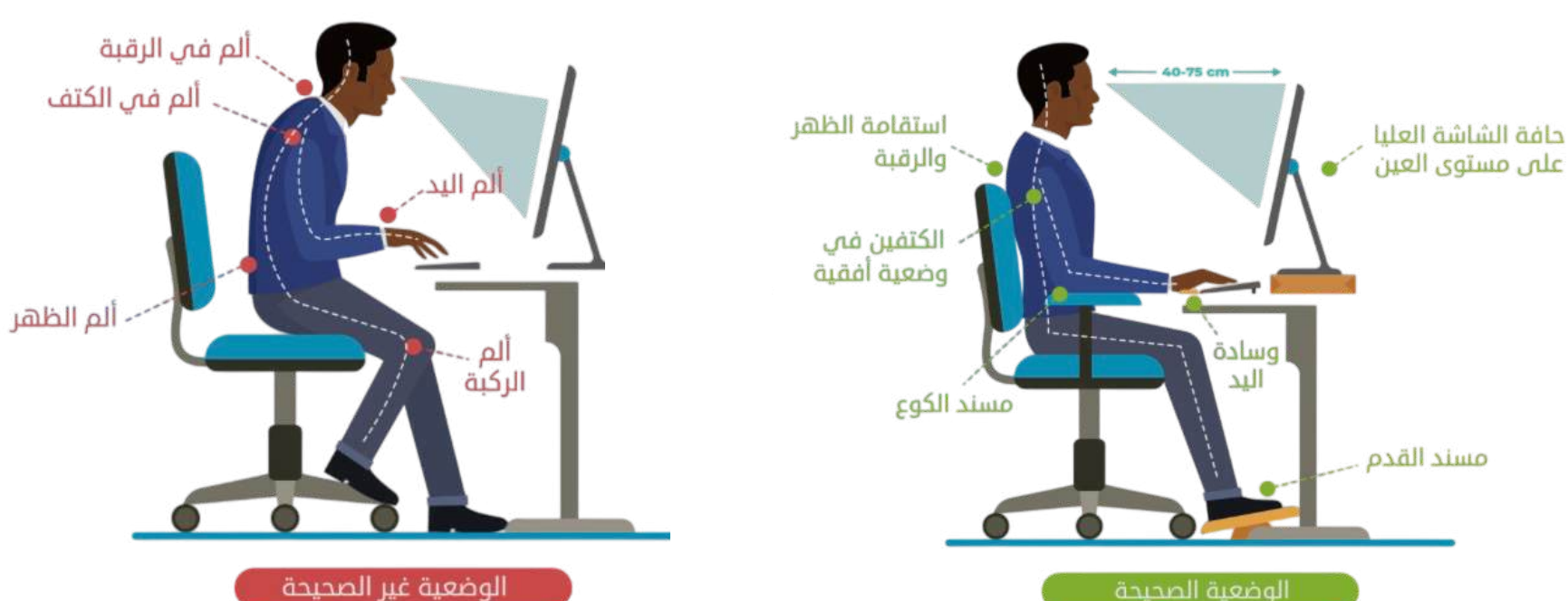
تمرين سحب الذقن للخلف
(chin tuck)

تمرين تقريب لوجي الكتف
(scapular retraction)

تمرين تمدد الرقبة الجانبي
(neck side stretch)

وغيرها من تمارين أخرى ستساعدك على المحافظة على صحتك، فالصحة نعمة عظيمة لن تشعر بها حتى تخسرها، فحاول أن تحافظ عليها بينما هي بين يديك -بعد الله- بزرع هذه التمارين البسيطة في يومك. فالوقاية خير من العلاج، جملة لم تأتي عبثًا بل كانت أساس عيش حياة صحية من الجانب الجسدي والنفسي. فزيادة نشاطك وإنجازك معظمه يقتصر على عاداتك الصحية التي ستدخلها إلى روتينك اليومي، فحاول أن تُعطي صحتك على قدر أهميتها فعلاً.

يُنصح بممارسة هذه التمارين لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة يوميًا، مع أداء الحركات ببطء وتحكم، والتركيز على التنفس الصحيح أثناء التمرين. كما يُفضل التوقف عن التمرين في حال الشعور بألم غير طبيعي واستشارة مختص عند الحاجة.



تمارين لمستخدمي

اللابتوب والجوال

(exercises)

تشير الدراسات إلى أن فوائد فواصل الحركة القصيرة والتمارين بين فترات الجلوس لفترات طويلة تساعد على تحسين صحة العضلات والمفاصل وتقليل الإجهاد العضلي. فننصح عليكم مجموعة من التمارين التي يمكن ممارستها يوميًا وآمنة لمعظم الأشخاص :

نشرة ذكالي

«Nashrat Thakali»

نشرة بالتزامن مع عام الذكاء الاصطناعي، تُعنى برصد تجارب الكتّاب مع أدواته المختلفة، تقدّمها في مراجعات صادقة، بسيطة وعملية؛ تُقرّب الفكرة، وتُبرز أثرها واختصاراتها في الواقع.

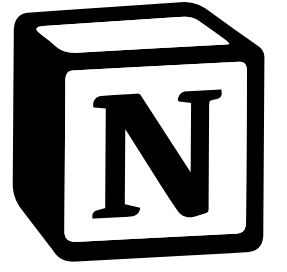
سكرتير

خصوصي

بدوام كامل

Notion AI

لإدارة ذهن الطالب الجامعي



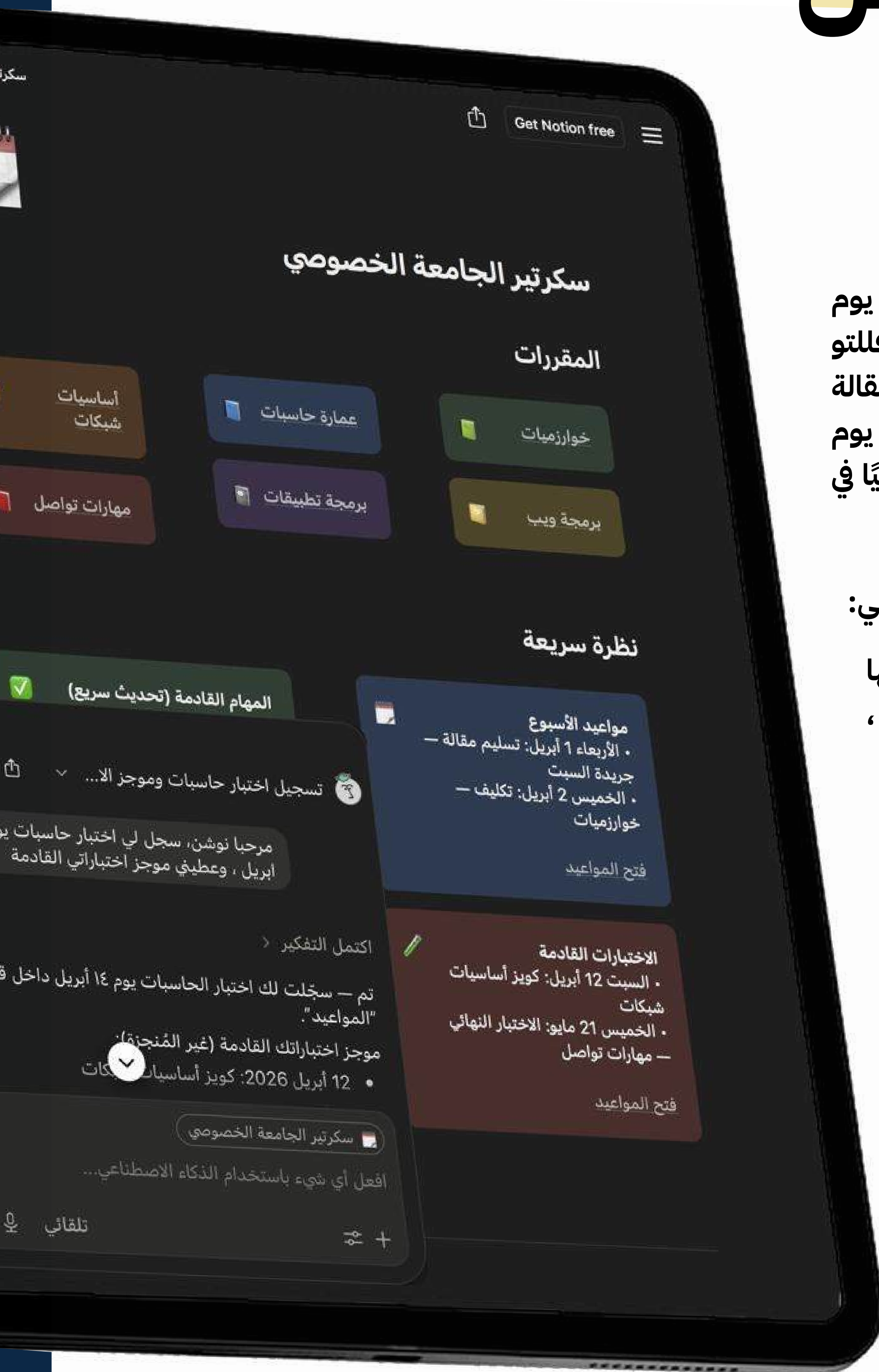
تتأرجح المهام والأفكار والمواعيد في ذهني كل يوم وكلها تغريبي وتقنعي بأنها الأولى بالبداية. فقلتو انتهيت من تسليم مشروع، ولدي تسليم مقالة لجريدة السبت هذا الثلاثاء، وكويز لمقرر يوم الأربعاء، أما الاختبارات فهي مستمرة أسبوعيًا في سلسلة لن تنتهي حتى الاختبارات النهائية .

بالرغم من أن لدي محاولات للتنظيم لا تنتهي:

تقويم على جدار غرفتي، وأجندة أستخدمها في شنطتي، وتطبيق لإدارة المهام في هاتفي ، إلا أنني أشعر أن الأمر يبدو مبعثرًا..

وفي لحظة من أحلام اليقظة: فكرت ماذا لو عرضت وظيفة لسكرتير خصوصي؟ أسجل له تسجيلًا صوتيًا في الصباح، أشركه كل ما يشغل بالي، ويرتبه ويقترح لي جدول الأولويات لهذا الأسبوع؟ ماذا لو؟

يالها من فكرة - ولكني مازلت في بداية الرحلة وميزانيتي لا تكفي لتوظيف سكرتير شخصي بالطبع.



وبعد ساعات ممتعة من استكشاف تحديثات المنصة لم أوظف سكرتيرًا، بل بنيت من الصفر بستة أوامر prompt أسست الصفحة ثم صرت أفتح محادثة يومية معه و أشاركه المهام الجديدة ويزودني بنظرة سريعة عن مهامي القادمة.

بعدها تذكرت منصة notion "وهي مساحة تجمع كل ما يشئت ذهنك في مكان واحد باستخدامات لا متناهية بشكل بسيط و أنيق يفلتر ذهنك ويرتب أفكارك." وهي منصة استخدمها على فترات متباعدة وعدت إليها لتجربة تحديثاتهم الأخيرة ضمن Notion AI

كيف؟ ماذا؟

أترككم مع كواليس محادثتنا محادثة التأسيس، ويليها محادثات العمل اليومي.

محادثات العمل اليومي

ألو نوشن ، عندي تسليم مشروع خوارزميات الخميس الجاي



تم

ألو نوشن ، هل عندي شي يوم ٢٢ ماي ؟



لا يوجد ، الجدول متاح

أهلاً نوشن ، ايش عندي هالأسبوع ؟



مهامك القادمة: تسليم مقالة جريدة السبت اليوم و كويز يوم الأربعاء،

محادثة التأسيس

أهلا نوشن أريد بدء صفحة لتنظيم مهامي الجامعية بعنوان سكرتير الجامعة الخصوصي، وأضف لي صفحات للمقررات التالية (أساسيات شبكات، ...) واجعل كل صفحة في مربع بألوان مختلفة.

أضف لي قاعدة بيانات للمواعيد القادمة وقاعدة بيانات أخرى للأندية الطلابية

أعلى الصفحة أضف لي نظرة سريعة قابلة للتحديث للمواعيد الأسبوعية والاختبارات والمهام القادمة



تم -- بنيت صفحة بعنوان "سكرتير الجامعة الخصوصي" بالشكل النموذجي: مربعات تنقل لصفحة كل مقرر + قسم أعلى الصفحة للمواعيد القادمة

عبر [الرابط التالي](#) بإمكانكم استعراض الصفحة وتحميلها كقالب وإكمال المحادثة مع نوشن لتطويرها حتى تتناسب معكم - أو ابتكروا صفحاتكم الخاصة تماما.

هذه كانت محادثاتي مع نوشن، والتي جعلت عقلي أكثر هدوءًا ووقتي أثناء المذاكرة أكثر تركيزًا. بمحادثات بسيطة بالعربية أسست الصفحة، ثم من هاتفي يوميًا أحدثها أو أسأل سكرتيري عنها.

قبل الوداع، نوشن أصبح يدعم العربية كما أن الحسابات الشخصية فيه مجانية، وأخيرًا لاتنسوا مشاركتنا تجاربكم مع نوشن على [حساب الجريدة في إنستغرام](#) وداعاً

وراء العدد فريق

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

إلهام الأسمرى

تقصير البعيد وتبعيد القريب

لينا التركي

المدرسة المشائية

لطيفة الخنين

على ضفاف كتاب

جوري العمري

عيون نائمة وذهن مستيقظ

أسماء باهّمّام

من البيانات الحيوية إلى استشراق العافية

جود المحسن

مهلاً تريّث

سارة السعدون

المتشبع بما لم يعط كلابس ثوبيّ زور

جوري القرني

أن تكون “كل شيء” يعن أن تكون “لا شيء”

نورة مطيري
لينة الدوسري

صحة العضلات بعد مكاتب الدوامات

لجين باهّمّام

سكرتير خصوصي بدوام كامل | Notion AI



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

رئيسة التحرير:

أسماء فهد باهمّام

نائبة رئيسة التحرير:

زيان المنقوري