

أنشئ قائمة "توقف عن فعل هذا".. دليل عملي لحياة أكثر توازنًا



الأحد 3 مايو 2026 07:00 م

تطرح الكاتبة روث سوبك فكرة مختلفة تقلب بها منطق الإنتاجية المعتاد؛ إذ تدعو إلى تقليل الأعباء بدلاً من إضافة المزيد، وتؤكد أن السعي للكمال يرهق الإنسان ويحرمه من متعة العيش. تعترف الكاتبة منذ البداية بواقع يومي مليء بالتقصير والضغط، وتوضح أن هذا الشعور ليس فردياً بل تجربة مشتركة تعيشها كثير من النساء، حيث يتصارع الداخل بين الرغبة في النجاح الكامل واستحالة تحقيقه.

ينشر موقع روث سوبك هذا الطرح ليعيد تعريف التوازن، فلا يعني إتقان كل شيء بل قبول النقص ومنح النفس مساحة للخطأ. يرى المقال أن محاولة السيطرة على كل جوانب الحياة في وقت واحد تقود حتماً إلى الإرهاق، لأن اليوم محدود والسعي للكمال غير واقعي، لذا يصبح الحل في حذف بعض العادات التي تستنزف الطاقة.

التحرر من ضغط الكمال

يوضح النص أن أول خطوة نحو حياة أخف تبدأ بالتوقف عن الاعتذار المبالغ فيه. يضع الاعتذار المستمر الشخص في موقف ضعف ويُفقد الكلمات معناها الحقيقي، خاصة عندما يُستخدم في مواقف لا تستدعيه. يقترح الكاتب استبدال هذا السلوك بوعي أكبر بالكلمات، فلا يُقال "أسف" إلا حين يستحق الموقف.

ينتقل المقال إلى مقارنة النفس بالآخرين، وهي عادة يغذيها العالم الرقمي. تعرض وسائل التواصل صوراً مثالية تخفي خلفها واقعاً غير مكتمل، فيقع الإنسان في فخ الشعور بالنقص. ينصح النص بالابتعاد أحياناً عن هذا العالم والعودة إلى الحياة الواقعية، حيث الجميع يواجه تحدياته الخاصة بعيداً عن الفلاتر.

قرارات يومية تستنزف طاقتك

ينتقد المقال سلوك شراء العروض المغرية دون حاجة حقيقية، إذ يعتقد البعض أنهم يوفرون المال بينما هم في الواقع ينفقون أكثر. يدعو الكاتب إلى الشراء الواعي المرتبط بالحاجة الفعلية لا بالإغراء المؤقت، لأن الامتلاء غير الضروري يخلق فوضى مادية ونفسية.

يتناول النص أيضاً الشعور بالذنب المرتبط بالعناية بالنفس، خاصة لدى الأمهات. يرى الكاتب أن تجاهل الاحتياجات الشخصية لا يزيد الإنتاجية بل يقللها، لأن الراحة ضرورية لاستعادة الطاقة. يدعو المقال إلى تخصيص وقت بسيط يوميًا للذات، سواء عبر نشاط بسيط أو لحظة هدوء، لأن هذا الاستثمار ينعكس إيجابياً على بقية جوانب الحياة.

يناقش المقال علاقة الإنسان بالطعام، حيث يتحول النظام الغذائي إلى مصدر ضغط بدلاً من كونه أسلوب حياة. يشجع الكاتب على تبني نظرة مرنة للطعام، تركز على التوازن بدل الحرمان، وتسمح بالاستمتاع دون شعور دائم بالذنب.

إعادة توزيع المسؤوليات وبناء التوازن

ينتقد النص الميل إلى كتمان المشاعر وقول "لا بأس" رغم الانزعاج. يوضح أن التعبير الصادق عن المشاعر يساعد في حل المشكلات بدل تراكمها، ويقوي العلاقات الإنسانية عبر التواصل الواضح.

يدعو المقال إلى طلب المساعدة بدل محاولة القيام بكل شيء بشكل فردي. يرى الكاتب أن الاعتماد الكامل على النفس ليس قوة دائمة، بل قد يتحول إلى عبء، بينما مشاركة المسؤوليات تخلق دعماً متبادلاً وتخفف الضغط.

يتطرق النص إلى أهمية وضع حدود للوقت، إذ يؤدي الانخراط في كل الأنشطة والالتزامات إلى استنزاف الطاقة على حساب العائلة والحياة الشخصية. يشجع الكاتب على قول "لا" لبعض الفرص، واختيار ما يتماشى مع الأولويات الحقيقية.

ينتهي المقال بفكرة أن القوائم اليومية لا يجب أن تتحول إلى مصدر قلق. يوضح أن عدم إنجاز كل المهام لا يعني الفشل، بل يعكس طبيعة الحياة المتغيرة. يقترح التركيز على الأهم وترك مساحة للمرونة، لأن اللحظات البسيطة مع العائلة أو الراحة قد تكون أكثر قيمة من إنجاز المهام.

يرسخ النص فكرة جوهريّة: لا يأتي التوازن من إضافة المزيد، بل من إزالة ما لا يخدمك. يدعو القارئ إلى تحديد ما يهمه حقاً، ثم التخلي عن الباقي دون شعور بالذنب، لأن الحياة لا تُقاس بالكمال بل بالراحة والرضا الداخلي.

[/https://ruthsoukup.com/create-a-stop-doing-list](https://ruthsoukup.com/create-a-stop-doing-list)