اختيـــــارات لـم
نختـرهـا.

العادات اليومية
تكرار أم خيار ؟

أعلمْ أنَّ العادةَ خَميلةٌ غَرستَها بِيَدِ الاختيار، وسَقيتَها بِمِدراكِ التكرار، حتى استغلظَ سُوقُها واستوى على عَرشِ الطباع.
فما الاختيارُ إلا بَذرةُ العزمِ الكامنةِ في سُويداءِ القلب؛ يومَ وقفتَ بين طَريقينِ، فنحوتَ مَنحىً ورَغبتَ عن آخَر. فكانَ فِعلكَ الأولُ حُرّاً كحُريةِ الصقرِ في مَهبِّ الريح.
لكنَّ الاختيارَ نُورٌ قد يَنطفئ، فجاءَ التكرارُ ليكونَ الزيتَ الذي يُمدُّ السراجَ بالبقاء. فبالتكرارِ يَهونُ الشديد، ويَنقادُ العصيُّ، ويصيرُ الغريبُ من الفعلِ أليفاً. التكرارُ هو الصيقلُ الذي يُحوّلُ فِعلَكَ المبتور إلى سيفٍ صقيلٍ يُغمدُ في جَفن الروتين.
فلا تَقُل هي اختيارٌ فَتنسى بأسَ المداومة، ولا تَقُل هي تكرارٌ فَتُلغي مِيراثَ الإرادة. بل هي إرادةٌ استعانت بالزمنِ على ترويضِ النفس؛ فما بدأتهُ مُتخيّراً، صارَ بكرّةِ الغداةِ وعشيةِ النهارِ طبعاً مُتأصلاً. فالعادةُ جبلٌ تَبنيهِ بـ اختيارِ كلِّ حَجر، وتُثبتهُ بـ تكرارِ الرصِّ والبناء.
فانظرْ ماذا تختارُ لتكررهُ، فإنما أنتَ مجموعُ ما تكرر.

نعيش وفرة غير مسبوقة من الخيارات ، ننتقل بينها بسهولة، نبدّل، نفضّل، ونتجاوز،حتى ترسّخ في وعينا أننا نملك حرية كاملة.. لكنها ليست مطلقة كما تبدو! فما نراه لا يُعرض علينا اعتباطًا،ولا يتشكّل وفق رغباتنا وحدها بل يُعاد ترتيبه عبر خوارزميات تراقب سلوكنا بدقة،وتتعلّم من تفاصيل صغيرة لا نلتفت إليها..

توقّفٌ عابر،
نظرة أطول من غيرها،
إعادة مشاهدة دون قصد..
كلها تتحوّل إلى إشارات،
تُبنى عليها اختياراتنا اللاحقة

الخوارزميات لا تنتظرنا أن نطلب، بل تبادر بالاقتراح، ولا تُقنع، بل تُكرّر!

وكُلَّ ما زاد التكرار، يتغيّر موقع الفكرة في وعينا من غريبة، إلى مألوفة، إلى مقبولة، ثم -دون إدراك- إلى اهتمام

فالإنسان لا يحتاج إلى اقتناعٍ دائم،
بل يكفيه أن يعتاد، كما قيلَ في قصيدة البردة:
“وَالنَّفْسُ كَالطِّفْلِ إِنْ تُهْمِلْهُ شَبَّ عَلَى
حُبِّ الرَّضَاعِ وَإِنْ تَفْطِمْهُ يَنْفَطِمُ”

فالنفس تتعلّق بما يُعاد عليها،
وتأنس لما يتكرّر، حتى لو لم يكن اختيارها الأول

وهنا تكمن دقّة التأثير!
لا يُفرض عليك الاتجاه، بل يُعاد عرضه عليك حتى يبدو وكأنه نابع منك.. ومع الوقت، لا تتقلّص الخيارات في عددها، بل في تنوّعها .فترى الكثير، لكنه ضمن النمط ذاته، فتظن أنك تتنقّل بحرية، بينما أنت تدور داخل إطارٍ ثابت، وحينها ما لا يظهر لك يخرج تدريجيًا من وعيك..

وهكذا، لا تتشكّل أو تتغير اهتماماتك فقط، بل معاييرك أيضًا ؛ما تراه بكثرة سرعان ما يصبح مألوفًا، وما يُعاد عليك يصبح مقنعًا، حتى تبدأ بمقارنة نفسك، وطموحاتك، وقيمك، بصورةٍ لم تخترها بالكامل

وهنا، لا يكون السؤال: ماذا أريد؟
بل: هل هذا ما أردته حقًا... أم هو ما أُقنعت أن أريده؟

الخوارزميات لا تسلبنا القرار، لكنها تعيد رسم الطريق الذي يصلنا إليه ....وقد لا تكون المشكلة في اختياراتنا،بل في وعيِنا بمصدرها وطريقة التعامل معها

أن نتوقّف قليلًا، لا لنرفض،
بل لنسأل:

هل هذا يشبهني فعلًا؟ أم أنني اعتدت رؤيته...
حتى ظننته جزءًا مني؟

تضيق الخيارات بتوسعها

كنا نظن بشيءٍ من الثقة أن كثرة الخيارات علامة على حياة أوسع، وأن وفرتها دليلٌ قاطع على حريةٍ لا يُشكّ بها. كلما ازدادت البدائل أمامنا، قلنا إننا نقترب من القرار الأفضل، وإن الطريق أصبح أكثر وضوحًا. لكننا، ونحن نعيش هذه الوفرة، بدأنا نلاحظ أن الأمر ليس بهذه البساطة، وأن ما حسبناه اتساعًا قد يكون في حقيقته نوعًا من الضيق.

حين تكون الخيارات قليلة، يكون القرار سريعًا، وربما عفويًا، نختار ونمضي دون أن نحمل معنا أسئلةً كثيرة، أما حين تتكاثر البدائل، فإننا لا نختار بقدر ما نتردد، ولا نحسم بقدر ما نفكّر، فنقف طويلًا عند كل احتمال، ونمنحه من الاهتمام أكثر مما يستحق، حتى يتحول القرار مهما كان بسيطًا الى مسألة تستدعي المراجعة والتأجيل. لا لأننا عاجزون، بل لأن كثرة الخيارات تدفعنا إلى الاعتقاد بأن هناك دائمًا ما هو أفضل، وأن التسرّع في الاختيار قد يحرمنا منه.

ثم نختار، أخيرًا، لكننا لا نغادر الموقف كما دخلناه؛ نخرج بقرارٍ يرافقه ظلّ قراراتٍ أخرى لم نتخذها، فنقارن، ولو في داخلنا، بين ما اخترناه وما تركناه، ونمنح ما لم نختره قيمةً ربما لم تكن له لولا أننا لم نأخذه. وهكذا، لا تكتمل الراحة، ولا يستقر الرضا، لأن الخيارات الكثيرة لا تمنحنا يقينًا، بل تفتح أمامنا احتمالاتٍ لا تنتهي، وتجعلنا نعيش في مساحةٍ من الشك الهادئ.

المفارقة هنا لا تحتاج إلى الكثيرٍ من الشرح : نحن نظن أن كثرة الخيارات توسّع حريتنا، بينما هي في الواقع تضيقها، لأنها لا تترك لنا فرصةً للاكتفاء، بل تدفعنا إلى البحث المستمر عن الأفضل، وكأن القرار الجيد لا يكفي، ما لم يكن كاملًا. ومع الوقت، تتحول الحرية من مساحةٍ مريحة إلى عبءٍ خفي، ومن قدرةٍ على الاختيار إلى قلقٍ من الخطأ.

ولعل الحل على بساطته لا يكمن في أن نضيف خيارات جديدة، بل في أن نتعلم كيف نقللها، أن نضع لأنفسنا حدودًا واضحة، وأن نكتفي بعددٍ معقول من البدائل، وأن نقبل أن ما يناسبنا ليس بالضرورة ما هو الأفضل على الإطلاق، بل ما يكفينا نحن. ففي النهاية، لا تُقاس الحرية بعدد الأبواب المفتوحة، بل بقدرتنا على أن نختار بابًا واحدًا... وندخله دون أن نقف طويلًا نلتفت إلى ما تركناه خلفنا .

جريدة السبت x ضفة deffa

على ضِفافِ كتاب

زمن مؤجل

آلاء عبدالرحمن

ناقش الكتاب سؤالًا يبدو بسيطًا في ظاهره، لكنه عميق في أثره: هل نعيش زمننا فعلًا، أم أننا نؤجل الحياة؟
لا يتعامل الكتاب مع الزمن بوصفه ساعاتً وأيامًا من حياة الإنسان بل بوصفه حالة وعي وطريقة ننظر بها إلى الماضي، ونفهم بها الحاضر، ونؤجل أو نبني بها المستقبل.

الكتاب لا يكتفي بتأمل الزمن، بل بربطه بالهوية أيضًا. فالإنسان خصوصًا في السياق العربي، لا يقف أمام اختياراته حرًا كما يظن.
إن اختياراتنا لا تنبع دائمًا من إرادتنا الخالصة حين نتمسك بالماضي مثلًا، قد نظن أننا نختار الوفاء له بينما نحن في الحقيقة نهرب من حاضر لا نملك مشروعًا واضحًا فيه. ولربما أن المشكلة ليست في الماضي نفسه، بل في طريقة التعامل معه. فهناك فرق بين أن يكون الماضي مصدر إلهامٍ، وبين أن يصبح بديلًا عن الحاضر. وهذا يفتح سؤالًا: هل اختياراتنا نابعة من قناعاتنا أم من عادات فكرية ورثناها وكررناها حتى صارت تبدو وكأنها جزءٌ منّا؟

و استمتعوا بأكواب مجانية بعد نزول كل عدد من الجريدة

كلمة السر : جريدة السبت!

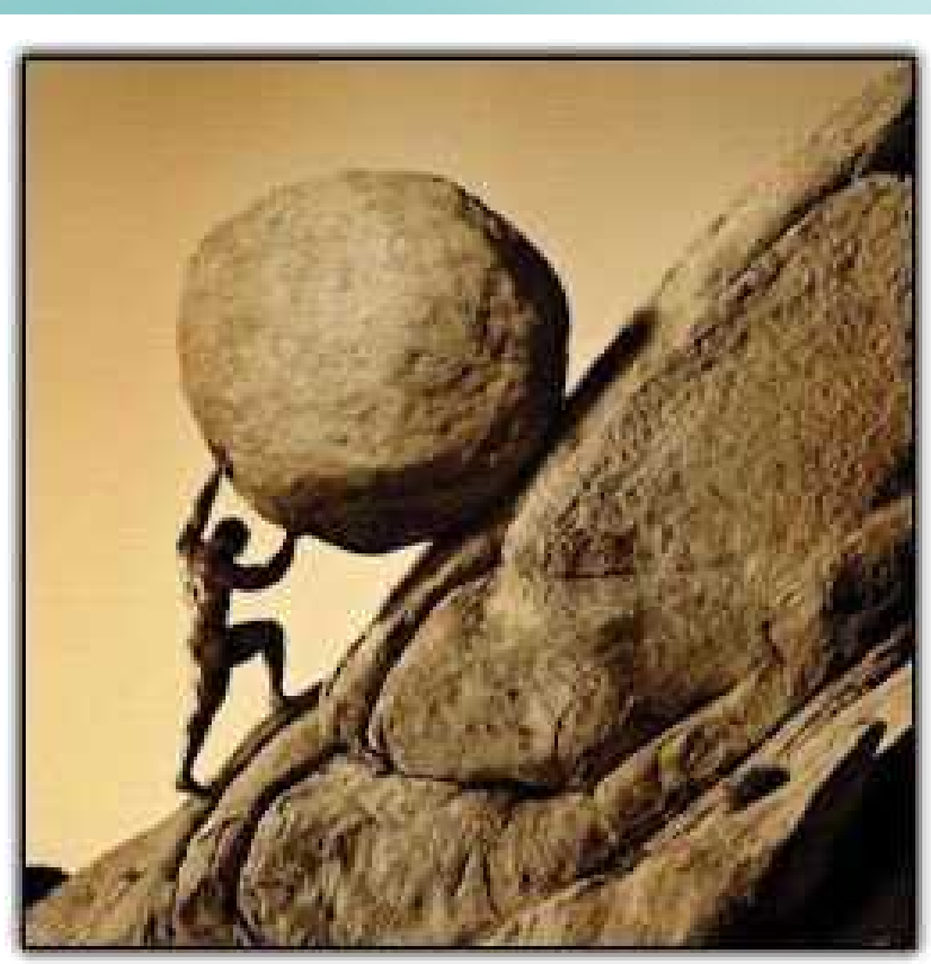
لاقتناء الكتاب من متجر ضفة ،
استخدم كود alsabt لخصم يصل لـ 10% من قيمة الطلب

كما يلمس الكتاب جانبًا آخر من الاختيار. فالانتظار ليس دائمًا حالةً سلبية، فقد يتحول إلى أسلوب حياة حين يتوقف الإنسان عن الفعل. نحن أحيانًا لا نختار لأننا خائفون أو لأن الخيارات كثيرة أو لأننا ننتظر لحظة مثالية لا تأتي هنا لا يكون التردد غيابًا للاختيار فقط، بل قوة توجهنا بصمت. الخوف لا يمنع القرار دائمًا، بل قد يصنعه.

ومن اهم النقاط التي ناقشها الكتاب أن الإعلام لا يعكس الواقع كما هو، بل يعيد ترتيبه وصياغته:
أي حدث يُذكر؟ أي صورة تُنشر؟ أي كلمة تُستخدم؟ وما الذي يُحذف؟ بهذه التفاصيل الصغيرة يتشكل وعينا وقراراتنا، ثم نظن بعد ذلك أن آراءنا واختياراتنا جاءت منّا وحدنا. هذه الفكرة تقترب كثيرًا من تأثير الخوارزميات اليوم فهي لا تجبرنا بشكل واضح، لكنها تضيق العالم حولنا بهدوء، وتقترح لنا ما نحب قبل أن نعرف أننا نحبه.

كما ان هناك جزءًا جذبني عن غيره لأنه يضع الإنسان أمام فكرة صادقة وغير مريحة: ليس كل ما نعيشه يمنحنا معنى واضحًا، وليس كل سؤال كبير في داخلنا يجد إجابة.

“ونحن نعرف أنّ الكون لا يجيب عن أسئلتنا الكبرى؛ ولهذا صوَّر سيزيف سعيدًا وهو يدحرج صخرته: ليس لأنَّ المهمة ذات جدوى؛ بل لأنَّ الاعتراف باللاجدوى لا يمنع عن الفعل.”



ما لفتني فيه أنه لا يحاول تجميل العبث أو إنكار ثقل الحياة، بل يعترف به ثم يتجاوزه بالفعل. فسيزيف لا يدحرج الصخرة لأنه ينتظر نهاية مريحة أو نتيجة عظيمة، بل لأنه يملك موقفه من الصخرة رغم أنه لا يملك مصيره معها.

وفي الختام يا عزيزي القارئ سأتركك مع تساؤل طُرح في الكتاب:

"هل نحن من نختار ما نعرفه، أم أن معرفتنا صنعت لنا قبل أن تصل إلينا؟"

زمن مؤجل

آلاء عبدالرحمن

ما وراء ستار

اتخاذ القرارات

لا تخلوا ايامنا من اتخاذ القرارات ما بين قرارات يومية و أخرى مصيرية ، بسيطة و حينًا معقدة. هذا الكم من القرارات التي تتّخذ يوميًا ما الذي يكمن خلف ستائرها ؟ و ما الدوافع التي تقودنا لاتخاذها ؟

من العوامل التي تؤثر على اتخاذ القرارات والتي ذكرت في أحد مقالات المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية:

- المجتمع :

يميل بعض الأشخاص إلى الاعتقاد بأن رأي الآخرين تجاه حياتهم الشخصية، قرارتهم، و تصرفاتهم هو العامل الفاصل و القاضي الآخير ليصنف من خلاله الصحة من الخطأ . ومن الجدير بالذكر أن من طبيعة البشر العيش في مجتمعات لذا لا بد من مراعاة ذلك في بعض الأحيان و مع ذلك لا يزال للإنسان حريته ما دام ذلك لا يتعارض مع حرية الآخرين و لا يؤذيهم . و كما قد تؤثر الطريقة الي نشأ عليها الفرد و البيئة المحيطة به في نمط اتخاذ قراراته.

- الشعور بالمسؤولية :

بطبيعة الحال كلما كانت مسؤوليات الفرد أكثر زادت حاجته لإتخاذ القرارات. فاحتياج طفلٍ في الثامنة من عمره لإتخاذ قرارات معقدة ضئيلٌ جدًا إن لم يكن معدومًا مقارنة باحتياج رب لأسرة من سبعة أفراد لاتخاذ مثل هذه القرارات.

و من الممكن أيضا النظر لهذه النقطة بزاوية مختلفة .. فالشخص الذي يشعر بالمسؤولية و يتحملها ستظهر قراراته بطريقةٍ أكثر واقعية و عقلانية بينما الشخص الذي يتجرد من المسؤولية و يتسم بالتهور و الإندفاعية قد يكون أكثر عرضة لإتخاذ قرارات خاطئة و متخبطة.

- الخبرة و التجربة :

كثيرًا ما تلعب التجربة و الخبرة السابقة دورًا مهمًا بالنضج و العقلانية في اتخاذ القرارات . فبعض الاخطاء في الماضي تجنبك الوقوع بهفواتٍ مشابهة في الحاضر والمستقبل و تجعلك أكثر اتزانًا و موضوعية. و قد يكون لمرورك بتجربة سيئة له تأثير يدفعك للخوف و تجنب اتخاذ قرارات معينة.

- الحالة المزاجية :

دائمًا ما يُنصح الأشخاص بعدم اتخاذ القرارات المهمة في حالة الغضب و ذلك لما تحمله الحالة النفسية من التأثير المؤقت في التفكير السوي الصحيح، و قد أوصى الرسول ﷺ فقال : "لا يَقضيَنَّ حَكَمٌ بينَ اثنَينِ وهو غَضبانُ" فالغضب قد يجعل الصورة الواضحة مشوشة و يُفقِد الشخص القدرة على التفكير السليم. و قد تؤثر مشاعر أخرى مثل التوتر و القلق أو حتى السعادة في اتخاذ القرارات الصحيحة و المناسبة.

أصبح اتخاذ القرار مهارةً لا بد من اكتسابها بل و أطلق عليها البعض "فن اتخاذ القرار".

يعد تصنيف القرارات ما إن كانت صائبة أم لا أمرًا نسبيًا يختلف من شخص لآخر. فما تراهُ الأنسب لحالتك قد يكون الاسوأ لدى شخص آخر

، فكيف أقيم قراراتي ؟

- احرص بدايةً على أن تتوافق هذه القرارات مع تعاليم الدين الإسلامي فالقرارات التي لا ترضي الله يستحيل أن تكون صائبة.

- قارن بين الخيارات المتاحة و قس الفائدة من جميع الجوانب، فهل الفائدة المجنية من اتخاذ هذا القرار أكثر من الخسائر ؟ و هل اتخاذه سيكون أكثر نفعًا أم أكثر ضررا؟

- اجمع معلومات كافية تساعدك على التمييز و فهم القرار بشكل أفضل قبل العزم على اتخاذه . فعدم المعرفة و الجهل قد يقود لقرار خاطئ أو غير مناسب لك.

- شاور من تثق به و له رأي سديد و علم كاف فالله سبحانه و تعالى أوصى المسلمين أن يجعلوا أمرهم شورى بينهم : (وَشَاوِرْهُمْ فِي ٱلْأَمْرِ) ، و قال سبحانه : (وَٱلَّذِينَ ٱسْتَجَابُواْ لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ).

- توكل على الله و آمن إيمانًا تامًا بأن في كل أمر خيرًا و حكمة قد لا تراها و قد لا تتضح لك و لكنها لطفٌ خفي (فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ).

يتميز فيلم the social dilemma أنه لا يهاجم التقنية من الخارج، بل يعطي الكلمة لأشخاص عملوا في شركات مثل قوقل ،فيسبوك ،تويتر ،و بنترست. هؤلاء لا يتحدثون عن التقنية كأعداء، بل كصنّاع سابقين لها. فتأتي شهاداتهم قوية لأنهم يعرفون كيف تُبنى الخوارزميات، وكيف تُصمم الإشعارات، وكيف تتحول المنصة من وسيلة تواصل إلى نظام كامل هدفه شدّ انتباه الإنسان أطول وقت ممكن. مصممة لـ "تتلاعب بعلم نفس الإنسان" عبر سباق على انتباه المستخدم.

يذكر الفيلم أن المستخدم لا يُعامل دائمًا كعميل، بل كـ"مادة" تُحلل وتُتوقع وتُباع للمعلنين.و يشرح أن شركات السوشال ميديا لا تكتفي بعرض ما نطلبه، بل تتعلم من كل توقف، ضغطة، إعجاب، مشاركة، وبحث؛ ثم تستخدم هذه البيانات لتتوقع ما الذي سيجعلنا نبقى أكثر. و تتحول إلى اقتصاد كامل قائم على جذب الانتباه.

أحد أكثر المقاطع لفتًا للنظر هو الحديث عن زر الإعجاب Like. جاستن روزنستين، وهو من المشاركين في تطوير زر الإعجاب في فيسبوك، قال إن الدافع الأصلي كان نشر الإيجابية والتشجيع، ولم يكن في بالهم أن يتحول الإعجاب لاحقًا إلى مقياس نفسي واجتماعي يضغط على المراهقين، أو يساهم في المقارنة والقلق والاستقطاب. فحتى الأداة البسيطة التي وُلدت بنية لطيفة،عندما تدخلت في نظام ربحي ضخم صارت جزءًا من آلة قياس لقيمة الإنسان أمام نفسه والآخرين.

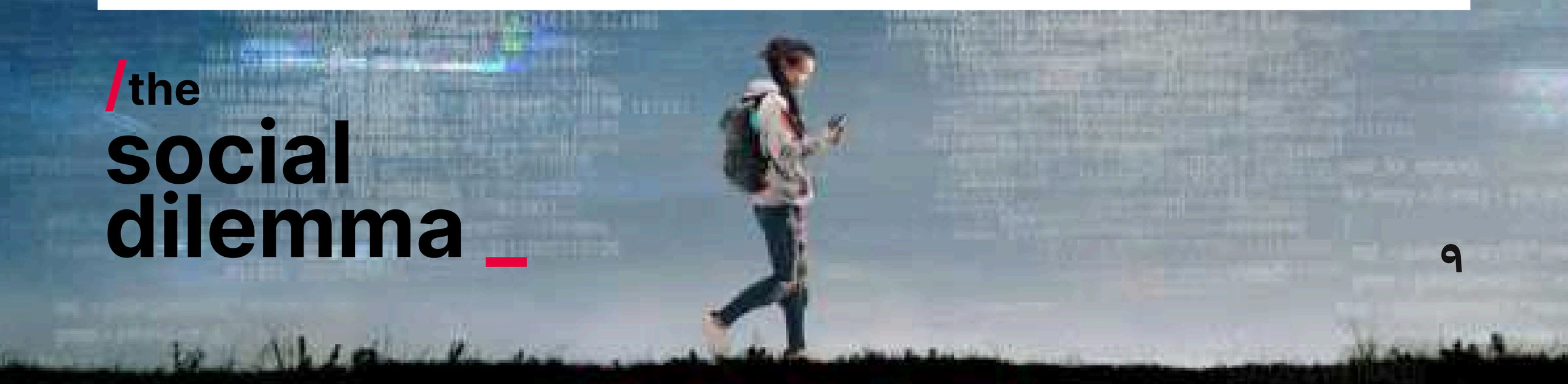
ويطرح الفيلم أيضاً قضية الأطفال والمراهقين بوضوح،

و من أكثر التفاصيل الصادمة أن بعض العاملين السابقين في شركات التقنية لا يسمحون لأطفالهم باستخدام السوشال ميديا، أو يضعون قيودًا صارمة عليها. هذه النقطة تجعل المشاهد يتوقف: إذا كان من صمموا هذه الأدوات يخافون منها على أبنائهم، فكيف ينبغي أن ننظر إليها نحن؟

نجح the social dilemma في إثارة القلق والوعي لكنه لم يركز على توفير حلول عميقة. ومع ذلك، كانت رسالته الواضحة:
لا تكن مستخدمًا غافلًا ؛ قلل الإشعارات، انتبه لعاداتك، ولا تترك الخوارزمية تقود وقتك وأفكارك.
فالفيلم لا يدعوك لرفض التقنية، بل لفهمها؛ لأن أخطر ما فيها ليس استخدامها، بل استخدامها دون وعي.

اليوم، مع تطور الذكاء الاصطناعي لم تعد الإشكالية التي يتحدث عنها الفلم محصورة في السوشال ميديا. نحن أمام مرحلة أعمق: لم تعد الأنظمة تكتفي بعرض المحتوى، بل أصبحت قادرة على صناعته خصيصًا لك. وهذا يعني أن التأثير لم يعد في "ما ترى"، بل في "ما يُصنع لك لتراه".

بعد مشاهدة الفلم قد تشعر بشيء من الإحباط في كل مرة تمسك فيها هاتفك لتتصفح، من المهم أن ندرك أن المقاومة لن تكون سهلة، فهذه المنصات صُممت واستُثمرت فيها مليارات الدولارات لتجذب جلّ انتباهنا.فالمشكلة ليست في استخدامنا فقط، بل في طريقة تصميم هذه المنصات نفسها. لذلك، لا يكون الحل بالاستسلام لها، بل بالوعي وبمحاولة خلق توازن يحفظ للإنسان وقته وعقله.



ركائز الوعي

الوعي ليس فكرة معقدة، بل طريقة لرؤية أعمق للحياة.
أن ترى ما يحدث كما هو ... أن تفهم لماذا يحدث، وأن تكون حاضرًا بدل أن تعيش على التلقائية.

الوعي يتكوّن من ثلاث ركائز :

إدراك

تلاحظ الواقع بدون تشويه

فـــهـم

تربط بين الحدث ومعناه.

حـــضـور

تكون في اللحظة بالكامل.

المشكلة ليست في القرارات نفسها... بل في أننا كثيرًا ما نعيشها كعادة، لا كاختيار.
نكرر نفس الأنماط دون أن نسأل: لماذا؟ وهنا يبدأ الوعي.
ليس في السيطرة على كل شيء، بل في توســـيـــــــــع زاوية النظر.

أن ترى الدافع قبل الفعل،
أن تفهم شعورك بدل أن تحاربه،
أن تلاحظ نفسك بدون اندفاع أو حكم.

لأن الوعي لا يُصنع بالضغط... بل بالملاحظة الهادئة المتكررة.
ومع الوقت، لا تتغير قراراتك فقط...بل تتغير طريقة وجودك نفسها.
لكن هذا الطريق ليس سهلًا، ولا مريحًا دائمًا.
لأنه يتطلب أن تكون صادق مع نفسك أكثر مما أنت معتاد عليه.
وفي النهاية، ليست الفكرة أن " تفهم الحياة " بل أن تستعيد حقك فيها.
أن توقف كل شيء لحظة واحدة... وتسأل:
هل هذا القرار لي فعلًا؟
أم أني فقط أكرره لأنني اعتدت عليه؟

وهنا فقط يبدأ الفرق الحقيقي.

مسيّر أم مخيّر؟

أوجه الموضوع ثلاثة: العلمُ، والدين، والأدب.

في علم الأعصاب، ينتشر لدى كثير من هواته نظرة أن هذا العلم يقضي بموت الإرادة الحرة، ويؤكد جحودها ويؤجج أدلتها، وحيث أن في هذا خطرًا على ما يقتضيه وجودها ويدمر إحساسنا بالمسؤولية الأخلاقية ففي هذا المقال وجب الدفاع عن أدلة علماء الأعصاب التي تقتضي عكس ذلك. فصحيحٌ أن علم الأعصاب يضرب بنظرتنا للاختيار عرض الحائط، ويؤكد ماديتها، ولكنه لا ينفي وجودها.

وجب علينا البدء من أسس هذا الرأي،وتعريف الإرادة الحرة للتعمق بوجوهها، وفيه يطرح العلماء شروط الإرادة الحرة الثلاث، والأول هو "القدرة على فعل المغاير"، وهذا يؤكد على ضرورية وجود بدائل لاختيارك لتصنيفك حرًّا، فمثلًا إذا حُرّكت الشفتان بعد تشنجٌ لا إراديّ، فلا يوجد خيارٌ آخر إلا الانقياد والاستسلام له. والشرط الثاني هو "تحكّم المرء باختياراته" يجب أن يكون المُتصرّف هو ذاته المُقرر، أي أن يكون المرء هو صاحب اختياراته دون تدخّل آليات خارجية، وهذا ما يسمّى "الفاعلية" وهو إحساس المرء بامتلاك أفعاله.

أما الشرط الثالث فهو "الاستجابة للأسباب" فلا مكان للعشوائية في الإرادة الحرة، بل يجب أن تكون دوافع الاختيار عقلانية، فإذا اختار أحدٌ الزواج بالقرعة، فلا يمكن القول أن اختياره حرّ، حتى وإن نطق بالقبول.

أما عن التعريف الذي سننطلق منه بتعريف الإرادة الحرة هو أنها "مجموعة من القدرات التي تعين على تخيّل مسارات الفعل المستقبلية وتقصي أسباب اختيارها، وتخطيط الأفعال بناءً عليها ثم التحكم بالأفعال في مواجهة الرغبات المتضاربة" وبهذا فالتعريف لا يناقض وجود ضغوط خارجية تؤثر على اختياراتنا.

أما عن علم الأعصاب فأدلته تنفي احتياج الوعي في القرارات السريعة، فيظهر البحث هذا أن العمليات غير الواعية في أدمغتنا تنتج أفعالنا ثم يلحقها الوعي فيعجز عن التأثير في سلوكنا، وبذلك يكون مجرد مراقب لمخرجات الآليات غير الواعية توسيعًا للنموذج الذي طوره بنجامين ليبيت، واستعمل جون ديلان هاينز نتائج الرنين المغناطيسي الوظيفي واكتشفوا أنماطًا ترتبط باختيار المشاركين أحد الزرين اليمين أم اليسار قبل سبع ثوانٍ من وعيهم باختياره، وبذلك استنكر هاينز نسب الإرادة لنفسه.ولكن لا تعارض أي من الأدلة تأثير الوعي والإرادة والاختيار وعمليات التحليل المعقدة على القرارات طويلة المدى، وذلك لا يُعقل أصلًا، فالعقل يبذل جهدًا في التفكير بها، وانعدام فائدتها يعني عبثيتها، وبذلك يستنتج العلم تأثير العمليات هذه على القرارات، وينكر تأثيره بالقرارات السريعة، وهذا بديهيّ فلو اضطر المرء للتفكير بكل صغيرة وكبيرة في وقت محدود لعرض نفسه للخطر في مواقف تحتاج لسرعة الحُكم.

أما دينيًا فاتفق جماعة المسلمين على ازدواجية التسيير والتخيير، فكما أن الأنسان مسيّر بقدره الذي اختاره له ربه فهو أيضًا مسيّر بكسبه لفعله الذي خلقه الله واختياره طريقه أخيرًا، والإرادة الحرة هو ما اختاره الإنسان عندما اختار حمل الأمانة، كما قال تعالى

(إنا عرضنا الامانة على السموات والأرض فأبين أن يحملنها وأشفقن منها و حملها الانسان إنّهُ كانَ ظلوماً جهولاً* ليعذب الله المنافقين والمنافقات والمشركين والمشركات, ويتوبَ اللهُ على المؤمنين وكان الله غفورا رحيما)

وهذا بذلك يبرر الحساب والعقاب، فالله رب الفعل والعبد مكتسبه وفاعله، ووجود الشر والخير يعود لذلك، وبذلك يتفق العقل والنقل على الأمر ذاته وهو ازدواجية التسيير والتخيير.

أما أدبيًا

"ما كُلُّ ما يَتَمَنّى المَرءُ يُدْرِكُهُ
تَجرِي الرّياحُ بِما لا تَشْتَهِي السفنُ"

في هذا البيت للمتنبي، يؤكد فيها انعدام حتمية الاختيار، وانصياعه لظروف الحال.

تجري الرياح كما تجري سفينتنا
نحن الرياح و نحن البحر و السفنُ
ويردّ عليه الشاعر في هذا البيت بالنفي، والتأكيد على قوة الإرادة الحرة.
ويبقى الرأي الفيصل بين الأمرين فلم تتوصل العلوم لدليل يدحض أيّ منهما بعد.

ولذا نرى أن الصواب هو هذا البيت:
تجري الرياحُ بما شاء الإلهُ لها
للّهِ نحنُ، وموجُ البحرِ، والسُفنُ.
فالله ربّ الإرادة وربّ القرار، فوجب التوكّل عليه في كل فعل واختيار.

ماذا بعد اتخاذ القرار؟

هل هي راحة تتسع بها أفئدتنا ، أم شكوك تترقب النتائج

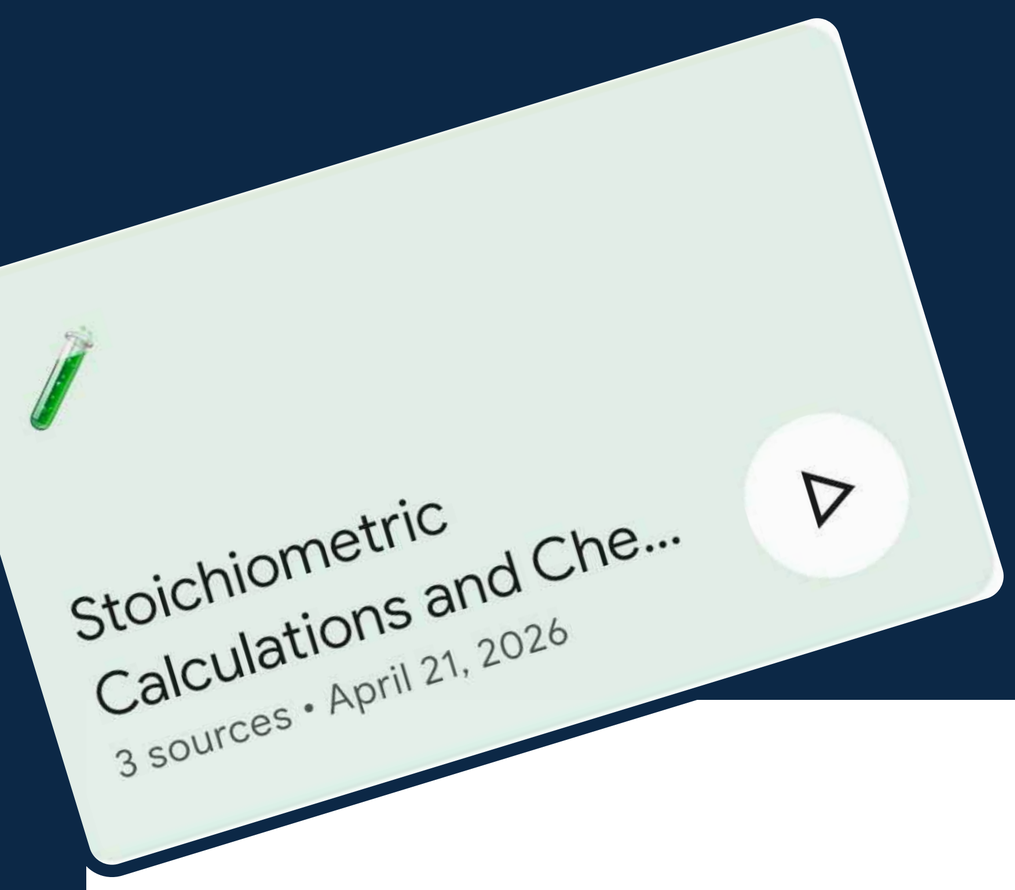
ماهو دورنا تاليًا؟ وما الذي يستحق انتباهنا؟

{ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَذْكُرُنِي، إِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ، ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَإٍ، ذَكَرْتُهُ فِي مَلَإٍ هُمْ خَيْرٌ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ مِنِّي شِبْرًا، تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا، تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً }

التسليم هو (التذكر) بأن الله يرعى كل لحظة نحن فيها
وإيماننا يتجسد بالثقة في قدرتنا على التسليم

نشـــرة ذكـــالي

«Nashrat Thakali»



مذاكرة تناسب أنماطك

Notebook LM
الشكل الجديد من المذاكرة

تأتي أمتع الفعاليات قبيل يوم أهم اختبار ، وهكذا دائماً أعلق في المنتصف..
أأستمتع والمذاكرة ملحوق عليها ؟ أم أُلزم نفسي على الالتزام لأن العلا يتطلّب التضحيات...أحياناً أختار هذا وأحياناً أختار ذاك . و في الحالتين كنت أبحث عن حلٍ في المُنتصف لكي لا تفوتني المتعة ولا أبلش باختبار بكرة في آن واحد .

و أنا أقلّب في هاتفي شاهدت REEL عن أداة تحول الملفات إلى بودكاست مسموع ؛ فبحثت عنها فضولاً بالتجربة و استخدمتها مراراً حتى صارت الحل الذي وجدته ولم أكن أعلم أني أحتاجه!

فصرت أُرضِي ضميري الدراسي و رغبتي في الاستمتاع بسماع المنهج في زحمة الرياض - بحكم صداعي الحركي - و من هنا تعرّفت على notbook lm الي اكتشفته و حبيته أكثر بعدها .

Notebook LM هي أداة فرعية من Google Gemini تختص بالدراسة ،
و تتميز بعدة ميزات تجعلها أبرز أدوات الذكالي في الدراسة .

نوتبوك ما يتفلسف!

ما يعطيك معلومات من مصادر مجهولة بل يستخرج المعلومات من الملفات المرفقة او المحددة له فقط .

تعليم متعدد :

في نوتبوك تقدر تتعامل مع الدراسة بصيغ متعددة و مختلفة ، أكييد وحدة منهم بتناسب طريقتك و نمطك بالتعلم!

• تعليم مرئي :

يولّد الرسومات التلخيصية للمواد بشكل مرتب و مفهوم . وحتى يحول الدروس إلى مقاطع تعليمية مصوّرة.

• تعليم مسموع :

وهي الميزة الأساسية التي جرّتني للتطبيق ، والأكثر سحراً فيه ،يحوّل النصوص إلى بودكاست يتكون من أكثر من متحدث ، يشرحون ، يوضحون وحتى ينكتون .

• توليد الأسئلة والبطاقات

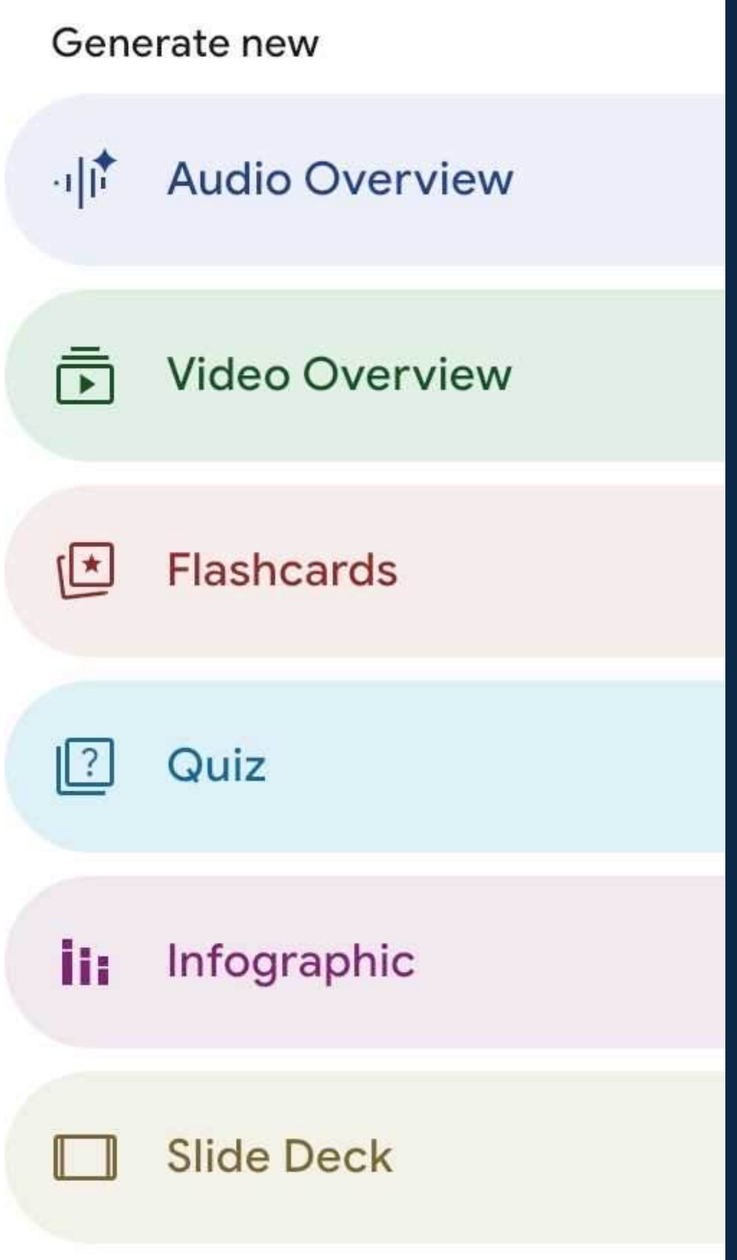
يقولون كل ما تكررت المعلومة قدامك كنت أحرى في تذكرها !
يشكّل المحتوى لأسئلة وبطاقات تذكر تساعدك تثبّت معلوماتك وتحصنها.

و غيرها من المزايا الكثير التى أترك لكم اكتشافها !

نوتبوك غيّر شكل المذاكرة بالنسبة لي ، و خلاها أكثر مرونة في أوقات المذاكرة التقليدية ما عادت تفي فيها بالغرض ، و هو يتوسع من مجرد رفيق في المذاكرة إلى محلل للوثائق والعقود ، صائغ للمحتوى و محقق لأفكارك بناءًا على مصادرك المختارة.

و بالمناسبة Notebook LM مجاني للطلاب في السعودية برفقة Gemini لفترة و الأهم أنه أصبح يدعم اللغة العربيّة في معظم الأدوات و أنماط التعلّم .

أما الآن فـ بودكاست اختبار بكرة أصبح جاهزًا،
استأذنكم لسماعه....مذاكرة موفّقة !



تشكّلنا العادات

ليس بإمكاننا إنكار أثر العادات على تشكيلنا، لا سيما تلك التي تتكرر باستمرار، ومن أبرزها؟ عاداتنا في الحياة الرقميّة التي تستهلك أكثر من نصف وقتنا. اختياراتنا 'اللامَوْعيّة' (١) هي التي تقود سلوكياتنا؛ فآلاف الأفكار والمدخلات اليومية التي لم يعِها عقلنا بوعي ولم نخترها 'تغبش' علينا صفو اليوم وصفو الفكر، فهل هي حقًا اختياراتنا؟ وكيف نسيّرها لتصبح طوع إرادتنا واختيارنا؟ مقترحات لحياة رقمية أكثر صفاءً واتساقًا،

فلترة يوميّة لأي محتوى "ترفيهي" لا يشبهك ولا يمتعك

قد تبدو هذه التوصية من البديهات، فلِما أتابع ما لا يشبهني أو يؤنسني إن كان الغرض ترفيهي لا اجتماعي؟ ولكن الواقع أنه مع تراكم السنون تتراكم مصادر المدخلات ويزيد عداد المتابَعين بلا جرد وفلترة دورية ودون الوعي عمّا إذا كان هو المحتوى المنشود الذي يغذي اهتمامتنا أم يدفنها، فهناك اختيارات "بغيرها أبدال وفي تركها راحة"، والحقيقة أن لهذا الترك والفلترة الدورية أثر عظيم ببساطته، على مدى بعيد يجعلك تحظى بمحيط رقمي يشابه ويغذي اهتماماتك يتناغم ويتحدّث مع كيانك.

اتباع قاعدة «Less Is more»

مع تسارع الزمان وكثرة المصادر يزيد التشتت وكما يقول الشاعر: "مشتت العزمات يمضي عمره لا ظفر ولا اخفاق" على أيّن، وإن كان كل المحتوى مُختار بعناية؛ فالوقت محدود وانتباهنا مسروق،

فالقاعدة تقول «Less Is more» بمعنى أن تقليل المصادر وتثمين محتواها يغنيك عن متابعة عشرات المصادر بذهن لاهي دون أي قيمة، والوفرة تقلل من القيمة، فكل هذي الوفرة لا تجعلنا نثمنه ولا نُعيره التمعن والانتباه،

كما أن قانون الندرة ****(Scarcity) هو المحرك الأول لعلم الاقتصاد؛ فالموارد محدودة والرغبات غير منتهية. هذا الفجوة تفرض علينا الاختيار، وتجسد مفارقة القيمة (Paradox of value) حيث يكمن الثمن الحقيقي في جودة النادر لا في ضجيج المتوفر.

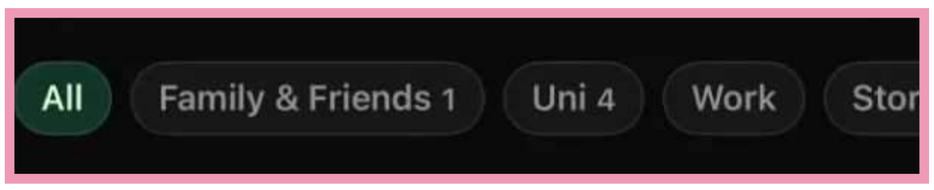
ومن التطبيقات الناجحة لها، والتطبيقات كثيرة:

تقليل
اشتراكات بريدك الوارد

حذف
التطبيقات غير المستخدمة

إزالة
جميع التنبيهات الغيرِ مرغوبة وجعل التنبيه ينبهك عما ما هو مهم حقيقةً.

تصفية
المجموعات غير المستعملة وإضافة أقسام للمحادثات لتسهيل الفصل وتقليل التداخل سواء كان عن طريق التيلجرام أو الواتساب



تقليل
الإشارات المرجعية (Bookmarks) وجعلها مراجع لأمور ترغب بالرجوع لها لا مكب للأمور المؤجلة تقليل الملفات والاكتفاء بالملفات الأساسية

تخصيص وقت يومي للمتابعة

تخصيص وقت يومي للمتابعة بوعي واختيار بل وتكثيف مطالعة المحتوى رفيع المستوى، هنا لا ندعوا للتخفف من السوشل ميديا كما يتكرر على أسماعنا من اسطوانات التخفف التقليدية أو الانقطاع المؤقت (Social Media Detox) بل نسعى لمعالجة الجذر لا العرض وجعله نمط حياة مستدام.

اتساق البيئة الرقمية مع العادات المثالية

تكامل الأدوات التقنية مع الحياة العملية هو السبيل الأول للحياة المثالية؛ فأجهزتنا اليوم هي الرفيق الذي لا يغادرنا، فتطويعه لخدمة عادتنا بدلًا من محاربتها هو المفتاح الأول. ومن التطبيقات العملية لذلك:

تجسيد عادة ترك الهاتف قبيل ساعة النوم؛

أن تترك للـ (Shortcuts) مهمة إغلاق نوافذ العالم عنك، ليغلق اتصالك بالنت ويخفف ضجيج الأفكار ويحقق الصفاء بالخطوات التالية:

تفعيل الHabit Stacking

بمعنى جعل العادات مرتبطة بفعل معين، على سبيل المثال لا الحصر، أنك ترغب في إدخال عادة قراءة أذكار المساء فتجعلها بعد صلاة العصر مباشرة، **طوع جهازك ليخدمك** ويفتحها مباشرة ويمنع تأجيلها، وتفعليها بالخطوات التالية:

كـيــف؟

Open Shortcuts app >> New Automation >> Chose “Time Of Day”, Choose: run Immediately >>

بنفس الخطوات السابقة ولكن يتطلب أن تحمل تطبيق Athkar وتفعل الخطوات التالية، والمؤقت يحفز على جعله عادة يومية ويمنع تسويفها والأمثلة كثيرة،

اغتنام الأدوات المتاحة

اغتنام الأدوات المتاحة لنماء واستمرار العادات، كما أنه بالعلاقات يقال البعيد عن العين قد يكون بعيد عن القلب، في هذا السياق نحن نقول البعيد عن العين بعيد عن التنفيذ وصرح من خيال، فالحقيقة كل ما كانت البيئة الرقمية تساعدك زاد تنفيذك لهذا العادة، ومن الأدوات الرائعة لأمر العادات هو تطبيق Habit

إنشاء بيئة صحية

إنشاء بيئة رقمية صحيّة ومثالية، إعداد صفحات الهاتف بشكل مثالي وإخفاء التطبيقات المشتتة قد يساهم في رفع جودة البيئة الرقمية بشكل كبير وملحوظ، كترتيب الصفحة الرئيسة وهذا أنموذج جيد لصفحة واقعية قليلة المشتتات عالية الإنتاجية، وقد يساعد الشخصيات البصرية وضع widget لتطبيق pintrest ووضع فيه الأهداف السنوية لرؤيتها بشكل دوري وغيرها من الوسائل المساعدة .

تخصيص صفحة وربطها بحالة تركيز معيّنة

تخصيص صفحة وربطها بحالة تركيز معيّنة، على سبيل المثال، جعل صفحة مخصصة لعادة معينّة كعادة القراءة، وتخصيصها بأدوات وعدّة العادة يساهم جدًا في تسهيلها وبالتالي فعلها.

وراء العدد فريق

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

العادات اليومية تكرار أم اختيار	غادة المعاوي
دور الخوارزمية في تشكيل اهتماماتنا	شموخ العتيبي
تضيق خياراتنا بتوسعها	جوري الدخيل
على ضفاف كتاب	جوري العمري
ما وراء ستار اتخاذ القرارات	نورة آل تويم
مراجعة فيلم the social dilemma	أسماء باهمام
ركائز الوعي	سديم الدوسري
مسيّر أم مخيّر	جود المحسن
ماذا بعد اتخاذ القرار؟	ريان المنقوري
نشرة ذكالي - Notebook LM	أسماء باهمّام
تشكلنا العادات	حنان العنزي

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

رئيسة التحرير :

أسماء فهد باهمّام

نائبة رئيسة التحرير :

رَيان المنقوري

© جميع الحقوق محفوظة لجريدة السبت ٢٠٢٥