

مكتبة الرمحي أحمد ٥٧

.. تيليجرام @ktabpdf

مصيدة



كيف تركز
في فوضى العالم الرقمي

فرانسيس بووث

مصيدلة التشتت

كيف ترکز في فوضى العالم الرقمي
مكتبة الرمحي أحمد

الكتاب ٥٧

<https://t.me/ktabpdf>

فرانسيس بووث

إهداء إلى - آ. س.



The Distraction Trap

How to focus in a digital world

FRANCES BOOTH



إلى جدتي وذكرى جدي. شكرًا
لإيمانكما بي.

المحتويات

١	نبذة عن المؤلفة
٢	شكر وتقدير
٥	كيف تستخدم هذا الكتاب

الجزء الأول: التشتت

١١	١ الطريقة التي نعيش بها
٢٧	٢ الأشياء التي فقدناها
٤٣	٣ تلوث العقل - الآثار الرقمية الأربع

الجزء الثاني: الانتباه

٦٥	٤ التقييم
----	-----------

٨٥	٥ التغيير يبدأ اليوم
١٠٥	٦ راقب المحترفين
١١٩	٧ أدوات وأساليب (نصائح إنتاجية)
١٣٩	٨ احذر أن يتم الإمساك بك متلبساً
١٦٢	٩ من الذي يُشتّتك؟
١٨٧	١٠ ضع أهدافك نصب عينيك، واطمح إلى الأفضل
٢٠٩	١١ أعد التشغيل، وتوازن
٢٢٢	١٢ الإيجابيات والسلبيات والمستقبل
٢٤١	ضبط التردد لملاعة الحياة الرقمية
٢٤٧	المراجع

نبذة عن المؤلفة

درست فرانسيس بووث العلوم الاجتماعية والسياسية في جامعة كامبريدج، والصحافة (وحصلت فيها على درجة الماجستير) في جامعة شيفيلد، قبل أن تعمل لمدة ثمان سنوات صحفية في صحيفتي *الديلي تليجراف* والـ*جارديان*. وعندما لاحظت أن التشتت الرقمي حولها يزداد سوءاً، قررت أن تؤلف هذا الكتاب.

تقديم فرانسيس استشارات بشأن التشتت الرقمي للأفراد والشركات، وتلقي محاضرات خلال الفعاليات، وتدير أيضاً موقع *Here are some words*، والذي يوفر تدريباً لكتاب آخرين وينشر شعلة الحماس لمحبي الكلمات.

نشأت فرانسيس في مدينة نيوكاسل بشمال إنجلترا، في وقت لم يكن الناس قد سمعوا فيه عن البريد الإلكتروني بعد. وهي الآن تعمل ضمن مجموعة من رواد الأعمال البارعين في مجال التكنولوجيا في مساحة مخصصة للابتكار بمجمع تيك سيتي، لندن.

مكتبة الرمحى أحمد

www.thedistractiontrap.com

www.herearesomewords.com

شكر وتقدير

لكل من قالوا لي يوماً: "كيف يسير الكتاب؟"، شكرًا لكم. إن تشجيعكم وحماسكم جعلني أثابر مرة بعد أخرى.

إلى أمي وأبي - جوديث ومايك بووث - شكرًا الدعمكما وحبكما وتشجيعكما الدائم، ولمشاركتكما إياي هذه الرحلة كاملة.

شكراً لك يا أمي لأنك أظهرت لي أن الكتابة العظيمة هي مجرد عمل يومي، وشكراً لك يا أبي لنصائحك الفالية التي لا تقدر بثمن.

إلى وكيلي، جاك بيرنز، شكرًا لإيمانك بهذه الفكرة وتحفيزي لتحسينها ولإضفاء جو من المرح على العمل.

إلى سام جاكسون من شركة بيرسون، شكرًا لمقترحاتك السديدة التي أعلت من شأن الكتاب. أود أيضًا أنأشكر كل من عملوا على هذا الكتاب في شركة باترسون.

إلى ناتالي ناهاي، شكرًا لنصائحك السديدة التي ساعدتني وأنا في بداية الطريق الذي كنت قد شارفت على نهايته، وشكراً لـ سارة لويد هيوز، لمقدمتها الكريمة التي ساعدت هذا الكتاب على الانطلاق.

إلى أخي الرائع ديفيد بووث، الذي طالما اعتمدت على نصائحه الجادة. شكرًا لمشاركتك إياي هذا الحماس الشديد تجاه هذا الكتاب. أود أنأشكر أيضًا لولو تشين على حماسها الخالص.

إلى قريبتي سالي هاملين، شكرًا على تشجيعك لي حتى النهاية، وشكراً لك أيضًا (ولكل من دان، وايموجين، ومايلز ماكلارين) على "المعتزل الريفي" الذي علمت دائمًا أنه باستطاعتي الهروب إليه. والشكر أيضًا لخالتى بات ويلسون، لإيمانها بي ككاتبة.

إلى أندريا كايس، شكرًا لمشاركتك إياي شففي بهذا الكتاب قبل أن يفعل الجميع، ولسنوات الصدقة الرائعة.

إلى سالي بريسلி، شكرًا لوجودك معي (لفترات طويلة) من أجل التناقش في كل شيء في الحياة، لاسيما أفكارك بشأن الاسترخاء. والشكر إلى هوما خليلي، جاي بريرا، يوليانا أولايا، ريبيكا ديفيس، جيسكا ميلز، لوك فيرسن، فيفونا كايت، سوزي أرمسترنج، كاثرين هامبل، جون بيروك لتحمسهم الشديد لهذا الكتاب ولكتاباتي.

والى أراسيلي كمارجو، شكرًا لدفعي لأحلم بالأفضل. إلى سارة كولثروبي، شكرًا للحماسك الذى بلا حدود تجاه جميع محاولاتي الإبداعية، ولكنك شرارة إبداع برافقة.

وأقدم جزيل الشكر لجميع العاملين في مركز لندن كوبان سالسا؛ فقد ساعدوني على الاستمرار في أثناء تأليف هذا الكتاب. هناك مشاريع عديدة جعلتني الكاتبة التي أنا عليها اليوم. شكر خاص لكاثرين وارينجتون لكونها مرشدتي الحكيمة، ولهيلين دانسر لمشاركتها إياي مغامرة تأليف هذا الكتاب والتي امتلأت بالكثير من المرح.

إلى كل من قص على قصة، أو أرسل لي رابطًا، أو ناقش معي التشتت الرقمي في أثناء تأليفي هذا الكتاب، شكرًا لكم.

شكر وتقدير

لقد استمتعت كثيراً بهذه المحادثات. لقد كانت محادثات قيمة أنتجت أفكاراً في جميع مراحل تأليف هذا الكتاب. شكر خاص لدراسات الحالة التي قمت بها لمشاركة هذه القصص مع الجميع. وأخيراً، شكرًا لك عزيزي القارئ لقراءة هذا الكتاب، وأتمنى أن تستمر في مناقشتي.

شكر وتقدير خاص بالناشر

نعبر عن بالغ امتناننا إلى الآتي أسماؤهم بتصريحهم لنا بإعادة نسخ مواد محفوظة الحقوق:

الجدول

الجدول الموجود في الصفحات من ٧٨ - ٨٠ مأخوذ من كتاب *Caught in the Net* ، دار نشر جون ويلي (دار نشر يونج، كيمبرلي إس. ١٩٩٨) من الصفحات ٢١-٢٣. حقوق التأليف والنشر © ١٩٩٨ كيمبرلي إس. يونج. أعيد نشره بتصريح من مؤسسة جون ويلي آند سونز. لم نتمكن، في بعض الحالات، من تتبع مالكي الحقوق الفكرية، وسنقدر الحصول على أية معلومات تساعدنا على التوصل لهم.

كيف تستخدم هذا الكتاب

هل تشعر بأنك لا تجد وقتاً لنفسك هذه الأيام؟

هل تشعر كأنك دائمًا "تحت الطلب" لاستقبال رسائل البريد الإلكتروني، والرسائل النصية، وتحديثات الحالة؟

سيظهر لك هذا الكتاب خطوة بخطوة كيفية معالجة التشتت الرقمي. لو كان أحد المقربين إليك يعاني التشتت الرقمي، فإن هذا الكتاب سيساعدك على إقناعه بالابتعاد عن الشاشة والانتباه إليه. إن الانتباه هو وعاء الذهب الذي نبحث جميماً عنه.

ربما لاحظت أن البريد الإلكتروني والهاتف الذكي ووسائل الإعلام الاجتماعي والإنترنت أصبحت تحوز الكثير من انتباحك في الآونة الأخيرة.

لقد حان الوقت لاستعادة بعض من هذا الانتباه مرة أخرى لكي نمنحه بعضاً، ولكي نخصصه لتلك المشروعات التي تمثل لنا الأهمية الكبرى.

ماذا يحدث عندما تركز ولا تشتت؟

سوف تكون أكثر إنتاجاً، وأقل توتراً، وسيختفي بطريقة ما هذا الطنين المتواصل في الخلفية.

هل تشعر بالرغبة في تجربة ذلك؟

هناك تسع خطوات تساعدك على التركيز.

الخطوة الأولى أن تقيم استخدامك (معظمنا أصبح مشتتاً رقمياً بشكل أكبر مما نتوقع).

بعد ذلك ستتعلم كيف تعرف ما يمثله لك الإحساس بالتركيز.

وستلقى نصائح من المحترفين (والكثير منمن يعملون في مجال التكنولوجيا هم من تبنوا مبكراً العادات الحسنة المتعلقة بهذا المجال). سوف تحصل على قائمة مفيدة من 15 نصيحة لاستخدامها عندما تشتت نفسك.

بعد ذلك، ستتعرف على ما يشتتك.

في الفصول الختامية، ستتعلم كيف تعلم بالأفضل وتحافظ على توازنك وتركيزك أياً كانت التحديات التي تواجهها.

الجزء الثاني من الكتاب هو الجزء العملي (الخطوات التسع)، أما الجزء الأول فستتعرف فيه على أصل المشكلة.

يرتكز الكتاب على أبحاث ومواد منشورة ودراسات في مجالات التشتت والانتباه والحياة الرقمية. ويرتكز أيضاً على المشاهدات، وعدد كبير من الحوارات التي أجريتها حول التشتت الرقمي.

كانت لدى كل من تحدث إليهم بشأن الكتاب قصص يخبروني بها، وكان لتلك المحادثات قيمة عظيمة، وأشكر كل من خص لي بعضاً من وقته ليشاركني واحدة من قصصه حول كيفية تغيير التشتت الرقمي لحياة الناس.

رويت ثمانية من تلك القصص بكامل تفاصيلها كدراسات حالة - ستجدها في أثناء قراءتك الجزء الثاني؛ حيث إنها تشتمل على المشتتين

رقمياً، فضلاً عن هؤلاء الذين توصلوا إلى طرق مبتكرة للقضاء على التشتت. وقد غيرت أسماء بعضهم للسماح لهم برواية قصصهم بحرية.
إذن كيف تقرأ هذا الكتاب؟

أهم شيء أن توفر لنفسك المساحة الكافية لاستيعاب المعلومات من خلال إغلاق جميع المشتتات الرقمية (هاتفك، بريديك الإلكتروني، والإنترنت، وموقع التواصل الاجتماعي) في كل مرة تقرأ فيها فصلاً من الكتاب.

من المفترض ألا تستغرق قراءة كل فصل وقتاً طويلاً.
بعد انتهاءك من قراءة كل فصل، أعد تشغيل المشتتات الرقمية.
قد يبدو ذلك غريباً أو غير مريح في البداية. جرب ذلك مرة على سبيل التجربة وابدأ من هناك.

لا يوجد ما يمنع أن تأخذ ملاحظات على جميع أجزاء الكتاب،
فستراودك الكثير من التساؤلات في أثناء القراءة، وسيكون هناك العديد من الأمور التي تتطلب التفكير فيها. يمكنك أن تضع خططاً تحت الأشياء المهمة بالنسبة إليك؛ بحيث تتمكن من تحديد هذه الأجزاء بسهولة فيما بعد.

وتحت أيضًا فكرة أن تحضر مفكرة لتدون فيها الملاحظات من الأفكار الجيدة. سيكون هناك فحص للتقدم المحرز في نهاية كل فصل من الجزء الثاني.

يرتكز كل فصل على الفصل السابق له؛ لذلك فإن أفضل طريقة لقراءة الكتاب هي أن تقرأه من المقدمة للخاتمة. في حال لم تستسغ البداية، تجاوزها إلى الجزء الثاني حيث الجزء العملي.

توجد قائمة كاملة بالمراجع في نهاية الكتاب في حال أردت أن تستزيد من البحث. يوجد أيضًا ملخص في نهاية كل فصل حتى تذكر نفسك بما قد فرغت للتو من قراءته.

توقع أن تبدأ في ملاحظة النتائج تقريرياً في منتصف الجزء الثاني.

وبالانتهاء من هذا الكتاب، سيكون الهدف أن تكون قادرًا على التحكم في استخدام الوسائل الرقمية، والعكس ليس صحيحاً.

أمر آخر، لا تعتقد بهذا الكتاب لنفسك، بل اسأل من يعيشون حولك عن آرائهم؛ فربما يعانون مشكلات تشبه مشكلاتك.

والآن، إذا كنت مستعداً، اذهب واجمع كل ما تمتلك من أجهزة رقمية، بما في ذلك حاسبك المحمول، والهاتف الذكي، والهواتف الثقافية، والحواسيب اللوحية، وأجهزة بلاك بيري وأي باد وأي فون، والحواسيب الشخصية، وضعها جميعاً في كومة واحدة في مكان تستطيع أن تراه.

هل انتهيت من فعل ذلك؟ عظيم.

وذلك حتى تعلم تماماً ما تواجه.

الآن، لو استطعت تحمل ذلك،أغلقها جميعاً لخمس دقائق... ثم
وأصل القراءة.

الجزء ١

التشتت

اسم: شيء يشتت انتباه المرء

الفصل ١

الطريقة التي نعيش بها

عندما تكون في الغرفة، تواجد فيها بعثلك وقلبك. نايجل ريزنر

تبعد رائحة الطهي من المطبخ، بينما تتدفق العبارات جيئةً وذهاباً في إحدى المحادثاتُ السهلة. إنها ليلة من ليالي الصيف، التي تمثل فرصة نادرة لقضاء بعض الوقت الممتع بصحبة شريك الحياة. رن...رن...ينطلق رنين الهاتف الذكي. ولسبب ما، تنهض على الفور لترد.

"هم...ماذا قلت؟"، هكذا تتحدث بدون أن تصفي، بينما تفقد بريدك الإلكتروني (الذي لا ينطوي على أمر مهم)، وتلاحظ وجود رسالة إلكترونية جديدة (يمكن تأجيل قراءتها)، وتسمح لانتباحك بالتشتت. تبدأ هي تفقد جميع رسائل بريدك الإلكتروني، ثم تتجه لمحرك البحث جوجل لكي تجيب على شيء ما: لا يستفرق الأمر سوى دقة. وبينما أنت هناك...

ماذا عن المحادثة التي كنت تجريها؟ أين ذهبت؟ مَاذا عن ذكرياتك عن تلك الأمسية؟ لقد تلاشت أيضاً.

ماذا عن الشخص الآخر الموجود في الغرفة؟
يعني التشتت الرقمي التغيير المفاجئ لسلوكنا. وبدون أن ندرك، نقع ضحية ذلك الشرك.

إننا من يدمر علاقاتنا ويزيد من مستويات توترنا ويفير، بكل ما تحمله الكلمة من معانٍ، من طريقة عمل أدمنتنا. إننا على قناعة كاملة بأننا قادرون على إنجاز عشرة أشياء في الوقت ذاته - وقد يبدو أننا نتجزها بسرعة خارقة، ولكننا، في حقيقة الأمر، نفشل في إنجاز أي شيء؛ حيث تكون غارقين بالكثير من الأمور باستمرار، ولا نجد الوقت الكافي لفعل أي شيء، وتنسى كيفية إنجاز المهام البسيطة مثل القراءة. باختصار، فقد القدرة على أن نغير الانتباه اللازム لأى شخص أو أي شيء.

كيف وصل بنا الأمر إلى تلك الدرجة؟

التاريخ الحي

عد بذاكرتك إلى ما يbedo كأنه ١٠٠٠ سنة في الماضي، أو تحديداً إلى عام ١٩٩٧. كان هناك محرك بحث يسمى BackRub - وكان لا يزال في مراحل إطلاقه الأولى يبحث عن اسم جديد، اقترح أحدهم اسم "جوجل". ومن هنا بدأنا التاريخ الحي...

بدأنا في ذلك الوقت أيضاً استخدام البريد الإلكتروني كوسيلة واسعة الانتشار للتواصل مع بعضنا بعضاً (كان في السابق مستخدماً في الأكاديميات والحكومة والجيش فقط). في عام ١٩٩٦، أطلقت خدمة Hotmail وهي أول خدمة رسائل بريد إلكتروني في العالم، وفي عام ١٩٩٨، أدرجت كلمة spam (رسالة إلكترونية ضارة) في قاموس أوكسفورد الإنجليزي^١.

ثم بدأنا في استخدام الهاتف الجوال. وفي ١٩٩٩ تم إصدار البلاك بيري. وبحلول عام ٢٠٠٤، أصبحنا بالملايين نفقد البريد الإلكتروني، والعدد في تزايدٍ

في العام نفسه (بعض الموسيقى التصويرية، من فضلهم....) ظهر موقع فيسبوك، وانشغلنا بموقع التواصل الاجتماعي بحماس لا ينتهي. وفي عام ٢٠٠٦، لحق موقع تويتر بالركب، ثم ظهر أول جهاز آي فون في ٢٠٠٧.

[@ktabpdf .. تيليجرام](#)

هل حدث كل ذلك في عقد واحد؟

كم قال "إيان بريس" "قد يبدو أن البريد الإلكتروني والبلاك بيري قد تسللا إلى حياتنا تدريجياً، ولكن بالنظر إلى ٥٠٠٠ عام من التواصل الكتابي، كان ظهورهما مفاجئاً ومشيناً"

لو شعرت بأنك تقوم بهذه الأشياء بدون إحراز أي تقدم لمجرد أنك تزيد المواكبة، فقد أصبحت تعرف السبب.

لم نتوقف حتى لنلقط أنفاسنا. لقد تبنينا هذه التكنولوجيا، وتبنيناها بقوه...

انظر إلى ما أصبحنا قادرين على فعله! لقد أصبحنا أكثر خبرة الآن من مجرد العثور على مفتاح التشغيل وحسب، فقد أصبحنا قادرين على إنشاء برامجنا الخاصة، وجعلها تناسبنا، وإنشاء عوالم افتراضية تعج بالحركة.

نعرف، بلا أدنى شك، كيفية استخدام التكنولوجيا، ولكن هل ندرك جيداً الطريقة المثلثة لجعلها متواقة مع حياتنا؟
لسنا بحاجة لإحصائيات لتخبرنا بما يحدث.

يمكننا أن نشعر بذلك. يمكننا أن نراه، حين نجلس في القطار ونلاحظ الجميع يحدقون في الشاشات بين أيديهم، أو نجلس في منازلنا ونلاحظ أن أحداً لا يتحدث مع الآخر. الجميع منهمكون في إرسال رسائل

نصية أو فورية أو استخدام سكايب، أو نجلس في مكاتبنا، ونلاحظ أن الجميع منهمكون في الصراع مع هذا الكم الذي لا ينتهي من المعلومات. لدعم هذه الملاحظات، بدأت في الظهور أبحاث محكمة عن الإدمان، وانعدام الإنتاجية، واحساس الناس بأنهم غارقون بالكثير من الأمور. في هذا العام، وللمرة الأولى، سيتم إدراج الإدمان على الإنترت في الدليل المستخدم عالمياً لتصنيف الأضطرابات العقلية - الدليل التشخيصي والإحصائي للأضطرابات العقلية - وسيشار إليها "كموضوع يستحق مزيداً من الدراسة".

لقد حان الوقت لأن ننظر عن كثب للحالة التي أصبحنا عليها.

الحالة التي عليها عقولنا

إننا، بلا أدنى شك، متصلون بالكثير من الأسلاك. هناك أسلاك تخرج من آذاننا ومن جيوبنا، وأسلاك تتدلى من حقائبنا اليدوية، وترى أناساً متصلين بأسلاك في المكتب، وفي الشارع، وفي القطار.

أصبح من المعتاد أن تستخدم هاتفك الذكي منذ لحظة استيقاظك صباحاً (حيث إن هاتفك، في الحقيقة، هو ما يوقظك) حتى يحين وقت نومك ليلاً (عندما تحول أفكارك إلى رسائل البريد الإلكتروني التي فرغت لتوك من قرائتها في السرير).

اعتقدنا، فيما مضى، أن نستيقظ على أصوات العصافير. أما الآن فنستيقظ على رسائل التنبية. ونتيجة لهذا الاتصال المستمر، حدث أمر صادم لقد وصلنا عقولنا بالأسلاك بالمعنى الحرفي للكلمة.

إن حقيقة أن عقولنا تتغير ليست بالحقيقة الجديدة (عندما نتعلم شيئاً ما مثل كيفية العزف على آلة موسيقية). يطلق العلماء على قابلية العقل للتغير مصطلح المرونة العصبية.

عندما نتعلم مهارة جديدة مثل العزف على آلة موسيقية؛ تنشأ روابط بين الخلايا العصبية، يتربّب عليها إنشاء مسارات جديدة داخل المخ^٣. في حال توقفنا عن العزف على الآلة الموسيقية على سبيل المثال، ستكون هذه الروابط بلا استخدام وستضعف. وستكون روابط جديدة قوية في مكان آخر - بناءً على ما نفعله.

قد تبدو الأمور صعبة في أثناء التعلم وفي أثناء تكون المسارات الجديدة، ولكن بمجرد تكون المسارات القوية الجديدة ، ويصبح التصرف تلقائياً تقريباً، عندها تصبح الأمور أكثر سهولة.

فكرب في سهولة بدون أن تدرك دخولك على بريدك الإلكتروني أو حسابك في موضع التواصل الاجتماعي. إنه أمر تلقائي. لقد تكون مسار شديد القوة داخل عقلك.

في كتابه الرائع والمتعمق في هذا المجال، *The Shallows*، وضع "نيكolas كار" سبب التأثير القوي للإنترنت:

لو كنت بصدّر اختراع وسيلة تمكّنك من إعادة تشكيل الدوائر العقلية بأسرع الطرق وأتمها في ضوء ما نعرفه اليوم عن قابلية المخ للتغيير، فإنك ستتصمم في النهاية شيئاً يشبه كثيراً في طريقة عمله الإنترت.

يقول الكاتب إن الإنترت يقدم بصورة دقيقة ذلك النوع من المحفزات الشعورية والإدراكية التكرارية والمكثفة والتفاعلية والمسببة للإدمان - والتي ثبت أنها تؤدي إلى تغيرات سريعة في الدوائر والوظائف العقلية.

وبدون أن نقصد، تقول المسارات الجديدة التي أنشأناها: "تقد البريد الإلكتروني" ، "غرد على موقع تويتر" "ابحث على محرك بحث جوجل" "انشر تعليقاً على موقع فيس بوك". لقد أصبحت هذه المسارات قوية للغاية الآن، ومن الصعب أن يتم تجاهلها، بل قد نعزز، في أغلب الأحيان، هذه المسارات بشكل يومي، وفي أحياناً أخرى كل عشر دقائق.

ومن المثير للجزع أننا أجرينا في عقولنا تغييرًا سريعاً وضخماً، بدون أن ندرك ذلك.

درس العالم "جارى سمول" وفريقه التغيرات التي تحدث على المخ في أثناء استخدام الإنترنت، واكتشفوا أن مخ الإنسان يبدأ في التغير بعد خمس ساعات فقط من استخدامه للإنترنت^٣.

أظهرت دراسة أخرى في الصين أجريت على مجموعة من الشباب في التاسعة عشرة من أعمارهم، والذين يقضون في المتوسط عشر ساعات يومياً أمام الشاشات أن الاستخدام المفرط للإنترنت يصاحبه تقلص أجزاء معينة في المخ تحكم في الانتباه والتعاملات العاطفية^٤. في الوقت الذي نبني فيه "مسارات رقمية" جديدة، هناك مسارات قديمة تتعرض للإهمال. يشرح "كار" ذلك قائلاً:

فكما تتشابك الخلايا التي تتكون معاً، فإن الخلايا التي لا تكون معاً لا تتشابك معاً؛ بينما يحل الوقت الذي تقضيه في تصفح الإنترنت محل الوقت الذي تقضيه في قراءة الكتب، والوقت الذي تقضيه في تبادل الرسائل النصية القصيرة محل الوقت الذي تقضيه في كتابة جمل وفقرات كاملة... تضعف الدوائر التي تدعم تلك الوظائف والأنشطة الفكرية القديمة وتبدأ في الانهيار. يقوم المخ بإعادة تدوير الخلايا العصبية ونقطات التشابك العصبي المهملة لاستخدامها في مسارات

أخرى متعلقة بأعمال أخرى أكثر إلحاداً. وبهذا الشكل، نكتسب مهارات ورؤى جديدة، إلا أننا نخسر مهارات ورؤى قديمة.

تبديد الانتباه

الإنترنت يستحوذ على انتباهاً لشيئته فقط. يقول "نيكولاوس كار" إن هذا هو تناقض الإنترت الذي يعد أعظم تأثير طويل المدى على طريقة تفكيرنا.

لاحظ كيف يركز الناس تركيزاً شديداً في الإنترت أو الهواتف الذكية (رجل الأعمال الذي ينظر إلى هاتفه بتركيز شديد، والمرأة الذي لا يستطيع سماعك وهو جالس أمام حاسبه).

يستحوذ الإنترنت على انتباهاً، ثم بعد ذلك يشتت بسبب كل هذه المحفزات والرسائل المختلفة التي يطلقها صويناً.

لو كان الانتباه نقوداً، لكننا توقفنا وفكّرنا منذ وقت طويلاً. إن ذلك يعد إنفاقاً بشكل متّهور. إننا نبدد عملة الانتباه، التي لا نقدرها، بلا حساب. تنفق جزءاً هنا، وجزءاً هناك، وجزءاً ثالثاً على أمر لا يقع حتى ضمن دائرة اهتماماتنا.

شاهدت فيلماً على اليوتيوب بينما نفقد بريدنا الإلكتروني ورد للتو، ونسوق عبر الإنترت. نجيب على مكالمة على سكايب ونفقد خدمة رسائل الأخبار المباشرة (آرس إس) في أثناء التحدث. نسأل جوجل سؤالاً، فينتهي بنا المطاف إلى موقع يضم سلسلة من الروابط عن موضوع لا علاقة له بما نبحث عنه. نذهب لتويتر، لنفقد بعض التغريدات، بينما نرسل رسائل فورية ورسائل بريد إلكتروني في الوقت نفسه.

فتشعر بالإرهاق؟ لا شك في هذا. ولكننا نواصل ونواصل لنصل إلى ما يعرف اصطلاحاً بالانتباه المشترك، أو الانتباه المنقسم، أو الانتباه الجزئي المستمر.

واحد من كل ثلاثة منا يشعر بالإرهاق، ويتخذ خطوات للحد من استعمال تلك الأشياء^٨.

لكن الأمر يصبح صعباً عندما يقاطعنا شيء ما لما يقرب من أربع مرات في الساعة. وفي حوالي ٤٠٪ من المرات، لا يمكننا العودة إلى ما كان نفعله في الأساس. كلما زادت صعوبة المشكلة الأصلية، زاد احتمال عدم استئنافنا لها^٩

لا يمكننا أن نركز ونعن منشغلون بوسائل التشتت الرقمي بينما نقوم بأي مهمة، وقد نشعر بالعصبية وعدم الرضا والضغط. إننا نخطئ في اختيار موضع تركيزنا؛ لأن أدمنتنا مثقلة بالكثير، لدرجة أن حكمنا على الأمور أصبح سيئاً للغاية.

هل تعيش مع كائن فضائي؟

هل كنت شخصاً بالغاً قبل ظهور جوجل؟ أم أنك ولدت في هذه الألفية؟ هل تتذكر وقت ما قبل ظهور الهاتف الجوال أو الهاتف الذكي؟ أم أنها شكل جزءاً من حياتك منذ أن كنت قادراً على العد؟ مراهقو اليوم هم أول جيل لا يعرف سوى العالم المتصل بالإنترنت ولكن آباء مراهقي اليوم كانوا مراهقين في عالم لا يحتوي على هاتف ذكي.

يشعر كل من الآباء والمراهقين بأن الطرف الآخر جاء من كوكب مختلف. ولكنهم فعلًا كذلك الآن.

ربما يكون الكائن الفضائي في ردهة منزلك ليس من جيل مختلف عن جيلك.

لا يقتصر إدمان التكنولوجيا على المراهقين فحسب^{١٠}

يتعلق المراهقون ومن هم في سن الجامعات وحتى من هم في منتصف العمر والبالغون الأكبر سناً بالوسائل التكنولوجية التي تربطهم بعالم الإنترنت، ويرغبون في معرفة من أرسل هذا أو كتب ذلك على الإنترنت، ويرغبون في معرفة ذلك على الفور." لاري روزن"

في استطلاع للرأي أُجري على ٧٥٠ مراهقاً وبالغاً عام ٢٠١١، قسم "لاري روزن" المشاركين إلى الجيل آي (المولود في ١٩٩٠ - ١٩٩٨) وجيل الإنترنت (المولود في ١٩٨٩ - ١٩٨٠) والجيل إكس (المولود في ١٩٦٥ - ١٩٧٩) وجيل طفراة المواليد (المولود قبل ١٩٦٥). وقد وجد أن أكثر من نصف جيل الإنترنت (٥٦٪) يتقددون الرسائل النصية طوال الوقت (غالباً كل عشر دقائق)، وكذلك نصف جيل الآي (٤٩٪)، وأكثر من ثلث جيل إكس (٣٤٪).

أصبحت المقاطعات كثيرة للغاية لدرجة يصعب أو يستحيل معها العثور على وقت للتفكير.

بعد التواصل الإلكتروني المستمر قضية أساسية بالنسبة للمراهقين؛ فقد أظهر تقرير صادر عن مؤسسة كايزر فاميلي أن الأميركيين الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٨ إلى ١٨ سنة يستخدمون موقع التواصل الاجتماعي لمدة ٧ ساعات و٢٨ دقيقة يومياً، وقد تصل إلى ١٠ ساعات و٤٥ دقيقة في حال احتساب وقت استعمال أجهزة متعددة في الوقت ذاته^١.

وحيث إنه من المؤكد أن الأطفال يبدأون التعلم في سن مبكرة، فقد أظهر استطلاع للرأي أُجري على ٢٢٠٠ أم في ١١ بلداً أن ٧٠٪ من الأطفال من عمر سنتين حتى عمر خمس سنوات، يشعرون بارتياح عندما يلعبون ألعاب الكمبيوتر، بينما ١١٪ منهم فقط هم من يستطيعون عقد

أربطة أحذيتهم^{١٢}. فكل أب رأى ابنه يحاول الضغط على صفحات كتاب أولوح من الخشب وكأنه آبياد، قد يتساءل عن تأثير التكنولوجيا على الأطفال في تلك السن المبكرة^{١٣}

لكن يمكننا القيام بعدة مهام في الوقت ذاته
 يحاول مراهقو اليوم أن يقنعوا بأنه باستطاعتهم القيام بعدة مهام في الوقت نفسه، وسيدافعون عن وجهة نظرهم تلك بقوة.
 قد يقولون إن قدراتهم قد تطورت أكثر من الأجيال السابقة ليتمكنوا من فعل ذلك.

انظر في غرفة نوم أي صبي أو مراهق، وستجد أن هناك ست وسائل اتصال على الأقل تستحوذ على انتباذه في الوقت نفسه. يقول "روزن"^{١٤}

أظهر البحث الذي أجريناه أنك قد تجد أحدهم يشاهد التلفاز، ويستمع إلى الموسيقى الصادرة من جهاز الآي باد، أو مشغل الأسطوانات أو الحاسب، ويتصفح موقعًا أو اثنين من موقع التواصل الاجتماعي، ويرسل رسائل نصية إلى ثلاثة على الأقل من أصدقائه، وإنما تجده يتحدث في الهاتف أو يرسل ويتلقي سيلًا من الرسائل النصية.

ولكن الاعتقاد الشائع بقدرة المراهقين والبالغين على حد سواء على القيام بعدة مهام في الوقت نفسه هو اعتقاد خاطئ.

هذه هي واحدة من أكبر الخرافات المتعلقة بالإنترنت، وليس من المفاجئ أنك تريدين تصديق هذه الخرافة عندما يتعلق الأمر بالإنتاجية؛ لأنك كما ذكرت "شيري تيركل" في كتابها الرائع *Alone Together*^{١٥} :

تقديم الأجهزة المتصلة بالإنترنت مفهوماً جديداً عن الوقت؛ لأنها تُعدُّ الشخص بأنه سيتمكن من القيام بأنشطة مختلفة في الوقت نفسه.

هل تريد وقتاً أكثر؟ نعم، أرجوك، هذا بالضبط ما نريده.
بالطبع سنختار الخيار الذي يمكننا من القيام بسبع مهام في الوقت نفسه.

وعلى الرغم من أننا نتمنى تصديق أنه باستطاعتنا فعل ذلك، فإن ذلك ببساطة ليس صحيحاً لا يمكننا فعل ذلك.

وقد تم إثبات ذلك في دراسة أجراها "كليفورد ناس" مع باحثين من "ملائكة"^{١١} الذين كانوا يتوقعون أن يكتشفوا فوائد تعدد المهام في الوقت نفسه، ولكنهم اكتشفوا عكس ذلك.

أجرى الباحثون تجربة على مجموعة من الطلاب الجامعيين مجموعة ممن يقومون كثيراً بعمل عدة مهام في الوقت نفسه، ومجموعة ممن يقومون أحياناً بعمل عدة مهام في الوقت نفسه. وقد تم إعطاء كل من المجموعتين مهام تتضمن علاج المشكلات.

ما أكثر النتائج إثارة للسخرية؟ إن من يقولون إنهم قادرون على مزاولة عدة مهام في وقت واحد كانوا سبئين للغاية في تعدد المهام. هذه واحدة من الأمور التي كلما قمت بها، أصبحت أكثر سوءاً في إنجازها.

انتبه، فالتشتت الرقمي يحيط بك

أنا على يقين بأنك ترى المشتتين رقمياً يهيمنون في الشوارع دون هدى، أو يتمايلون أمامك كأنهم يشعرون بالدوار، بينما يحدقون في هواتفهم.

عندما يصل بهم التشتت الرقمي إلى هذا المستوى، يتحول من سلوك مزعج إلى سلوك محفوف بالمخاطر لاسيما عند القيادة.

قال البروفيسور في جامعة يوتاه والخبير في القيادة تحت تأثير التشتت "ديفيد ستراير" إنك أكثر عرضة بمقدار أربعة أضعاف للتعرض للحوادث في أثناء القيادة وأنت تتحدث في الهاتف^٧. ويصبح الخطر أكبر عند كتابة رسائل نصية تصبح أكثر عرضة بمقدار ثمانية أضعاف للتعرض للحوادث من السائقين غير المشتت.

السير تحت تأثير التشتت يؤدي إلى إصابات خطيرة أيضًا، وأكثر من ١٠٠٠ شخص تم علاجهم في أقسام الطوارئ في الولايات المتحدة عام ٢٠١١ للتعرض لهم لإصابات بسبب استخدامهم الهواتف المحمولة، أو الأجهزة الإلكترونية الأخرى في أثناء السير^٨

من بعض الحوادث التي تم الإبلاغ عنها الاصطدام بأعمدة الإنارة، أو السقوط في حفرة، أو كسر إشارة المرور.

العالم يحتاج إلى الأشخاص المتعقلين

بسبب اتصالك الدائم بالإنترنت، وفقدك المستمر له، يمكن القول بأنك دائم الاتصال.

لكن بكونك على اتصال دائم بما حولك، فأنت تفكّر بسرعة وبساطة، وتركتز على المضمون، ولكنك في حقيقة الأمر لا تركز على أي شيء.

إن البديل للتشتت الرقمي هو التفكير والتأمل العميقان؛ حيث يكون انتباحك حاضرًا بالكامل.

هؤلاء هم الأشخاص المتعقلون.

يحتاج العالم إلى لحظات التعلق والأشخاص المتعقلين الذين لا ينشغلون عن التفكير. يحتاج إليهم العالم من أجل التنمية وحل المشاكل والابتكار، ولليكونوا مبدعين ومؤثرين ومفكرين لامعين.

ما لدينا الآن هو الكثير من المشتتين.

أثبتت كثير من الناس أن باستطاعتهم القيام بهذا العمل السطحي فقد بريدهم الإلكتروني كل خمس دقائق، وبذلك تكون أفكارهم غير مكتملة. لكن تصرفنا بتلك الطريقة أنساناً كيف نركز على أمر واحد منهم.

إتنا بحاجة لإعادة ترتيب أولوياتنا.

الأولوية هي امتلاك الأفكار الخلاقة. الأولوية هي الذكاء والابتكار والأفكار النيرة؛ وليس فقدك لبريدك الإلكتروني. إعادة ترتيب الأولويات لا تعني أن تتخل وهاتفك في يدك، بحيث يمكن لأي شخص أن يسترعى انتباحك لحظة أراد ذلك. منذ متى وأنت تقبل أن تكون "تحت الطلب"؟

إتنا نقضي معظم الوقت في أي مكان بجزء صغير من عقولنا بدلاً من أن نركز.

إتنا لا نحدد أهدافنا بأنفسنا، بل يتم إجبار نمط تفكيرنا على سلوك مسار معين، ويتحدد هذا المسار وفقاً لما يطلبه منا من نتواصل معهم داخل الأماكن التي نذهب إليها بشكل تلقائي مثل البريد الإلكتروني وتويتر وفيسبوك.

هناك مجال محدود في هذه الأماكن للأفكار اللامعة؛ لذا، نفوّت نويات العبرية واللحظات المستيرة. إتنا بحاجة لاستعادة وقت التعلم.

في انتظار إشارتك

ليست المتعة في أن تتشغل بهاتفك الذكي في أثناء العشاء، أو إثارة الذعر عند فتحك للبريد الوارد قبل حتى أن تنهض من فراشك. حان الوقت لأن تتبه لتلك الأمور.

قد يبدو الأمر سهلاً، ولكنه ليس بالسهولة التي كان عليها في الماضي، بسبب ترسخ وسائل التشتت والعادات الجديدة في حياتنا، فبدأنا نشعر كأننا لا نستطيع مغادرة المنزل بدون هواتفنا (والتي ندعها تقاطعنا باستمرار)، ولا يمكننا التفكير في غلق بريدينا الإلكتروني، بل إن حوالي ٧٠٪ منا يشعرون بالقلق عندما لا يكونون متصلين بالإنترنت.^{١١}

يقول البروفيسور "كاري كوير" أستاذ علم النفس في جامعة لانكستر: "نحن حالياً خدم للتكنولوجيا. ويجب أن نتولى زمام الأمور ونصبح السادة"^{١٢}

ربما لديك أهداف حياتية وعملية وشخصية تزيد التركيز على تحقيقها.

وعلى الرغم من ذلك فلا يوجد ما يجذب انتباها هذه الأيام سوى رسائل (ورود) رسالة جديدة، ولا يبدو أن هناك وقتاً على الإطلاق لفعل الأمور المهمة.

يدمر كل من الانتباه المنقسم والتشتت الرقمي قدراتنا الإنتاجية، مما يؤثر بالسلب بشدة على الأشخاص والمؤسسات، كما يدمر التشتت الرقمي صحتنا، والعلاقات بيننا.

هدف هذا الكتاب هو كسر دائرة التشتت واكتساب التركيز.

فكركم يكون الأمر جميلاً عندما ينصلت إليك شخص ما باهتمام، وتشعر بأن ما قلته تم فهمه واحترامه. فكر إذن في المرات التي لا تنتبه فيها انتباها كاملاً إلى الشخص الذي يحدثك بينما تكتب رسائل نصية ("ممّ؟")، أو ترسل بريداً إلكترونياً ("ماذا قلت") أو تستخدم فيس بوك ("نعم، بالطبع أنا أسمعك").

في الفصل القادم سنتحدث عن المهارات التي نفقدنا بما في ذلك الإصقاء.

هل تحلم بعالم لا يحوي سوى القليل من التشتت الرقمي؟ عظيم.
لنببدأ إذن.

مكتبة الرمحى أَحمد ٥٧

ملخص سريع



- في عقد واحد فقط، تغير المشهد الرقمي تماماً. والآن فإننا بحاجة لإيجاد طريقة لعيش حياة طيبة فيه.
- تكونت مسارات جديدة في أدمنتنا؛ حيث قمنا، حرفيًا، بتغيير دوائرنا العقلية عبر استخدامنا للإنترنت.
- يفقد كثير من الناس هواتفهم أكثر من مرة كل ١٥ دقيقة، وبذلك لا ترك المقاطعات العديدة وقتاً للتفكير.
- إننا نبدد انتباها دون حساب ونعتقد أنه باستطاعتنا القيام بأكثر من مهمة في الوقت ذاته، لكن أظهرت الأدلة خلاف ذلك.
- يشكل التشتت الرقمي خطراً في أثناء القيادة أو السير.
- يحتاج العالم إلى الأشخاص المتألقين ممن لديهم أفكار لامعة؛ لذا، احرص على ألا تستبعد نفسك من بين هؤلاء.

قراءات إضافية

- يعد كتاب *The Shallow* من تأليف "نيكولاوس كار" من الركائز الأساسية في هذا النقاش؛ حيث يلقي "كار" نظرة متعمقة على ما

يحدث داخل العقل. لولم يكن لديك وقت يكفي إلا لقراءة فصل واحد، فاقرأ إذن الفصل السابع:

The juggler's brain Carr N.(2010) *The shallows: How the Internet is Changing the Way We Read, Think and Remember.* London: Atlantic Books.

● انظر إلى الجدول في الفصل الأول من كتاب *iDisorder* من تأليف "لاري دى. روزن" لتعرف كيف تقارن عاداتك الرقمية بعادات الآخرين من "جيتك"

Rosen, L.D(2012) *iDisorder: Understanding Our Obsessions With Technology and Overcoming Its Hold On Us.* New York: Palgrave Macmillan.

الفصل ٢

الأشياء التي فقدناها

متى سفلق الأجهزة، ومتى يحين السكون؟ "شيري تيركل"

بينما نسمح بالقفز على انتباهنا - أو بالسيطرة عليه - من قبل
مشتت رقمي، أو ما يسببه...

فإتنا لا نفكر في المهارات التي تضيع منا على الرغم من أنها
مهارات متعددة وضرورية مثل القراءة والتذكر وحتى النوم.

في بينما نشكل المسارات المعرفية الجديدة داخل العقل، وننقل
في الفالب من استخدامنا للمسارات القديمة شيئاً فشيئاً. فإذا،
تنصرف عن الرسم، على سبيل المثال، بانشغالنا بموقع "تويتر"
وكونك تقصد براعتك في تحدث الإيطالية لأنك لم تذهب إلى
إيطاليا منذ فترة فهذا شيء، أما أن تبدأ في نسيان ما اعتدت أن
تفعله في الماضي بشكل يومي فشيء مختلف تماماً.

نعرض فيما يلي بعضًا من المهارات التي فقدناها بسبب التشتت
الرقمي:

● القراءة

● الاختلاء بالذات

- الذاكرة
- النوم
- التنقل
- الإبداع
- الإصفاء
- التعلم
- العلاقات

القراءة

هل تواجه صعوبة في قراءة كتاب هذه الأيام؟ هل تشعر بأنك تبذل جهداً كبيراً محاولاً قراءة أحد المقالات لنهايته؟

تختلف طريقة القراءة عبر الإنترنت تماماً اختلافاً عن طريقة قراءة الكتب.

أظهر بحث مكثف أجراه "جاكيوب نيلسن"، الخبير في استخدام الإنترنت، أننا لا نقرأ ما على الإنترنت بل نتصفحه^١.

تظر إلى الصفحة الرئيسية لأى موقع لثوانٍ معدودة، ثم يتحول انتباحك لشيء آخر، فتضفط على رابط لتتصفح عدة سطور، ثم تلقي الصفحة لأنك تفكّر في شيء آخر تريد فعله... هل يبدو ذلك مألوفاً؟

إنما لا نحلل النصوص فحسب، بل نقرر أي الروابط نفتحها، وما نتصفحه وما نبحث عنه وأي معلومات نجد، وكذلك معالجة الصور ومقاطع الفيديو والصوت.

تختلف تلك التجربة اختلافاً كبيراً عن القراءة المتمعنة المطولة التي اعتدنا عليها.

ولتحري الدقة تُسمى تلك التجربة التصفح أو البحث. يقول "نيكolas Kar": "عندما نقرأ على الإنترنت، فإننا نفقد إلى حد كبير قدرتنا على إنشاء روابط عقلية غنية والتي تكون عندما نقرأ بعمق "وبدون تشتبث".

يتحدث "نيكolas" عن القراءة العميقه كنوع من الفكر العميق ويصف عقل قارئ الكتب، الخبير بـ"العقل الهدى الخالي من الموضوعات" عندما نقرأ الكتب فإإننا نسير بسرعتنا الخاصة، ونتخيل الشخصيات والمشهد، وتنفمس في القصة بجميع حواسنا.

وفي مقابل الوقت الذي نقضيه في قراءة الكتب، نحصل على الاسترخاء والسعادة والوقود للعقل.

هناك اختلاف رئيسي آخر، وهو أن الكتاب له نهاية (حتى لو استمرت قراءته لأسابيع)، أما الإنترنت فلا نهاية له. لا يوجد ما يحدد الوقت على الإنترنت، ويعتبر هذا أحد أسباب إضاعتنا للكثير من الوقت عند استخدامه.

تغيرت أيضاً عادات القراءة مع تزايد أجهزة القراءة الإلكترونية؛ حيث يزعم ٤١٪ من الناس أنهم أصبحوا يقرؤون أكثر من تواترت لهم أجهزة القراءة الإلكترونية^٤.

هل تقرأ بطريقة مختلفة هذه الأيام؟

هل توقفت عن القراءة أم أصبحت تقرأ المزيد؟

الاختلاء بالذات

الآن، بدلاً من الاختلاء بالذات، أصبحنا نختار النشر. وكأن الفكرة لا تكون صائبة حتى تنشر على الإنترنٌت كتحديث حالة. لن يكون هناك حاجة للاختلاء بالذات مادمنا نحمل شاشة بين أيدينا، والتي تعد وسيلة الاتصال بكل من نعرفهم...

لماذا يجب علينا أن نفكر بمفردنا، أو نجلس بمفردنا مع أفكارنا؟ عبرت المؤلفة وخبيرة العلاقات "سوзи جودسون" عن خوفها من اعتماد الأطفال النفسي - غير الصحي - على التكنولوجيا:

مع وجود خلفيّة من الرّينين المُشوائي، كيف يمكن لأطفالنا أن يتّعلّموا أن السكون يوفر مناخاً للإبداع، وأن الاختلاء بالذات، وليس الوحدة، قد يكون ممتعاً، وأن الالتزام لا يستلزم بالضرورة الاتصال المستمر بالإنترنٌت؟

لا يجب علينا أن نعتمد على أنفسنا طالما وجدت أجهزتنا الرقمية.

فبمجرد أن تتعقد الأمور (مثل أن نشعر بالملل من رفقتنا) - يمكننا أن نهرب إلى الإنترنٌت، ونهرب من هذا الموقف الصعب. فتحول انتباهاً على الفور عن ذلك الموقف العمل، ونستمتع على الفور.

لذلك لا نجلس بمفردنا.

يشبه الأمر بطانية أطفال رقمية - إلا أن أغلبنا لم يعد طفلاً بعد الآن.

جرب أن تجلس بمفردك. هل تشعر بحاجة ملحة لأن تذهب وتحضر هاتفك أو حاسبك المحمول؟

يمكن أن يكون الاختلاء بالذات صعباً ومملاً، ولكنه قد يوفر لنا مساحة للإبداع والتفكير في أفكار جديدة والإحساس بالهدوء.

ومنذ أصبحنا نعرف أنفسنا، بشكل متزايد، بما نقوله ونفعله عبر الإنترنت (كل شيء أصبح لحظة خاطفة وليس تجربة كاملة)، نسينا الكثير عن "الجانب الآخر" من شخصية كل منا. أصبحنا نقضي الكثير من الوقت نفكر في شخصياتنا التي تظهر عبر الإنترنت، ونسينا "شخصياتنا" القادرة على البقاء بمفردها.

أحياناً تصبح التجارب والأفكار أكثر فاعلية إذا لم يتم إجهاضها عن طريق نشرها على الإنترنت.

الذاكرة

بعد الانتباه مفتاح تقوية الذاكرة أو الفهم العميق، يحدث عكس ذلك تماماً عندما نكتب رسائل نصية ونتحادث عن طريق الإنترنت ونتصفحه في الوقت نفسه. هيلين كيروان - تايلور^١.

في حال لم يستحوذ شيء على انتباها الكامل، هل تتأثر الذاكرة؟ نعم. كيف يبدو ذلك؟

يذهب رجلان إلى مباراة لكرة قدم: يشاهد أحدهما المباراة بانتباه ويشجع مع الجمهور ويتفاعل مع جو المباراة، ويعلق بصوت عالي على ما يراه. أما الآخر فيتفقد الإنترنت ويكتب تغريدات عن المباراة ويبعث برسائل نصية للأشخاص غير الموجودين يخبرهم بما يجري. في اليوم التالي، الرجل الذي انتبها تماماً للمباراة لديه ذاكرة حية عن المباراة، أما الآخر فليس لديه سوى تحداثيات الحالة التي كتبها.

ماذا يحدث داخل العقل في هذه الحالة؟

ت تكون الذاكرة من جزأين مختلفين داخل العقل - الذاكرة طويلة الأمد والذاكرة العاملة.

الذاكرة طويلة الأمد هي الذاكرة التي تخزن فيها كل ما نعرف، أما الذاكرة العاملة فهي ما يحدث لنا الآن وتحوى عدداً محدوداً من المعلومات^٧.

لصنف الذكريات، فإن الأمور التي تحدث لنا في الوقت الحالي ترتبط مع ما نعرفه وتُودع بعيداً في المنطقة ذات الصلة (التجارب المشابهة) في الذاكرة طويلة الأمد. ولفهم شيء جديد، نستدعي ما نعرفه بالفعل ونسحب المعلومات من الذاكرة طويلة الأمد إلى الذاكرة العاملة.

يشير "نيكولاوس كار" إلى أننا "نغير الذاكرة العاملة بالمعلومات" عند تصفح الويب.

تنشغل بشدة بكم هائل من الأمور لدرجة أن يصبح كل ما يمكننا فعله هو التفكير بشكل سطحي. يقول "كار" إن مدى الذكاء يعتمد على مدى كفاءة تحويلنا للمعلومات من الذاكرة العاملة إلى الذاكرة طويلة الأمد، ومن دون ذلك "تأثر قدرتنا على التعلم، ويظل فهمنا سطحياً"

إذا كانت الذاكرة العاملة مماثلة، فلن يتم استدعاء أو تخزين أية ذكريات جديدة في الذاكرة طويلة الأمد كما من المفترض أن يحدث. يوضح "جيمس بورج" ، خبير العقل، أن الذاكرة مكونة من ثلاثة أقسام: ترميز (استقبال المعلومات)، والتخزين، والاسترجاع (استدعاء المعلومات).

ويتوقف عمل الذاكرة إذا حدث أي عطل في أي من هذه الأقسام. ويقول "بورج" إن أسباب أغلب حالات قصور الذاكرة تحدث خلال مرحلة الترميز؛ لأننا لا نعطي الاهتمام الكافي للأشياء^٨:

إذا لم نركز على الأشياء التي نصفي إليها أو نراها، فإن التجربة تقوتنا. في معظم الأحيان يكون السبب أننا نحاول "معالجة" أكثر من شيء واحد في الوقت نفسه.

إذا لم يكن هناك ترميز بسبب انقسام التركيز (تصفح موقع توينتر، وترسل رسائل نصية، وتبعث برسائل فورية، بينما تشاهد المباراة) إذن لن يكون لديك أي شيء لتخزينه لم ينتقل إلى الذاكرة طويلاً الأمد. تغيير آخر حدث مؤخراً وهو اعتمادنا على الإنترنت كذاكرة خارجية. إذا ما رسم في عقولنا أنه بوسعتنا الوصول إلى المعلومات لاحقاً، فمن المرجح أن نتذكر طريقة الوصول إلى المعلومات أكثر من تذكرنا للمعلومات ذاتها. تطلق "بيتسى سبارو" على ذلك الأمر "تأثير جوجل". وهذا مثال على نظام ذاكرة النقل الفعال؛ حيث يتم تخزين المعلومات في صورة مجتمعة خارج عقولنا. وليس هذا غريباً علينا. فتحن نستخدم الآخرين لتخزين المعلومات أيضاً (على سبيل المثال، سيتذكرة أحد الزوجين مواعيد أعياد ميلاد الجميع).

ولكن قد يكون لعدم تخزين أي شيء هي بنك ذاكرتنا أثر طويل الأمد؛ فالذكريات التي نكونها، يمكن أن تقيد مستقبلنا بالكامل، من خلال العودة بذاكرتنا لنجد بعض اللحظات من الماضي.

سوف نتناول هذا الموضوع مرة أخرى عندما نتحدث حول تبادل المهام في الفصل الثامن.

النوم

هل لاحظت أي تغيير في عادات نومك منذ بدأ الاعتماد بشكل أكبر على وسائل الإعلام الرقمية؟

هل حلمت، على سبيل المثال، من قبل، عن كتابة رسالة على موقع تويتر؟

قد يبدو الأمر سخيفاً، ولكن إذا كنا متصلين بهواتفنا حتى نصفو، فلا عجب في أن ينتقل التشتت الرقمي من أرض الواقع إلى عالم الأحلام. يترك أكثر من ٨٠٪ من مستخدمي الهواتف الذكية هواتفهم تعمل طوال الوقت، حتى عندما يذهبون إلى النوم، ويقرن نصف هؤلاء المستخدمين بالاستيقاظ لاستخدام هواتفهم، إذا أيقظتهم وهذا يعني أنهم يسمحون للرسائل النصية بأن تستدعيهم من أحلامهم الجميلة أو نومهم العميق.

ما الذي يهم أكثر؟

حتى إذا كان هاتفك في وضع صامت، هناك جزء من عقلك يدرك أن هناك رسالة قد تصل في أي وقت. هل استيقظت من قبل في منتصف الليل، لتتفقد إذا ما كانت قد وصلتك رسائل جديدة، بينما كنت نائماً؟ إن تفقدك للرسائل والبريد الإلكتروني قبل أن تغادر فراشك، يعني أن هناك آخرين يسيطران على أفكارك قبل حتى أن تشرق الشمس. أما تفقد الرسائل قبل ذهابك إلى الفراش مباشرة، فلا يعني توافر فرصة لأن تدخل في أحلامك فحسب، بل سيمنع جسدك أيضاً عن الاستعداد للنوم بالشكل المناسب.

تعوق الأجهزة التي ينبعث منها الضوء مثل الهواتف الذكية أو الحواسيب الآلية الجسم عن إنتاج ونشر الميلاتونين (هرمون يُفرز كرد فعل للظلم، للإشارة للجسم لكي يستعد للنوم)^{١١}

هناك حيلة بسيطة ستساعدك على النوم بشكل أفضل.أغلق هاتفك في الليل، وأغلق بقية الأجهزة الإلكترونية الأخرى في وقت مبكر عن موعد نومك.

فكر في عادات نومك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١ متى يتوقف اتصالك بـ:
 - الهواتف الذكية أو المحمولة
 - الإنترن特
 - البريد الإلكتروني
 - مواقع التواصل الاجتماعي
- ٢ هل قاطع الهاتف المحمول/الحاسوب المحمول نومك من قبل؟
- ٣ هل تشعر بالتعب عادةً؟

التنقل

أصبحت مضطراً لإمساك لساني عن الكلام على القطارات والحافلات؛ حيث يوجد في كل مكان أشخاص يحدقون في هواتفهم الذكية. ماذا عن العالم الذي يتحرك في الخارج؟

اعتدنا، فيما مضى، على اعتبار التنقل هو الوقت المثالي للتفكير، ولكننا أصبحنا الآن نتهزأ به فرصة (حتى وإن كانت خمس دقائق كاملة!!!) لاستغلالها في القيام بالعمليات الرقمية، والحصول على المزيد من المعلومات الزائدة على العاجة.

إننا نفعل ذلك في الوقت الذي يمكننا خلاله أن نمنع عقولنا وقت الاسترخاء والتجول، الذي تحتاج إليه ونرحب به بشدة. لن يهبط عليك الإلهام بينما تتصفح بريدك الإلكتروني.

هل حصلت على لحظة تأمل في أي من رحلاتك من قبل؟

هل ترك نفسك تحدق من النافذة، وتنأمل؟

خلال الرحلات، كما يحدث يومياً، نوقف أفكارنا في منتصف عملية التفكير.

عندما نبدأ في التفكير في شيء ما، ونسمع نفمة وصول رسالة نصية أو رسالة بريد، نهمل أفكارنا التي أوشكت على الاتكمال. هناك في مكان ما من عقولنا مساحة من الأفكار الضائعة، وأنصاف الجمل التي اقتربت كثيراً من الاتكمال.

التأملات والمناقشات بحاجة إلى الذهاب إلى مكان ما، ثم تنتقل إلى المكان الذي يليه، ثم إلى المكان الذي يليه، ثم إلى المكان الذي يليه... وفي النهاية تحول إلى فكرة. وهذا ليس طريقاً مباشرًا؛ فقد تمر أحياناً بالعديد من المنعطفات قبل الوصول إلى النهاية.

ولكن إذا سمحنا بمقاطعة تدفق أفكارنا، فإننا لا نعطي لأفكارنا الفرصة لكي تتشكل.

الاستكشاف هو أمر آخر معرض للإهمال. حينما تصل إلى منطقة ما، في الماضي، كنت تبحث عن مكان لتناول العشاء، وتتجول في الطرقات، وتشاهد ما في المدينة، بينما تحاول أن تقرر أيها سيكون مكاناً مناسباً. أصبح الاستكشاف الآن يقتصر على موقع جوجل، ويعتمد اتخاذ القرار على أي موقع من مواقع المطاعم سيظهر في تصنيفات البحث. يحتمل أن نقوم بالمزيد من التدقيق، عن طريق قراءة آراء بعض الزبائن. وعندما نعثر على أحد المطاعم القريبة، سنتوجه إليه مباشرة، متبعين طريقه عبر نظام الملاحة الموجود على هواتفنا الذكية. كيف كانت تبدو المنطقة التي نزورها؟ لا فكرة لدينا على الإطلاق.

الإبداع

ما يهم هو أن تبدع، ولا يهم أي شيء آخر؛ لأن الإبداع هو كل شيء.
"بابلو بيكاسو"

قد نعتقد أن الإبداع يتحقق فقط إذا كنا نسعى للقيام بأمر ما مثل الكتابة أو الرسم أو التصميم، ولكن الإبداع يتخطى ذلك بكثير. انظر حولك في العمل، وفي المنزل، وفي البيئة التي تعيش فيها. أين يمكنك أن ترى الإبداع؟

إنتا بحاجة إلى الإبداع من أجل الحصول على أفكار عظيمة، ومن أجل تغيير طبيعة الحياة من حولنا، ومن أجل أن نعلم، وكذلك من أجل الإبداع الفني بجميع صوره.

ولكن ماذا يحدث عندما تبدع، ثم تذهب بعد ذلك لفقد بريدك الإلكتروني، أو لتصفح الإنترن特 بعد ذلك لفترة قصيرة؟ يقول "ليوبابوتا" ، خبير الإنتاجية، إن التشتت يؤذى الإبداع". ويقارن بين الإبداع، والتواصل والاستهلاك، ويوضح أنه لا يمكن تحقيقهما معاً في الوقت ذاته:

في كل مرة يتشتت فيها انتباها، نفقد القليل من وقت إبداعنا، والقليل من انتباها الإبداعي؛ حيث يضطر عقانا إلى أن يتحول من وضع إلى آخر، وهذا يستغرق بعض الوقت. ونتيجة ذلك، تتآذى عملية إبداعنا، وتصبح أبطأ، تدريجياً في كل مرة يتشتت فيها انتباها.

يقترح "بابوتا" تقسيم يومك إلى وقت للإبداع، ووقت للتواصل والاستهلاك، ولكن لا تفعل الأمرين في الوقت نفسه. ويقول إن التواصل والاستهلاك قد يكونان مفیدين؛ فهما يوفران فرصة للتعاون والإلهام، ولكن يجب أن ندرك أن الوقت الذي يستغرقه كل منهما يمكن أن نستخدمه للإبداع.

هل شعرت من قبل بالفضول بسبب التشتت الرقمي عند محاولتك الإبداع؟

المرة القادمة، هل يمكنك أن تأخذ وقتاً للإبداع فقط؟

يجب أن نحترس من مغريات المشتتات، عندما تعمق الأمور؛ حيث يمكننا أن ندخل إلى الإنترنت بسرعة، ونتمسّك ببطانية راحة التشتت الرقمي، ونخلّى عن أي شيء آخر معقد أو صعب متعلق بالإبداع.

مكتبة الرمحى أ.أحمد

الإصفاء

يمكنك أن تعرف متى لا يصفي إليك شخص ما، بينما يومئ برأسه،
ويتفقد هاتفه، ويقول: "مم إمم"

تصف الكاتبة "سوzan ماوشارت" هذا الأمر بأنه "نفقة معينة من أصواتهم تعادل النظرة الزائفة أو إشارة الانشغال" ^{١٢}

المديد من الأشخاص في الوقت الحالي خاصة المراهقين لا يتوقعون الحصول على الانتباه بنسبة ١٠٠٪؛ حيث يتوقعون أن أصدقاءهم يبعثون برسائل فورية في نفس الوقت الذي يراسلونهم فيه، وينهون فروضهم المنزليّة، ويتصفحون الفيس بوك.

ماذا يعني الأمر عندما يعتبر الانتباه الكامل أمراً يفوق التوقعات؟
الإصفاء الكامل عندما تكون محاطين بالكثير من المشتتات يعتبر إحدى أسرع وأسهل الطرق وأسهلها للتواصل من جديد مع الأشخاص من حولنا.

وتكون الرسالة التي تبعثها لهم: أنا لست متعملاً لفقد هاتفي، لنتحدث قليلاً، ما الذي تفكّر فيه؟ أنا بجانبك.

يعوّي ذلك من علاقتك مع الشخص الذي تصفّي إليه. بالإضافة إلى ذلك يمكنك أن تذكرة الحديث.

التعلم

يدعى الكثير من المعلمين والمحاضرين أن الطلبة أصبحوا مشتتين في الفصول وقاعات المحاضرة. سمعت قصة حول محاضر طلب من أحد الطلبة (يبلغ من العمر ٢٠ عاماً) أن يغلق هاتفه في أثناء المحاضرة، فرد عليه الطالب قائلاً: "ولكني لم أغلقه من قبل" يعمل العقل بعد كبير عندما تتعلم، وإذا كنت من المشتتين رقمياً، فإنك يجعل من عملية التعلم أمراً أكثر صعوبة.

إننا بحاجة إلى فهم كيفية عمل العقول الصغيرة، ولكي نعرف كيفية تعلم الأمور، علينا أولاً أن نعرف ما يجب علينا تعلمه. تقول "سوزان جرينفيلد"، الخبرة في مجال العقل، إننا نحتاج إلى فهم ما يحدث داخل العقل، ومن خلال ذلك يمكننا أن نضع خطط التعليم:

عندما نقدر مدى مرونة تفاعل عقولنا مع التكنولوجيا العالية والتي سيتم اكتشافها في القريب، سنكون قادرين على التخطيط لأسلوب التعليم، وكذلك الحاجات والخدمات التي سنريدها ونحتاج إليها خلال النصف الأول من القرن الحادي والعشرين.

وتوضح أن طرق التفكير قد تغيرت؛ مثل التفكير في قوائم وخيارات محددة كما هي على شبكة الإنترنت، بدلاً من التفكير بطرق إبداعية. يقول بعض الخبراء ينبغي تعليم مهارات الانتباه في المدارس عندما تكون شبكات عقول الأطفال لا تزال في مرحلة دقيقة من التطور.^{١٥}

هل تغلق هاتفك الذكي في أثناء التعلم؟

العلاقات

هل لاحظت أن الجميع توقفوا عن التواصل الهاتفي، وأصبحوا يتواصلون عن طريق الدردشة على الإنترنت؟

هناك مسافة تتسع في العلاقات، لم تكن موجودة من قبل. بادئ ذي بدء، لا يوجد لدينا الوقت الكافي... ويبدو أنه من الأسهل أن نرسل رسالة إلكترونية.

بدأ التوجه نحو استخدام البريد الإلكتروني على أنه "حل" للشعور بالإجهاد، وانتهى الأمر بأن أصبح الجميع يواجهون الصعوبات لاستحضار الشجاعة للتحدث في الهاتف، ناهيك عن التحدث مع الأشخاص "وجهًا لوجه". شيري توركل^{١٨}

أصبح الجميع الآن في المملكة المتحدة يتواصلون، بشكل يومي، عن طريق المحادثات النصية أكثر مما يتواصلون هاتفيًا أو يتحدثون وجهاً لوجه^{١٩}. يفضل ٥٠٪ من سكان الولايات المتحدة الأمريكية التواصل الرقمي على الشخصي.

لا عجب، مع هذا الكم اللانهائي من المعلومات الذي يحيط بنا، في أن نشعر بالإنهاك من معالجتها بالكامل، ونواجه صعوبة في استجماع الطاقة اللازمة للقيام بتواصل ذي معنى.

نرسل ونعدل كمًا هائلًا من الرسائل خلال اليوم الواحد لدرجة أن امتلاك الطاقة اللازمة لأن تكون هذه الرسائل مميزة أو نابعة من القلب أصبح أمراً شديد الصعوبة ونادر الحدوث.

ولكن ماذا لو أرسلت اليوم ثلاثة رسائل فقط، ذات معنى، بدلاً من ٣٠ رسالة بدون معنى؟

عادة ما يكون الحل الذي نلجأ إليه هو النشر عبر موقع التواصل الاجتماعي. إرسال رسالة واحدة إلى مجموعة من الأشخاص، ويمكننا اعتبار أن التواصل قد تم.

هكذا نقضي معظم وقتنا، ولكن هل نعرف حتى هؤلاء الأشخاص جيداً؟ على الأرجح لا.

أظهر بحث أجراه "كاميرون مارلو" أن متوسط مستخدمي موقع الفيس بوك الذين لديهم ١٢٠ من الأصدقاء، يستخدمون وسائل التواصل ثنائية الاتجاه (مثل البريد الإلكتروني أو المحادثة النصية) مع خمسة فقط من أصدقائهم، أي ما تبلغ نسبته ٤٪ فقط، وأن المستخدمين الذين لديهم ٥٠٠ صديق سيتواصلون بشكل مباشر مع عشرة أصدقاء فقط (إذا كانوا ذكوراً)، و١٦ صديقاً (إذا كن إناثاً).^{١٩}

هذه العلاقات الجديدة هي أمر سنتناوله لاحقاً في هذا الكتاب، كما سنلقي نظرة على الاضطرابات العديدة التي سببها التشتت الرقمي في العلاقات.

ملخص سريع

- تقوم بالتصفح والبحث على الإنترنت بدلاً من القراءة والتفكير المعمق.
- الاختلاط بالذات هو وقت راحة نسي في العصر الذي يصاحبنا فيه دائماً جهاز محمول.
- إذا انقسم الانتباه، فلن يتم ترميز الذكريات، ولن يكون هناك شيء لتذكره.

- هل نتخلى عن رفاهية النوم بترك هواتقنا الذكية تعمل في أثناء النوم؟
- هل تستخدم وقت التنقل، للحصول على معلومات رقمية أكثر، أم لتذكر؟
- لا تحاول أن تبدع في نفس وقت الاستهلاك أو التواصل؛ لأنك سوف تقضي على إبداعك.
- الانتباه الكامل إلى الشخص الذي يتحدث؛ أسلوب إصفاء تم إهماله.
- نحتاج إلى أن نفكر في طريقة تعلمنا، وفيما نحتاج إلى أن نتعلم.
- تغيرت العلاقات بشكل كبير في العصر الرقمي، فقد أصبحنا نتواصل وجهاً لوجه بشكل أقل.

قراءات إضافية

- أيد بحث أجراه "جاكوب نيلسون" سهولة الكثير من الأعمال التي يمكن القيام بها على الانترنت، خاصة فيما يتعلق بطريقة قراءتنا على الانترنت: ./Nielsen, J. <http://www.useit.com>
- يحتوي كتاب "جيمس بورج" *Mind Power*، على وصف رائع حول كيفية الاتصال بين الذاكرة والانتباه، وكذلك أفكار لامعة حول قوة التفكير (الفصل ٧):
Borg,J. (2010) *Mind Power:Change Your Thinking, Change Your Life*. Harlow:Pearson Education Limited.

الفصل ٣

تلوث العقل - الآثام الرقمية الأربعة

نحن نعيش في عصر غريب، يسمى بمصر المعلومات،
ولكن من جهة أخرى يمكن تسميته عصر التشتت.

ليو باباوتسا

المشتتات الأربع التي يصعب تجاهلها هي البريد الإلكتروني،
والهواتف الذكية، وموقع التواصل الاجتماعي، والإنترنت.
إن الأسباب التي جعلتنا نلجأ إلى تلك المنصات الرقمية معقدة.
أعرض فيما يلي بعض أسباب استخدامنا لهذه المنصات الرقمية:

● الضجر

● الغرور

● التواصل الاجتماعي

- الاتصال
- السعي للحصول على القبول الاجتماعي
- التعلم
- المتعة
- الخوف
- الحاجة للشعور بالأهمية
- المعرفة/المعلومات
- العادة
- الإدمان
- التشتت (الذي يؤدي إلى مزيد من التشتت).

أي هذه الأسباب تتطبق عليك؟

عندما يتعلق الأمر بالتشتت، يصبح لدى كل محيط، عامل جذبه الخاص. سنتناول الإنترن特، والبريد الإلكتروني، والهواتف، ومواقع التواصل الاجتماعي بالترتيب.

سانقر هنا فقط

أكتب جملة، وربما اثنتين، ثم ألقى نظرة على الإنترن特. أكتب ببعض أفكار، ثم ألقى نظرة على الإنترن特. قبل حتى أن أبدأ، ألقى نظرة على الإنترن特. "ديفيد باديل"

هذا هو الوصف الذي كتبه "ديفيد باديل"، حول كيف أنه لم يتمكن أبداً من كتابة عمود كامل على مرة واحدة؛ حيث لاحظ بذكاء مشكلة تواجه الكثير من الأشخاص.^١

فبمجرد أن يبدأ في الكتابة، يغري الإنترنت "باديل" بالعودة إليه مرة أخرى:

عندما أصل إلى نصف المقالة، أفكّر، عادة بشكل لا إرادي الآن (تقرّ يدي على الفأرة، وبدون أن أدرك ذلك). "أخيراً: لقد حان الوقت للإكتفاء من هذا العمل الصعب، حان الوقت لجرعة كبيرة رائعة من موقع اليوتيوب، والفيسبوك...."

وهكذا تضيع ساعات كثيرة من أوقاتنا....

نقوم بتشغيل الحاسب، فتتحرك يدنا من تلقاء نفسها لفتح الإنترنت. نخطط لقضاء خمس دقائق هناك على الأكثـر. فيضيع النهار بأكمله بطريقة ما.

من بين مفارقات الإنترنت الكبيرة وهم التصفح السريع؛ حيث إننا ننتقل بسرعة من موقع لأخر بدون أن نتصفح أي موقع. لا نكلف أنفسنا عناء القراءة، بل نلقي نظرات سريعة،^٢ دون أي صبر، لا نتصفح إن لم نر ما نريده فيه. ونتخطى ما نتصفحه بسرعة كلما استرعى انتباها رابط موقع مثير. هناك شبكة كاملة تغوصنا بالانتقال، من رابط إلى رابط ثالـ، وثالث، الأمر الذي يجعلنا نشعر بوجود وفرة من المعرفة... ونحب هذه الطريقة كثيراً، وجود كم كبير من المعلومات يمكننا الوصول إليه. بأطراف أصابعنا. ولكن مع نهاية يوم آخر، يكون قد تم استفاد طاقتـنا بالكامل.

من بين مشكلات ضياع الوقت عبر الإنترنت هو أنه لا يوجد وقت محدد له، أو بداية، أو نهاية؛ ولذلك ينتهي بـنا الأمر عادة بقضاء وقت أطول

من المتوقع عليه. الإنترنٌت مفید جدًا، هناك الكثير من الاحتمالات؛ لذا ينتهي بنا الأمر دائمًا بالقيام بأمر آخر مرة بعد أخرى....

قبل ظهور الهواتف الذكية، كنا ندخل إلى شبكة الإنترنٌت حوالي ٥ مرات في اليوم الواحد على أقصى تقدير، أما الآن فقد أصبحنا ندخل إلى شبكة الإنترنٌت ٢٧ مرة في اليوم الواحد.

هل استخدمت الإنترنٌت من قبل كشيء إضافي لأي أمر آخر تفعله؟ هل يكون الإنترنٌت دائمًا موجودًا لكنه لا يعاد ظهوره في الخلفية، تماماً مثل لون دهان العائط؟

وأيًّا كان ما تفعله، فسوف تضيق الإنترنٌت في الخلفية... لذلك ربما تشاهد فيلماً بينما تتسوق على الإنترنٌت، أو تبحث عن دلائل لدعم وجهة نظرك في الحديث على جوجل.

ما مشكلة هذه الطريقة؟

يستغرق التسوق وقتًا أطول، ولا تستوعب، أو تتذكر الفيلم. تضطر إلى القراءة، ثم تعيد القراءة مرة أخرى عندما ترك ما كنت تقرؤه، كما أن فرص ارتكاب الأخطاء تزداد.

نعتقد أننا نستطيع القيام بأمررين في وقت واحد، ولكننا لا نستطيع ذلك. سنتناول ما يحدث لانتباها في أثناء قراءتنا لهذا الكتاب.

في أثناء تجولنا عبر الإنترنٌت يكون انتباهاً هو ما يرغب فيه الجميع وسيحاولون بشتى الطرق جذب انتباهاً، عن طريق الألوان البراقة، والأضواء والصور الوامضة، والنكات القصيرة، والعروض الخاصة.... حتى هذه اللحظة، كنا نمنع الجميع انتباهاً عن طيب خاطر، ولكن هذا على وشك التوقف، بينما ندرك مدى قيمة ومحدودية انتباهاً، وبدأنا عن عمد وبحذر قضاء فترتنا اليومية على شبكة الإنترنٌت.

يشعر بعضنا باليأس والوصول إلى السعة القصوى من تحميل المعلومات؛ لذا سنستعرض طرقاً للتركيز خلال الجزء الثاني من الكتاب، ستساعدك على التعامل مع هذا الأمر.

عند الوصول إلى مرحلة ما، بدأنا في توفير المساحات من عقولنا، توقفنا عن تخزين المعلومات. هل لديك سؤال؟ أسؤال جوجل فحسب. توقفنا عن تذكر الأشياء، ولكننا اكتسبنا مهارات جديدة، مثل البحث، وتحديد المعلومات بسرعة.

بوجه عام، أصبحنا نعالج معلومات أكثر بكثير مما كنا نفعل من قبل؛ حيث أصبحنا نستخدم معلومات أكثر بثلاثة أضعاف مما كنا نفعل عام ١٩٦٠.^٤ وصار مقدار البيانات التي تنتجهما كمجتمع مهولاً للغاية، تتوقع بعض التكهنات أنه بحلول عام ٢٠٢٥ سيصل مقدار البيانات المخزنة إلى ١٠٠ زيت أي ما يعادل ٣٦ مليار عام من مقاطع الفيديو عالية الجودة.^٥ على الرغم من أن استهلاك الشخصي للإنترنت لا يعتبر أكثر من قطرة في بحر من المعلومات، فكر في العبه الذي يضيفه استخدامك للإنترنت إلى عقلك والمساحة التي يشغلها منه.

لاحظ المرة القادمة التي تقر فيها بشكل تلقائي على الفأرة، وتجد نفسك تتصفح الإنترت، بدون أن تدرك حتى أنك أصبحت تتصفح الإنترت.

كم قضيت من وقت؟ هل قضيت فترة أطول مما كنت تتوبي؟

من يحتاج إلى البريد الإلكتروني؟

الآخرون: لا تحبهم؟

يرسلون لك نسخة طبق الأصل، ونسخة خاصة من الرسائل الإلكترونية، ويعيدون إرسال رسائل بريد إلكتروني إليك، ويعيدون إرسال رسائلك الإلكترونية للأخرين... حتى يمتلي صندوق الوارد عن آخره.

تزداد نسبة رسائل البريد الإلكتروني المخزنة بنسبة ٢٠ إلى ٢٥٪ في العام الواحد، ويقدر أن ٣٠٪ من المراسلات تكون عبارة عن رسائل مزعجة، والتي يسببها الإفراط في استخدام النسخة طبق الأصل، والنسخة الخاصة، والرد على جميع الرسائل.^١

لذلك معظم رسائل البريد الإلكتروني هذه لا تحتاج إليها. واحدى الشركات التي اكتفت من ذلك، وقررت أن تمنع رسائل البريد الإلكتروني هي أتوس؛ حيث وجدت أن ١٥٪ فقط من رسائل الموظفين الإلكترونية مفيدة؛ مما يعني أن الاطلاع على بقية الرسائل لم يكن سوى مضيعة للوقت.^٢ سنتناول قصة هذه الشركة بشكل أكثر تفصيلاً في الفصل السادس.

لا يتمتع أغلب رجال الأعمال بالكثير من الخيال، خاصة عندما يتعلق الأمر بالبريد الإلكتروني؛ حيث يتبنى الجميع مقاومة واحدة تناسب الجميع.

ماذا عنك؟ هل تعتقد أن البريد الإلكتروني مضيعة للوقت؟
كم مرة تستخدمه؟

لتقم بتحليل سريع، وأعرض فيما يلي بعض الأسئلة:

تحليل سريع لاستخدام البريد الإلكتروني

- هل لديك بريد إلكتروني تستخدمه دائمًا (عن طريق جهاز لوحي أو هاتف محمول)؟
- كم عدد المرات التي تفقد فيها بريدك الإلكتروني في اليوم الواحد؟
- في أي وقت في اليوم تفقد بريدك الإلكتروني؟

- كم عدد رسائل البريد الإلكتروني التي ترسلها في اليوم الواحد
(انظر إلى رسائلك المرسلة لتعرف ذلك)؟
- كم متوسط عدد رسائل البريد الإلكتروني التي تتسللها في اليوم الواحد؟
- متى تفلق عادة بريدك الإلكتروني نهائياً لأكثر من ٢٤ ساعة؟
- هل تفقد بريدك الإلكتروني عندما تكون بصحبة الآخرين، على سبيل المثال، عندما تكون جالساً على مائدة الطعام؟

هل أجبت عن الأسئلة؟ رائع.

هل حملت أية مفاجآت لك؟
لنركز أكثر على إجابة أحد هذه الأسئلة: كم عدد المرات التي تفقد فيها بريدك الإلكتروني في اليوم الواحد؟
ما هي إجابتك؟

يقدم "بورجين وولف"، خبير التركيز، نصيحة رائعة؛ حيث يقول:
"فكر في عدد مرات تفقدك لبريدك الإلكتروني في اليوم الواحد. هل
حددت رقمًا؟ جيد، اقسمه على اثنين"

إذن ما هي إجابتك مقسومة على اثنين؟
يقول "ولف": هناك عدد قليل جدًا من الأشخاص يحتاجون إلى
فقد بريدهم الإلكتروني أكثر من أربع مرات في اليوم الواحد، يبدأ أن
مرتين أو ثلاث مرات في اليوم الواحد ستكون أفضل.^٨

من السهل أن تلقي باللوم على الآخرين، لتدفق الرسائل على صندوق
الوارد. ولكن جزءاً من سبب تفقدك للبريد الإلكتروني عادة هو أننا
نحب صوت الرنين المصاحب للرسائل الواردة؛ فكل رسالة يحتمل أن

تحمل لنا جائزة صفيرة. قد تكون رسالة مهمة، وقد تكون فرصة. لذلك نفقدنا باستمرار... على الرغم من أن معظم الرسائل لا تكون كذلك. ولكن تلك الجوائز تصاحبها كلفة مؤجلة؛ حيث أصبح جبل بريداً الإلكتروني هائل العجم، وأصبحنا غارقين بكم كبير من الرسائل، لدرجة أن نعلن أحياناً "إفلاس البريد الإلكتروني" . يقول "جون نوتون" ، الكاتب والصحفي، إن البريد الإلكتروني قد تحول إلى "وحش يدمر حياتنا"؛ حيث يتسلل إلى أوقات فراغنا، وأوقات العائلة، وحتى أوقات النوم.

يقول أيضاً: ومع ظهور الهواتف الذكية، أصبح هناك امتداد لنهائي ليوم العمل؛ وذلك بسبب توقع أن الجميع متصل دائمًا بالبريد الإلكتروني . ويتربّ على ذلك، توقع أن أي رسالة سيتم الرد عليها بسرعة.

الرد المتأخر

ولكن ما الذي يحدث إذا لم ترد على الفور؟ ربما ليس كما تتوقع تماماً.

رسالة البريد الإلكتروني تولد رسالة بريد إلكتروني أخرى، وعندما تبدأ في الإبطاء من فقد البريد الإلكتروني، سيقل عدد البريد الإلكتروني الوارد، إليك.

ليست هناك - عادة - حاجة ملحة بالدرجة التي نتخيلها، أو نقول إنها موجودة "الآن، والآن والآن"

يعتمد الجميع على سياسات بريداً الإلكتروني، ويفيدون في احترام مواعيدهنا؛ فعندما نستخدم بريداً الإلكتروني بحكمة أكبر، ستختفي

أحمال بريدينا الإلكتروني فجأة.

يتحمل أنتا نتصرف بسبب خوفنا من مدیرنا أو من عميل، أو لظهور بمظهر معين، مثل أن نبدو مجتهدين في العمل أو متاحين دائمًا. ولكن هذا قد يعني الشعور بالضغط لإبقاء البريد الإلكتروني يعمل طوال الوقت. يحتاج تحولك إلى هذا المناخ وقول إنك لا تتفقد بريدك الإلكتروني إلى الكثير من الثقة والشجاعة. ولكن هل سيفضل مدیرك أن تذهب إلى استراحة الفداء، بعد أن تكون قد أنهيت (أ) لا شيء سوى الاطلاع على رسائل البريد الإلكتروني، أو (ب) عملك؟

الأولوية رقم واحد

بعد البريد الإلكتروني وسيلة تشتيت هائلة؛ حيث يجعلنا، في غالب الأحيان، نحيد عن مسار ما نفعل.

لماذا؟ لأننا عادة ما نتحي أولويات يومنا جانبًا دون أن تعود إليها مرة أخرى - ونعيد ترتيب الأولويات طبقًا لاحتاجات الآخرين. وندرك بعد تسجيل الخروج من البريد الإلكتروني أنتا لم ترسل الرسالة التي سجلنا الدخول منذ البداية من أجلها؛ لأننا علقنا فيما يريدون الآخرون.

يقول "ليوباباوتسا"، خبير الإنتاجية، إنه لا يجب أن يكون أول شيء تفعله في الصباح هو تفقد البريد الإلكتروني. هذا أمر سيجده معظم الأشخاص صعباً للغاية، ولكنها نصيحة بسيطة وبالفعل الأهمية."

يقول "باباوتسا" إن تفقد البريد الإلكتروني أول شيء في الصباح، يعرضك لخطر أن تعلق في صندوق رسائلك الواردة، وعدم الخروج منه مرة أخرى.

نشعر عادة بالقلق، ونحتاج إلى الرد على الرسائل.

هذه الحاجة للرد تصيبنا بالقلق، حتى نتمكن من الرد، ولكن للأسف، هناك تدفق لا نهائي من الرسائل التي تحتاج إلى رد.

إذا سمحنا لهذه الرسائل بأن تعبرنا على الرد بمجرد ورودها، فإن الحاجة إلى الرد عليها هي ما يتحكم بنا، وتصبح تصرفاتنا قائمة على الاستجابة للأخرين بدلاً من الخيارات الوعية. ونتهي من مهمة لتدخل في أخرى، ومن رد لأخر، ونعيش حياة تتحكم فيها حاجات الآخرين بدلاً مما نحتاج إليه نحن. إن ما نشعر به هو ما يهم. "ليو باباوتا"^{١٢}

إنها ليست سوى رسالة بريد إلكتروني. ولكنك تضيع وقتك، وطاقتتك وإرادتك للرد على كل شخص، وإذا ما تفقدت بريدك الإلكتروني باستمرار، فإنه يستحوز على قدر كبير من انتباحك الثمين.

العودة للنص

النظام الذي أستخدمه مع البريد الإلكتروني هو نظام تصفيير صندوق الوارد، والذي اخترعه "ميرلين مайн" ^{١٣} في كل مرة تفقد فيها بريدك الإلكتروني، تفرغ صندوق رسائل الواردة، ثم تسجل الخروج بعدها، بدون وجود أية رسائل تشغل تفكيرك. تعدد عدد مرات تفقدك للبريد الإلكتروني، وتعدد مدة تفقدك للبريد الإلكتروني. وسيمكنك بعد ذلك تمييز أي رسائل تضيع وقتك.

افرض وجود حدود، وأن حساب بريدك الإلكتروني يسمح لك بإرسال ثلاثة رسائل بريد إلكتروني فقط في اليوم الواحد. ما هي رسائل البريد الإلكتروني الثلاث التي سترسلها؟

ماذا إذا لم تكن مضطراً إلى تفقد بريدك الإلكتروني مرة أخرى؟ ما الذي ستفعله بذلك الوقت؟

تعطيك إجاباتك دليلاً، حول ما كان بريدك الإلكتروني يعوقك عن فعله.

[@ktabpdf .. تيليجرام](#)

الحياة داخل صندوق أسود صغير

لم تمض فترة طويلة، نسبياً، على تعلمنا طريقة تشغيل هواتفنا (هل تتذكر هاتفك الأول؟) الآن، يبدو أننا نسينا مكان زر إغلاق الهاتف.

في المملكة المتحدة، يملك كل تسعة أشخاص من أصل ١٠ هاتفاً محمولاً (بالمقارنة مع ٣٦٪ فقط عام ٢٠٠٠). أي أن أكثر من ربع الراشدين، وحوالي نصف المراهقين يقتنون هاتف ذكي.

سؤال أصحاب الهواتف الذكية هؤلاء إذا كانوا "متعلقين بشدة" بهواتفهم الذكية، وسيجيبك ٣٧٪ من الراشدين، و٦٠٪ من المراهقين بالإيجاب.^{١٤}

مشكلة هذه الهواتف أنه يمكن استخدامها في كل مكان، كما أنها لم نضع حدوداً لاستخدامها.

حلت الرسائل النصية محل الأحلام، خلال العطلات. وبدأت عطلات الأسبوع تشبه بشكل كبير، بقية أيام أسبوع العمل.

يتصفح الكثيرون، قبل الذهاب لتناول الإفطار، قوائم تحديثات الحالة، أو تأتي متطلبات البريد الإلكتروني قبل متطلبات المعدة.^{١٥} يبدأ كل شيء بحسن نية عادة، مثل أن نحصل على هاتف ذكي كهدية من الشركة.

ولكن عندئذ نتبني سلوك تفقد إجباري.

يقارن "برايس" بين مستخدمي هواتف مثل بلاك بيري، ومستخدمي الهواتف الأكثر قدماً. يستقبل مستخدمو بلاك بيري (أو الأجهزة التي تماثلها) رسائل بريد إلكتروني أكثر من الآخرين بنسبة ١٢٪ فقط، ولكنهم يقومون بتقاد البريد الإلكتروني أكثر من الآخرين بمرتين ونصف خارج ساعات العمل الرسمية.^{١٦}

يقول: "يبدو أن افتاء جهاز بلاك بيري، أو جهاز يشبهه، يؤدي إلى سلوك التقاد الإجباري"

اعتنينا على استخدام المصطلح "إدمان أجهزة بيري" كثيراً. لقد وصلنا إلى هذه المرحلة الآن. هل حدث ذلك بسبب أن إدمان استخدامه أصبح أمراً طبيعياً؟

مكتبة الرمحى أحمد

حالة طوارئ على كوكب العقل

تجذب الهواتف المحمولة، والهواتف الذكية انتباها بمهارة بعيداً عن أي شيء، وتشتتنا بالكامل.

ترن! هناك ضوء يومض! حالة طارئة على كوكب العقل!
إذا كانت هناك رسالة جديدة، لا نستطيع مقاومة تقادها. وهذا هو رد فعل السعي للمتعة: فالرسالة تعطينا مكانة، وتزيد من غرورنا بأنفسنا، شخص ما يحبني! رسالة واردة! يجب أن أراها الآن!
إذا تركنا هواتفنا تعمل، فقد تم مقاطعتنا في أي وقت.

في المملكة المتحدة، نرسل ١٢٩ مليار رسالة نصية في العام الواحد.^{١٧} هذه المقاطعات مألوفة جدًا، كما رأينا في الفصل الأول؛ حيث يتقاد الكثير منا بريده الإلكتروني مرة على الأقل كل ١٥ دقيقة.

عندما تسمع الرنين المصاحب لوصول رسالة نصية أو رسالة بريد إلكتروني، يجذبك هاتفك جسدياً بعيداً عما كنت تفعله. فتطلع على

الرسالة، وربما يشتتك شيء آخر. وبعد عشرين دقيقة تعود أخيراً لفعل ما كنت تفعله. وهكذا تستمر دورة التشتت.

يقول "جو كراوس"، الشريك في شركة جوجل فن Shrutz، بالنسبة للمرأهقين، فإن المقاطعات تتكرر أكثر مما تخيل:

هل تعرفكم متوسط عدد الرسائل النصية التي ترسلها وتستقبلها مراهقة يتراوح عمرها بين ١٢-١٧ عاماً كل شهراً؟ المتوسط ٤٠٠٠ رسالة. أي رسالة كل ست دقائق، عندما تكون مستيقظة. والمرأهقون الذكور ليسوا أفضل كثيراً، ٣٠٠٠ رسالة.

فكر في ذلك، تتم مقاطعتك مرة كل سبع دقائق.

ما نوع الثقافة التي يبنيها ذلك؟ ما نوع التدريب العقلي الذي يقوم به؟

ويقول أيضاً: نفرط في تطوير مناطق "التفكير السريع، والتشتت" في العقل، وندع مناطق "التفكير طويل المدى، والإبداع، والتأمل، والسعى للاختلاط بالذات، وأجزاء تقوية التفكير" في العقل تتلف نتيجة إهمالها.^{١٨} حتى عندما لا ترن الهاتف، أو تستقبل رسائل، تكون في وضع استعداد متظرين لأن تفعل. ولا يعني البعد عن العين، البعد عن التفكير.^{١٩} حتى وإن كانت هواتفنا في الغرفة المجاورة، فإن جزءاً من تركيزنا ينصب عليها. لذلك لا يمكننا صب كامل تركيزنا على المهمة التي تتجزأها. وبمجرد أن أدركت ذلك، أغلقت هاتفني، عند قيامي بمهام أرغم في التركيز عليها، كالكتابة على سبيل المثال. عندما تفلق هاتفك، ستدرك عدد المرات التي كنت تتفقد فيها هاتفك.

حباب الحياة

هل تخيلت من قبل سماحك لهاتفك يرن أو يهتز، بالرغم من أن ذلك لم يحدث؟ هل تحسست جيبك، أو نظرت داخل حقيبتك "لتتفقد فقط" إذا كان هاتفك لا يزال هناك؟

"الرنين الوهمي" ، وهو عندما تعتقد أنك سمعت رنين هاتفك ، ليس سوى إشارة صفيرة إلى مدى ارتباطك بهاتفك.

"متلازمة الإمساك بالهاتف في اليد" ، الأشخاص الذين يحملون هواتفهم في أيديهم طوال الوقت ، هي إشارة أخرى.

يبدو أن هواتفنا أصبحت جزءاً لا يتجزأ من امتداد وجودنا.

قال شخص مالي مؤخراً: "هل تم لحامهم بهذه الأشياء؟". علق والد

شخص يبلغ ٢٢ عاماً قائلاً: "يبدو كأنها أحد أجزاء جسده"

ارتباط غير صحي؟

ينزعج الكثير منا إذا فصلنا عن هواتفنا لأي فترة من الزمن.

تحدث "روزن" عن أحد الاجتماعات التي طلب المحاضر فيها من ٥٠٠ شخص أن يعطي هاتفه إلى الشخص الذي على يمينه ليبعده عنه. بعد مرور حوالي ١٥ دقيقة سأل المحاضر عن شعورهم، فقال معظمهم إنهم يشعرون بالانزعاج لدرجة أنهم لم يستطيعوا التركيز في المحاضرة.

هل تشعر بالقلق عندما لا تستطيع تفقد هاتفك كلما شعرت بالرغبة في ذلك؟

يقدم "روزن" رسالة تحذير قائلاً:

المشكلات التي ترتبط بالقلق: مثل الوسواس القهري، تبدو قابلة للتفاهم عندما نرتبط مثل هذا الارتباط بالเทคโนโลยيا، والأجهزة التكنولوجية.

أعرض فيما يلي ثلاثة أسئلة لتفكير فيها:

١ ما هي الحدود التي وضعتها، أو تود وضعها لها تفكك الذكي؟

٢ أين يجب إغلاقه؟

٣ متى يجب إغلاقه؟

وسائل الإعلام الاجتماعي

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي بالنسبة للبعض إدماناً. تجذبنا مواقع التواصل الاجتماعي، وتبتلع وقتنا بالكامل؛ لأنها أداة اجتماعية.

ونتيجة صلتها الوثيقة بعلاقاتنا وبناء هويتنا، يصبح الضفت، والمخاطر كبارين؛ حيث نريد أن نظهر بمظهر معين، ونقضي الكثير من الوقت قلقين حول ملفنا الشخصي، ونتساءل عما ينبغي أن نقوله، وكيف نظهر. وأخذ هذا الأمر الكثير من الانتباه والوقت.

ونطلع أيضاً لإلقاء نظرة على حياة الآخرين؛ حيث تتوافر لنا نافذة لنظر من خلالها في أي وقت نريد؛ لذلك نقضي الكثير من الساعات نحدق خاللها... حتى إذا لم نكن نعرف هؤلاء الأشخاص.

يشغلنا قضاء الكثير من الوقت في بناء وتحسين هويتنا الإلكترونية، عن قضاء الوقت في العمل على بعض مكونات أنفسنا، التي قد تكون بحاجة لتحسينها، ليس فقط من أجل النشر عبر موقع التواصل الاجتماعي. قد نتعرض لخطر نسيان فعل الأشياء؛ عن طيب خاطر، عندما نركز ونقضي الوقت في فعل أشياء من أجل الآخرين.

لا تفوّت دقيقَةً

هناك أمر واحد يعيقنا عالقين في موقع التواصل الاجتماعي، تسميه قناة موسيقى التليفزيون الأمريكية "أم تي في" الخوف من التفويت. يجعلنا الخوف من التفويت نتفقد الموقع طوال الوقت، تحسباً لحدوث أي شيء جديد. في أحد استطلاعات رأي الشباب، قال ٥٨٪ إنهم عندما لا يكونون متصلين بالإنترنت يشعرون بالقلق لتفويتهم شيئاً ما.^٤

وبينما نكون غير سعداء، حين لا نتوارد على موقع التواصل، فإننا لا نكون بالضرورة سعداء عندما نكون هناك؛ وذلك لأنه يبدو أن جميع الآخرين يتمتعون بحياة مذهلة. ولكن أين حياتنا المذهلة؟

يقول "كليفورد ناس"، أستاذ التواصل في جامعة ستانفورد: تؤدي القراءة حول حياة أصدقائك المذهلة إلى استنتاج خاطئ بأن الجميع سعيد فيما عدا أنت. "

ولكن عندما تنشر أنت نفسك على مواقع التواصل الاجتماعي، تميل إلى المقالة؛ لذلك يبدو للجميع أن لديك حياة مذهلة.

كما قال أحد أصدقائي عندما كنت أحدهم إنها "أداة للتباھي"

عندما تقرأ تحدث حالة شخص آخر في المرة القادمة، حاول أن "تنزيل" المغلاة.

تکون صداقت

يعتبر الأصدقاء من أكبر مصادر التشتيت على موقع التواصل الاجتماعي.
يادئ ذي بدء، هناك الكثير منهم...»

غيرت وسائل التواصل الاجتماعي مفهومنا عما نسميه صديقاً، ولكن بعض مئات "الأصدقاء" الذين يأخذون الكثير من وقتنا، يمكن أن

يكونوا في الحقيقة الأشخاص الذين نريد استفاد طاقتنا عليهم. نقرأ تحداث حالتهم، ونشاهد صورهم، ولكننا في الواقع بالكاد نعرفهم. في الوقت الذي تكون فيه صداقتنا القديمة ملقة بعيداً، مهملة.

توضح "شيري توركل" ، الكاتبة، أن كثيراً من الراشدين والمرأهقين يقضون الكثير من الوقت في تكوين صداقات "حياة الشاشة"؛ مما يترك القليل لاستثماره في صداقات "الحياة الواقعية" ^٢ لدينا القليل جداً من الوقت والانتباه لاستخدامه في اليوم الواحد.

أصبحنا نميل أكثر فأكثر إلى إبقاء علاقتنا على الشاشات، ونخلى عن عادات المقابلة وجهاً لوجه، أو التحدث عن طريق الهاتف. أصبحنا لا نرغب حتى في ذلك.

أصبحنا نرتضي بالبقاء "وحيدين معًا" (عنوان كتاب توركل). نشعر بأننا تقابلنا لمجرد فقدنا الموقع الفيس بوك، ونتظر إلى بعض صور، ونرسل بعض رسائل البريد الإلكتروني، و"نشر" رسالة ما للعديد من الأشخاص، بدلاً من التواصل عدة مرات مع كل شخص (مزيد من الأزدراء لأصدقائنا الذين كنا لا نأمن غيرهم على قصصنا التي أصبحوا يقرأونها الآن على مدونة الإنترنت).

تتحدث "توركل" عن الألفة، وعن التوажд مع الآخرين بشخصنا، والاستماع إلى أصواتهم، ورؤيه وجههم، "ومحاولة معرفة ما يدور داخل قلوبهم". هذا هو ما فقدناه.

فيما يأتي سؤالان للتفكير فيما:

كيف تدير صداقاتك على الإنترن?

ما هي أكثر مواقع التواصل الاجتماعي التي تهدى الوقت بالنسبة لك؟

ملخص سريع



- يميل الوقت إلى التسرب من بين أيدينا على الإنترنت، عندما نطلق في رحلة لم نخطط لها في الأساس.
- هل تستخدم الإنترنت كخلفية مع أي شيء آخر تفعله، وبذلك ينتهي بك الأمر إلى مزاولة العديد من المهام في الوقت نفسه؟
- كم عدد المرات التي تفقد فيها بريدك الإلكتروني عادةً؟
- تهدر عادات البريد الإلكتروني السيئة الوقت بالنسبة للشركات والأفراد.
- عندما تفقد بريدك الإلكتروني، فإنك عادةً تشتت بطلبات الآخرين، وتنسى ما كنت تريد إنجازه.
- بالنسبة لجهاز صغير، يتطلب الهاتف الذكي الكثير من الانتباه.
- كم عدد المرات التي تم مقاطعتك فيها عادةً عند وصول رسالة نصية؟ هل تفلق هاتفك لتوقف المقاطعات تماماً؟
- هل لديك حدود لاستخدام هاتفك المحمول أو الذكي؟ فكر فيما يمكن أن تكونه هذه الحدود.
- إنشاء وتحسين الهويات على موقع التواصل الاجتماعي يستغرق الكثير من الوقت، وينطوي على الكثير من المخاطر.
- الخوف من التفويت هو عامل جذب كبير على موقع التواصل الاجتماعي.

- يمكننا تجاهل الكثير من الصداقات وجهاً لوجه، عند قضاء الكثير من الوقت بدلاً من ذلك في تكوين الصداقات الإلكترونية.

قراءات إضافية

- أحد الكتب الأساسية التي تناقش هذا الموضوع *Alone Together* لمؤلفته "شيري توركل" أوصي بقراءته بشدة.

Turkle, S. (2011) *Alone Together Why We Expect More From Technology And Less From Each Other*. New York: Basic Book.

- لمزيد من المعلومات حول إفراط صندوق الوارد، انظر:

<http://www.merlinmann.com/>

<http://inboxzero.com/articles>

الجزء ٢

الانتباه

اسم: نشاط توجيه التركيز من خلال التطبيق العقلي للأشياء المدركة بالحواس أو الفكر.

الفصل ٤

التقييم

أعتقد أن قضاء الكثير من الوقت على الانترنت سيؤدي بشكل حتمي إلى تكوين عقول تختلف تماماً عن بقية العقول في التاريخ البشري. سوزان جريفيلد

ما مدى تشتتك الرقمي؟ يحدث التشتت الرقمي بالتدريج، بداية من الأشخاص الذين لا يستخدمون الوسائل الرقمية، وغير مشتتين على الإطلاق، إلى الأشخاص الذين يدمون الانترنت بشكل كبير.

تكون الخطورة في أننا نركز على إدمان الانترنت، ونعتقد بأنه مشكلة خطيرة، ولم نلحظ أنتا قد نعاني بأنفسنا صورة أبسط من الإدمان قد يترتب عليها عواقب وخيمة.

لا يجب بالضرورة أن يكون إدماننا بادياً وظاهراً بقوة حتى يكون مدمرًا.

إن عدم انطباق معايير الإدمان علينا لا تعني عدم تأثر بعض جوانب حالتنا النفسية، ولا يعني كذلك أننا محصنون ضد التأثير.

حتى إذا لم ينطبق تعريف "إدمان الإنترنت" علينا، وترتب على ذلك عدم إدراجنا في الإحصاءات، ستتأثر سلوكياتنا النفسية بالإنترنت، وطريقة تأثيرها تستحق أن يتم البحث فيها، وفهمها. إيلياس أبوجاود

أينما كانت على مقياس التشتت الرقمي، خلال أسابيع قليلة، ينبغي أن تكون قادرًا على القول بأن تشتتك الرقمي أصبح أقل. سيشعر هؤلاء الذين يسيطر التشتت الرقمي على تركيزهم حالاً، بأن ذلك يحدث بشكل أقل. أما الذين لديهم توازن رقمي فسيجدون طرقًا جديدة؛ ليزيدوا من فكرهم المعمق. لنبدأ في تقييم مستوى تشتتك الرقمي.

تقييم تشتتك الرقمي

يمكننا أن نخمن كم من الوقت نستخدم الأجهزة، والوسائل الرقمية مثل موقع التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني، ولكن إذا فعلنا ذلك، فسوف نقلل من تقييم استخدامنا لها.

لنعد إلى كومة أدوات التشتت الرقمي التي جمعتها: الهاتف، والأجهزة اللوحية، والحواسيب المحمولة، وأجهزة الآيپاد، والآيفون، والبلاك بيري، لإضفاء القليل من التفاصيل على صورة استخدامك الرقمي.

أول عينة يتم التركيز عليها بشدة هي هاتفك. ألق نظرة على هاتفك المحمول، أو هاتفك الذكي.

- كم عدد المرات التي تفلقه فيها؟ نهائياً؟
- كم عدد المرات التي "يناديك" فيها ليخبرك بأخر التحديثات والرسائل والمكالمات؟

- هل تتوجه إليه مباشرة عندما يفعل ذلك؟
 - كم عدد المرات التي تجد فيها نفسك منكباً عليه تكتب؟
 - الآن ألق نظرة على حاسبك الشخصي، أو حاسبك المحمول، أو حاسبك اللوحي.
 - أي التطبيقات أو البرامج تستخدمها في معظم الأوقات؟
 - أي المواقع الإلكترونية تذهب إليها تلقائياً؟
 - كم من الوقت تستخدمه؟
 - في أي وقت من اليوم تشغله؟ وفي أي وقت تطفئه؟
 - والآن فكر في الأمر بوجه عام، واسأل نفسك:
- هل تتجذب إلى مشتت رقمي بعينه؟
- البريد الإلكتروني.
 - مواقع التواصل الاجتماعي (بما فيها فيسبوك، وتويتر)
 - الهواتف الذكية.
 - الإنترنت.
 - شيء آخر (اذكره).

وفقاً لمقاييس التدرج

رأينا أن التشتت الرقمي متدرج، بداية من الإدمان الخطير (حيث تحتاج في تلك الحالة إلى مساعدة نفسية احترافية)، إلى المعتدل أو حتى عدم الاستخدام.

إذا تم تقسيم المستخدمين الرقميين إلى ثلاث مجموعات، ففي أي مجموعة ستكون أنت؟

هذه بعض سمات الأنواع الثلاثة (تم عرضها كإشارات عامة فقط). قد تظهر أحياناً بعض السمات من إحدى المجموعات، على أحد أفراد مجموعة أخرى لديه منطقة ضعف في نقطة محددة (على سبيل المثال، التواجد باستمرار على البريد الإلكتروني). انظر أي مجموعة تناسبك بشكل تام.

إلى أي الأنواع تتبع؟

مشتت على نحو خطير

- بريدك الإلكتروني متصل مادام الحاسب أو الهاتف يعمل.
- نادرًا ما تطفئ الهاتف الذكي (إذا لم تكن تطفئه على الإطلاق).
- ترد على الرسائل، والتحديثات، ورسائل البريد الإلكتروني فوراً.
- تشفل هاتفك، وتعمل عليه خلال اليوم أكثر مما تطفئه.
- تستخدم العديد من الوسائل معًا بشكل دائم، "تقوم بأكثر من مهمة في الوقت نفسه"
- عادة ما تشعر بضياع أوقات طويلة من دون أن تتبه، عندما تكون على الإنترنت.

- تمسك بهاتفك بيدهك في جميع الأوقات.
- نادرًا ما تتوصل وجهاً لوجه، أو عن طريق المكالمات الهاتفية.

على حافة الخطأ

- لا تشعر أحياناً بمرور قدر كبير من الوقت في أثناء تصفحك للإنترنت.
- تقوم عادة بمهمة أو اثنتين في آن واحد (على سبيل المثال التسوق الإلكتروني بينما ترسل رسالة بريد إلكتروني).
- تستخدم موقع التواصل الاجتماعي لمتابعة تعليقات بعينها أو تحديد الوقت.
- تقضي وقتاً أكثر من اللازم على البريد الإلكتروني.
- تؤجل الاتصالات الهاتفية في أثناء العمل، أو تفضل عليها أموراً أخرى تحتاج إلى أن تنتهي أولاً.
- عادة تصرف عن المهام التي تقوم بها؛ بسبب طلبات الآخرين خلال مواقع التواصل الاجتماعي/البريد الإلكتروني/الهاتف.

مركز أغلب الوقت

- تميل إلى استخدام منصة إلكترونية واحدة دون غيرها (تقوم بمهمة واحدة في الوقت الواحد).
- تغلق الهاتف المحمولة، والهواتف الذكية، والحواسب المحمولة، والأجهزة اللوحية وغيرها، بشكل منتظم.

- لا ترد على الرسائل على الفور.
- قررت اتباع سياسة للبريد الإلكتروني بعدم البقاء "متصلة طوال الوقت"
- تدرك جيداً الوقت الذي تقضيه على الإنترنت لأداء أية مهمة رقمية.
- نادرًا ما تشتت عن أية مهمة.
- لديك قدرة كبيرة على البقاء غير متصل.

إذا وجدت أنك ضمن واحدة من هذه المجموعات، وتريد الارتقاء إلى مجموعة أقل شتتاً، حدد بدقة الجوانب التي تريد البدء بتحسينها، ربما عن طريق وضع دائرة حول الأشياء التي ترغب بشكل كبير في تحسينها. فيما يلي بعض السلوكيات الجديدة لتهدف لتحسينها.

مكتبة الرمحى أحمد

يومية التشتت الرقمي

لديك الآن بعض الأفكار عن مستوى تشتتك بشكل عام، وفكرة عن المنصات الرقمية التي قد تكون السبب في ذلك، حان الوقت لتعرف بالضبط ما الذي يسبب تشتتك (سواء كان مستوى التشتت ضعيفاً، أو متوسطاً، أو خطيراً).

يفاجأ الكثير من الأشخاص بالتأثير الكبير لسلوكياتهم الرقمية على حياتهم، بمجرد أن يلقوا نظرة عن كثب على الأمر. أحضر ورقة، أو مفكرة وقلمًا، واتكتب عليها تاريخ اليوم. هل فعلت ذلك؟ رائع.

هذه يوميات تشتتك الرقمي. لا يستحب أن تكون أي شيء مبالغ فيه، أهم شيء هو أن تحملها معك في جيبك أو حقيبة يدك طوال اليوم.

وفي كل مرة يتم تشتتك، اكتب الوقت، وما الذي شتتك، وما تم تشتتك عنه.

وفيما يأتي نموذج لليوميات:

	الوقت:
	تم التشتت بواسطة:
	تم التشتت عن:

على سبيل المثال:

١١:٣٠ صباحاً	الوقت:
رسالة نصية	تم التشتت بواسطة:
التزه في الشارع والتفكير	تم التشتت عن:

٢:١٥ مساءً	الوقت:
رسالة بريد إلكتروني مرسلة لي	تم التشتت بواسطة:
عمل كان يجب أن أفعله	تم التشتت عن:

٧:٣٠ مساءً	الوقت:
الفيس بوك	تم التشتت بواسطة:
محادثة في غرفة المعيشة	تم التشتت عن:

هل فهمت الفكرة؟
من الضروري ألا تحكم، فقط لاحظ، وسجل في المفكرة، ثم استمر.

ماذا إذا كنت تتوى، على سبيل المثال، تسجيل الدخول إلى البريد الإلكتروني لمدة ٢٠ دقيقة؟
 لا بأس، يمكنك تدوينها إذا أردت (٤:٠٧ مساءً: استخدام البريد الإلكتروني لمدة ٢٠ دقيقة مخططاً لها)، ولكنك غير مضطر إلى تدوينها.
 سجل أيضاً أي مشتبه يغريك، ولكنك تقاومه.
 على سبيل المثال:

٤:٤٧ مساءً	الوقت:
الانطلاق في جولة على الإنترنت	تم إغرائي بواسطة:
كتابة تقرير مصغر وممل للغاية	كاد يتم التشتيت عن:
الحصول على كوب من الشاي بدلاً من ذلك	تمت مقاومة التشتت الرقمي عن طريق:

اسع لإبقاء مفكرة تشتيتك معك طوال الأسبوع (فهذا يساعدك على معرفة ما تفعله على مدار الأيام).
 في نهاية أسبوعك، احصل على القليل من الوقت (٢٠ دقيقة ينبغي أن تكون كافية) واجلس، وألق نظرة على مفكرة تشتيتك.
 أحضر قلم حبر أو رصاص، وضع دائرة حول أي شيء تلاحظه.
 هل هناك أمر بعينه يظهر مراراً وتكراراً؟ هل يحدث التشتيت على فترات متقطعة؟ هل يحدث التشتيت في الوقت نفسه من كل يوم؟
 ابحث عن أية أنماط تستطيع تحديدها.
 تذكر: هذه المعلومات تخصك وحدك. وهي لمساعدتك على تجميع بيانات حول عادات تشتيتك الرقمي.

عند فحصك مفكرة تشتت الأسبوعية:

● ما الذي فاجأك؟

● ما المفاجآت السارة التي وجدتها؟

● ما الذي يبدو كأنه شرك التشتت الأول بالنسبة لك؟

لا تخلص من مفكريتك، فسوف نتناولها مجددًا في الفصل القادم عندما نلقي الضوء على بعض أنماط التشتت الشائعة كالأوقات المحفزة خلال اليوم، والمهام المحفزة.

وقت الثورة

هل مازلت تواجه إغراء وضع الكتاب على الرف والاستسلام؟ من الصعب اتخاذ الإجراءات الالزمة لبدء عملية التعامل مع التشتت الرقمي (تذكر جميع المسارات التلقائية التي تكافحها في عقلك)؛ لذا فقد حان الوقت للثورة.

اذهب واصنع لنفسك كوبًا من الشاي أو القهوة مكافأة لوصولك إلى هذه المرحلة؛ حيث إنه لا يمكن الادعاء بأن ما واجهته أمر سهل.

قد تشعر بالغضب عندما تدرك كم الوقت والجهد اللذين يستهلكهما منك التشتت الرقمي، ولكنك لم تتعلم كيفية منعه عن تشتيتك بعد. اعترف بما يفضبك عن طريق تدوينه ("أمر شاق" "لا أحقق أية نتائج" . وهكذا).

الخبر الجيد هو أنك كلما اقتربت من إتمام هذه العملية، يمكنك أن تتوقع تغير بعض الأشياء.

ستشعر بأنك أكثر هدوءاً، وأقل إجهاداً، وتنعم بصحبة أكبر، وسيرأوك شعور قوي بأنك تقضي وقتك بشكل أفضل. وستلا حظ مستوى التقدم المذهل الذي تتحققه في المشروعات التي تعني لك الكثير.

إذا كنت غاضبًا بشكل كبير خلال هذه المرحلة، فتجاوzaها للوصول إلى الفصل التالي، وابدأ في العمل على تركيزك ...

سنركز خلال الجزء المتبقى من هذا الفصل على العقل، وعلى تعريف إدمان الإنترنت.

الأعيب العقل

قد يجعلنا التواصل الرقمي نشعر بأشياء كثيرة؛ فقد يجعلنا نشعر بالغضب، أو الإنهاك، أو الإرهاق، أو الذعر، أو الخوف، أو عدم الكفاءة، أو الاضطرار إلى فعل أشياء، أو الغيرة، أو عدم الأهمية، أو الإهمال. كما أنه قد يجعلنا نشعر بالقوة، والمعرفة، والفرحة، والاهتمام، والإلهام، والاتصال، وشعور يشبه الشعور بالانتقام.

أحياناً يكون من الصعب التفليس عن استجاباتنا الشعورية. توجد أسباب لملازمتنا المشتتات الرقمية والتي قد لا تكون واضحة منذ الولهة الأولى والتي يمكن أن تكون على سبيل المثال، للشعور بأننا مهمون، أو يحتاج إلينا الآخرون، أو لأننا مشغولون (بذلك لا نضطر لمواجهة الفراغ الموجود إذا ما كنا نعيش في فراغ). قد يكون هذا نتيجة الخوف من فقد شيء ما، أو الخوف من شخص آخر.

يلعب الجانب النفسي دوراً كبيراً في التشتت الرقمي، وسنتناول ذلك خلال جزء الإنتاجية الموجود في الجزء الثاني.

للحصول على المزيد من المعلومات حول التفكير الإيجابي والسلبي (وذلك الذاكرة)، يوجد كتاب رائع بعنوان *Mind Power*، لمؤلفه "جيمس بورج"

عادة لا يتعلّق الفرق بين الشعور الإيجابي أو السلبي فيما نراه أمام أعيننا، بل في طريقة تفكيرنا فيما نراه.

قد تسير دورة التفكير السلبي بالطريقة التالية:

"يا للهول! هناك الكثير من رسائل البريد الإلكتروني، لا أعرف حتى من أين أبدأ، إنها مضيعة لوقتي. تقرأ أول رسالة، وتشعر بالغضب، فترد عليها رداً غاضباً على الفور. ربما لم يكن ينبغي إرسال ذلك. أنهكت بسبب هذا الكم الكبير من رسائل البريد الإلكتروني، وبدأت معدتي تؤلمني بسبب ما على مواجهته. سيسأله المدير عما كنت أفعله، وسيشعر بالغضب عندما لا أرسل التقرير. سأفقد منزلي إذا طردت من العمل، وأصبح بلا مأوى، وسأعاني الفقر..."

قد يكون التفكير الأكثر إيجابية كالتالي:

"المتوقع مني أن أفقد البريد الإلكتروني، ولدي عمل يجب إنجازه أيضاً. توجد الكثير من الطلبات على قائمة أعمالني. لذلك يجب إلا يستغرق البريد الإلكتروني أكثر من ١٥ دقيقة. أبدأ في تحديد وقته من الآن... أحذف الرسائل المزعجة بدون قراءتها. أقرأ رسائل البريد الإلكتروني من المديرة أولاً، وأرد عليها بسرعة، حتى تعرف أنني رأيت الرسالة. هذه الرسالة من العميل تفضبني، سأحفظها لوقت لاحق، قائمة أعمالهم لا تخمني بشيء، ولا أريد أن أرد عليه في لحظة غضب. أنهى كتابة الرسالة التي كنت أخطط لإرسالها، وأقوم بإرسالها. أرسل رسالة سريعة إلى صديق لتحديد موعد معه في عطلة نهاية هذا الأسبوع. أسجل الخروج من البريد الإلكتروني الآن، وأبدأ بأداء مهام اليوم"

تذكر متابعة تفكيرك بالإضافة إلى المشتتات الرقمية التي تواجهها. حيث إن التفكير بإيجابية في الأمور عادة ما يكون إحدى طرق زيادة قوتك وانتاجيتك.

الجانب الخطير

إدمان الإنترنت مشكلة خطيرة، وهي إحدى المشكلات التي يُعرف عنها ذلك بشكل متزايد.

يتعلق تشخيص إدمان الإنترنت، وفقاً لتعريف معظم الخبراء، بصفتين مميزتين: ١) إضاعة الكثير من الوقت على الإنترنت، بغض النظر عما يضيع الوقت من أجله على الإنترنت. ٢) يتسبب الوقت المأخوذ من النشاطات والعلاقات الأخرى في خسارة كبيرة للفرد، مثل الطلاق، أو مواجهة صعوبات كبيرة في المدرسة أو العمل. إيلياس أبو جاود

كما سبقت الإشارة إليه، هذا العام، ولأول مرة، سيتم تضمين إدمان الإنترنت في دليل عالمي لتصنيف الأضطرابات العملية. الدليل التشخيصي والإحصائي للأضطرابات العقلية. وسيتم تمييزه "كموضوع لمزيد من الدراسة"

أشعل تضمين إدمان الإنترنت في الدليل التشخيصي والإحصائي للأضطرابات العقلية جدلاً محظماً بين علماء النفس؛ حيث اعتبره بعضهم شكلاً جديداً من الأضطرابات مثل إدمان التسوق.^٢

وكما أشار "أبو جاود"، يمكن القول إن إدمان الإنترنت يشبه اضطرابات السيطرة على الدوافع، وإدمان المخدرات، والوسواس القهري. وترتب على ذلك أن بعض الباحثين أجروا استطلاعاً عن إدمان الإنترنت، واعتمدوا في ذلك على معايير تمت استعارتها من الدليل التشخيصي والإحصائي للأضطرابات العقلية.

هناك أمثلة عن التشتت الرقمي توضح لنا ما يحدث عندما يتم التمايي في الأمر؛ فقد تم الكشف عن بعض الحالات الصادمة، مثل ترك

زوجين، يدمنان الإنترت، في كوريا الجنوبيّة طفلاًهما البالغ ثلاثة أشهر يموت جوّاً، بينما يرثيان طفلاً افتراضيًّا على الإنترت.

ألقت شرطة كوريا الجنوبيّة القبض على الزوج البالغ من العمر ٤١ عامًا، والزوجة البالغة ٢٥ عامًا، واللذان تركاً طفلهما في المنزل، وفقاً لبعض التقارير، لعدة ساعات وذهبَا إلى مقهى إنترنت؛ حيث أصبحا مهوسين بتربيّة طفلة افتراضيّة تدعى "أنيما" على لعبة بريوس على الإنترت. توفى طفلهما الحقيقي نتيجة سوء التفديّة.^٤

وتعتبر كوريا الجنوبيّة إحدى الدول التي اتّخذت خطوات فعلية لمواجهة انتشار إدمان الإنترت عن طريق فتح عيادات لعلاج إدمان الإنترت، ومخيمات تدريب، وإجراء برامج طبّية في المستشفيات.^٥ أكّدت الدراسات انتشار إدمان الإنترت في إيطاليا، وباكستان، وايران، وألمانيا، وجمهورية التشيك، كما أشارت التقارير إلى أنه أصبح مشكلة صحّية عامة في الصين، وكوريا، وتايوان.^٦

قدمت الطبّيبة "كيمبرلي يونج" أول بحث لها حول إدمان الإنترت عام ١٩٩٦ (تحت عنوان "إدمان الإنترت: انبعاث اضطراب سريري جديد").

ووضعت أيضًا استطلاعًا عن تشخيص إدمان الإنترت، يسمى "استطلاع تشخيص إدمان الإنترت"

^٧. *Caught in the Net* تم نسخ اختبار إدمان الإنترت هذا من كتابها

لتقدير مستوى إدمانك، أجب عن الأسئلة التالية باستخدام المقياس التالي. من فضلك ضع علامة عند المستوى الذي اخترته.

١ = على الإطلاق

٢ = نادرًا

٣ = أحياناً

٤ = عادة

٥ = دائمًا

٥	٤	٣	٢	١	
					١ كم عدد المرات التي تظل فيها على الإنترنت لوقت أطول مما كنت تنوى؟
					٢ كم عدد المرات التي تتجاهل فيها الأعمال المنزلية من أجل قضاء المزيد من الوقت على الإنترنت؟
					٣ كم عدد المرات التي تفضل فيها الإثارة التي يقدمها الإنترنت على الألفة التي يقدمها شريك حياتك؟
					٤ كم عدد المرات التي تشكل فيها علاقات جديدة مع مستخدمي الإنترنت؟
					٥ كم عدد المرات التي يشتكي فيها من يعيشون معك من كم الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟
					٦ كم عدد المرات التي تتأثر فيها درجاتك أو أعمالك المدرسية بسبب الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟
					٧ كم عدد المرات التي تتقد فيها بريدك الإلكتروني قبل القيام بأمر آخر تحتاج إلى فعله؟

٥	٤	٣	٢	١	
					٨ كم عدد المرات التي يعانيها أدواءك أو إنتاجيتك في العمل بسبب الإنترنت؟
					٩ كم عدد المرات التي تصبح فيها دفاعياً، أو متحفظاً عندما يسألك أي شخص عما تفعله على الإنترنت؟
					١٠ كم عدد المرات التي تقضي فيها على أفكارك المزعجة عن الحياة عن طريق أفكارك المهدئة حول الإنترنت؟
					١١ كم عدد المرات التي تجد فيها نفسك تتعجل موعد اتصالك بالإنترنت مرة أخرى؟
					١٢ كم عدد المرات التي فكرت فيها أن الحياة بدون إنترنت ستكون مملة، وفارغة، وخالية من السعادة؟
					١٣ كم عدد المرات التي تقول فيها كلمة لاذعة، أو تصيح، أو تزعر عندما يضايقك شخص ما، وأنت على الإنترنت؟
					١٤ كم عدد مرات عدم قدرتك على النوم بسبب البقاء على الإنترنت لوقت متأخر؟

٥	٤	٣	٢	١	
					١٥ كم عدد المرات التي تجد فيها نفسك مشغولاً بالإنترنت في الوقت الذي لا تستخدمه فيه، أو تخيل استخدامه؟
					١٦ كم عدد المرات التي تجد فيها نفسك تقول "بعض دقائق أخرى فقط" عندما تكون على الإنترنت؟
					١٧ كم عدد المرات التي تهاول فيها تقليل مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت، وتفشل؟
					١٨ كم عدد مرات محاولتك إخفاء الوقت الذي جلست فيه على الإنترنت؟
					١٩ كم عدد مرات اختيارك قضاء المزيد من الوقت على الإنترنت بدلاً من الخروج مع الآخرين؟
					٢٠ كم عدد المرات التي تشعر فيها بأنك حزين، أو نكد، أو عصبي عندما لا تكون على الإنترنت، ويدرك هذا الشعور بمجرد العودة للإنترنت مرة أخرى؟

تقول "يونج" "كلما زادت نقاطك، زاد مستوى إدمانك، وكذلك المشكلات التي يسببها استخدام الإنترنت"

٢٠ - ٣٩ نقطة: تستخدم الإنترنت بشكل متوسط، ومن المحتمل أنك تتصفح الإنترنت لفترة طويلة نسبياً، ولكنك تحكم في استخدامك.

٤٠ - ٦٩ نقطة: تعاني من مشكلات متكررة بسبب الإنترنت. ويجب أن تضع في اعتبارك أثراها الكبير على حياتك.

٧٠ - ١٠٠ نقطة: استخدامك للإنترنت يسبب مشكلات خطيرة في حياتك، ويجب أن تعالجها الآن.

تسعة خطوات للتركيز

من الآن فصاعداً، وفي نهاية كل فصل، ستتاح لك الفرصة لترراجع تقدمك. هناك تسعة خطوات لتصعد بها.

أحسنت صنفاً، لقد قمت بيديك رائعة عن طريق تقييمك لمستوى تشبك الرقمي. لقد صعدت لتدرك الخطوة الأولى.

بينما تصعد خطوة جديدة في نهاية كل فصل، ستتوفر لك فرصة جيدة لطرح على نفسك بضعة أسئلة حول المدى الذي آلت إليه الأمور حتى هذه اللحظة. وهذا سيساعدك على معرفة ما يناسبك، وما لا يناسبك. كما سيعطيك بعض الأفكار عما تحتاج إلى تحسينه، بينما تقدم إلى الفصل الذي يليه.

الخطوة الأولى

- ١ بعد اتخاذك الخطوة الأولى، ما الذي فعلته ل تعالج مشكلة التشتت الرقمي (على سبيل المثال ألغيت اشتراكك في برنامج التنبية الإلكتروني، وأعدت ترتيب نتائج الفيس بوك)؟
- ٢ هل تغير أي شيء نتيجة ذلك؟
- ٣ في هذه المرحلة المبكرة، ما الذي تجده صعباً وما الذي وجدته أكثر سهولة مما توقعته؟



ملخص سريع

- حان الوقت لجمع المعلومات حتى تتمكن من تكوين صورة محكمة حول عادات تشتتك الرقمي.
- هل أنت مشتت على نحو خطير، أم على حافة الخطر، أم تركز بشكل أفضل؟
- في يوميات تشتتك الرقمي، سجل الوقت، وما شُتّت بواسطته، وما شُتّت عنه.
- احتفظ بيوميات تشتتك الرقمي لأسبوع، ثم راجعها للتحديد أية أنماط هي.

- لا تقلق إذا شعرت بأنك تستسلم، هذا أمر طبيعي في هذه المرحلة.
- ترتبط الكثير من السلوكيات الرقمية بالمشاعر، ومن شأن تغيير عجلة أفكارك من الدورة السلبية إلى الإيجابية أن يحدث فرقاً كبيراً فيما تشعر به.
- تم وضع تعريفات إدمان الإنترنت، وحتى بين غير المدمنين يمكن ملاحظة التأثير النفسي للإنترنت.
- اجعل المراجعة في نهاية كل فصل عادة؛ لتسجيل أية إنجازات، واكتشافات، وصعوبات.

قراءات إضافية

- لدى "كيمبرلي يونج" المزيد من النصائح حول كيفية معالجة الإدمان في كتابها (*Caught in the Net: How to Recognise the signs of Internet Addiction — and a winning Strategy for Recovery*). New York: Wiley.
- إذا كنت تشعر بأنك بحاجة إلى مساعدة طبيب نفسي للتغلب على التشتت الرقمي العاد، أو مشكلات إدمان، فإن دليل الأطباء النفسيين المعتمدين الموجود على موقع الجمعية النفسية البريطانية الإلكترونية Psychological Society للبدء منه: <http://www.bps.org.uk/bpslegacy/dcp>

الفصل ٥

التغيير يبدأ اليوم

الحياة البائسة هي تلك الحياة المليئة بالاهتمامات؛
حيث لا يتوافر لنا الوقت للوقوف والتأمل.
"ويليام هنري دافيس"

مكتبة الرمحى أحمد

إذا كنت مثل معظم الناس، والاحتمال الأكبر أنك كذلك، فستكون، في الوقت الحالي، قد أصبحت مدمداً على التشتت الرقمي أو شكلت أنماط سلوك تلقائية تتعلق بأحد أشكاله على أقل تقدير. ربما تكون قد فوجئت في الفصل السابق عندما اكتشفت أن للأجهزة الرقمية هذا الدور الكبير في حياتك. واجهت هذه المشكلة الكثير منا؛ لذلك لا تقلق إذا حدثت لك. هناك الكثير من الأمور التي يمكنك القيام بها لاستعادة السيطرة على حياتك مرة أخرى.

أصبحت الهواتف الذكية، والحواسيب المحمولة، والهواتف المحمولة جزءاً لا يتجزأ من مظهرنا، بل أصبحت جزءاً من وجودنا في الكثير من الحالات.

لسنا بقصد محوهذا الجانب من مظهرنا بالكامل، فسيكون من غير المنطقي التفكير في إطفاء هذه الأجهزة جميعها وعدم استخدامها مجدداً.

وإنما يشبه الأمر انتقالنا إلى مدينة جديدة؛ حيث نحتاج إلى تعلم كيف نعيش هناك. وهو ما لم نأخذ الوقت الكافي لفعله بعد.

لماذا التركيز؟

بمجرد أن تذوق التركيز، فمن المرجح أنك سترغب في المزيد منه. كيف يبدو ذلك الشعور إذن؟

في حوار أجراه "جوي كراوس" مؤخراً، تحدث فيه عن كيف قد يبدو ذلك الشعور عندما تكون في أفضل حالاتك الإبداعية:

ربما كانت أفضل مبارأة جolf لعبتها، ربما كانت حل مسألة صعبة في علم الحواسب. أيّاً كانت، قد تكون، على الأرجح، شعرت باليأس في تلك اللحظة، واستقررت بالكامل فيما كنت تفعله؛ حيث بدت تلك اللحظة طويلة وليس سريعة خاطفة. لقد كنت في أفضل حالاتك، وكان انتباحك حاضراً، وساكناً، وثابتاً.

بمجرد أن يختبر الناس تلك الحالة، يرغب معظمنا في العودة إليها؛ حيث إنها تورثهم الشعور بذروة الأداء والإبداع والحياة.

ذروة الانتباه هي فكرة أخرى من المرجح أن تسمع الكثير عنها خلال السنوات القليلة القادمة؛ حيث إنها النقيض من التفكير المشتت. تبدأ فجأة في إنجاز المهام، وتراودك الأفكار اللامعة لأنك لا تسمع لأي شخص آخر بتشتيتك. تجد نفسك تبدع بحرية، وتتجز كميات كبيرة من العمل لم تكن تخيلها من قبل.

أصبحت هادئاً، وسعيداً، وغير متوتر. أصبحت تشعر بأنك في حالة من التأمل؛ حيث يمر الوقت من دون أن تلاحظه. أصبح الوقت مقياساً غامضاً لا تدركه، بدلاً من كونه شيئاً تتسابق معه طوال الوقت.

قد تبدو هذه الحالة أقرب إلى السكينة بالمقارنة مع عالم متصل يومض ويصدر الكثير من الطنين طوال الوقت.

أين الهاتف الذكي في هذه الحالة؟ مطفأة. ماذا عن الإنترنت؟ غير متصل. والبريد الإلكتروني؟ لم يتم تفريده حتى الآن. ومواقع التواصل الاجتماعي؟ ستفقدها بعد ظهر اليوم.

إن التركيز مهارة نمتلكها بالفعل، ولكنه أصبح من الأشياء التي نتوق للحصول عليها؛ فهو الحالة المناقضة للاتصال والتشتت الدائمين، كما يقدم لنا تذكرة مجانية وفورية لزيادة إنتاجيتنا.

هل أنت جاهز للاستحواذ عليه؟

ما التركيز؟

هل نظرت من قبل إلى الساعة، واكتشفت أن الوقت قد مر بسرعة من دون أن تلاحظه؛ لأنك كنت مستغرقاً تماماً فيما كنت تفعله؟ ما الذي كنت تفعله في تلك اللحظة؟ الاحتمال الأكبر أنك لم تكن تتفقد بريدك الإلكتروني ...

عندما يمر الوقت بدون أن نلاحظ ذلك، نكون في حالة تسمى تدفق التركيز. إنها ذلك المكان الهادئ والمثمر الذي يجب أن تكون فيه؛ حيث لا توجد فرصة لتشتيتنا، وبلا أدنى شك، نميل إلى عدم ملاحظة ما يدور من حولنا، ونركز بشكل كامل على المهمة التي بين أيدينا.

تدفق التركيز حالة جيدة لصحتك، ومستويات توترك، وممتازة فيما يتعلق بالإنتاجية.

هذه هي حالة التركيز.

ولكن من المستحيل أن يتحقق كل من التشتت الرقمي والتركيز معاً، قد يحدث أحدهما من دون الآخر؛ فلا يمكنك أن تكون في حالة التركيز، وأن تكون مشتتاً رقمياً في الوقت ذاته.

في الواقع، كما يقول "ليو باباوتسا"، يمكن اعتبار التشتت نقىض التركيز:

تصلنا رسالة إلكترونية جديدة؛ لذا، وجب علينا أن نوقف ما كنا نفعله أيّاً كان، لتفقد الرسالة الجديدة، وعلى الأرجح الرد عليها.

هذا هو نقىض التركيز، ولا يوجد شيء يعبر عن الحاجة إلى التركيز أفضل من ذلك. لا شك في أنك دائم الاتصال بالإنترنت، وتعرف آخر الأخبار أولاً فأولاً، وتواكب آخر المستجدات في حينها، ولكن ليس لديك أي تركيز، وتناضل في جميع الاتجاهات بسبب رسائل البريد الإلكتروني التي تردد طوال الوقت (أو من موقع توينتر، أو فيس بوك، أو الرسائل الفورية، أو أية قناة اتصال أخرى).

تجعلنا المشتتات نعيدي عن مسارنا الصحيح، وتستنزف قدرتنا على الإنتاج، ومن بين أهم مشكلاتها أنت لا ندرك متى تحدث. إننا نمتلك القدرة على السيطرة عليها، ولكننا لا نستفيد منها؛ لذا، فإننا بحاجة إلى تعلم كيفية استخدام أزرار الإطفاء.

اعثر على نقطة تركيزك القوية

ما الذي يخلق داخلك الشعور بتدفق التركيز؟

أ هو العمل في الحديقة؟ أم الرسم؟ أم القراءة؟ هل تستفرق في الأشياء التي تقوم بها بنفسك؟ التصوير؟ الركض؟

فكرة فيما يجعل الوقت يمر بدون أن تشعر. متى تستفرق ذلك لأقصى الحدود فيما تفعله؟
دون بعض الأفكار التي خطرت ببالك:

١
٢
٣

هل يمكنك أن تتذكر بعض الأوقات التي شعرت فيها بالتركيز الأسبوع الماضي؟

المرة القادمة التي تشعر فيها بالتركيز، فكر في الشعور الذي ينتابك.

- لاحظ أنماط تنفسك، والتي ستكون منتظمة وهادئة بشكل كبير.
- لاحظ إذا ما كنت تشعر بالتوتر أم لا.
- لاحظ مدى شعورك بالسعادة، على مقياس من واحد إلى عشرة.

ابداً من اليوم

حاول قضاء بعض الوقت اليوم في فعل أحد الأشياء التي تعطيك إحساساً بتدفق تركيزك.

للفنون إلى النقيض كذلك، كيف يجعلك التشتت تشعر؟
المرة القادمة التي تشعر فيها بأنك مشتت، توقف للحظة.

فكريماً تشعر به، واطرح على نفسك الأسئلة الآتية، إنه تدريب آخر على تدفق التركيز.

● لاحظ طريقة تنفسك.

● لاحظ إذا ما كنت تشعر بالتوتر أم لا.

● لاحظ مدى شعورك بالسعادة، على مقياس من واحد إلى عشرة. هل تشعر، عندما تكون مشتتاً، بشعور يختلف تماماً عما تشعر به في حالة تدفق التركيز؟

أثبتت الأدلة أن الأشخاص يميلون للشعور بأقصى درجات السعادة عندما يكونون مستفردين في أداء المهام، أي أن يكونوا في حالة تدفق التركيز؛ حيث يشعر الأشخاص بالسعادة عندما يسمعون وراء هدف مالن يتحقق إلا عندما يصيرون كامل تركيزهم عليه (عندما لا يشعرون بمروء الوقت) أكثر من أية أوقات أخرى قد تتوقع أن يشعروا فيها بسعادة أكبر، كالاسترخاء على سبيل المثال.^٧

يختلف ما يفعله المقل كثيراً في هاتين الحالتين؛ ففي حالة التشتت الرقمي يعمل المقل بسرعة، وعادة يفرط في تحميل المعلومات؛ أما في حالة تدفق التركيز، فيركز المقل بشدة على شيء واحد فقط.

"رونالد جوفينت"، أستاذ الطب النفسي في جامعة بير وماري كوري في باريس ومدير قسم العواطف في مركز فرانسيس للأبحاث العلمية.

يقول "جوفينت" إن إجبار العقل على العمل بسرعة يسبب الإنهاك: لذا، فإنه يقترح إبطاء سرعة عمل عقولنا عن طريق القيام بأمور بسيطة على سبيل المثال، التركيز على كل خطوة نخطوها عند السير. كما يتحدث عن تأثير التكنولوجيا على العقل، قائلاً:

كلمات إجبار العقل على الإسراع، انفصل أكثر عن الجسد، ثم يصبح منهكاً ومشتتاً. إننا نناضل من أجل تخفيف السرعة؛ لأن سرعة التكنولوجيا الحديثة: صورها، وكلماتها، وأفكارها؛ تخرجنا من الواقع، كما أنها تسبب الإدمان.

<https://t.me/ktabpdf>

متجر المبادلة

الهدف الآن هو استبدال التركيز بالتشتت تدريجياً. إنك بحاجة لأن تتناول لحظات التركيز التي مررت بها (ليكن ذلك على سبيل المثال في أثناء الركض، أو الرسم، أو الغناء) وتنقلها إلى حياتك اليومية.

في حياتنا اليومية، قد لا نتمكن من التركيز بسهولة مثلاً كنا نفعل في لحظات تدفق التركيز الماضية. عندما تحاول وتركتز، هناك بعض الأمور التي من المرجح أن تحدث، وهي كالتالي:

- تشعر بحاجة ملحة لتفقد بريدك الإلكتروني.
- تتحرك يدك بشكل تلقائي لتنقر على أيقونة لفتح موقع للتواصل الاجتماعي/البريد الإلكتروني/الإنترنت.
- تشعر بأن المهمة التي تتوى التركيز عليها صعبة للغاية.
- تفك في عدم الاستمرار في أداء المهمة.

عندما نشعر بالملل، أو نشعر بأن ما نحن بصدده القيام به صعب، فمن السهل للغاية أن يتم تشتيتنا، ولكننا ندرك أيضاً أن التشتيت يولد التشتيت، لذا، إذا تمكنا من تجنب التشتيت، فسنتمكن من التركيز على المهمة التي بين يدينا.

حاول مرة أخرى، ولكن هذه المرة أطفئ مشتبأً رقميًّا واحدًا لمدة ١٥ دقيقة (لذا أطفئ هاتفك الذكي، أو بريديك الإلكتروني، أو موقع التواصل الاجتماعي، أو أغلق متصفح الإنترنت لمدة ١٥ دقيقة).

لماذا تحتاج إلى فعل هذا؟

من الصعب للغاية مقاومة الإغراء الناتج عن رسالة بريد واردة، عندما تكون أمام عينيك؛ لذا أغلقه، لمدة تتراوح من ١٠ إلى ١٥ دقيقة فقط، وركز على أداء مهمتك.

ثم ركز على ما كنت تفعله.

لاحظ كيف تشعر.

استمر في التركيز، وإذا تم تشتيتك فلا تقلق، فقط سجل مدة استمرار تركيزك.

في اليوم التالي، أطفئ مشتبأً رقميًّا إضافيًّا، على سبيل المثال أغلق بريديك الإلكتروني، وموقع التواصل الاجتماعي لمدة ١٥ دقيقة.

مع نهاية الأسبوع، قرر إذا ما كنت تستطيع إطفاء جميع المشتبات الرقمية أم لا (بما في ذلك هاتفك المحمول) لمدة ١٥ دقيقة. إذا كنت تعتقد أنك تستطيع فعل ذلك، فافعله على الفور.

في المحاولة التالية، حدد لنفسك هدفًا لأن تبقى على تركيزك لمدة أطول قليلاً؛ لذا، زد المدة تدريجيًّا، من ١٥ دقيقة إلى نصف ساعة.

لاحظ ما قمت بإنجازه، ولاحظ ما تشعر به خلال حالة التركيز؛ لاحظ نفسك، ومدى السعادة التي تشعر بها. هل يمر الوقت بدون أن تدرك؟ إن معرفتك كيف يبدو الشعور بالتركيز، ومعرفة أنك تستطيع التركيز حتى ولو لفترة قصيرة هي بداية رائعة.

لا تحاول إطفاء كل أجهزتك الرقمية لساعات بشكل مفاجئ إذا كنت تعتمد عليها بشكل كبير؛ حيث إنه من المرجح أن تعاني أعراض انتكاسة إذا ما فعلت ذلك.

حدد وقت تركيزك

الآن، وبعد أن عرفت كيف يbedo الشعور بالتركيز، فإن الخطوة التالية هي أن تعطي لنفسك أفضل فرصة ممكنة للقيام بذلك التركيز كل يوم. تغير معدلات الطاقة الطبيعية في أجسامنا بالزيادة والنقصان كل ٢٤ ساعة، وتختلف هذه المعدلات من شخص لآخر.

إذا استطعت التعرف على أنماط طاقتك الطبيعية، يمكنك أن تبدأ في الاستفادة من الأوقات التي تكون فيها معدلات إنتاجيتك في أقصاها. لنفترض أنك أدركت أن أعلى معدل لقدرتك الإنتاجية هو التاسعة صباحاً من كل يوم، ولكنك تقضي ساعتين أو اثنتين في ذلك الوقت عادة في فقد رسائلك الإلكترونية أو الرد عليها. يا لها من خسارة! تجنب، بكل الطرق الممكنة، التشتت الرقمي خلال الفترات التي تكون فيها معدلات قدرتك الإنتاجية في أقصاها؛ حيث إنها أوقات ثمينة من اليوم يمكنك أن تكرس فيها طاقات هائلة للقيام بإنجاز سريع للمهام التي تحتاج إلى التركيز.

متى تصل إلى أقصى درجات طاقتك؟

فكرب في أي وقت من اليوم تشعر بأنك مفعم بالطاقة، وفي أي وقت تشعر بأنه لا يمكنك تحمل أي إزعاج، وتشعر بأنك لست في أفضل حالاتك (ينتابك هذا الشعور عندما تبدأ في التثاؤب، ولا تكون قادرًا على فعل أي شيء...).

قد تستمر انفجارات طاقات بعض الأشخاص لساعة أو اثنتين، لمرة، أو مرتين، أو ثلاثة مرات في اليوم الواحد. يختلف كل شخص عن الآخر، كما أوضح "سينياد ماك مانوس"، خبير الرفاهية الرقمية، في أحد عروضه التقديمية (انظر الفصل الحادي عشر لمزيد من النصائح حول التركيز مقدمة من "سينياد").

راجع بشكل مستمراليوم وغدًامتى تكون معدلات طاقتكم في أقصى مستوى لها ومتي تكون في أدنى مستوى لها.
ما الذي ينبغي أن تفعله خلال مستويات الطاقة المرتفعة والمتدنية؟

أنشطة أوقات الطاقة القصوى

- الإبداع
- الكتابة
- أصعب مهام اليوم
- أكثر مهام اليوم أهمية
- التخطيط
- خلق الأفكار
- الحصول على الإلهام (بالذهاب للتأنى على سبيل المثال)
- إجراء الاجتماعات المهمة
- أداء المهام الصعبة
- إعداد التقارير
- التعلم.

أنشطة أوقات الطاقة المتدنية

- تفقد البريد الإلكتروني
- التشتبث الرقمي

- إغماض عينيك لمدة ١٠ دقائق
- إجراء محادثة نصية مع زميل
- إعداد كوب من الشاي
- الاجتماعات الأقل أهمية
- الأعمال الروتينية
- المهام السهلة
- الحصول على استراحة
- تجديد الطاقة.

قد نفشل في القيام بأمر ما خلال أوقات الطاقة المتداينة؛ حيث إننا لن نتمكن من التركيز بشكل كامل طوال الوقت؛ ولكن إن كنت مدركاً لأوقات ارتفاع وانخفاض معدلات طاقة جسديك، يمكنك أن تحصل على استراحة عندما تواجه معدلاً متدايناً للطاقة.

هناك وقت كافٍ للمشتتات الرقمية خلال أوقات إنتاجيتك المتداينة من اليوم (ستكون تلك المشتتات مفرية إلى حد كبير خلال هذه الفترات على أية حال). إن أفضل وقت لتنقضي القليل من الوقت في فقد البريد الإلكتروني، أو حسابك على موقع تويتر، أو تصفح الإنترنت يكون خلال فترات معدلات طاقتكم المتداينة. يمكنك أن تفعل ذلك وأنت مطمئن أنك لا تضيع أهم أوقاتك من اليوم.

إذا لم تكون مضطراً للعمل خلال فترات معدلات طاقتكم المتداينة، فلا تفعل، بل وفر طاقتكم للفترات التي يكون فيها عملك مثمرة.

إذا كنت مضطراً للبقاء في المكتب لثمان ساعات يومياً، فيمكنك أن تجادل أنك لا تملك خياراً فيما تفعله. قد يبدو أنك لا تملك خياراً سوى

أن تعمل خلال أوقات معدلات طاقتك المتدنية. ولكن ستظل هناك طرق لاستخدام إدراكك لمعدلات طاقتك لمصلحتك.

نظم وقتك بحيث تؤدي المهام الأكثر صعوبة في أكثر أوقاتك إنتاجية. وخلال ذلك الوقت لا تسمح لأي شخص بمقاطعتك، وإذا حاول أحدهم فعل ذلك، فاطلب منه أن يعود مرة أخرى في اليوم التالي، أو بعد الظهر، وبدون ملاحظة بذلك، واستمر فيما كنت تفعله.

قد تكون الاجتماعات صعبة؛ حيث إنها تسبب انخفاض معدلات طاقتك في بعض الأحيان. إذا شككت في أن الاجتماع لن يكون مثمرة - ولا يمكنك التهرب منه فلا تختار له وقتاً حيث تكون في أعلى معدلات قدرتك الإنتاجية. من جهة أخرى، إذا كان من المرجح أن تخرج من الاجتماع وعقلك يتعجب بالأفكار والإلهام، فاختار له وقتاً من اليوم تكون في أفضل حالاته.

يمكن لبعض النشاطات أن تتعشننا خلال أي وقت من اليوم، ويعتبر المشي هو المثال التقليدي على ذلك؛ لأنه يساعد على التأمل. سنتناول كيفية إنعاش أنفسنا وتتجديد نشاطنا في الفصل الحادي عشر بصورة أكثر تفصيلاً.

تعرف على نقاط ضعفك

لدى الجميع نقاط ضعف، ومن المفيد أن تعدد نقاطك بدقة، حتى تعرف جيداً ما تواجهه. ضع علامات إجابتك الصحيحة.

ما هو أسوأ مشتبه رقمي بالنسبة لك؟

✓	
	البريد الإلكتروني
	موقع التواصل الاجتماعي

	الإنترنت
	الهاتف الذكي / المحمول
	شيء آخر (اذكره إن وجد...)

ما هي الأوقات من اليوم التي تزداد فيها احتمالية تشتيتك الرقمية؟

✓	
	أول شيء في الصباح
	قبل الظهر
	وقت الظهيرة
	بعد الظهر
	مساء
	خلال فترات معدلات طاقتك المتدينة من اليوم
	في أي وقت

تقاطعك المشتتات الرقمية بشكل كبير عندما:

✓	
	تكون في العمل؟
	تكون مسافراً؟
	تكون بصحبة الآخرين؟
	تكون وحدك؟
	بمجرد أن تشفل حاسبك؟
	تكون في المنزل؟

مانوع المزاج / الحالة التي تكون فيها في معظم الأوقات التي تشتت فيها رقمياً؟

✓	
	الضجر
	الإرهاق
	التردد حيال القيام بمهمة صعبة
	التسويف
	الغضب
	السعادة
	الوحدة
	الخوف (من أية مهمة قادمة)

ستكون هذه القوائم ذخيرة مفيدة لك؛ حيث إنك ستكون أكثر انتباهاً لسلوكياتك عندما تستخدم منصات معينة، في أوقات معينة من اليوم، أو عندما تكون في مزاج معين.

إذا لم تكن متأكداً من أي من إجابات الأسئلة السابقة، فعد مجدداً للنظر إلى يومياتك للتشتت الرقمي من الفصل السابق، وانظر إلى الأنماط التي لاحظتها، واستخدم ذلك لمساعدتك على الإجابة عن هذه الأسئلة.

كيف تبدو الحياة كمدى من تغريد على تويتر؟ تخبرنا مستخدمة تويتر الخارجية "أنجيلا كلارك" بكل شيء ...

إنني أكتب تغريدات على حسابي الخاص على تويتر، في المتوسط ٢٨ مرة في اليوم الواحد (كما يخبرني أحد التطبيقات على هاتفي).

أنا كاتبة، ولدي حساب لأعمالى أستخدمه للترويج عن أحدث كتاب لي؛ حيث أكتب ١١ تغريدة كل يوم. ١١ تغريدة عمل تبدو معقولة. وهذا معدل أعلى من معدل "ستيفان فري"، أحد عظماء موقع تويتر، والذي يكتب ثمانين تغريدات ونصفاً في اليوم الواحد.

لا أكتب نفس التغريدات على الحسابين لذلك يبلغ مجموع ما أكتب ٣٩ تغريدة في اليوم الواحد. تحتوى التغريدة الواحدة في المتوسط على حوالي ١٥ حرفاً، أي أنتي أكتب ٥٨٥ كلمة في اليوم على تويتر. وهذا ما يعادل ربع فصل في كتاب، أو عمود كامل في صحيفة. إنني أواجه مشكلة. أول شيء أفعله في الصباح، وأخر شيء أفعله في المساء هو فقد حسابي على موقع تويتر. يعتبر تويتر خلفية مراسلة مطمئنة ليومي. أنا كاتبة حرة، وأعمل من المنزل. وكما يلتفت الذين يعملون في المكتب إلى زملائهم، ويشاركونهم أفكارهم، ألتفت أنا إلى تويتر لأعبر عن غضبي، وسعادتي، وملحوظاتي على تساقط قطع من الكعك المفطى بالسكر الذي تتناوله على لوحة مفاتيحك (التي تصدر صوتاً عالياً). وأفعل كل هذا بينما أرتدي ملابس النوم.

أحب أصدقائي الخياليين؛ فصداقتنا ليست قائمة على العمل في نفس القسم، أو على الذهاب إلى نفس المدرسة/الجامعة/مكان العمل، إننا أصدقاء؛ لأننا نستمتع بنفس الاهتمامات، سواء كان مناقشة مميزات قائمة جائزة الكتاب، أو التعليق على كعكة "ماري بييري" في مسابقة هواة الخبز البريطانية الكبرى.

ينبهني أصدقائي الخياليون بآخر الأخبار، أو الأحداث الثقافية، أو أحد مقاطع الفيديو المضحكة على موقع يوتيوب لقطة تسقط في مرحاض. تويتر لا يعلق على روح العصر؛ حيث إنه هو روح العصر. بفضل تويتر أوقفت كل شيء لمشاهدة عملية إنقاذ عمال المناجم التشيليين عام ٢٠١٠، وإطلاق مكوك الفضاء الأمريكي أطلانتس، والشعب الذي

حدث في إنجلترا عام ٢٠١١ ، وكل دقيقة تقريباً من أولمبياد لندن عام ٢٠١٢ . سيمكنني إخبار أحبابي أنني كنت هناك ، وحاسببي المحمول بين يدي .

المشكلة هي أنني بينما كنت أكتب تعليقات ، الواحد منها مكون من ١٤٠ حرفاً ، على الأحداث التاريخية ، لم أكن أعمل . فكر في كل الأشياء التي كان يمكنني - أنا وأصدقائي التخييليين - فعلها إذا لم نكن نتسكع على تويتر! بدلاً من التعليق على التاريخ ، كان يمكننا أن نصنعه .

رسالة الكاتبة والمؤلفة "أنجيلا كلارك" على تويتر

@TheAngelaClarke

تدريب للبدء بالتركيز الكامل على واحدة من مهام اليوم

- ١ فكر في شيء الذي تريد التركيز على فعله ودونه .
- ٢ حدد وقتاً ستبدأ فيه بفعل ذلك ودونه في دفترك يومياتك .
- ٣ أخبر جميع الأشخاص الذين تحتاج إلى إخبارهم بأنك لن تكون متاحاً على البريد الإلكتروني / الهاتف خلال ذلك الوقت .
- ٤ أطفئ جميع المستحبات الرقمية (البريد الإلكتروني / الهاتف / الإنترنت / موقع التواصل الاجتماعي) .
- ٥ ابدأ بال مهمة .
- ٦ أنه المهمة في ساعة إذا استطعت .
- ٧ تفقد مقدار ما أنهيته .
- ٨ حدد موعداً للمرة القادمة التي تستطيع فيها التركيز مرة أخرى على المهمة .
- ٩ أعد التشغيل ، وانضم مرة أخرى إلى العالم الرقمي .

كل يوم اسأل نفسك عن مقدار الوقت الذي سترغب في قضائه على المهام التي تحتاج إلى التركيز.

- هل هناك أية عوائق ستعرقك عن التركيز اليوم؟ هل هناك أشخاص أو أشياء قد تعرض طريقةك؟ إذا كان الأمر كذلك، ضع قائمة بهذه الأشياء.

- ما هدفك اليوم؟

- هل هناك أية مهام رقمية تحتاج إلى إنتهائها؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي هذه الأشياء؟

سنعود مرة أخرى للقاء نظرة على التركيز في الفصل ٨؛ حيث ستكملي ما بدأته هنا.

ولكن أولاً، قليل من الإلهام...

خلال الفصلين القادمين، ستحصل على نصائح من مفكري الإنتاجية، وسترى كيف يحارب المحترفون التشتت الرقمي.

تسعة خطوات لتركيز

لقد وصلت إلى الخطوة الثانية، أحسنت صنعاً.

هذه مرحلة جيدة لتفكير فيما ينفعك، وما ثبت ضرره. لنلق نظرة على تقدمك.

الخطوة الثانية

- ١ هل تشعر بأنك قادر على التركيز، أم مازال التشتت يغريك؟
- ٢ ما الطرق الجديدة التي جربتها للتعامل مع التشتت الرقمي؟ هل أفادتك؟
- ٣ ماذا يحدث لك عندما تكون قادرًا على التركيز؟



مكتبة الرمحى أحمد

ملخص سريع

- تذكر الوقت الذي كنت منهما فيه بشدة. فتصبح في حالة تشبه التأمل حيث يمر الوقت و تستطيع أن تتحقق كل ما يمكن أن تطمح إليه.
- التركيز وتدفقه هما حالتان إنتاجيتان، أما التشتت فهو نقىض التركيز.
- حدد الشعور الذي يمنحك إياه التركيز، خلال قيامك بنشاطات مثل الرسم أو البستنة. لاحظ اختلاف الشعور عن التشتت.
- ما أفضل وقت بالنسبة لك في اليوم؟ فكر في إدراج الأنشطة المهمة خلال فترات طاقتك القصوى، والأنشطة الأقل طلبًا خلال فترات تدني مستويات طاقتك.
- ما نقاط ضعفك؟ حدد ذلك، وستفهم عاداتك بشكل أفضل.
- ركز على مهمة اليوم. لاحظ التغيير الذي يحدثه عدم وجود التشتت.

قراءات إضافية

- هذه المحاضرة التي يلقيها "جو كراوس" ستكون رائعة للحصول على بعض الإلهام، إذا كان لديك ١٥ دقيقة فحسب. كراوس، جو. "[إنتا من يصنع ثقافة التشتت](http://joekraus.com/were)" [-creating-a-culture-of-distraction](#), 25May 2012
- أحد المفكرين المنتجين الذين أوصي بمراجعة أعمالهم هو "ليو باباوتا". من الممتع قراءة كتبه ومدونته التي تمتلئ بالنصائح المهمة. ويعتبر هذا الكتاب الإلكتروني بداية رائعة: Babauta, L. (2010) *Focus: A Simplicity Manifesto in the Age of Distraction*. ebook.

الفصل ٦

راقب المحترفين

نسيم الصباح! إذا لم يتنفسه الرجال في بداية اليوم، فهذا أدعى
إذن إلى أن نعيّن بعضًا منه في زجاجات ونضعه في واجهات محلات
لنبيعه، من أجل الذين أضاعوا تذكرة اشتراكهم في فترة صباح هذا
العالم. ديفيد ثورو

سنطالع في هذا الفصل دروساً يمكننا تعلمها عن التركيز من عالم
الأعمال، ومن عالم الرياضة، ومن المفكرين المؤثرين من الماضي
والحاضر.

يبدو أن التشتت الذي نقاتله اليوم - البريد الإلكتروني، والإنترنت،
ووسائل التواصل الاجتماعي، والهواتف الذكية - عبارة عن لعنة
حديثة.

ولكن التشتت نفسه ليس بالأمر الجديد.^١
سيكون الحديث عن أجهزة البلاك بيري والآي فون في غير محله
إذا كاننا نتحدث عن بدايات القرن التاسع عشر، الوقت الذي عاش فيه
هنري ديفيد ثورو.

ولكن هذا لا يعني أننا لا نستطيع استعارة أفكار "ثورو" لنطبقها على العصر الحالي. في الواقع تعتبر بعض هذه الأفكار أكثر فائدة في عالمنا المتصل دائمًا مما كانت عليه في وقتها.

هرب "ثورو" إلى الغابات وعاش إلى جانب بركة "والدين" لعامين، بعيدًا عن أي رفقة، ومتصلًا بأفكاره والبيئة.^٢

ما الذي كان سيفعله "ثورو" مع حاجتنا لخبر بعضنا بعضاً كل دقيقتين بالتفاصيل التافهة عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمراسلة؟ يرهبني مجرد التفكير في ذلك.

لقد شعر بأن الأشخاص، حتى في تلك الأيام، كانوا في خطر فقدان قيمة ما يقولونه لبعضهم البعض: "إن المجتمع بطبيعته بخيل؛ حيث تلتقي فيه على فترات متقطعة قصيرة، ولا نجد الوقت الكافي لإيجاد أي شيء ذي قيمة لخبره لبعضنا البعض. تلتقي ثلاثة مرات كل يوم خلال وجبات الطعام، لخبر بعضنا البعض بالمذاق الجديد لتلك العجينة القديمة العفنة التي..."^٣

ما الدرس المستفاد من "ثورو"؟ أنت إذا ابتعدنا عن العالم المتصل، واحتبرنا شيئاً لأنفسنا، سيظهر حينها المزيد للتحدث عنه.

قابل الأساتذة

قد تفكر في أن هذا كله رائع، ولكن ماذا عن العصر الحالي؟ كما لو كانت هذه هي الحالة؟

إذا لم تستطع تخيل التخييم بجانب بركة، فماذا عن الهرب للعيش في منطقة نائية جنوبية يوتاب في الولايات المتحدة الأمريكية بدلاً من ذلك؟^٤

وهذا بالضبط ما فعله "ثورو" الجديد الأستاذ "ديفيد ستراير" الذي قاد حملة في عام ٢٠١٠ مؤلفة من عدد من علماء الأعصاب.

ماذا كان هدفه؟ اكتشاف كيف يغير الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية والتكنولوجيا طريقة تفكيرنا وتصرفنا، ولি�كتشف كيف يتغير العقل نتيجة العودة إلى الطبيعة.

يرى "ستراير"، الأستاذ في جامعة يوتا، الانتباه على أنه "الهدف الرئيسي" فيقول: "كل شيء تدركه، وكل شيء تدخله، وكل شيء تتذكره وتنساه يعتمد عليه"

إنه يعتقد أن الكثير من الانتباه الرقمي يوماً بعد يوم يمكن أن "يأخذ الأشخاص المؤذين بشكل جيد ويضعهم في نطاق قد يشعرون داخله بأنهم معتلون نفسياً"

وليعرف فقط مدى فائدة الانفصال بالكامل لمدة ثلاثة أيام، اصطحب معه أربعة خبراء عقليين آخرين، بعضهم كان مرتباً، وانفصلوا جميعاً عن هواتفهم المحمولة والإنترن特، عندما سافروا بالقارب في نهر سان جوان.

اختر العلماء "حرية عقلية" لمعرفتهم أنه لا يمكن لأي شخص أو أي شيء مقاطعتهم، وبمرور الأيام، قاموا بالتفكير في كم كبير من الأفكار الخلاقة.

ولأنهم كانوا جميعاً خبراء في مجالاتهم، كانوا قادرين على مناقشة أفكارهم، وتطوير أفكارهم أكثر. واشتملت الموضوعات التي فكروا فيها على كيفية دراسة التكلفة الباهظة الناتجة عن المقاطعة المستمرة من البريد الإلكتروني، وإذا ما كان ترقب وصول رسالة بريد إلكتروني يضيع الانتباه والتركيز.

أخذوا بعض الأسئلة معهم إلى المنزل ليجروا عنها الأبحاث بما فيها: لماذا يشتت الناس فيضاً من المعلومات غير المتصلة بالموضوع؟ لماذا

يقرر المراهقون إرسال رسائل نصية في المواقف الخطرة؟ كيف يرجع العقل إلى حالته الطبيعية الأولى؟

يدرك خبراء العقل هؤلاء أكثر من معظم الناس تأثير التكنولوجيا على العقل. المثال الذي وضعوه أخذ استراحة تركيز بالكامل في الطبيعة، وترك كل المشتتات الإلكترونية مثلاً يمكننا جميعاً أن نحندهم. لقد أثبتوا لنا أن العقل يحتاج إلى العودة لحالته الأولى مرة أخرى.

داخل غرفة مجلس الإدارة

قد تقول، إن كل هذه الأمور بسيطة بالنسبة لعلماء العقل، الانفصال يعتبر عملياً وظيفتهم.

لا يمكن أن يحدث ذلك أبداً في عالم الأعمال الذي يحتوي على منافسة لا ترحم..

لا يمكن أن يحدث؟ خلال هذا التناقض العنيد حيث ينام الناس وبجانبهم هواتفهم الذكية، والبريد الإلكتروني هو سلطتك الأساسية؟ أثبت أحد الأبحاث أمراً آخر.

ذهبت الأستاذة "ليسلي بيرلو" إلى إحدى شركات الاستشارات الكبيرة، ووجدت أنه بمجرد انفصال الأشخاص لبعض ساعات محددة كل أسبوع عن الأجهزة الرقمية، تزيد إنتاجيتهم أكثر، ويشعرون بسعادة أكبر تجاه عملهم.

كانت الشركة التي وقع عليها اختيار "بيرلو" هي مجموعة بوسطن الاستشارية. أي أنها اختارت عن قصد بيئة عمل صعبة، وتوقعت أنه إذا أمكن إحداث التغيير هناك، يمكن أن يحدث في أي مكان.

ووجدت، في حقيقة الأمر، أن الكثيرين تطوروا على كثافة العمل هناك، ولم يرغبوا في تغيير ذلك. لقد قبلوا التضحية بوقتهم كثمن اضطروا لتقديمه مقابل الرواتب المرتفعة.

Sleeping With Your Smart-phone وهي تحكي بالتفاصيل، في كتابها عن التغيير الذي ينبع عن الانفصال.

بداية، أظهر استقصاء حول ١٦٠٠ مدبر ومحترف أن ربعهم ينامون وبجانبهم هواتفهم، وي فقد حوالي ٧٠٪ هواتفهم يومياً فور استيقاظهم من النوم، وأكثر من النصف تقريباً يتقدّمها باستمرار خلال عطّلاتهم. وأقرّ أغلبهم بقضاء ٢٥ ساعة إضافية كل أسبوع في متابعة أعمالهم والتي تستغرق حوالي ٥ ساعات على الأقل كل أسبوع (بالنسبة لمعظمهم). تقول "بيرلو" "كان الأشخاص، ببساطة، يحصلون على صفة رائعة"

اكتشف المستشارون أن الحصول على وقت متوقع للراحة، ومساعدة بعضنا البعض في الحصول على هذا الوقت، ساهم في تحسين حياتهم ونتائج عملهم. خلال أربع سنوات، شارك أكثر من ٩٠٠ فريق من ٢٠ دولة في هذا البحث. أظهرت نتائج "بيرلو" أن الذين شاركوا كانوا أكثر حماساً لبدء عملهم في الصباح، وكانوا أكثر رضا عن عملهم وعن التوازن الذي تحقق بين عملهم وحياتهم، وزادت أرجحية تقييم فرقهم كفرق متعاونة وفعالة.

كشفت "بيرلو" عن درس قيّم حول سبب أن الأمور كانت تتحى المسار الخاطئ في السابق؛ حيث كان الأشخاص يستجيبون إلى المطالب - ويكونون متاحين لدرجة كبيرة؛ لذا ازدادت تلك المطالب.

تسمى "بيرلو" ذلك "دورة الاستجابة"، وتقول إن الضغط، ليكون المرء متاحاً، في البداية، ينبع من "بعض الأسباب المنطقية"، مثل وجود الأشخاص في مناطق زمنية مختلفة.

يتأقلم الأشخاص وفقاً لهذه المطالب، يغيرون من جداولهم، ويكيفون التكنولوجيا التي يستخدمونها، ويفيرون من طريقة حياتهم مع أصدقائهم وعائلاتهم لتناسب المطالب المتزايدة، ولكن بمجرد حصول

العلماء على استجابة أكبر، فإنهم يطلبون المزيد. معظم العاملين الذين يعملون بالفعل ساعات أطول يقبلون هذه المطالب الإضافية (سواء كانت طارئة أم لا).

في نهاية الأمر تكبر الدورة (بدون ملاحظة ذلك) بشكل قاس؛ ولا يلحظ معظم الأشخاص أنهم يحولون عملهم إلى عمل يستمر على مدار الساعة. وحتى إذا بدأوا يستاءون من مقدار العمل الهائل الذي يتسرّب إلى حياتهم الشخصية، فإنهم يفشلون في إدراك أنهم أسوأ الأعداء لأنفسهم، ومصدر الكثير من الضغط الذي يعزّزونه إلى طبيعة أعمالهم. "ليسلی بيرلو"

عندما نكون في العمل، يطلب الناس منا القيام بأمور من أجلهم. يفعلون ذلك في العادة بدلًا من التفكير في الأمور بأنفسهم، أو محاولة الإجابة على أسئلتهم. أجد عادة عندما لا أتفقد البريد الإلكتروني لفترة (بضعة أيام) رسالتى بريد إلكتروني من نفس الشخص: الأولى يطلب فيها مني الإجابة عن شيء ما، والثانية ليقول إنه وجد الحل بنفسه، ويطلب مني ألا أقلق.

يعادل ذلك (في حالة المواجهة) الأشخاص الذين يقولون: "آه، أنت الشخص المناسب" أو "كنت أريد أن أطلب منك". إذا ما وجدنا الناس متاحين، فسوف يطلبون منا أمورًا لفعلها من أجلهم.

فكري في ذلك، هل تستطيع تذكر الموقف الذي عدلت فيه من سلوكك ليناسب الطلب الأول الذي طلب منك (كتفقط البريد الإلكتروني عندما تكون بمفردك)؟

ما الذي حدث بعد ذلك؟ هل عدت مسرعًا إلى سياستك الأساسية للبريد الإلكتروني، أم أنك لم تتمكن من ذلك؟

إذا تفقدت البريد الإلكتروني أو موقع التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح، فهل سيمكنك أن تذكر كيف أو لماذا بدأت في فعل ذلك؟ تشير "بيرلو" إلى أن أسلوب العمل عندما لا تؤدي الكثير من الخدمات للأخرين، والذي يخلو من الضغط لتكون متصلةً بالإنترنت طوال الوقت - هو أسلوب أكثر كفاءة، وأكثر فاعلية، وأفضل بالنسبة للمرء وسالمدير. ما الذي قد تستفيد منه ذلك؟ لا تفترض أنه يجب عليك أن تكون متاحاً طوال الوقت حتى وإن كان الضغط لتكون كذلك كبيراً، بل حدد لنفسك وقتاً ثابتاً للراحة.

رد على الكل: خذ استراحة

أحد المكاتب الأخرى الذي يختلف فيها الأمر تماماً فيما يتعلق بالسياسة الرقمية، هي عملاق تكنولوجيا المعلومات آتونس. أعلن "بريتون"، المدير التنفيذي، عن حظر رسائل البريد الإلكتروني الداخلية بين الموظفين بداية من عام ٢٠١٤°. لذلك لم يعد هناك المزيد من التراثة مع "دانييل" الذي يبعد أربعة مكاتب، ولا الدعابات مع "توم" من قسم الإدارة الذي يقوم بالكثير من الحركات المضحكة ليجعل يومك مرحاً. ماذا سيفعلون بدلاً من ذلك؟ يقول "بريتون" إنهم سوف يعملون. يقول: "أخذت في التفكير في أنهم يمضون الكثير من الوقت على رسائل البريد الإلكتروني الداخلية، ولا يقضون الوقت الكافي في الإدارة" لدى آتونس ٨٠٠٠ موظف في ٤٢ دولة. وجد "بريتون" أن كل موظف يستقبل، في المتوسط، حوالي ١٠٠ رسالة بريد إلكتروني داخلية في اليوم الواحد.

وبعد المزيد من البحث، اكتشفت آتوس أن الموظفين يعتقدون أن ١٥٪ فقط من رسائلهم مفيدة؛ مما يعني أن تفقد الرسائل المتبقية ليس سوى مضيعة للوقت.

ومع ذلك كان يقضي الموظف من ١٥ إلى ٢٠ ساعة في الأسبوع في تفقد رسائل البريد الإلكتروني والرد عليها.

عندما تُعرض أمامك مثل هذه الأرقام، تبدأ في التساؤل. لماذا لا تتبنى كل شركة على الكوكب سياسة مثل التي اتبعتها "بريتون" يتحدث "بريتون" عن "وابل من المعلومات"، ويوضح أن الشركة تجمع وتخزن ضعف المساحة من المعلومات كل ١٨ شهراً، وأن "المعلومات التي ظهرت خلال السنوات العشر الأخيرة أكثر من تلك التي ظهرت منذ بدء الخليقة"

على الجانب الداخلي، تحولت آتوس إلى أدوات مثل الرسائل الفورية، وسائل التواصل الاجتماعي، والحوسبة السحابية. واقتصر البريد الإلكتروني على المراسلات الخارجية فقط.

كانت خطوة بالغة الشجاعة، والجدير بالذكر أن من أقدم عليها شركة تكنولوجيا معلومات تمكنت من التغلب على ما تواجهه بكفاءة.

من المرجح أن تكون الشركة هي الرائدة في إيجاد حلول لبعض المشكلات التكنولوجية التي بدأت تواجه الشركات الأخرى؛ مثل تعوّل ٨٥٪ من رسائل البريد الإلكتروني الداخلية إلى رسائل عديمة الجدوى. يمكننا استخدام أفكار تلك الشركة لنتحدى أنفسنا، ونفكر قبل أن نضغط على زر "الإرسال" : هل نحتاج بالفعل إلى إرسال هذه الرسالة؟

مثال آخر على الذين ترتبط أعمالهم بالإنترنت، مع علمهم بالتشتت الذي يسببه: شركة توب ليفت ديزاين لتصميم مواقع الانترنت؛ حيث

يدخل مصمموها إلى "فقاعة التصميم" ليركزوا. تشرح "كيرين ليرنر" الأمر قائلة:

يتطلب عملنا التركيز على أمور مثل التصميم، والبرمجة لبعض ساعات في كل مرة، ولكننا نعمل أيضاً مع عملاء؛ ولذلك نحتاج إلى وقت للرد على رسائل البريد الإلكتروني، وإدارة مشروعات الفريق.
كيف نجمع بين الأمرين؟

كل مصمم مسئول عن عدد من المشروعات يتراوح ما بين خمسة مشروعات إلى أحد عشر مشروعًا قيد التنفيذ؛ حيث يديرون المشروعات، ويتوصلون مباشرةً مع العملاء، وبذلك يمكننا أن نفهم بشكل أفضل ما يريده العميل.

نحتاج، بالإضافة إلى تفقد بريدنا الإلكتروني، إلى محادثة عملائنا هاتقئاً، وإلى التواصل فيما بيننا، ومع موردينا حول مشروعاتنا. بالرغم من ذلك، يحتاج مصممونا كذلك إلى وقت للتركيز؛ التركيز على البحث، وتصميم الصور، والقوالب، وتصميم الصفحات لكل موقع إلكتروني. في مثل هذه المناسبات نحتاج إلى "فقاعة التصميم"
كيف تعمل فقاعة التصميم:

- ١ تحتاج إحدى الفرق إلى العمل على تصميم بدون مقاطعة من ساعتين إلى ثلاثة ساعات. عندها تخبر الآخرين "سأدخل إلى "فقاعة التصميم".
- ٢ ثم يحولون وضع بريدهم الإلكتروني إلى "خارج المكتب" ، ويضعون سماعات الرأس.

يخبر وضع "خارج المكتب" العملاء أن المصممين غير متاحين، وإذا رن هاتفهم، سيتلقى فريق آخر المكالمة، وسيجعل رسالة لهم. يعني هذا أنه يمكنهم العمل بدون مقاطعة، ويصنعون تصاميمهم المذهلة.

ينطبق الأمر ذاته على المبرمجين الذين يحتاجون أيضاً إلى التركيز، عندما يقومون بالبرمجة، ويختبرون مواقفنا.

عندما انتقلنا إلى مكاتب جديدة، جعلنا إحدى الغرف قاعة تصميم. يمكن لأعضاء الفريق أنفسهم الذهاب والعمل في تلك الغرفة، حيث يصبحون بمفردهم. ولكن في أغلب الأحيان، يعمل وضع سماعات الرأس/خارج المكتب بشكل جيد، ويبقى الجميع في مكاتبهم.

هذه هي قصة قاعة التصميم، وهو نظام يمكن لأي شخص استخدامه، وإذا أردت معرفة المزيد حوله فأرسل لنا رسالة على توبر WWW.face@topleftdesign.com

الحصول على الميدالية الذهبية

لننتقل من غرفة اجتماعات كبار المديرين إلى الأولمبياد، ونصيحة رائعة من الملاكم "أمير خان"^١

أغلقوا هواتفكم؛ فهدفكم هو الفوز بهذه الميدالية الذهبية.
أمير خان

بالضبط، إنه مغلق. ها نحن قادمون أيتها الميدالية الذهبية. وجه هذه النصيحة ملاكم محترف، في أثناء الألعاب الأولمبية، لندن ٢٠١٢، إلى الرياضيين الذين يطمحون في الحصول على الميدالية الذهبية.

أظهر كذلك رياضيون بريطانيون عظاماً وعيهم الكبير بالحاجة إلى تجنب المشتتات، عن طريق كتابتهم على موقعهم الإلكتروني أنهم

"سيحاولون تجنب المشتتات كوسائل التواصل الاجتماعي" بينما يركزون على الوصول إلى أفضل أداء لهم في الأولمبياد.^٧ لطالما ارتبط التركيز منذ فترة طويلة بمجال الرياضة - ربما لأنه يظهر في ميدان بارز بشكل كبير.

فكرة في المائة متر الأخيرة. اشتهر عداء واحد بامتلاكه منظوراً فائق التركيز، وهو "لينفورد كريستي". كان من الواضح أن عقله موجه تماماً نحو هدفه؛ حيث بدأ العدو من أجل الميدالية الذهبية في أولمبياد برسلونة ١٩٩٢ (وفاز بها).

كتب: "تعتبر برسلونة المرة الأولى التي تخطيت فيها الحواجز متخيلاً طريقي على شكل نفق، وكل شيء على الجانبين غير واضح"^٨ عادة، في مجال الرياضة، يساعد علماء النفس الرياضيين على اكتساب التميز العقلي، ويعملون كجزء من الفريق، والذي يضم مدربين الفريق، والمدربيين، وخبراء التغذية..

لا يمكن تجاهل الجانب العقلي من المعادلة في المجال الرياضي، وهو أمر قد يستفيد منه الأشخاص مثلنا من غير الرياضيين.

أحد علماء النفس الذي أشرف على تدريب رياضيين أولمبيين هو "سيمون هارتلي"، والذي يوضح مدى أهمية التركيز، ويقول إننا نستطيع التركيز على شيء واحد فقط في المرة الواحدة، ويقول إنه عادة ما يشبهه التركيز بشعاع المصباح:^٩

يشبه التحدي الذي يواجه كثيراً من الرياضيين التحكم في المصباح، واتخاذ القرار بالجهة التي سيوجه إليها شعاع المصباح. ما الذي تحتاج إلى التركيز عليه؟... لا يملك الكثير منا الانضباط العقلي اللازم للحفاظ على تركيزنا لفترات طويلة؛ حيث نتشتت بسهولة، ويطرأ أي شيء ليجذب شعاع المصباح بعيداً عن هدفنا.

حتى إذا لم تكن لدينا النية لممارسة كم أكبر من التدريب الجسدي للوصول إلى مرحلة الأولمبياد، فإن الصلابة العقلية هي أمر يمكننا تعلمه.

حولك في كل مكان

انظر حولك، وستبدأ في ملاحظة أمثلة تركيز في بعض المناطق غير متوقعة، وكذلك في أماكن أخرى متوقعة.

نتوقع أن يركز الطيارون، والجراحون، ومنظمو حركة الطائرات. ولكن هل تتوقع رؤية أشخاص آخرين يقومون بالتركيز بالإضافة إليهم؟ بينما تلاحظ أمثلة على التركيز في أماكن متوقعة وغير متوقعة، سجل ملاحظاتك في دفترك.

مكتبة الرمحي أحمد

تسع خطوات لتركيز

أحسنت صنعاً الخطوة الثالثة! كيف حال معركتك ضد التشتت الإلكتروني؟ ربما بدأت الآن في ملاحظة التغير في طريقة تصرفك.

الخطوة الثالثة

اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

١ هل أعطتك الأمثلة في هذا الفصل أية أفكار يمكن أن تجريها؟

٢ ما الذي يصلح لك فيما يتعلق بالتعامل مع التشتت الإلكتروني؟



٢ ما الذي تشعر بأنك لا تزال بحاجة إلى العمل على تحسينه؟

ملخص سريع

- ابتعد "ثورو" عن الناس؛ حتى يفكر بشكل مناسب لفترة طويلة. ما احتمالات القيام بذلك هذه الأيام؟
- مجموعة من علماء الأعصاب أغلقوا هواتفهم بينما كانوا يتناقشون حول العقل في منطقة نائية في يوتاه. قد يذكرون هذا بأهمية إعادة ضبط عقولنا من جديد (خاصة عندما نكون بين أحضان الطبيعة).
- تغيرت السلوكيات في مجموعة استشارات بوسطن عندما أدرك الاستشاريون فوائد تحديد جدول للانفصال عن الإنترنت بالنسبة لهم ولعملائهم.
- هل تعتبر رسائل البريد الإلكتروني الداخلية بلا فائدة؟ ماذا سيحدث إذا منها مديرك؟
- المائة مترا النهائية في الأولمبياد من الأحداث التي يبرز فيها التركيز بوضوح. يمكننا، مثل الرياضيين، تحضير أنفسنا عقلياً للتركيز.
- هل يمكنك صنع فقاعتك "اللارقمية"؟ ما الذي يمكنك أن تفعله عندما تكون هناك؟

قراءات إضافية

● لتعحصل على القصة كاملة من "ليسلی بيرلو" ، انظر كتابها (2012) *Sleeping With Your Smartphone: How to Break the 24/7 habit and change the Way You Work* Harvard Business Review Press.

● اقرأ المزيد حول ما تعلمه "هنري ديفيد ثورو" خلال تجربته الحية في كتابه الكلاسيكي (1962) *Walden, or Life in the Woods:* *On the Duty of Civil Disobedience.* New York: Macmillan.

الفصل ٧

أدوات وأساليب (نصائح إنتاجية)

نعيش اليوم في عصر المعلومات، والذي لا يعني بالضرورة أن تكون المعلومات في رءوسنا. نشعر أحياناً بأن ذلك يعني أن المعلومات تمر عبر آذاننا بسرعة الضوء، ولا يمكننا استيعابها. جيمس جلايك

الأداة الأقوى في تجهيزك لمواجهة التشتت الرقمي هي قوة الإرادة. ولكن بالنسبة حتى لأكثر الأشخاص تركيزاً منا، توجد أوقات تتضاءل فيها قوة الإرادة.

عندما يحدث ذلك، من المفيد أن تكون قادرًا على خداع نفسك لتبقى مركزاً.

تختلف الأشياء التي تصلح من شخص لآخر. وما يصلح يوماً ما، قد لا يصلح في يوم آخر في موقف مختلف، ولذلك احتفظ ببعض أفكار احتياطية كسدِّ لك.

تضمن تلك الأساليب استخدام التكنولوجيا، وتقنيات الاسترخاء، وتحديد الأهداف. ونأمل أن يناسبك أحدها.

إنها عبارة عن أساليب لتعزيز دوافع فكرك، في الأوقات التي تواجه فيها أسوأ أعدائك، كما أن سلوكك هو الذي يجبرك على التحول إلى التشتت الإلكتروني. هناك الكثير من النصائح التي تفيد الإنتاجية بشكل عام، وكذلك لمجابهة التشتت الرقمي.

سنطالع في الفصلين القادمين ما تفعله عندما يكون الآخرون هم السبب في التشتت.

هل نحن بحاجة إلى جرعة من قوة الإرادة، أم رؤية جديدة حول كيفية التركيز؟ أعرض فيما يلي ١٥ نصيحة سريعة.

١ كن مدفوعاً بالموعد النهائي

لا يوجد شيء أقوى من الموعد النهائي ليجبرك على التركيز. لقد شاهدت هذا الأسلوب يحفز مئات الموظفين، يوماً بعد يوم عندما كنت أعمل في الصحافة. يجب أن تذهب الأوراق للطباعة، وتبدأ المطبعة في العمل، كما أن وجود فراغ كبير أعلى الصفحة السادسة (أو أية صفحة أخرى) أمر غير مقبول.

على الرغم من أن الإسراع الدائم من أجل اللحاق بالموعد النهائي ليس طريقة صحية للعيش، فإنه يمكننا العيش وفقاً لذلك الأسلوب من حين آخر.

تخيل أن لديك ٢٠ دقيقة فقط للذهاب قبل أن يرن الجرس معناً نهاية يوم العمل. ما الذي ستفعله خلال الدقائق العشرين تلك؟ بالتأكيد لن تفقد الفيسبوك... حاول إخبار نفسك أن لديك ٢٠ دقيقة فقط حتى الموعد النهائي، عندما تشعر بأن تركيزك يتزعزع.

إذا لم تضع لنفسك الكثير من المواجهات النهائية، فجرب وضع بعضها. ثم أخبر الآخرين، عندما يحضرون إليك ليعطلوك بأمور غير مهمة، بأن لديك موعداً نهائياً لتسلم فيه العمل. هذا موعد حقيقي.

إذا لم تستطع إقناع نفسك بأن الموعد النهائي الذي وضعته لنفسك حقيقي، إذن ابحث عن شخص ما (مديرك على سبيل المثال) كي يضع لك واحداً.

من المحتمل أنك قد سمعت عن قانون باركنسون — العمل يتمدد ليشغل كل الوقت المتاح لإتمامه.^١ لهذا السبب فإن الموعد، النهائي الذي يجب اللحاق به، سيساعدك كثيراً.

٢ ضع عينيك على الجائزة

لم لا تربح جوائز كل يوم عندما تقاتل في مواجهة التشتت الرقمي؟ إن تحديد جائزة طريقة رائعة لإبقاءك على مقياس صغير للساعة القادمة، ثم الساعة التي تليها.

الجوائز لا يجب أن تكون بالضرورة أشياء خيالية أو ثمينة. يمكن أن تكون أشياء بسيطة مثل "سأرتاح لنصف ساعة بمجرد الانتهاء من ذلك"، أو "سأذهب للتترze للحصول على بعض الهواء العليل لمدة ٢٠ دقيقة خلال فترة الفداء".

يمكن أن تكون تلك الجوائز مكونة مما تعاول تجنبه؛ لذلك يمكن أن تقررأخذ "استراحة فيسبوك" أو تتفق مع نفسك علىقضاء ٣٠ دقيقة في نهاية اليوم على تويتر.

٣ المهمة الأكثر أهمية

اخترع هذا الأسلوب "ليو باباوتا"، الذي ينصح بأن تحدد لنفسك المهام الثلاث الأكثر أهمية لتكون محور التركيز لكل يوم.^٢

يجب أن تحددها كل صباح، وتبدأ فيإنجازها على الفور.

أن تتجزها أولاً هو أمر بالغ الأهمية؛ حيث تحتاج إلى استخدام أقصى طاقة تمتلكها في بداية اليوم من أجل تحقيقها. يقول "باباوتا" "إذا أجلت تلك المهام، فسوف تتشغل، وقد لا تجد الوقت الكافي لإنجازها" أما إذا بدأت يومك بدلاً من ذلك بتفقد رسائل بريدك الإلكتروني، فإنك ستنشغل بالرد على طلبات الآخرين (مهامهم الضرورية، وليس مهامك). وقد يحل وقت استراحة الغداء، وتجد نفسك قمت بالكثير من الأمور غير المهمة، ولم تقم بأي شيء على درجة من الأهمية.

إذا كنت تشعر بأنك مغرق بالعمل، ومشغول، ولكنك لم تتحقق أي تقدم حقيقي في الأمور المهمة، إذن حدد المهام الأكثر أهمية كل يوم، وأنجزها. لا تدع الأمور التافهة تحتل الأولوية.

٤ أSEND المهام المشتّطة رقمياً لآخرين

هل اكتفيت من تشتيتك الرقمي طوال الوقت؟ لماذا لا تسنده لشيء آخر إذن؟

في كتابه، *Future Minds* أشار المؤلف "ريتشارد واتسون" إلى أننا سنستخدم في المستقبل مرشحات للمعلومات للقيام بأعمال التشتيت الرقمي السيئة.^٣

قد يقوم مصفي المعلومات بتفقد بريدك الإلكتروني، واجتثاث كل شيء، قد لا تحتاج إلى معرفته، أو القيام بالبحث على الإنترنت، وتفقد حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي، وسوف تهتم تلك المرشحات للمشتّطات الرقمية دون أن يتشتت انتباحك أنت.

إذا استطعت أن تسند جميع مشتّطاتك الرقمية لأشياء أخرى، فهل ستختار ذلك؟

كجميع أشكال التفويض، تعد تلك الطريقة خطوة كبيرة على طريق التخلّي عن المسؤولية. ولكن في وقت قريب جدًا من المستقبل، سيزداد دور المساعدين الشخصيين، والمساعدين الافتراضيين، على الأرجح ليشتمل على المزيد من مهام تصفية المعلومات.

٥ احذف مهمة

هناك الكثير من البنود على قائمة الأمور التي ستفعلها، وتبدو أمامك مضبوطة ومتباينة معًا...

قد تشعر بالذعر يزداد في داخلك، ومعدتك تصيبق، وتركتض هنا، وتسرع هناك، بدون أن تحقق تقدماً يذكر.

عندما يكون هناك الكثير من البنود على قائمتك، فمن السهل أن تشعر بأنك مفرق بالكثير من الأمور، ولا تتمكن من تحقيق أي شيء، وتستهلك طاقتكم في عدم تمكّنك من القيام بأي شيء، بدلاً من محاولة القيام بأي أمر من الأمور المهمة.

تجلد، ما الذي ستزيله من قائمتك؟ قد يعني ذلك اتخاذ قرارات فاسية في بعض الأحيان؛ مثل أن تعيد ترتيب أولوياتك.

احذر، عندما تختر ما قد تزيله من قائمتك لا تختر فقط الأمر الذي يمنعك عن إنجاز مهامك.

ربما يعني ذلك أن المهام الأخرى قد تم تجسيدها فقط لكي تتمكن من إرجاء هذا البند لفترة أطول. "ابداً بأصعب الأمور عليك" كما تذكر المقوله. ابداً بأسوأ الأشياء، وأكثرها تحدياً في الصباح، أكثر الأشياء التي تقوم بتأجيلها، وسيكون كل شيء سهلاً بعد ذلك.^٤

٦ النتائج فحسب

بعد التواجد الدائم في العمل أمراً يضاعف التشتت الرقمي، فعندما يتواجد الأشخاص على مكاتبهم ليقضوا ساعات عملهم ويشتبوا حضورهم، فمن المرجح أن يتم شتيتهم بمجرد أن يشعروا بالملل، أو تقل طاقتهم.

هناك أسلوب مختلف للتركيز بدلاً من التركيز على النتائج؛ حيث إن بيئه العمل التي ترتكز على النتائج فحسب تتبنى فلسفة أن ما تتجزء في العمل أهم بكثير من عدد الساعات التي تقضيها فيه.

إن الجلوس على مكتبك من الساعة ٩ صباحاً حتى الساعة ٥ مساءً أسلوب عمل غير منتج. في خلال بعض هذه الأوقات ستتحسن طاقتك، وانتاجيتك لحد كبير، ومن المرجح أن تصاب بالتشتت الرقمي. بدلاً من ذلك، يمكنك أن تأخذ وقتاً للراحة، وتستعيد طاقتك، ثم تبدأ في إنجاز الأشياء بشكل أسرع في الأوقات التي تكون فيها معدلات إنتاجيتك في أقصى مستوى لها.

لدى الكثير من الشركات ثقافة التواجد الدائم في العمل. إذا كانت شركتك واحدة منها، فستجد أن الأمر لا يساعد على التعزيز. تحدث مع مديرك عن التركيز على النتائج ووضع الأهداف بدلاً من التركيز على إثبات الحضور فقط. وستؤديه معروفاً كبيراً. من خلال اتباع منهج بيئه العمل التي ترتكز على النتائج فحسب، سيعني ظهور الموظفين في مكان العمل أنهم منتجون.

٧ أغلق الدائرة

تحدث "ديفيد ألين" في كتابه عالي التأثير عن الإنتاجية *Getting Things Done* حول "الدواائر المفتوحة"، والتي تقلل من الإنتاجية.^١

هناك أشياء قد تجذب انتباحك، جميع الأمور التي تدرك أنك بحاجة إلى إنجازها.

من خلال إغلاق تلك الدوائر نقوم بزيادة إنتاجيتنا؛ لأننا لم نعد بحاجة إلى تدوين ملاحظات لأنفسنا في عقولنا: "يجب أن أنهي الأمر س". يدور الأمر حول الإنجاز؛ لذلك يمكنك الانتقال من مهمة إلى أخرى. إن تصفح سبعة متصفحات إنترنت في الوقت نفسه، ومحاولة أن

تقوم بمهام متعددة في ثلاثة مشروعات لا علاقة له بإغلاق الدوائر. أنجز أمراً واحداً.أغلق الدائرة، ثم ابدأ في غيره. ركز "ألين" على مشكلة أنه في العصر الحالي "بالنسبة للكثيرين منا، لا توجد هناك نهاية لمعظم مشروعاتنا"؛ ففي وقت سابق، في مصنع على سبيل المثال، كنت تستطيع أن ترى متى تم تعبئة الصناديق والانتهاء من العمل.

ولكن متى تنتهي مشروعاتنا في العصر الحالي، خاصة وأننا نحملها معنا إلى المنزل على هواتفنا الذكية؟ إننا بحاجة لوضع المزيد من الحدود لنوفر لأنفسنا المزيد من المساحة في عقولنا.

٨ أوقف الساعة

كان الأمر، في السابق، يستغرق أيامًا لكتابة خطاب، وإرسال رد عليه، إلى أن ظهر البريد الإلكتروني. أصبحنا أسرع، وبدأنا في التعامل بالساعات، ثم بالدقائق. ثم اعتمدنا بعد ذلك على الرسائل الفورية، والرسائل النصية، والرسائل القصيرة. بدأنا في التعامل بالثانية، ثم باللحظات. ربما بعد ذلك سنجي布 قبل أن نسلم الرسالة. إن التعامل بأفكار تافهة ليس سخيفاً كما يبدو؛ ففي النهاية، الكثير من الأفكار التي نرسلها الآن بلا معنى؛ لأننا لا نترك الوقت الكافي لأنفسنا لنفكر فيها قبل الضغط على زر "الرد"

يقول "جيمس جلايك" في كتابه *Faster*: عندما تتضاعف سرعة المراسلات، سيمتلك المستخدمون القدامى ميزة تنافسية. ومع ذلك، سرعان ما سيستخدم الجميع المقياس الجديد للوقت، وستحل المساواة من جديد، وسيكون التغير الوحيد المتبقى هو السرعة العالمية الأكبر.^٧ كما يلاحظ "جلايك" ، في الماضي "...أنجزت الأعمال بنفس سرعة لعب الشطرنج، مع وقت كافٍ للتفكير" ، وينصح قائلاً: "قد نكون بحاجة إلى تتحية الوقت الرسمي للتشاور؛ حيث إننا استخدمنا من قبل الوقت "العارض"

لا يمكننا أن تكون أسرع الآن؛ حيث إن الميزة التنافسية أصبحت تدور حول التقدم ببطء، وإيجاد الوقت الكافي للتفكير والتميز.

٩ تفقد مرشحاتك

أصبحنا محاطين بالكثير من المعلومات؛ مثل المياه التي تحيط السمكة. إنها ما نسبح فيه. كلام شيركي.

وكما أوضح "شيركي" ، فالمعلومات المفرطة ليست أمراً جديداً؛ فقد أصبحت جزءاً من حياتنا منذ اختراع الصحافة المطبوعة.^٨ عندما نشعر بالمعاناة من تحميل المعلومات المفرطة، فما الخطب الذي حدث لنا؟

يقول "شيركي" اسأل نفسك أي المرشحات انكسر. ما الذي كنت تعتمد عليه؟

كما يوضح أن المرشحات التي وضعناها في مكانها لتنظيم أمور مثل الخصوصية وتدفق المعلومات تنكسر كلما تعرضت لتحدي مطالب

جديدة؛ حيث إننا نعيد التفكير في المعايير الاجتماعية، وفي الطريقة التي نتفاعل ونتواصل بها، ولكننا نعتمد على مرشحات قديمة.

بعد البريد الإلكتروني من أهم التطبيقات التي تعتمد على نظام المرشحات بطريقة مباشرة. في هذه الحالة، تصبح العطلات طريقة جيدة لإعادة تقييم. فعندما تعود من العطلة، سيكون لديك منظور أوضح حول أي الرسائل بحاجة للفلترة.

إذا كنت شجاعاً بدرجة كافية، فيمكنك أن تمنحك صلاحية دخول بريدك الإلكتروني إلى مديرك أو أحد زملائك، وتطلب منه أن ينصب مرشحات، لرسائل البريد الإلكتروني التي يعتقدون أنك لست بحاجة لرؤيتها، بينما تكون أنت بعيداً عن الصورة.

١٠ أخفض مستوى توقعاتك

كما لاحظ "ستيف باركرز"، المؤسس المشارك لموقع الاستشارات الإلكتروني WunderRoot، في دراسة الحالة التالية، أننا نعاني مشكلة تتعلق بالتوقعات.

نتوقع ردًا فوريًا من بعضنا البعض. ولكن الأسوأ من ذلك، أننا نتوقع ردًّا فعل فوريًا من أنفسنا.

نتوقع من أنفسنا العمل على مستويات متعددة، والانتهاء من جميع الأعمال.

نطلب الكثير.

كما نلقي باللوم على الآخرين عندما تتدفق الكثير من الرسائل على صندوق رسائلنا الواردة، ووقتنا الذي يضيع على موقع التواصل الاجتماعي، ولكننا نحتاج في بعض الأحيان إلى مرآة لنظر إلى أنفسنا.

هل نحن من يزيد الضغط على أنفسنا؟

يمكنا، عن طريق تقليل توقعاتنا، أن نتخلى عن الحاجة إلى توزيع انتباها على جميع الأمور التي نقوم بها بالدقة ذاتها. عادة ما تكون التوقعات الأعلى هي تلك التي نحددها لأنفسنا، لأن تكتب على وسائل التواصل الاجتماعي كل ١٥ دقيقة؛ لأنك تشعر بأنك بحاجة إلى ذلك. ما الذي قد يحدث عندما تكسر تلك "القاعدة"؟ لا شيء.

قبل أن توجد الساعة، كنا نضبط إيقاعنا وفقاً للأرض وأجسامنا، وأصبحنا نفقد ذلك كثيراً. أمر مرعب. أصبح الإيقاع الجديد الذي نستجيب له يأتي على حساب انتباها. فكر بعمق، وخذ الوقت الكافي، ولا تتعجل.

"ستيف باركرز" هو أحد عباقرة الانترنت المحترفين الذي اختار ألا يكون متصلة على الدوام، حتى يستطيع التركيز بين حين وآخر. هذه هي الطريقة التي يعمل بها.

خبير حاسب آلي، ومؤسس مشارك لشركة على الانترنت يعمل فيها ١٤٠ موظفاً من تسع دول، قد تعتقد بأنني مدمن على الاتصال الدائم بشبكة الانترنت.

ولكنني أؤمن كثيراً بالتواجد الفعلي حيثما أكون، ومع من أرافهم. يسمح المجتمع لأجهزتنا بأن تحول إلى أحباب مطاطية إلكترونية تجذبنا من المكان الذي نتواجد فيه، إلى مكان آخر. أعتقد أن ذلك ينم عن عدم احترامنا للآخرين، ويؤدي بنا إلى تقليل إنتاجيتنا وسعادتنا.

لذا طورت أساليب لاستخدام التواصل الرقمي ليناسب أولوياتي، بدلاً من العكس.

هاتفي المحمول دائماً على وضع الصامت. أتفقده في الأوقات التي تتناسبني لإرسال رسائل، وأحدد مواعيد لإجراء المكالمات التي أريدها مع الآخرين.

لديّ أوقات للتركيز على العمل؛ حيث يتم تحويل هاتف مكتبي إلى البريد الصوتي. إن عدم وجود المستحبات يعني عملاً أفضل. في بداية كل يوم، أضع أهم ثلاثة أمور نصب عيني، والتي يجب على القيام بها، ولا أسمح لأي شيء بمقاطعة تلك الأمور الثلاثة.

البريد الإلكتروني وسيلة تواصل رائعة؛ لأنها غير متزامنة. وذلك يعني أننا لسنا بحاجة إلى فقدانها كل بضع دقائق. ولكن أصبح من المتوقع، والمطلوب، أن تكون متاحاً على الفور، وأن الردود يجب أن تكون فورية. منذ ١٠ سنوات فقط، كنت ترسل لشخص ما خطاباً، وتتوقع الإجابة بعد حوالي أسبوع، أما هذه الأيام، فترسل لشخص ما رسالة بريد إلكتروني، وتتوقع وصول الرد خلال ساعة.

لأتغلب على ذلك الأمر، أطفأت جميع الإشعارات على حاسبي الآلي التي تظهر عندما تصلك رسالة بريد إلكتروني جديدة، وأحتفظ بجميع برامج التواصل مصغرة، وأفتحها فقط عندما أقرر أنه قد حان وقت التواصل. خلال تلك الجلسات إما أن أرسل ردوداً سريعة، أو أدون مهمة على قائمة المهام الإلكترونية مع نسخة من رسالة البريد الإلكتروني، وبعض الملاحظات حول ما أحتاج إلى فعله، وربما إرسال رسالة للشخص أطلب فيها منه الانتظار، وأضع الرسالة في الأرشيف لإزالتها من صندوق رسائلي الواردة. وكذلك أحدد مستوى التوقعات على أوقات الرد عن طريق عدم الرد في اليوم نفسه.

وحيث إنني خطوت هذه الخطوات بنفسي، أصبحت أتوقع أموراً بعينها من الآخرين؛ حيث أتوقع لا يتقنون بريدهم الإلكتروني خلال محادثتنا، وألا يجيبوا على تواصلي الإلكتروني على الفور.

تلك الخطوات ساعدتني كثيراً على التواجد الفعلي حيثما أكون.
وأعتقد أن هذا أمر مهم للغاية.

"ستيف باركز" أحد مؤسسي شركة WunderRoot الإلكترونية، وهي عبارة عن موقع مفتوح المصدر للاستشارات، كما أنه مؤلف سلسلة كتب الأعمال التي نشرتها دار بيرسون للنشر. للمزيد من المعلومات زر الموقع www.steveparks.co.uk

١١ تصنيف المهمة

هناك نصيحة قديمة تتعلق بالإنتاجية وهي أن تصنف المهام التي عليك إنجازها واضعًا المهام المتشابهة معاً. إن تصنيف المهام أمر جيد للبريد الإلكتروني، والمكالمات الهاتفية، والأعمال الورقية.

تقل فرصة وقوعك فريسة للتشتت المستمر إذا فعلت ذلك. على سبيل المثال، جمع كل رسائل البريد الإلكتروني التي تحتاج إلى إرسالها، وأرسلها جميعًا في وقت واحد الساعة الثانية مساءً، بدلاً من الولوج إلى بريدك الإلكتروني مرة الساعة التاسعة صباحاً، ومرة الساعة العادية عشرة صباحاً، ومرة أخرى الساعة الواحدة والنصف مساءً. بينما تطالع صندوق رسائلك الواردة ستغيرك الرسائل الأخرى لتحديد عن مهمتك، وتشتت انتباحك. من الأفضل أن يحدث ذلك مرة واحدة بدلاً من ثلاث مرات في اليوم.

بمجرد قيامك بمهمة من نوع بعينه، من الأسرع القيام بمهمة أخرى من النوع نفسه دون تكرار التحضير، وإيجاد الوقت (فك في الكي، على سبيل المثال، أو الاستعداد للخروج من المنزل).

إن الجانب الآخر المتعلق بالإنتاجية والذي سيتم توفيره من خلال تصنيف المهام هو الوقت الذي تضيعه في التنقل بين المهام (سنتحدث عن التنقل بين المهام بالتفصيل في الفصل القادم).

١٢ راقب الساعة

كيف ضاع يومنا؟

إن عدم تفكيرنا بواقعية في الفترة التي سنقضيها على التشتت الرقمي ما هو إلا فخ تقليدي يقع فيه أغلب الأشخاص. "سأتفقد فقط..."، ثم يقضي ساعة أو يزيد.

هل هي لعبة ما نمارسها مع وقتنا؟ تبدو جميع الأمور أسرع على الإنترنت؛ حيث ننتقل بسرعة من مكان إلى آخر، ثم نعود مرة أخرى إلى غرفتنا، وعقارب الساعة تدور وتدور.

الإنترنت هو أكبر مستنزف للوقت تم اختراعه في حياتنا.

لماذا نميل إلى التقليل من الوقت الذي يستغرقه فعل شيء ما على البريد الإلكتروني/وسائل التواصل الاجتماعي/الإنترنت؟ لأننا لا نضيف إليه عامل التشتت الرقمي.

المهمة التي ذهبنا لفعلها هناك ستستغرق بالضبط كما توقعنا. ولكن عندما نتعرض للتشتت (برسائل البريد الإلكتروني الأخرى في صندوق الوارد، أو بروابط الإنترت على سبيل المثال)، نستغرق المزيد من الوقت.

للبدء في تعديل توقعاتك لتطابق الواقع، تحتاج إلى أن تمتلك عينين كعيني الصقر. راقب الساعة، ودون الوقت الذي تستغرقه في الولوج إلى مكان ما. ضع حدًا أقصى للوقت الذي ستقضيه هناك. وعندما ينتهي الوقت، سجل الخروج. وستبدأ تدريجيًّا في الحكم بشكل أفضل على الفترة التي ستنصرفها المهمة في الحقيقة.

١٣ تحديد الأهداف

أحياناً، ينهاكنا هدف كبير من الحياة (على سبيل المثال، إيجاد وظيفة جديدة) وبدلأ من الاهتمام بهذه المهمة الهائلة، نذهب إلى تفقد الفيسبوك ١٧ مرة خلال يومين (الأمر الذي يكون أكثر سهولة). يميل التشتت إلى مهاجمتنا خاصة عندما نواجه مهمة صعبة.

الطريقة المثلثة للتغلب على ذلك تكون من خلال تقسيم المهام إلى أجزاء يمكن التحكم فيها، وتحديد الأهداف واحداً تلو الآخر، بدلأ من وضع هدف واحد كبير. ادمج ذلك بالجوائز (التي يمكن أن تشمل وسائل الإعلام الرقمية) كلما اقتربت خطوة من هدفك.

لذا قد يكون الهدف الأول للمهمة المذكورة: اكتب قائمة بعشرة أنواع من الوظائف التي ترغب في العمل فيها.

بمجرد أن تنتهي من ذلك، ضع الخطوة التالية على الطريق نحو هدفك. استمر في التفكير "ما التالي، وما الذي يليه؟" يجب أن تعرف دائمًا ما التالي على قائمة خطوات أهدافك.

أحد أكثر الأوقات الخادعة فيما يتعلق بتجنب التشتت بينما تعالج تلك الخطوات هو عندما جلست للمرة الأولى لتعمل عليها (بداية كل يوم هي عادة الوقت الذي ينجذب فيه الأشخاص إلى التشتت). الطريقة الوحيدة الأخرى هي أن تبدأ فحسب.

١٤ الدعم الفني

لست مضطراً إلى تحضير قوة إرادتك بالكامل بنفسك. هناك برامج وتطبيقات يمكن أن تساعدك في مواجهة التشتت الرقمي.

هذه مجموعة قليلة من اختيارات عدّة:

- Freedom: أداة للإنتاجية عند عدم الاتصال بالإنترنت، تعمل على منع الوصول إلى الإنترت على ماك، أو حاسبك الشخصي لأكثر من ثمان ساعات.
- Anti – social: تطبيق إنتاجي لأجهزة ماك التي تمنع الوصول إلى موقع التواصل الاجتماعي.
- Self Control: تطبيق لأجهزة ماك؛ حيث يمكنك اختيار ما يشتتك (على سبيل المثال تويتر، البريد الإلكتروني، مدونات معينة) وتوقف الوصول لفترة معينة من الوقت. لا تستطيع عكس العملية إلا عند انتهاء الوقت.
- Digital Detox: تطبيق مجاني للهواتف الذكية التي تعمل بنظام أندرويد يالهام من فكرة أسبوع بدون مشتتات إلكترونية التي ترعاها شركة ديجيتال ديفوكس.
- WriteRoom: طريقة خالية من التشتت للكتابة. شاشة كاملة مع نص فقط.
- A writer: تطبيق لأجهزة، وأيباد، وأيفون والذي يساعد على التركيز على الكتابة.
- StayFocused: تطبيق لجهاز ماك يمكنك من حجب مواقع معينة تضيع الوقت، واختر الفترة التي تسمح بقضاءها عليها.
- Readability: مزيل للتلوش ومن بينها الإعلانات والأيقونات من أي مقالة على الإنترت، تاركاً الاتصال فقط.

١٥ إعادة الشحن

إذا كانت كل لحظة من الفترة التي تقضيها متيقظاً خلال اليوم مليئة بالمعلومات، فمتى يمكن لعقلك أن يعيد تشغيل نفسه؟ إن طاقته تستهلك باستمرار، ولا يمكنك أن تتوقع من أية بطارية أن تستمر للأبد، وكذلك عقلك.

يحتاج الجميع إلى استراحة مما يفعلونه، ليعيدوا الشحن مرة أخرى، والحصول على أفكار جديدة.
لماذا هذه فكرة جيدة؟

- يحصل جسدك على استراحة.
- يتفرغ عقلك تماماً إلى شيء آخر.
- سينتهي بك الأمر منتعشاً.
- ستحصل على أفكار جديدة عندما تعود مرة أخرى إلى مهمتك.
- يساعدك الإطفاء باستمرار على تجنب الإرهاق.
- لا يستطيع أي شخص التركيز طوال الوقت؛ فنحن لسنا رجالاً آليين.
- يعمل التركيز بكفاءة على فترات قصيرة وبانبعاثات قوية، لذلك تحتاج إلى الراحة.

فترة إعادة الشحن ينبغي أن تدور حول الخروج و فعل شيء ما، أو تعلم شيء ما، أو الاسترخاء بالكامل. تتضمن بعض الأفكار كيفية الانفصال؛ تعلم لغات أجنبية، أو آلة موسيقية، أو التنزه، أو الركض، أو ممارسة اليوجا، أو الرسم، أو التلوين.

سنتكلم عن إعادة الشحن بشكل أكثر تفصيلاً في الفصل ١١.

تسعة خطوات للتركيز

أحسنت، لقد قطعت تقريرًا نصف الطريق تجاه الخطوات التسع! كيف تسير الأمور حتى الآن؟ خذ بعض لحظات لتدون إجاباتك عن الأسئلة التالية في دفترك. فكر أيضًا فيما تريد أن تفعله لتحسينه في الفصل القادم.

الخطوة الرابعة

- ١ كيف تشعر الآن حيال التشتيت الرقمي؟
- ٢ هل لاحظت أية مقاومة، على سبيل المثال، الأشياء التي تريد تجربتها، ولكنك قمت بتأجيلها؟
- ٣ كيف يتصرف الأشخاص حولك تجاه تغير سلوك تشتيتك الرقمي؟



ملخص سريع

- هل يساعدك الموعد النهائي على إنجاز المهام؟
- ما أهم مهامك اليوم؟ اقض بعض الوقت والطاقة في تحديد أولوياتك كل صباح.
- هل يمكنك أن تسند تشتيتك إلى شخص آخر حتى يتمكن من ترشيح جميع معلوماتك؟



- كم عدد "الدواير" المفتوحة لديك في الوقت ذاته؟
- هل يخدعك الوقت بالفترة التي تقضيها في الحقيقة على الإنترنت؟
- هل تتوقع الكثير من نفسك؟ هل تتوقع من نفسك أن ترد بشكل أسرع على كل رسالة تصلك؟ تمهل.
- إذا كان الهدف يبدو منهكاً، فقسمه إلى أجزاء، واعمل على كل جزء على حدة.
- استعمل الأدوات التكنولوجية لمساعدتك على الانفصال، والتركيز على عملك.
- إعادة الشحن تساعدك على الحصول على أفكار جديدة، وتمددك بطاقة منعشة.
- قوة الإرادة هي أفضل أداة على الإطلاق.

قراءات إضافية

- كتاب إنتاجية آخر رائع لمؤلفه "ليو باباوتسا" *The Power of less* "ليو باباوتسا" اقرأه للمزيد من النصائح حول المهام الأكثر أهمية، وتصنيف المهام، وطريقة تغيير سلوك تجاه البريد الإلكتروني,
Babauta, L. (2009) *The Power of Less: The 6 Essential Productivity principles That Will Change Your Life*. London: Hay House.

- وكتاب كلاسيكي آخر لقرأه إذا كنت تحتاج إلى لحظة إلهام هو كتاب "ديفيد ألين" *Getting Things Done. Allen, D. (2001)* *Getting Things Done*. London: Piatkus Books Ltd.

الفصل ٨

احذر أن يتم الإمساك بك متلبساً

عندما نقسم انتباهاً بينما نحاول تشفير ذكرياتنا أو
استرجاعها، فإننا نفعل ذلك كما لو كنا غائبين عن الوعي أو
محروميين من النوم. ماجي جاكسون

مكتبة الرمحي أحمد

يفترض الآن أن تكون قد كونت بعض الأفكار عن الأشياء التي
تشتتك. في هذا الفصل، سنتعلم البقاء متحفزين لتجنب المشتتات.
حان الوقت للتفكير فيما تريد الحصول عليه من الطرق المختلفة
للقيام بالأمور من يوم لآخر، وفي نهاية العام، وفيما يتعلق بالنتائج،
أو العلاقات.

من المفيد أن تفك في تلك الأشياء على مقاييس أكبر حتى يكون
لديك سبب قوي لمقاومة الإلحاح لفقد بريدك الإلكتروني؛ أن تقول
لنفسك: "لا تتفقده؛ لأنه لا ينبعي لك ذلك" لا يعتبر محفزاً كافياً
دائماً.

إن معرفة سبب حاجتك إلى الوقت، تعطيك قوة الإرادة اللازمـة، أو تجعل عقلك يفكر قليلاً ليقوم بأمر أكثر أهمية من تصفـح الإنـترنت بدون هـدف.

ليس من السهل دائمـاً أن تسير عـكس التيار، تخـيل نفسك تتدفع في اتجـاه معاكـس لـفيضـان من الأشـخاص الذين يتـدفعـون في شـارع في المـديـنة؛ "معذـرة" "اعذرـوني"؛ حيث يـدفعـونـك للـخـلـفـ مـرـةـ بـعـدـ أـخـرـىـ. يـتفـقـدـ الجـمـيعـ بـرـيـدـهـمـ الإـلـكـتـرـوـنيـ طـوـالـ الـوقـتـ.... يـنـظـرـونـ إـلـيـكـ باـسـتـفـرـابـ عـنـدـمـاـ تـقـولـ بـأـنـكـ لمـ تـتـفـقـدـ بـرـيـدـكـ الإـلـكـتـرـوـنيـ الـيـوـمـ، وـيـتـحدـثـ الجـمـيعـ حـوـلـ ماـ سـمـعـوهـ عـلـىـ مـوـقـعـ الـفـيـسـبـوكـ، وـلـكـنـ قـرـرـتـ أـنـكـ لاـ تـرـيدـ قـضـاءـ الـمـزـيدـ مـنـ الـوقـتـ فـيـ تـصـفـحـهـ.

قد تـشـعـرـ بـالـوـحـدةـ عـلـىـ طـرـيقـ الـجـدـيدـ، وـلـكـنـ لـسـتـ كـذـلـكـ، فـهـنـاكـ مـوجـةـ مـعـارـضـةـ بـدـأـتـ فـيـ التـشـكـلـ، فـقـدـ بـدـأـ الـمـفـكـرـونـ فـيـ طـرـحـ أـسـئـةـ صـعـبـةـ مـثـلـ: هلـ نـحـتـاجـ إـلـىـ إـيقـافـ التـشـفـيلـ؟ هلـ تـعـتـبـرـ عـلـاقـتـناـ بـهـوـاتـفـنـاـ الـذـكـرـةـ غـيرـ صـحـيـةـ؟ هلـ صـنـعـنـاـ ثـقـافـةـ قـائـمـةـ عـلـىـ التـشـتـتـ؟^١

إنـهاـ عـلـمـيـةـ صـعـبـةـ وـمـسـتـمـرـةـ، حـتـىـ بـالـنـسـبـةـ لـلـأـشـخـاصـ الـذـينـ تـغـيـرـواـ، وـتـمـكـنـواـ مـنـ إـلـقـلـاتـ مـنـ التـشـتـتـ الرـقـمـيـ. إـنـ الـمـشـتـتـاتـ الرـقـمـيـةـ تـتـنـظـرـكـ لـتـفـرـيكـ عـنـدـ اـتـصـالـكـ بـشـبـكةـ الـإـنـترـنـتـ.

كيفـ إـذـنـ يـمـكـنـكـ تـجـنـبـ بـعـضـ الشـرـاكـ الـتـقـلـيـدـيـةـ؟

التنقل بين المهام

إنـ الـقـيـامـ بـعـدـةـ أـمـورـ فـيـ الـوقـتـ نـفـسـهـ خـدـعـةـ نـمـارـسـهـاـ عـلـىـ أـنـفـسـنـاـ، وـنـعـقـدـ بـأـنـنـاـ تـنـجـزـ الـمـزـيدـ مـنـ الـأـمـورـ، وـلـكـنـ فـيـ حـقـيـقـةـ الـأـمـرـ، تـخـفـضـ إـنـتـاجـيـتـنـاـ بـنـسـبـةـ ٤٠ـ%ـ؛ لـأـنـنـاـ لـاـ نـفـعـلـ وـلـاـ نـسـتـطـعـ الـقـيـامـ بـعـدـةـ مـهـامـ فـيـ نـفـسـ الـوقـتـ، بلـ إـنـنـاـ نـتـنـقـلـ بـيـنـ الـمـهـامـ، وـنـتـحـولـ بـسـرـعـةـ مـنـ أـمـرـ إـلـىـ

آخر، لنقاطع أنفسنا بلا جدوى، ونخسر الكثير من الوقت خلال هذه العملية. بيتر بريجمان^٣

هل يبدو التنقل بين المهام مألوفاً؟ إنك تنتقل بأقصى سرعتك من موقع إلى آخر، ثم تعود مرة أخرى إلى بريدك الإلكتروني، ثم تكتب رسالة سريعة على تويتر، ثم تعود مرة أخرى لتصفح صفحات الإنترنت... إذا سألت معظم الأشخاص عما إذا كانوا يشعرون بأنهم يقومون بذلك بسرعة أم ببطء، فالاحتمال الأكبر أنهم سيقولون: بسرعة، أما إذا سألتهم عما إذا كانوا يستثمرون وقتهم بشكل جيد، فسوف يجيبون بالإيجاب.

لا بأس من أن تحاول استثمار وقتك بشكل جيد.

إذا كانت عقليتك تشبه عقليتي، ولو بقدر قليل، فستحاول استثمار وقتك على الوجه الأمثل. إننا بحاجة إلى تذكر هذا الأمر عندما نتصفح سبعة مواقع في آن واحد.

ومع ذلك، على الرغم من أن الأمر يعطيك الإحساس بالسرعة، والكفاءة، والتنقل بين المهام (أو كما نحب أن نسميه القيام بمهام متعددة)، فإنه، في حقيقة الأمر، يبيطيئك، ويصيبك بالكسل. يعتبر هذا أحد الشرك التقليدية.

عندما تنتقل بين المهام، فإن إنتاجيتك تنخفض بنسبة ٤٠٪ تقريباً (وتظهر بعض التقديرات أنك تخسر حوالي ٧٥٪ من المعلومات التي اكتسبتها تقريباً).

لماذا؟ أولاً، في كل مرة تنتقل فيها بين المهام، يجب أن تعيد قراءة ما كنت تفعله مرة أخرى، وتستغرق بعض وقت لتتذكر ما كنت تفعله، لتجد مكانك بالضبط، وتنسى المهمة التي انتقلت منها، والتي ما زالت حية في عقلك، وقد تستغرق ٢٥ دقيقة للعودة إلى مهمة قوّطعت من قبل مهمة أخرى^٤.

ثانياً، هناك فرصة كبيرة لأن تتشتت بالكامل، وتضيع تماماً في طريق رقمي مختلف، ولا تتمكن من العودة مرة أخرى إلى ما كنت تفعله، خاصة إذا كانت المهمة صعبة.^٦

كم عدد المرات التي نواجه فيها تلك المقاطعات؟^٧
تحصى إحدى التقديرات على أن العاملين ينتقلون بين المهام كل ثلث دقائق خلال يوم عملهم، ونصف تلك المقاطعات هم الذين يسببونها بأنفسهم.^٨

لا تقتصر الخسارة على وقتنا فحسب؛ حيث ترى بعض التقديرات أن الأشخاص الذين يستثمرون البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية قد يعانون خسارة تقدر بنحو ١٠ نقاط من معدل ذكائهم^٩، وهذا يساوي خسارة ليلة كاملة من النوم؛ إن حالة الكسل التي لا يحبها معظمنا، نختارها بإرادتنا.

ستعاني ذاكرتنا أيضاً؛ حيث تتحدث خبيرة التشتت "ماجي جاكسون"^{١٠} حول خطورة المشكلة: "تولّد ثقافة الانتباه المنقسم بعثراً دائمًا عن الخيوط الضائعة، والنهايات المفكرة؛ حيث إنها تمهد إلى ثقافة من النسيان، والتي تعتبر مؤشرًا على حلول عصر الظلام"
ما الذي يحدث لعقولنا؟

عندما نقسم انتباهنا، فإننا لا نستقبل المعلومات وكذلك لا نشكل الذكريات، ولن يتوافر لنا شيء لاستدعائه لاحقاً. هل جربت من قبل التحدث إلى شخص ما يقول "مم، نعم" في أثناء قيامه بشيء آخر، ولكن بعد ذلك لا يتذكر أي شيء من المحادثة، وعندها قد تقول بحق:
"ولكني قلت لك"؟ هذا هو ما حدث.

وكما يشرح "جيمس بورج" ، بالرغم من أن عقلك قد يحفظ بعض التجارب في الذاكرة قصيرة المدى (العاملة) "دون التركيز، والانتباه

الكاملين لا تنتقل هذه التجارب على الإطلاق إلى مرحلة الذاكرة طويلة المدى؛ حيث يُطلب منها تقسيم تركيزها على أحداث كثيرة "ويحذر من أن "القيام بمهام متعددة هو عدو الذاكرة"

التركيز اليومي

عند ذهابنا كل يوم إلى العمل، أو الجلوس على مكاتبنا، أو في غرفة معيشتنا، يجب أن نتوقع أن الأشخاص والأشياء ستحاول تشتيتنا. ستظهر رسائل البريد الإلكتروني واحدة تلو الأخرى، متكدسة على قمة الرسائل الواردة، وسيصدر رنين يخبرك بورود تغريدات جديدة من موقع توينتر في محاولة منه للفت انتباحك وسط الموضوعات، وستجدنا آخر تحديثات موقع الفيسبوك إلى دوامة من الخيال والحنين. قد يبدو الانترنت كأنه يدعونا إلى استخدامه، مع الصفحة الرئيسية الملونة الجديدة لموقع جوجل.

كيف يمكننا أن نرفض كل هذا؟
ابداً بطرح هذين السؤالين على نفسك:

هل تحتاج إلى مزيد من الوقت في يومك؟

ما الذي تحتاج إلى هذا الوقت من أجله؟

كن طموحاً، إننا نتحدث عن الأحلام والأهداف الكبيرة. ما الذي تحتاج من أجله إلى هذا الوقت؟

ربما تحتاج إلى كتابة سيناريو؟ ربما تريد الانتقال خارج البلاد سراً؟ ربما تحلم بافتتاح مقهى منذ سنوات؟
يعتمد هذا بشكل أساسى على ما تحتاج من أجله إلى الحصول على مزيد من المساحة والوقت في حياتك.

بالرغم من أنه قد يجد من غير المنطقي طرح مثل هذه الأسئلة الكبيرة في سياق الحديث عن الوقت الذي يمكنك توفيره ليوم واحد فقط (خمس دقائق هنا، وخمس دقائق هناك)، فإنك يجب أن تشق بأن تلك الدقائق ستضعف.

لا تنشغل بمقاييس خططك بالمقارنة مع الوقت القليل الذي توفره يومياً. ستلاحظ سريعاً وستفاجأ بكم الوقت الذي يضيّقه غياب التشتت. إذا كنت تحلم بأكثر من مشروع، فهذا رائع. بمجرد إنجازك أمراً واحداً يمكنك الانتقال إلى ما يليه. حدد أولاً الهدف الذي يحفزك إلى أقصى حد.

فعلت ذلك؟ هذا رائع. تخيل صورة لذلك المنزل الجديد، أو العطلة المذهلة، أو الوظيفة المثالية في عقلك...

حسناً، متى يمكنك توفير الوقت لفعلها؟

عن طريق التخلص من المشتتات التي تفرّيك دائماً على غرار:

- الرسائل الإلكترونية اليومية.

- الإنترنت.

- الهاتف المحمول/الذكي.

- متابعة آخر الأخبار على موقع التواصل الاجتماعي.

- تحديث الحالة على موقع التواصل الاجتماعي.

ما أكثر شيء اكتشفت أنه يشتتك خلال الفصول السابقة؟ وهذه نقطة جيدة لتبدأ منها. حدد مشتتاً واحداً، واسأل نفسك:

في أي وقت من اليوم يمكنك توفير دقيقتين من التشتت؟

وذكر نفسك:

لماذا تريد أن تفعل ذلك؟

بمجرد أن تبدأ في تخطيط طريقك لتوفير الوقت، أضف كمّا ضئيلاً من الوقت. اكتب خمس طرق يمكنك استخدامها للتقليل من المشتتات بشكل يومي:

١
٢
٣
٤
٥

تذكر، إننا نتحدث عن خمس دقائق هنا، وخمس دقائق هناك، ليس حياتك التي تعيشها بالكامل.

بمجرد أن تكتب قائمة بالطرق الخمس للتقليل من المشتتات، حاول أن تفعل واحدة منها خلال كل يوم من أيام هذا الأسبوع. إذا أصبحت تجنب التشتت يومياً عادة، فسوف تتمكن من التركيز على النتائج، والأهداف بعيدة المدى، وستصبح العلاقات أكثر سهولة.

ستوفر الوقت عن طريق عدم التنقل بين المهام، وستركز على المشروعات بدون أن تسمح لأي شيء بمقاطعتك. ستبدأ يومك بالإنتاجية بدلاً من أن تبدأ بالتشتت. إن ذلك التغيير المحدود يستحق المحاولة.

التركيز على الأهداف السنوية

يبرع الكثير من الناس في تحديد الأهداف السنوية في اليوم الأول من شهر يناير.

ولكن، عندما يصل الأمر إلى التفكير في وضع أهداف سنوية في أي وقت آخر من السنة، فإننا لا نتمكن من ذلك.
إنه لأمر مخزٌ لأننا في مرحلة معينة من حياتنا، عندما نرغب في القيام بالتغيير، يمكننا ذلك مع بداية "سنة جديدة"؛ لتوسيع أهدافنا.
لنببدأ سنة جديدة من اليوم.

مع نهاية هذه السنة، ما الذي تريده أن تمتلكه لتظهره خلال السنة القادمة من عمرك؟

هل ترغب في المئات من رسائل البريد الإلكتروني التي تم الرد عليها، وحسابات موقع التواصل الاجتماعي الممتلئة بأخر الأخذات، وتاريخ طويل لصفحات تمت زيارتها على الإنترنٌت؟ أم أمر آخر غير ذلك؟

عندما ننظر أحياناً إلى الخلف على ما حدث خلال السنة السابقة، نشعر بالندم.

هل حدث معك من قبل أن وصلت إلى آخر صفحة في المفكرة واكتشفت أنك لم تجز أيّاً من الأمور الرئيسية التي أردت إنجازها؟
ولكنك... كنت مشغولاً طوال الوقت. ما الذي حدث بشكل خاطئ؟

إحدى الإشارات التقليدية على التشتبه الرقمي هي الشعور بأنك مشغول طوال الوقت. ولذلك تشعر بأنك تحقق أشياء على أساس يومي، ولكن عندما تبدأ في جمع الأمور التي أجزتها خلال السنة المنصرمة، لا تجد أنك أجزت الكثير خلال عام كامل من الإرهاب، ولا عجب في أن تشعر بالندم حينها. لقد كنت مشغولاً، ومرهقاً، ولم تجد دقيقة لنفسك، ومع ذلك لم تتحقق ما أردت تحقيقه خلال العام.

تذكر أن حالة "الاتصال" طوال الوقت، يجعلك تشعر بالإرهاب، ولكن لاحظ الفرق، الإجهاد الذي يحدث نتيجة العمل بتركيز ليس لديه نفس التأثير المستفز.

تعني حالة الاتصال أيضاً أنه من المرجح أن تقع في شرك تقليدي آخر، عدم الحصول على لحظة واحدة لنفسك؛ حيث يطلب الآخرون انتباهك طوال الوقت، وتحكم مطالب الآخرين بأفكارك طوال الوقت. فيما سستستخدم تلك الدقائق من أجل نفسك - والتي لم تحظ بها أبداً من قبل - إذا ما تمكنت من الاحتفاظ بها؟

تحتاج إلى تلك الدقائق لتحسين من عامك. تحتاج إليها لتخطط للأمور التي ستجعل عامك يبدو مختلفاً. تحتاج إليها لتخطط نحو أحلامك، وأهدافك، لتعمل طوال ١٢ شهراً كاملة على أهدافك الحقيقية. إذا ملأنا كل دقيقة إضافية بالتشتت الرقمي، فلن يكون هناك وقت للراحة، أو حجز تلك العطلة التي تحلم بها. في الواقع، لا يوجد وقت كاف للحصول على الإلهام اللازم لاختيار المكان الذي تذهب إليه.

عند الوصول إلى اليوم الأخير من العام، لن تتمكن من إدراك أن جميع الأوقات التي قضيتها على موقع التواصل الاجتماعي هي السبب في عدم حصولك على عطلة رائعة هذا العام. ولكنك لم توفر وقتاً للتفكير طويلاً المدى. لم توفر وقتاً لتخطط، أو لتبدع.

تخيل أن اليوم هو أول يوم في السنة الجديدة بالنسبة لك (بغض النظر عن الشهر)، واختر كيف تريد أن تبدو السنة القادمة.
هناك خمسة أمور أريد فعلها هذا العام:

١
٢
٣
٤
٥

كل مرة تكون فيها على وشك تسجيل الدخول والحصول على جرعة من التشتت الرقمي، خذ دقيقة للتتردد، واسأل نفسك: هل أريد فقد بريدي الإلكتروني، أم تحقيق هدفي الأكبر هذه السنة؟

ثم اقض بعد ذلك، على سبيل المثال، خمس دقائق في تعلم اللغة التي تريده إتقانها، أو نصف ساعة في اختيار ألوان جديدة لتضيء منزلك. ومع نهاية السنة، ستتمكن من النظر إلى الوراء، والافتخار بما حققته.

ركز على النتائج

بينما تحفظ الأحلام بعض الأشخاص، تحفظ النتائج آخرين. هذه نقطة مفيدة للتركيز عليها، خاصة في مكان العمل. إن تغيير سلوك تشتتك الرقمي قد يمنحك ميزة تنافسية؛ حيث إنه يقلل من مستويات الضفت، ويزيد من الإنتاجية.

إذا كان جميع من حولك "ضائعين" في عالم مرهق ومحير من المشتتات، فإن التراجع والابتعاد عن كل هذا سوف سيفصلك عنه على الفور. إذا كنت تتفقد بريديك الإلكتروني مررتين في اليوم، وأصبحت تستفيد من ذلك الوقت في القيام بأمر أفضل من أجل من تعلم لديهم، فسيلاحظون ذلك على الفور.

سوف تشعر بسعادة أكبر، وبسيطرة أكبر على نفسك. اترك العجل على غاربه، وستخاطر بحدوث النقىض، ستكون الشخص المشتت الوحيد المتبقى.

إن إدراك أنك آخر شخص في المكتب يتبنى إستراتيجية رقمية تمكنك من التركيز ليس بالموضع الجيد لتكون فيه؛ حيث إنك ستشعر بالإرهاق، وستكافح بياس من أجل مجاراة الآخرين، بينما يتقدم الآخرون من حولك.

ومع ذلك لا تقلق، فأنت متقدم بالفعل (ففي النهاية أنت الشخص الذي يقرأ هذا الكتاب...).

فيما يلي عملية سريعة مكونة من أربع خطوات لاستخدامها غداً في المكتب:

١ حدّد أكثر أوقاتك إنتاجية (انظر الفصل ٥ لمزيد من التفاصيل حول ذلك).

٢ أعد ترتيب دفتر يومياتك، إذا لزم الأمر، لتجد ساعة في هذا الوقت الأكثر إنتاجية للعمل الحقيقي (يجب نقل الاجتماعات، والمكالمات إلى أوقات أقل إنتاجية).

٣ أغلق جميع خطوط معلوماتك الرقمية خلال هذا الوقت، لمدة ساعة (وهذا يتضمن البريد الإلكتروني/الهاتف الذكي/البلاك بيري/خدمة الأخبار العاجلة/أي خدمة إشعارات أخرى/موقع التواصل الاجتماعي/متصفّحات الإنترنت).

٤ اعمل لمدة ساعة. ولا تسمح بأية مقاطعات، والتزم بذلك. لاحظ الكم الإضافي الأكثر من المعتاد الذي تتحققه. إن تخصيص ساعة واحدة في اليوم من أجل العمل الذي من المفترض أن تقوم به، لن يكون بالأمر العسير.

إذا استطعت القيام بذلك، فسترى عما قريب نتائج مذهلة. إذا أردت أن تقوم بال المزيد، فجرّب ساعة في الصباح الباكر، وساعة أخرى بعد الظهر. بالنسبة لهؤلاء المتّحمسين إلى اعتماد إستراتيجية توفير الإنتاجية من خلال القضاء على المشتّتات الرقمية تماماً، يمكنك تحقيق ذلك من خلال تحويل مكتبك إلى جزيرة خالية من المشتّتات الرقمية (خذ مثلاً من علماء الأعصاب من يوتاه الذين اعتزلوا المدنية، ومصممي الواقع الذين ذكرناهم في الفصل السادس).

فوجئ الكثير من الأشخاص بما يمكنهم تحقيقه بطرق بسيطة، بتغيير ما يفعلونه لمدة ساعة واحدة فقط. كما فوجئوا بسرعة تحقيقهم لهذه الأمور.

إن مقايضة ساعة واحدة من الإنتاجية العالية بثلاث ساعات غير منتجة على الإطلاق يبدو أمراً منطقياً.

كم عدد الشركات التي فكرت بالفعل في إستراتيجية لمواجهة التشتت الرقمي؟ للأسف ليس الكثير. كم عدد الذين عادوا إلى الوضع الافتراضي، دائمًا "متاح"؟ جميعهم.

بمجرد أن تضع إستراتيجية، ولو بسيطة، يمكنك أن ترتاح، وترى الإنتاجية تزداد.

إذا كنت تدير فريقاً يجب أن تكون منتبهاً بشكل خاص لتأثير الشخص المشتت على بقية أعضاء الفريق. المثال التقليدي للشخص المشتت هو الشخص الذي يبعث برسائل بريد إلكتروني إلى الشخص الخطأ، أو يرسل رسالة بريد من المفترض أن تحتوي على مرفقات، بدون مرفقات. هناك أمور بسيطة من شأنها مضاعفة عامل التشتت في المكتب: مثل الموظف الذي يأخذ نسخة من رسائل بريد الكثير من الأشخاص (عادة لأسباب سياسية)، أو يرسل بدون تفكير رسائل بريد إلكتروني إلى قائمة التوزيع للجميع. وهذا يعني تشتيت الكثير من الأشخاص، والتقليل بين المهام، بينما يقرأون رسالة البريد تلك (والتي قد لا تكون موجهة إليهم). وتقل الإنتاجية بينما يخسر الجميع الوقت في المعادة مرة أخرى إلى مهامهم الأصلية. فكر في ما إذا كنت تحتاج إلى إرسال رسالة البريد الإلكتروني للجميع أم لا. أضف في أسفل الرسالة "لا حاجة إلى الرد" إذا لم تكن هناك حاجة إلى ذلك.

بمجرد إتقانك لتقنيات تجنب التشتت، انقلها للأخرين من حولك.

ركز على العلاقات

"إما أنا أو ذلك الهاتف السخيف"

هل سمعت أياً من تلك الكلمات من قبل؟ إذن، فقد حان الوقت لإعادة النظر في طريقة تغيير السلوك الرقمي لعلاقاتك قبل فوات الأوان.
نحتاج إلى التفكير في ثلاثة علاقات مختلفة هنا:

- ١ العلاقة داخل الغرفة. أولئك الأشخاص الذين نتحدث معهم وجهاً لوجه (أو قد لا نتحدث معهم لأننا منشغلون بالنظر إلى شاشة).
- ٢ العلاقات على الجانب الآخر من شبكة الإنترنت، أي الأشخاص الذين يقرأون تحديث حالتنا أو الأشخاص الذين نرسل إليهم رسائل بريد إلكتروني.
- ٣ العلاقات مع هواتفنا وحواسينا.

العلاقات مع هواتفنا يمكن أن تبدو مفهوماً غريباً لمناقشته. ولكن يجادل داميان تومبسون "في كتابه *The Fix* بأن المزيد منا يطورون علاقة إدمان مع هواتفهم الذكية. وتحدث في مقالة نُشرت مؤخرًا حول ما اكتشفه عندما كان يؤلف كتابه عن الإدمان:

في جامعة ستانفورد في كاليفورنيا، وعلى بعد خطوات من المقر الرئيسي لشركة آبل، يدعى ٤٤٪ من الطلاب أنهم إما يدمون كثيراً أو تماماً هواتفهم الذكية، ويقر ٩٪ منهم "بالربت" عليها، و٨٪ اعتادوا التفكير في أن أجهزة الآيياد التي يمتلكونها تشعر بالغيرة من أجهزة الآيفون.

هذه مشاعر قوية، واكتشافات صادمة. كيف يمكن أن يعترينا ذلك الشعور تجاه الأشياء التي هي، في الواقع، أجهزة آلية؟ ربما تخضع الآلات التي في عقولنا لسيطرتنا بشكل كامل...

يقول "تومبسون" "يعلم صانع الهاتف الذكية الكثير عن دائرة المكافأة الموجودة بدماغنا لدرجة قد تضرنا". يتحدث حول كيف قد تجبرك تلك الآلات "بشكل خاص على التصرف بشكل متكرر يقترب من اضطراب الوسواس القهري"

إذا كنت تشك بأنك في حاجة إلى تقييم علاقتك مع هاتفك، فاطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- هل تشعر بالقلق إذا نسيت هاتفك الذكي ليوم كامل؟
- هل تسام، وتضع هاتفك تحت وسادتك؟
- هل أغفلت هاتفك من قبل؟

كن صادقاً، ما هو شعورك تجاه هاتفك؟

هل تفك فيه بشكل عام كما لو كان يمتلك صفات بشرية؟ هل تشعر بأنه موجود من أجلك، أو أنه يفهمك؟ هل تسمح لأي شخص آخر بالاقتراب منه؟

خلال السنوات القليلة الماضية، تحولت هواتفنا الذكية لتقوم بأمور تختلف كثيراً عن أجهزة الاتصال البسيطة، وأصبحنا نشعر وكأن حياتنا تعتمد عليها.

لماذا تحبها، ولماذا حصلت عليها؟ لأنها تجعلك تبدو بشكل جيد؟ أن تحصل على تكنولوجيا أحدث من الآخرين؟ لتتوفر لك الوقت؟

إن علاقتنا مع التكنولوجيا تتغير لتصبح أكثر تعقيداً، كما أن إدراكك لنظرتك لهذه الأجهزة الرقمية في هذه المرحلة سيساعدك في المستقبل.

"أيدان وودز" طالب جامعي يبلغ من العمر ١٨ عاماً، يسمى نفسه "الفتى المعجب بأبل". لا يقطع الاتصال بالإنترنت أبداً، وهو أكثر شخص متصل بين أصدقائه. بالنسبة له، القيام بمهام متعددة هو أسلوب حياة.

الأجهزة الرقمية هي جزء كبير من حياتي. لدى آيفون^٥، وماك بوك، وأيباد بالإضافة إلى الإكس بوكس، والبلاي ستيشن. أريد أن أبقى مواكباً لأحدث صيحات العصر. حصلت على آيفون^٥ في أول يوم من صدوره في المتاجر.

يساعدني هاتفي على القيام بمهام متعددة بسهولة، والأيباد مثله بالضبط؛ حيث أنتقل بين الصفحات، وأقوم بالكثير من المهام في الوقت ذاته؛ فعلى سبيل المثال، أدخل على الفيسبوك وأنا أشاهد اليوتيوب، وأكتب رسائل نصية في الوقت نفسه.

لنرى.. لدى ٢٤ تطبيقاً مفتوحاً في وقت واحد على هاتفي الآن. ونفس عدد التطبيقات تقريباً يكون مفتوحاً على الأيباد عندما أستخدمه. وتوجد خمسة مواقع مفتوحة على حاسبي.

بعض أصدقائي مثلني بالضبط. ولكن هناك عدداً قليلاً لا يستخدمون الأجهزة على الإطلاق. أنا على الأرجح أحد أكثر مستخدميها على الإطلاق. أنا الفتى المعجب بأبل!

تواصل عن طريق الرسائل النصية، الطريقة الأكثر انتشاراً، أو الرسائل الفورية، ونستخدم المكالمات الهاتفية في بعض الأحيان.

لا أطفيّ أجهزتي على الإطلاق، إنها تعمل طوال الوقت، حتى عندما أذهب إلى النوم. ولكنني أطفيّ التنبّهات السمعية لرسائل البريد الإلكتروني الواردة.

لاأشعر بالتعب إطلاقاً نتيجة اتصالي طوال الوقت؛ فهذا ما يفعله الجميع. وأنا أحب ذلك. لست متأكداً من السبب.

يمكّنني تذكر الحياة عندما كانت مختلفة، فقد حصلت على هاتفي الأول عندما كنت أبلغ ١٠ سنوات.

لماذا أحب أن أكون متصلًا دائمًا؟ يمكنني مشاهدة ما أريده، وقتما أريد على حاسبي. يمكنني مشاهدة *American TV*. يمكنني التحدث إلى شخص ما على الجانب الآخر من المدينة دون الحاجة إلى استقلال الحافلة للذهاب إلى هناك، إن التحدث باستخدام الفيسبوك أو الرسائل النصية أرخص.

هناك بعض الآثار السلبية مثل الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة بشكل كافٍ، كما أن هناك بعض المشاكل الاجتماعية أيضاً. أعرف أشخاصاً يقضون الكثير من الوقت على الإنترنت لدرجة أنهم يجدون صعوبة في التحدث وجهاً لوجه مع الآخرين.

كنت أتشاجر مع والدّي، على سبيل المثال، عندما يرغب أحدهما في التحدث معي بينما أتحدث في الهاتف، وقد تحدث لي الكثير من المشكلات إذا لم أرد على هذه الاتصالات، كما أني تشا杰رت معهما بسبب رغبتي في شراء هاتف جديد.

في المستقبل، أعتقد أن الأجهزة ستصبح أقل سماكة، وليس أصغر حجماً بالضرورة. ستكون هناك شاشات ثلاثة الأبعاد، من دون فاصل زجاجي. هذه الأمور يتم تطويرها بالفعل. تقديري أننا سنحصل عليها بحلول عام ٢٠٢٠.

داخل الغرفة

قد يمكننا استخدام بعض الطاقة التي نخصصها لهواتفنا بطريقة تعود علينا بالمزيد من الفائدة فيما يتعلق بالعلاقات داخل الغرفة.

يعتبر البلاك بيري على طاولة الطعام في أحد المطاعم أحد الأمثلة التقليدية على قيامنا بتدمير تلك العلاقات، فلا شك في أن هناك شخصاً ما سيتدخل عنوة في هذا العشاء المخصص لشخصين فحسب. ما الانطباع الذي يعطيه مثل ذلك التصرف للأشخاص الذين يرافقوننا؟

لقد وقعنا في شرك اعتقاد كون سلوك معين مقبولاً، ولكنه في الحقيقة ليس سوى محض وقاحة. لقد أخذنا العلاقات "القديمة" التي نتواصل فيها مع الآخرين وجهاً لوجه كأمر مسلم به، ولم نعط تلك العلاقات قدرها الذي تستحقه.

لنرجع خطوة للوراء، ونفكر قليلاً في مدى المعاناة التي قد تواجهها تلك العلاقات.

فكّر في إجاباتك لتلك الأسئلة:

- أي العلاقات تقدرها؟
- هل تستخدم الأجهزة الرقمية عندما تكون بصحبة هؤلاء الأشخاص؟
- هل هناك أشخاص تشعر بأنه من المناسب تفقد هاتفك الذكي عندما تكون بصحبتهم؟
- هل لديك أشخاص تبذل جهداً خاصاً للتعد من استخدامك هاتفك الذكي أو حاسبك المحمول وأنت بصحبتهم، وإذا لم يكن الأمر كذلك، أيجب أن يكون هناك مثل هؤلاء الأشخاص؟

● هل شعرت من قبل بالانزعاج من شخص يفقد هاتفه المحمول عندما يكون في صحبتك؟ من يكون؟

كم عدد المرات التي رأيت فيها شخصين يسيران في الشارع وكل منهما ينظر إلى هاتفه المحمول؟ وقد لا يشكون في أن سلوكهما غير مقبول في بعض الأحيان.

اعرض فيما يلي الانطباع الذي تتركه لدى الآخرين في كل مرة تقوم فيها بذلك الأمر:

● هناك شيء ما/شخص ما أكثر أهمية منك على الجانب الآخر من الهاتف/الحاسب.

● لا أرغب في رفقتك (الواقعية).

● لا أقدر الوقت الذي تقضيه معًا.

في المرة القادمة التي يتفقد فيها شخص ما هاتفه الذكي بينما يكون بصحبتك، قاطعاً حديثكما، لاحظ كيف يجعلك ذلك تشعر. في المرة القادمة عندما تكون برفقة شخص ما، وتتفقد هاتفك، اسأل نفسك عن الشعور الذي قد يشعر به جراء ذلك.

عندما يكون الهاتف في مجال رؤيتك، عادة يجعلنا ذلك نفكر في شبكات التواصل الاجتماعي بشكل أوسع. ويوجد دليل على أن ذلك يدمر المحادثات التي تجريها وجهاً لوجه.

أظهر بحث أجراه عالم نفسي في جامعة إيسكس أن الهاتف عندما يكون موجوداً في مجال الرؤية خلال محادثة حتى وإن لم يتم استخدامه، يُشعر الأشخاص بأنهم أقل قرابةً من الشخص الذي يتحدثون إليه.

إن مجرد وجود الهاتف المحمول له تأثير سلبي على التقارب، والتواصل، وجودة المحادثة، ومن غير المرجح أن يشعر الأشخاص بأن من يتحدثون معه يظهرون اهتماماً وتفهماً، وإذا كان هناك أمر شخصي مهم قيد النقاش، فستظهر تلك الانطباعات بشكل أوضح.

لذلك إذا أردت الحصول على محادثة جدية، فاحرص على أن يكون هاتفك المحمول خارج مجال رؤيتك (أو الأفضل من ذلك، أن تغلقه). ولكن كيف تحدث الأشخاص الذين تكون برفقتهم على التقليل من فقدتهم لهواتفهم؟ يطرأ التوتر عادة عندما يعيين وقت وضع الحدود. الأشياء التي يمكنك قولها قد تتضمن:

- لن أقابلك لتناول العشاء إلا إذا توفرت عن فقد هاتفك.
- الهواتف ممنوعة على طاولة العشاء.
- الحاسب ممنوع بعد التاسعة مساءً.

في معظم تلك الحالات، ينظر إلى الشخص الذي يضع حدوداً على أنه الشخص غير العقلاني، الشخص المتذمر. ولكن بذلك قد تصنع للأشخاص الذين تحبهم (وكذلك علاقتك بهم) معرفة.

إن اضطرارك للقتال لتحصل على الانتباه لا يجعلك تشعر بأنك محل تقدير. هل أصبح طلب الحصول على الانتباه الكامل أمراً مبالغ فيه هذه الأيام؟

إن قضائك الوقت مع شخص ما، ثم إهماله بعد ذلك يعني أنكما معاً، ومع ذلك منفصلان. وما تخسره هو الوقت المميز الذي يمكنكمما قضاؤه معاً.

"أصدقاءنا" المفضلون الجدد

رغم أننا بدأنا بسرعة في تجنب أصدقائنا القدامى الذين نقابلهم وجهاً لوجه، فإننا رحبنا بحرارة بعدد كبير من "الأصدقاء" الذين لا نعرف الكثير منهم.^{١٢}

أعادت وسائل التواصل الاجتماعي تشكيل مفهوم الصديق. ولكن إذا فكرنا بتراوُّف، فقد ندرك أن تلك العلاقات على الإنترنت تستهلك جزءاً هائلاً من وقتنا.

تمثل العلاقات في تلك المنطقة بمشكلات الشخصيات الموجودة على الإنترنت، وفهم الإشارات، ومحاولة مواكبة المتفوقين. ما الانطباع الذي نرغب في تركه لدى الآخرين الذين يستهلكون الكثير من الوقت على منصات التواصل الاجتماعي. التركيب الاجتماعي، والهوية الاجتماعية بما جانبان أساسيان من المهم دراستهما في هذا الصدد.

يعتبر الخوف من التجاهل السبب في كوننا عالقين في موقع التواصل الاجتماعي، كما تمت مناقشته سابقاً، حيث يجعلنا نفقد، ونتفقد مجدداً، ونتفقد مرة أخرى. ربما يكون هناك جديد قد حدث قد يكون هناك شخص ما يرغب في التحدث إلينا قد تكون هناك رسالة

مكتبة الرمحى أحمد

جديدة من أجلنا!

ويدفعنا خوفنا (من تقويت أي جديد) للوصول إلى منصات التواصل الاجتماعي ونفاد رغبة مخدولين، أو مهملين، أو منهكين؛ حيث إن هذه المنصات لا تعتبر سبباً للسعادة.

في معظم الأوقات، نقضي الكثير من الوقت مع هؤلاء "الأصدقاء" الجدد لدرجة أننا ننسى كيفية التواصل الاجتماعي. من الصعب وصف مدى عمق أو دقة طبيعة ما يشعر به شخص ما عندما ينحصر ما يراه في كلمات على شاشة، والوجوه المبتسمة أو الحزينة من حين إلى آخر

هناك توقع بأن التكنولوجيا تقلل من قدرتنا على إظهار الاهتمام؛ حيث تقل لقاءاتنا وجهاً لوجه.^{١٢}

الفارق بين العام والخاص هو جانب آخر تغيرت فيه القواعد. لقد كان هناك الكثير من التغريدات الشخصية التي ندم كتابتها على عرضها، والندم على عدم عرضها بالشكل الصحيح.^{١٣} ولكن حتى بالنسبة لهؤلاء الذين لم يتصرفوا على نحو غريب في العلن، فإنهم تعودوا على قول بعض الأمور علانية، اعتادوا فيما مضى على أن تكون أموراً خاصة؛ الأمر الذي سيصيبنا جميعاً.

إن القدرة على الرؤية من خلال كلمات الآخرين هو الذي يجذبنا إلى منصات الواقع الاجتماعية.

إن التشتت الذي نواجهه بسبب الآخرين هو أمر سوف تناقشه أكثر في الفصل القادم.

تسعة خطوات نحو التركيز

مدهش! لقد قطعت نصف المسافة بينما تأخذ وثبة كبيرة إلى الخطوة الخامسة. هل يمكنك أن تتذكر كيف كانت الأمور تبدو مختلفة بينما كنت تقف عند أسفل السلالم؟ لنر مدى المسافة التي قطعها.

الخطوة الخامسة

- ١ ما الذي يفيض عن التعامل مع التشتت الإلكتروني؟
- ٢ ما السلوكيات الجديدة التي أصبحت الآن جزءاً من حياتك؟
- ٣ ما الذي لاحظته يتغير في حياتك؟



ملخص سريع



- التنقل بين المهام يجعلك تشعر بالكافأة، ولكنك تقلل من إنتاجيتك بنسبة ٤٠٪ عندما تفعل ذلك.
- يعتبر توفير خمس دقائق من التشتت بشكل يومي طريقة لإيجاد المزيد من الوقت اللازم للمشاريع التي حلمت بها دوماً.
- انظر للوراء في نهاية هذا العام، واعصر بالفخر بما حققته عن طريق إيجاد مساحة لتفكير وتخاطط.
- لا تكون الشخص المتأخر في المكتب. طور نتائجك باستخدام خطة بسيطة مكونة من أربع خطوات.
- يوجد دليل يدفعنا إلى الاعتقاد أننا نكون علاقات غير صحية مع هواتفنا الذكية.
- تعاني العلاقات مع الأشخاص الذين نقابلهم وجهاً لوجه بسبب التشتت الرقمي. احذر من أن تعطي انطباعاً يقول "إن هناك أمراً "ما أكثر أهمية منك"
- يتحكم الخوف أحياناً في بعض العلاقات الجديدة التي صنعتها على الإنترنت.
- الشعور بالأحساس أصبح مشكلة بالنسبة لأولئك الذين يقضون الكثير من الوقت يكُونون صداقات على الإنترنت.

قراءات إضافية

- لاتدعى "ماجي جاكسون"، في كتابها *Distracted*، أن كل شيء سيكون بخير. وتدعم حجتها بأبحاث علمية، وتتوقع عصرًاقادماً من الظلمة. Jackson, M. (2008) *Distracted: The Erosion of Attention and the Coming of the Age*. New York: Prometheus Books.
- "كاميرون مارلو" عالم أبحاث و"عالم اجتماع مقيم" في شركة فيسبوك. اقرأ بعضًا من أبحاثه المثيرة للاهتمام على: [http://cameronmarlow.com/.](http://cameronmarlow.com/)

الفصل ٩

من الذي يشتتك؟

ما تستنده المعلومات واضح للغاية: تستند انتباه الأشخاص الذين يستقبلونها. لهذا السبب فإن وفرة المعلومات تؤدي إلى ضعف الانتباه.... "تيموثي هيريس"

إذا كان الأشخاص الذين يحيطون بك مشتتين، فلن يكون من الصعب أن تعود مرة أخرى إلى السلوك المتشتت الذي كنت عليه. لنبدأ مع سؤال سريع.

من الذي يشتتك؟

ربما يخطر ببالك شخص ما تمنى أن يغير من عاداته الرقمية، حيث تشعر بأن سلوكياته الرقمية لا تؤثر على حياته فحسب، بل على حياتك أنت أيضاً.

تريد أن تخلص من الشاشات، وتقضي معه المزيد من الوقت، ولكنه يستمر في التحديق في شاشة هاتفه الذكي، لذا، قد تستسلم أنت أيضاً، وتمسك بهاتفك ...

في هذا الفصل سنتعلم بعض التكتيكات الدبلوماسية التي يمكنك أن تستخدمها مع شخص ما مصاب بالتشتت الرقمي. سنكمل من حيث انتهينا في الفصل السابق، ونركز أكثر على العلاقات.

قد نتعجل أحياناً بإلقاء اللوم على الآخرين لتشتيتهم لنا رقمياً، وإلقاء اللوم على التكنولوجيا التي تقدم لنا التشتت.

ولكن هل تعد تلك أعداء مقنعة عن سلوكتنا؟ قبل اختراع الإنترنت بفترة كبيرة، كنا نعرف كيف نطفئ الأجهزة، لذلك، وبالرغم من حاجتنا إلى مراجعة قوى التشتت التي تعطيه لنا، فإننا بحاجة أيضاً إلى استمرار التركيز على أهدافنا، مما سيمدنا بالقوة الكافية للتغلب على المشتتات.

بالإضافة إلى ملاحظتك أن هناك أشخاصاً يتسببون في تشتيتك، قد ينتابك شعور بالضيق من العلاقات كل بسبب أن هناك أمراً ما قد تغير.

إذا كانت هذه هي الحالة، فأنت على حق.

بالرغم من بقائنا متصلين طوال الوقت، فإننا نجد أن صعوبة التواصل تزداد، وقد يعود هذا إلى نسياننا كيفية التواصل فيما بيننا.¹

لا عجب من أننا نتأضل، فقد كان يكفي، فيما مضى، استخدام اللغة البسيطة في أثناء الجلوس في غرفة المعيشة مع كوب من الشاي. أما الآن فإننا نتواصل على مستوى عالمي، ونبعث برسائل تحتوي على حروف مختصرة مزودة برموز إلى أشخاص لا نعرفهم. ماذا كان المقياس الزمني القديم؟ بريد الدرجة الأولى السريع، إذا كان الأمر على قدر كبير من الأهمية. وماذا عن المقياس الزمني الجديد؟ أسرع من الفوري إذا استطعنا قول ذلك. وسنرى كيف يغير ذلك من طريقة تواصلنا مع الآخرين.

مقدمة بجوار النافذة

هل تذكركم كان مزعجاً استخدام الآخرين جملتهم الافتتاحية المعتادة على الهاتف: "أنا على متن القطار...؟". لا تزال مزعجة بالقدر نفسه. ولكن هل لاحظت حدوث ذلك بصورة أقل؟ فتعذر لم نعد نتحدث الآن كثيراً، بل نبعث بالرسائل النصية، ونتمرن على الشاشات، ونستخدم الرسائل الفورية.

القطار مكان رائع لنلاحظ كيف تغير، كمجتمع، طريقة استخدامنا الأجهزة الرقمية. فمن خلال ملاحظة طريقة تصرف الآخرين، يمكننا أن ندرك طريقة أدائنا للأمور.

تخيل أنك على متن قطار، ويعمل شخصان أمامك: أحدهما يقرأ كتاباً، والآخر يقرأ في شاشة جهاز محمول.

تنظر إليهما وتتساءل: أيهما يشعر بسعادة أكبر؟ وأيهما يشعر بإرهاق أكبر؟ أيهما سيخرج بأفكار أكثر إبداعاً؟

هذه أسئلة من الصعب الإجابة عليها بدون معرفة المزيد عن هؤلاء الأشخاص (ففي النهاية تعتمد السعادة على عوامل كثيرة). ولكن بطرحنا هذه الأسئلة، يمكننا البدء في ملاحظة سلوك الآخرين، وتحليله. يعتبر السفر مثالاً تقليدياً على "مساحة من الوقت" يمكن أن نستخدمها في التفكير أو الراحة، والتي أصبحنا نميل اليوم إلى أن نملأها بالتشتت الرقمي.

الأمر الذي يثير غضبي هو عندما أنظر حولي في عربة القطار، وأرى الناس واحداً تلو الآخر، مفتونين بهواتفهم، ورؤوسهم منحنية. ما الذي قد يكون على هذا القدر من الأهمية؟ يوجد خارج النافذة الكثير من الإلهام. ولكننا نفوته، لذا، فقد تغير منظورنا للحياة.

غروب شمس مثالٍ؟ أمر غير مهم. ٢٥٧ رسالة بريد إلكتروني موجودة في يوم واحد هي التي تسترعي انتباها.

ابحث عن مثال جيد

إلى جانب ملاحظة الأمثلة السيئة، يمكننا أن نتعلم الكثير من الأمثلة الجيدة التي نكتشفها من حولنا.

فكرة للحظة في أكثر الأشخاص الذين تعرفهم تركيزاً.
كيف يتصرفون؟ ما الأشياء التي يفعلونها وتجعل منهم أشخاصاً أكفاء؟ كيف يبدو مظهرهم الخارجي فيما يتعلق بالمزاج؟

اكتب ثلاثة أشياء تلاحظها حول سلوكهم:

١

٢

٣

والآن، فكر في أكثر الأشخاص الذين تعرفهم تشتتاً رقمياً.
كيف يتصرفون؟ كيف عرفت أنهم مختلفون رقمياً؟ كيف يبدو مظهرهم الخارجي فيما يتعلق بالمزاج؟
هل يبدون سعداء، ومسترخين، ومنتجسين؟ أم يبدون مرهقين ومنهكين، ولا يجدون الوقت الكافي لك؟

مرة أخرى، ضع قائمة بثلاث ملاحظات:

١

٢

٣

أي من هذين النوعين ينجز قدرًا أكبر من العمل؟
 ما الذي يفعله هذان النوعان عندما تراسلهم؟ تتصل بهما؟ تكتب رسالة تحديد حالة؟
 الآن رتب الأشخاص الخمسة الذين تقضي معهم أغلب الوقت، من أكثرهم إلى أقلهم تشتتًا رقمياً.
 ما موقعك من ذلك الترتيب؟
 هل أنت مشتت رقمياً أكثر من أصدقائك، وأفراد عائلتك، أم أقل تشتتاً، أم على مستوى التشتت نفسه؟
 لا تفاجأ إذا ما وجدت أن الأشخاص الذين تقضي معهم أغلب الوقت على مستوى تشتتك الرقمي نفسه.
 إننا نميل إلى أن نشبه الأشخاص الذين تقضي معهم معظم وقتنا.
 هل تريد أن تصبح أكثر ثراءً؟ اقض المزيد من الوقت بين الطبقات الأكثر ثراءً. هل تريد أن تصبح أكثر تركيزاً؟ اقض المزيد من الوقت مع الأشخاص الذين لا يعانون التشتت.
 إذا كان جميع من حولك تشتهم الأجهزة الرقمية، فاحذر من اعتقاد أن ذلك أمر طبيعي.

وقت العائلة

وجدنا طرقاً لقضاء المزيد من الوقت مع الأصدقاء والعائلة، وفي الوقت نفسه بالكاد نوليهم أي اهتمام على الإطلاق. شيري توركل^٢ مازا إذا كان الأشخاص الذين يشتتونك متواجدين معك في نفس الغرفة نفسها؟
 أصبح من الطبيعي، في أغلب العائلات، أن يقضوا الوقت معًا متصلين بالشاشات، ومع ذلك منفصلين عن بعضهم بعضاً.

بالنسبة لنا جميعاً، تبقىنا الأجهزة الإلكترونية عادة بعيدين عن بعضنا البعض. إليزابيث بيرنسن

قد يجلس أفراد عائلة واحدة على الطاولة نفسها، يحدقون إلى شاشات مختلفة (هاتف محمولة، أجهزة لوحية، وحواسب محمولة) ولا يتحدثون إلى بعضهم البعض. تفقد الأم رسائل البريد الإلكتروني لعملها على هاتفها البلاك بيري، بينما يكون الوالد على تويتر يتبع آخر التحديثات، ويستخدم ابن الرسائل الفورية، وتراسل الأبناء الأصدقاء. أو يجلس كل منهم في غرف منفصلة، محدقين إلى شاشات منفصلة.

هذا الأمر ليس مقصوراً على غرفة المعيشة فحسب، فقد رأيت عائلة تفعل الأمر ذاته في مطعم فاخر في لندن من النوع الذي تذهب إليه في المناسبات الخاصة فقط (لتحقق إلى شاشاتك...).

لا شك في أن تعريف وقت العائلة قد أعيدت صياغته. رسمت "بيرنسن" مخططات عن أمثلة لعائلات لاحظت مدى الضرر الذي يسببونه لعلاقاتهم، وقرروا القيام بتطهير تكنولوجي. وتقول إنهم قد تم تحذيرهم من أن الأمر ليس سهلاً.

التطهير التكنولوجي أو مضاد علاج الإدمان التكنولوجي هو عندما تقومون كعائلة بقطع الاتصال لفترة قصيرة من أجل مصلحة العلاقات. أحد أعظم حسابات العائلات التي قامت بعملية التطهير التكنولوجي هو حساب *The Winter of our Disconnect* بواسطة "سوزان ماوشارت". سنتحدث حول ذلك بمزيد من التفصيل في الفصل القادم. تشمل النصائح للعائلات التي تريد أن تجرب التطهير التكنولوجي إخبار أفراد العائلة أولاً حتى يعتادوا الفكرة، وليس فقط أن يستبدلوا بالเทคโนโลยيا نشاطاً آخر بمعزل عنها، ويبداون في الانفصال عن الأجهزة تدريجياً.

يمكن إجراء التطهير التكنولوجي كذلك في المكتب، أو مع الأصدقاء. تأكد أن يكون لديك نشاط جيد لتنبدل به الاتصال، حتى لا تشعر بالملل (مثل إعداد وجبة رائعة معاً).

"لوسي لا دبروك" مشتتة بسبب الأشخاص المشتتين من حولها.

أقول: "الشاي جاهز"، فأجد زوجي مستقرقاً في أمر ما على حاسبه، وولدي يلعب بحماس على جهاز الآباء، دون أن أتلقي أي رد.

أتتساءل، إذا ما اخفيت، فكم سيمضي من الوقت حتى يلاحظا غيابي؟ نصف الساعة؟ ساعة؟ أو ربما اثنان؟

أستفید أحياناً من ذلك. إذا أردت أن أفعل أمراً ما، ولا أريد أن يجذب طفل الصغير البالغ من العمر سبع سنوات انتباхи، أعلم أن الآباء سيعطيني نصف ساعة قبل أن يرفع رأسه بعيداً عن شاشته، ولكننيأشعر أحياناً بأن ذلك ليس بالأمر الجيد.

عندما تتحدث لا يتحسن الأمر كثيراً، فقد تحدث معي زوجي لمدة ١٠ دقائق منذ بضعة أيام حول منافذ الإنترنت: أين منافذني، وهل تعمل أم لا. استطعت تحمل ذلك، وليس لدي أدنى فكرة عما تكون أو أين تكون. عندما أتحدث مع ولدي، على سبيل المثال، عن كيفية بناء الرومان للمنازل، أو قضاء حاجتهم، فإنه لا يوليني الكثير من الانتباه. ولكن إذا ما حصل على تلك المعلومات من الحاسوب فإنها تصبح كما لو كانت معلومات أسطورية، فيستمع بحماس، ويتبع التعليمات كأنه عضو في جماعة منومة مفناطيسيًا تعتقد أن الحاسوب أكثر أهمية من الإنسان. آه لو كانت الحواسيب قادرة على أن تجعله يرتب غرفته....

أتذكر، عندما كنت أستقل طائرة إحدى الخطوط الفرنسية في إحدى المرات، أتيت أشاهد أحد البرامج الترفيهية على الطائرة كانوا

يسمونه "برنامج التشتبث"، والذي جعلني أضحك كثيراً، لأنه كان مباشراً للغاية. عندما كنت في المدرسة، كانت إصواتي بالتشتبث أمراً سيئاً، أما الآن، فيبدو أنها تحولت إلى سلوك إنساني طبيعي، وإلى الاستحواذ على انتباها طوال فترات كبيرة من الوقت قد لا يحدث فيها أي شيء مهم. نملاً هذه المساحة من الوقت دائمًا ببقائنا متاحين طوال الوقت، للمكالمات الهاتفية إذا أردت، ومن خلال الرسائل النصية، ومن خلال البريد الإلكتروني، وحتى على موقع تويتر وفيسبوك، وإذا لم نعالج هذه الأمور، فإننا نصبح مهملين، ونتجاهل علاقاتنا بأصدقائنا، ولن نعمل بالإخلاص الكافي. تزيد هذه الأمور من مستويات الضغط الذي لسبب واحد، وهو، على حد علمي، زيادة عدد العلاقات الاجتماعية التي يجب علينا مجاراتها بشكل مطرد.

أشعر أحياناً بالحاجة الماسة للاستمتاع بوقتي، مثل قضاء أمسية رائعة في الخارج، أو حتى أمسية هادئة في المنزل، فيقضي هاتف ليذر بوصول رسالة بريد إلكتروني، أو رسالة نصية، وسأقرؤها. وقد يكون من شأنها تغيير مزاجي لبقية السهرة.

نفترض أن جميع وسائل التكنولوجيا جيدة، وهي كذلك بالفعل، ولكن عند استخدامها بشكل معتدل. إنها مثل العقاقير، يمكن أن تتعشّك، ولكنك تتتعطّش إليها أكثر فأكثر حتى تتناولها بافراط، ويخرج الأمر عن السيطرة.

يفترض أن تكون التكنولوجيا من أجل راحتنا، ولكن مع كل جهاز صغير يوفر الوقت والجهد، يراودنا شعور بأن هناك ثمناً يتم دفعه في مكان آخر: غرفة مليئة بالشواحن والبطاريات، أو الحواسب التي تحتوي على المعلومات التي يمكنك تحميلها على جهازك.

ينطبق الثمن ذاته على الوقت، فمع كل أمسية رائعة يمكن أن تقضيها مع شريك حياتي في الذهاب لتناول وجبة رائعة، هناك ليلة أخرى ضاعت

في مكان آخر في تصفح الإنترنت لساعات لإيجاد المطعم المناسب.
هذه هي عدالة التكنولوجيا!

التعلم بالطريقة الصعبة

ماذا تفعل إذا كان ابنك المراهق، أو والدك يبدو من كوكب رقمي مختلف
بالنسبة لك؟

عندما ترافق العادات الرقمية لشخص ما من جيل مختلف، تحتاج
إلى الأخذ بعين الاعتبار اختلاف العالم الذي شب فيه، فقد شب الكثير
من الشباب، وهم لا يعرفون شيئاً سوى البقاء متصلين بالإنترنت، مما
كان له عظيم الأثر على سلوكهم، وتواصلهم، وعلاقاتهم.

تحلل "شيري توركل" "سلوك الشباب، وتحث في كيفية تغير العلاقات
(بالنسبة للكبار والصغر) في العالم المتصل بالإنترنت.
تقول، إن الهاتف المحمولة قبل أن تصبح جزءاً أساسياً من حياة
الطفل، كانت تعتبر مناسفة:^١

يكافح الأطفال دوماً من أجل نيل انتباه والديهم، ولكن هذا الجيل
جرب أمراً جديداً.

تقول "توركل" إن ما رغب الأطفال فيه هو الانتباه المنشود والنادر.
ما يجعل الأمر أسوأ هو تواجد الوالدين، ولكنهما منشغلان بأمر آخر.

يقنع اليوم الأطفال بالأباء القربيين بأجسادهم، وهو أمر مؤلم لدرجة
كبيرة، ولكن عقولهم في مكان آخر.

تعطي "توركل" مثالاً لأب وابنه يجلسان جنباً إلى جنب على أريكة ويتابعان
مباراة لكرة القدم. ويستخدم الأب في الوقت نفسه هاتفه البلاك بيري.

ولأنهما قريبان بجسديهما، يشعر الابن بأن والده يعطي اهتماماً لل بلاك بيري، وليس له، مما يشكل حاجزاً بينهما.

توضح "توركل" ، أنتا نادرًا ما نولي بعضنا البعض اهتماماً بالكامل، بالرغم من الاتصال الدائم. وهذا شعور مزعج يعيدهنا مرة أخرى إلى نظرية أن الانتباه هو أغلى شيء في زمننا الحالي. لم نفهم ذلك بعد، ونعياني النتائج المؤلمة لتقسيم اهتمامنا على الجميع في كل مكان، وفي الوقت نفسه عدم إعطائه بالكامل لأي شخص على الإطلاق.

يلوح الرضع بحماس في كرسיהם المتحرك، ويشير الأطفال الصغار "انظر، انظر" بينما يدفعهم الوالد بعيداً، وينظرون إلى هواتفهم، وهم يرغبون في الشيء ذاته، الانتباه. ولكن عندما يوجه الاهتمام إلى الهاتف الذكي، يضطر الطفل إلى محاولة جذب الانتباه، مثل الصراخ بصوت أعلى حتى يتم سماعه.

وبمجرد أن يكبر هؤلاء الأطفال ويحصلون على هواتفهم، يكون تقسيم الانتباه هو الأسلوب الوحيد الذي يعرفونه.

رغم أن الجميع يقوم بمهام متعددة، فإن جيل الإنترنت، وجيل الآباء حول ذلك إلى علم، وأصبح أسلوب حياة. لاري روزن^٧

كمارأينا من قبل، يستهلك المراهقون ١٠ ساعات و٤٥ دقيقة في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يومياً، مع حساب أداء مهام متعددة في الوقت ذاته يقضون وقتاً على وسائل التواصل الاجتماعي أكثر مما يقضيه الكثير من البالغين خلال أيام عملهم الأسبوعية (يستخدم المراهقون عادة وسائل التواصل الاجتماعي سبعة أيام في الأسبوع).

لا يتضمن هذا التقدير الوقت المستغرق في المراسلات. أظهر بحث لمؤسسة Kaiser Family Foundation ، أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بين الشباب في ازدياد مستمر (تم تكرار الدراسة

أعوام ١٩٩٩، ٢٠٠٤، ٢٠٠٩). وأظهر كذلك أنه في حالة وضع الوالدين لأي نوع من القوانين فيما يتعلق باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، فإن الشباب يقضون وقتاً أقل بثلاث ساعات تقريباً في اليوم الواحد من أولئك الذين لم يضع آباؤهم أية قوانين.^٨

أعرض فيما يلي سؤالين لأخذهما بعين الاعتبار:

هل يمكن أن ينزعج الأشخاص المشتتون من أنك ترغب في الترکيز؟

متى تولي انتباحك لجهاز رقمي بدلاً من شخص، عندما كان لا ينبغي عليك فعل ذلك؟

في المكتب

يولد المكتب القياسي التشتت، حيث إنه، بادئ ذي بدء، يمتلك بشاشات الحاسب التي تجذبك إليها. ثم هناك زملاء يرغبون في الحصول على رد فوري على رسائلهم الإلكترونية، أو يصرون على استخدام الرسائل الفورية، أو يقاطعونك بالأسئلة.

يوجد المدير الذي أهداك هاتف بلاك بيري (كمدية!) ويتوقع منك أن تكون متاحاً على الهاتف طوال الوقت. لم تحصل على علاوة، بل على هاتف بلاك بيري جديد ولا معنى صندوقه.

إن التوقعات بأن تكون متصلة دائماً في بيئه العمل أمر غاية في الخطورة، حيث إن هذا الاتصال الدائم يتعارض بشدة مع التفكير الإنتاجي.

يدرك "تيموثي فيريس" في كتابه *The 4 — Hour Workweek*، أننا ينبغي أن نركز على البقاء منتجين بدلاً من أن نكون مشغولين، ويقول إن

الانشغال ما هو إلا أسلوب نستخدمه للتهرب من الأفعال القليلة المزعجة التي على قدر كبير من الأهمية، والتي نحتاج إلى اتخاذها. إن خيارات الانشغال في المكتب "لا نهاية" تقريباً. يضرب "فيريس" المثال التالي:

...إنني أرغب في التحدث عن الثغرة الهائلة التي أشعر بوجودها في حياتي، والعجز الذي يلجمني في وجهي في كل مرة أفتح فيها حاسبي في الصباح، ولكن لدى الكثير من العمل لأقوم به! لدى ثلاث ساعات على الأقل من الرد على رسائل البريد الإلكتروني غير المهمة قبل أن أحصل بالعملاء المحتملين الذين رفضوا عرضي البارحة. علىَّ أن أبدأ بالعمل الآن!

مكتبة الرمحى أحمد

يقول إن الخطوة الأولى تمثل في أن "تطور حمية قليلة المعلومات وتبعها"

لتحافظ على مستويات ضفتلك منخفضة، ومستويات إنتاجيتك مرتفعة في المكتب، فإن الأمر الأول الذي يجب عليك ملاحظته هو أكثر الأمور التي تسبب التشتت.

الأشخاص المشتتين رقمياً يفعلون الأمور التالية:

- يضعون الهاتف على الطاولة.
- يستمعون إليك بنصف انتباه.
- يحاولون دائماً القيام بأمررين في الوقت نفسه (مشاهدة التلفاز بالإضافة إلى التسوق).
- يقترفون أخطاء بسبب التشتت الرقمي.
- يلقون باللوم على "ذاكرتهم السيئة" عند نسيان الكثير من الأمور.

- يستغرقون وقتاً أطول في إتمام المهام.
- ينتبهون فوراً إلى هواتفهم الذكية أو رنين وصول رسالة بريد إلكتروني.
- يتحدثون حول أمور/أشخاص/قصص تعرفوا عليها عبر وسائل التواصل الاجتماعي وليس وجهاً لوجه.

كيف تعرف الأشخاص المركزين:

- يحققون نتائج رائعة.
- يكونون دائمًا من يخرج بالأفكار المبدعة.
- ينجذبون قدرًا كبيرًا من العمل.
- لا يطيقون التشتت غير الضروري.
- يبدون وكأنهم منهمكون في عملهم.
- يبدون مستفرقين، وليسوا متسللين.
- يتذكرون كل ما مرروا به.
- يغادرون العمل في الموعد المحدد.

تجنب المشتتات في المكتب يعني أنك ستكون قادرًا على التركيز على المهمة، وإنتاج مستوى عال من العمل، والخروج بأفكار رائعة.

جميع المديرين الذين يريدون ذلك لشركتهم، وموظفيهم، يحتاجون إلى نشر الثقافة المناسبة، وأن يقودوا موظفيهم بجعل أنفسهم مثالاً يحتذى به.

هذا أمر بسيط، إذا كنت تتوقع من موظفيك الرد على رسائل البريد الإلكتروني على الفور، فذلك يعني أنك تتوقع منهم العيش مع صندوق بريدتهم مفتوحاً دائماً في حالة وصول رسالة بريد إلكتروني جديدة، مما قد يعمل على تدمير الإنتاجية ويشتت الانتباه.

يتعرض أحد تقديرات جامعة تورنتو أن حوالي ١٢٪ من متوسط رواتب الشركات يتخللها الاستخدام غير المنتج لرسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل.

أعتقد أن هذا التقدير قليل بالنسبة لأغلب المكاتب. خذ جولة في مكتبك غداً (خاصة إذا كنت المدير هناك) وخذن نسبة الأشخاص الذين يفتحون رسالة بريد إلكتروني على شاشتهم. ٤٠ ٦٪ ٦٪ إن إغلاق البريد الإلكتروني لمدة ساعة هو أسهل طريقة لزيادة الإنتاجية ذات النتائج الفورية. جربها، وفي المرة التالية التي تجربها، أغلق موقع التواصل الاجتماعي أيضاً.

شجع على التركيز على رسائل البريد الإلكتروني والمستندات المكتوبة، مما يعني إرسال رسائل بريد إلكتروني قصيرة، واستخدام البريد الإلكتروني عند الضرورة فحسب. وهذا يعني إغلاق البريد الإلكتروني كلما استطعت، وأخبار الآخرين بأنك تفعل ذلك لأنك تعمل، إذا تتطلب الأمر ذلك.

العمل من المنزل

قد لا يوجد زملاء لتضييع الوقت عند مكتبك، أو لتشتيتك. ولكن هل تعتقد أن ذلك يعني عدم وجود تشتيت؟ فكر مجدداً.

العمل من المنزل يجذب الكثير من التشتيت غير الرقمي (من كان يعرف أن إفراغ صناديق القمامنة يأتي دائماً على قمة قائمة المهام؟).

ولكن بالإضافة إلى محاولة تجاهل جميع المهام التي ينبغي القيام بها في المنزل، يجب أن يتتجنب العاملون من المنزل التشتت الرقمي أيضاً.

الحقيقة الواضحة أن أمامك الكثير من العمل تحتاج إلى إنجازه (وأنه لا يوجد أي شخص لتشتيتك) يجعلك تسعى وراء التشتت (تريد بعض الرفقة). وقد تبدو مواقع التواصل الاجتماعي الحل المثالي. يوفر لك فيسبوك وتويتر "زملاء افتراضيين" بنقرة على زر الفأرة. تقول "أنجيلا كلارك"، التي تعمل من المنزل، في الفصل الخامس:

مثلاً يمكن أن يلتفت العامل في المكتب إلى زملائه في المكتب المجاور، ويشاركون الأفكار، التفت إلى تويتر. أكتب رسالة عليه معبرة عن إحباطي، وسعادتي، وملحوظاتي لتناثر فتات الكلع المحلي (المطحون) على لوحة المفاتيح. وأفعل ذلك بينما أرتدي ملابس النوم.

وهي تسمى تويتر "خلفية محادثي المطمئنة اليومية" ولكن بالرغم من أن موقع التواصل الاجتماعي تعطي العاملين من المنزل الشعور بوجود شخص ما بجانبهم، فإنها قد تضيع أوقاتهم بشتى الطرق، وبذلك يضطرون إلى التعويض عن ذلك في نهاية اليوم. حدد كم تحتاج من التواصل الاجتماعي، ثم فكر في طريقة للحصول على ذلك، بدلاً من ترك بريدك الإلكتروني، ومواقع تواصلك الاجتماعي مفتوحة طوال اليوم.

جرب الحصول على ساعتين اجتماعيتين على الإنترنت كل يوم، على سبيل المثال من الثانية عشرة مساء إلى الواحدة مساء، ومن الرابعة مساء، حتى الخامسة مساء.

ابحث حولك أيضاً للعثور على وسائل أخرى للتواصل مع الأشخاص خلال اليوم، التحدث مع أحد جيرانك لمدة خمس دقائق بدلاً من المرور بجانبه دون التحدث معه. أجر مكالمة هاتفية لترتيب مهمة بدلاً من صنع سلسلة من رسائل البريد الإلكتروني المتبادلة.

لا توجد حدود

يعتبر عدم وضوح الحدود أمراً يعنيه العاملون من المنزل، وفي المكتب على حد سواء.

كما قال لي مؤخراً أحد مدربي موقع التواصل الاجتماعي البالغ من العمر ٢١ عاماً: "لا توجد بداية أو نهاية له. لا أعرف حقاً ما الذي يعتبر عملاً، وما الذي لا يعتبر كذلك"

ومع ذلك، بالنسبة للعاملين من المنزل، لا توجد بداية معينة أو نهاية ليوم العمل، وكذلك لا يوجد تمييز بين مكان العمل والمنزل، مما يجعل وضع الحدود أكثر صعباً. بينما يتخيّل الكثير من العاملون في المكتب أن العاملين من المنزل يعملون ساعات أقل، يمكن أن تكون الحقيقة عكس ذلك تماماً.

التوقعات مشكلة كبيرة بالنسبة للعاملين من المنزل. هل تضطر على نفسك لتكون متاحاً باستمرار (للعملاء أو للمكتب، إذا كنت تعمل عن بعد)؟ إذا كنت تتطلّب متصلةً باستمرار لتكون متواجداً إذا ما حاول شخص ما الوصول إليك، فإنك ترك نفسك معرضاً للتشتت باستمرار. لذلك يستغرق كل شيء وقتاً أطول، ويستمر العمل حتى المساء. بدلاً من ذلك استفد من أكثر ميزة رائعة حول كونك تعمل من المنزل: عدم وجود مدير. اعمل بتركيز كامل، ولا تجبر نفسك على العمل في

الفترات التي تكون فيها معدلات طاقتكم متذبذبة، وتجنب التشتت. إن النتائج هي الأمر الوحيد الذي يهم. فإذا استغرق عملك ثلاثة ساعات فحسب، بدلاً من ثمانية، فستكون أنت الفائز.

بعض النصائح للعاملين من المنزل:

- هل يمكنك التواصل عبر الهاتف بدلاً من البريد الإلكتروني؟ يحقق الصوت الإنساني تواصلاً أقرب، ومكالمة هاتفية واحدة عادة أكثر كفاءة من سلسلة مكونة من خمس رسائل بريد إلكتروني.
- اهتم بالتواصل الاجتماعي غير الرقمي، مثل خمس دقائق تقضيها في التحدث مع أحد جيرانك.
- احذر الأشخاص الذين يعتقدون أنه لا عمل لديك لتنجزه لأنك تعمل من المنزل (ويتوقعون على سبيل المثال تبادل رسائل بريد إلكتروني كثيرة).
- احذر أن تعتقد ذلك أنت أيضاً.
- إذا كان الأشخاص يتوقعون منك أن تكون متاحاً، فحدد وقتاً محدداً للانفصال (انظر الفصل السادس للمزيد من النصائح حول ذلك الأمر).
- استغل العمل من المنزل لمصلحتك، ولا تعمل خلال فترات تدني طاقتكم.
- احصل على بعض الوقت بعيداً عن الشاشة - أفضل شيء خارج المنزل - كل يوم.

- قم بتأجيل المهام الاجتماعية على الإنترنت لنهاية اليوم، كوسيلة للاسترخاء، بدلاً من عدم تمييز ساعات العمل، واللعب طوال اليوم.

كيف توقف التشتت الذي يسببه الآخرون

يعتبر تحديد لأشخاص الذين يشتتونك أحد هذه الطرق، ودفعهم إلى تغيير سلوكهم طريقة أخرى.

كيف تطلب من شخص ما أن ينتبه إليك، وليس إلى هاتفه

السيناريو:

الأشخاص الذين تكون برفقتهم يجيبون على هواتفهم أو رسائل الآخرين النصية عندما يكونون معك.

المشكلة:

تشعر بأنك تحل في المرتبة الثانية من حيث الأهمية. وهم يعتقدون أن ذلك سلوك طبيعي.

ما الذي تريد فعله:

انتزاع هواتفهم من أيديهم، واطفاوها.

الحل العملي:

حدد ١٠ دقائق من أجل استخدام الهاتف كل ساعة من أجل الرد على المكالمات الفائمة/ والمراسلات النصية/ والرسائل، وأخبرهم بأنك تطفئ هاتفك من أجل أن تعطيهم انتباحك بالكامل، مما سيجعلهم يفكرون كثيراً قبل أن يستخدموا هواتفهم.

كيف تطلب من شخص ما أن يكتب إليك رسائل بريد إلكتروني أقصر

السيناريو:

يرسل إليك هذا الشخص دائمًا رسائل بريد إلكتروني تبدو أقرب إلى المقالات المكتوبة بشكل سيئ.

المشكلة:

يتم تضييع انتباحك ووقتك في البحث عن النقاط الأساسية.

ما تريده فعله:

عدم قراءة رسائل البريد الإلكتروني التي يرسلونها.

الحل العملي:

اطلب منهم أن يلخصوا رسالة البريد الإلكتروني التي يرسلونها (في ترقيم نقطي إذا أرادوا ذلك). واشرح لهم أنها تكون أطول كثيراً من بقية الرسائل. وأخبرهم بأنك سترد على ملخصهم.

كيف تتعامل مع توقعات البريد الإلكتروني

السيناريو:

لدى الآخرين توقعات معينة حول كونك متاحاً على البريد الإلكتروني.

المشكلة:

البقاء متاحاً على بريدك الإلكتروني دائمًا ما يكون مضيعة للوقت، ويصيبك بالصداع.

ما تريده فعله:

عدم تفقد رسائل بريدك الإلكتروني مرة أخرى.

الحل العملي:

إمضاء رأي لرسائل البريد الإلكتروني اذكر فيه أنك مشغول، أو تعمل، وأنك تفقد رسائل بريدك الإلكتروني مرتين في اليوم (على سبيل المثال). بمجرد تعاملك مع توقع أن تكون متاحا طوال الوقت، وتحديد الوقت الذي تكون فيه متاحا، لن يقلق الناس إذا لم يحصلوا على رد فوري.

كيفية الرد على رسائل البريد الإلكتروني التي تشبه أسلوب الخطابات

القديمة

السيناريو:

رسالة البريد الإلكتروني التي تتلقاها (عادة من أصدقائك أو أحد أفراد عائلتك) والتي تم الاهتمام بكتابتها بمهارة.

المشكلة:

تشعر بأنك مضطر إلى الرد بالأسلوب نفسه. لا تريدين أن تدمر العلاقة.

ما الذي تريده فعله:

تكتب إجابة مكونة من سطر وحيد: أنك مشغول!

الحل العملي:

لا تحاول الرد على هذا البريد الإلكتروني خلال أوقات مكافحة ومعاناة اليوم الرقمي. قم بتأجيل هذه الرسالة حتى وقت تشعر فيه

بالهدوء، مثل نهاية اليوم. واكتب مستخدماً نبرة طريفة، وسريعة. بالنسبة للأصدقاء البعيدين هذه طريقة لحفظ على العلاقة معهم.

كيف تخبر متابعيك بأنك لن تستمر في النشر على موقع التواصل الاجتماعي على مدار الساعة؟

السيناريو:

حصلت على مجموعة كبيرة من المتابعين على موقع التواصل الاجتماعي، وتشعر الآن بضرورة أن تكون متواجداً من أجل متابعيك على مدار الساعة.

المشكلة:

لا تحصل على استراحة مطلقاً. هناك دائماً تحديثات لتقرأها، وتحديثات لكتبتها.

ما ت يريد فعله:

التخلص من كل شيء، وتنفس الصعداء.

الحل العملي:

أن تكون واقعياً. ليس من الضروري أن تكون متاحاً طوال الوقت. لا تحاول قراءة كل التحديثات. رتب بعض تحديثاتك في جدول. ادخل وخارج، وحاول استرجاع الإحساس بالاستمتاع بموقع التواصل الاجتماعي قبل أن تصبح إزاماً.

كيف تجعل شخصاً ما يغلق هاتفه في اجتماع؟

السيناريو:

تم مقاطعة الاجتماع بواسطة المكالمات الهاتفية، أو كتابة الأشخاص على هواتفهم الذكية.

المشكلة:

سينخفض مستوى النقاش بدون انتباه الأشخاص بالكامل. ولا يتذكرون كذلك بعض النقاط من الاجتماع.

ما تريده فعله:

تطلب منهم أن يتوقفوا عن التصرف بفطاظة.

الحل العملي:

في بداية الاجتماع، اسأل الجميع عما إذا كانوا يريدون التركيز على هذا الاجتماع حتى يتحققوا نتائج أفضل. فإذا أجابوا بنعم، فأخبرهم بأنه سيكون عليهم إطفاء هواتفهم لمدة ساعة لفعل ذلك (أو اقترح عليهم أخذ راحة لمدة ٢٠ دقيقة من أجل تشغيل الهواتف).

تسعة خطوات نحو التركيز

أحسنت صنعاً! لقد وصلت إلى الخطوة السادسة. نأمل أن تكون هناك طريقة للتفكير بتركيز بدأ في التكون! لنفقد مدي تقدمك.

الخطوة السادسة

- ١ هل لاحظت أشخاصاً يحاولون أن يحيدوا بك عن المسار بشكل نهائي؟
- ٢ ما الذي تحب أن تجربه في هذه المرحلة (لا تخش التفكير بطموح!)؟
- ٣ هل لا يزال هناك أي شيء تعاني مشكلة حقيقية معه؟



ملخص سريع

- ما الذي يمكن أن تلاحظه حول التشتبه الرقمي في الشارع، أو في المكتب، أو في المواصلات العامة؟
- فكر في أكثر الأشخاص الذين تعرفهم تشتبه. والآن، فكر في أقل الأشخاص الذين تعرفهم تشتبه. ما موقعك من هذا المقياس؟
- انظر مع من تقضي وقتك، وإلى عادات تشتبهم، حيث إننا نميل إلى أن نشبه الأشخاص الذين نقضي معهم معظم وقتنا.
- هل يمكن أن تجرب عائلتك التطهير التكنولوجي، وتأخذ بعض الوقت للتواصل من جديد؟
- بالنسبة للشباب الذين نشأوا في عالم متصل، يبدو الانتباه إلى شيء واحد فقط مفهوماً غريباً.

- يتم استهلاك طاقتكم ووقتكم بواسطة المنشآت الرقمية في المكتب. اكتشف كيف تحددها لتفير طريقة عملها.
- العاملون من المنزل معرضون بشكل خاص إلى التشتت الرقمي؛ بسبب حاجتهم إلى التواصل الاجتماعي.
- توجد أساليب يمكنك استخدامها لطلب من شخص ما أن يكتب رسائل بريد إلكتروني أقصر، أو أن يستمع إليك، أو ينتظر ردك على رسائل البريد الإلكتروني أو موقع التواصل الاجتماعي.

مكتبة الرمحى أحمد

قراءات إضافية

- لمزيد من الإحصاءات المستفيضة حول طريقة تواصلنا أو تصرفنا باستخدام وسائل التواصل الرقمية، راجع تقرير Ofcom's 2011 *Communications Market*.
- يعتبر كتاب "شيري توركل" *Alone Together* كتاباً رائعاً لقراءته حول هذا الموضوع. Turkle, S. (2011) *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other*. New York: Basic Books.

الفصل ١٠

ضع أهدافك نصب عينيك، واطمح إلى الأفضل

يوجد في الحياة أكثر من مجرد زيارة وقعها. ماهاتما غاندي

لا شك في أننا قادرون على العيش من دون موقع فيسبوك. في الواقع، سنـا قادرـين فحسبـ، بلـ إنـهـ (تنفسـ الصـداءـ)ـ سـيـكونـ نوعـاـ منـ المـكافـأـةـ. جـيـسيـكاـ تـايـلـورـ^١

سمـهـ ماـ تـشـاءـ: التـطـهـيرـ التـكـنـوـلـوـجـيـ، أوـ عـلاـجـ الإـدـمـانـ الرـقـمـيـ، أوـ إـعادـةـ التـهـيـئـةـ الشـخـصـيـةـ، أوـ أـخـذـ رـاحـةـ منـ التـكـنـوـلـوـجـيـاـ، أوـ مجـرـدـ إـطـفـاءـ الأـجـهـزةـ بـمـفـهـومـهـ الـقـدـيمـ، وبـمـجـرـدـ أـنـ تـجـرـبـ هـذـاـ الـأـمـرـ، ستـدرـكـ أـنـهـ مـفـيدـ لـلـغاـيـةـ بـالـنـسـبـةـ لـكـ.

أـحـيـاـنـاـ لاـ يـتـأـتـىـ تـطـهـرـكـ التـكـنـوـلـوـجـيـ فيـ الـبـداـيـةـ بـشـكـلـ تـطـوعـيـ فـرـبـماـ يـتـوقـفـ اـسـتـقـبـالـ هـاـتـفـكـ الـمـحـمـولـ بـشـكـلـ مـفـاجـئـ، وـبـرـثـثـكـ شـعـورـاـ بـعـدـ الـرـاحـةـ.

هذا ما حدث لمخرج هيئة الإذاعة البريطانية، "ستيوارت هيوز" والذي وجد نفسه مضطراً إلى الدخول في علاج إدمان رقمي لم يكن مخططاً له، في أدغال مقاطعة أونتاريو.^٢

في البداية شعر باليأس من عدم قدرته على الاتصال، ولكنه تغير تدريجياً ليندمج مع العالم الحقيقي، حيث بدأ ينادي أبنه بينما يمتنع حساناً للمرة الأولى في حياته، ويقرأ الكثير من الكتب على ضوء المشاعل.

عندما عاد مرة أخرى بعد تغيره، شعر "بموجة كبيرة من خيبة الأمل" عندما تفقد موقعه فيسبوك وتويتر، ووجد أن رسائل بريده الإلكتروني "في غير محلها، أو مضى عليها وقت طويل". وكان تويتر "كعادته جذاباً، سريعاً، ولكنه مؤقت كعادته"

حصلت على الكثير من الذكريات التي لا تنسى خلال تلك التجربة، ربما ما جعلها أكثر قيمة هوحقيقة أنها شخصية وخاصة، ولم يتم إرسالها على تويتر، أو في رسائل نصية، أو رسائل بريد إلكتروني مع شبكاتي الاجتماعية.

يمكن أن يكون سماع قصة بهذه حول ما يشعر به الآخرون عند إطفاء جميع أجهزتهم مفيداً، إذا كنت تفكري فيأخذ استراحة من التكنولوجيا. هناك الكثير من الحسابات المتشابهة "الاجتماعية غير المتصلة" على الإنترنت.^٣

كتبت "جيسيكا تايلور" في جريدة *The Daily Muse*، عبرة عن شعورها بعد إقلاعها عن الفيسبوك:

بدأت أدرك أن كثيراً مما كنا نتواصل حوله سخيف، وأنني في الواقع لا أهتم به.

كان هذا الموقع يضيع وقتاً أكبر بكثير مما أخصصه للأمور الأخرى، جوانب أكثر أهمية بكثير من حياتي. عندما أدركت أنني أقضى وقتاً على الفيسبوك أكبر مما أقضيه في الأعمال التطوعية أو حتى القراءة، عرفت أن التغيير هو الصحيح على الأرجح.

ستبدأ في اكتشاف أنك لست الشخص الوحيد الذي يمر بهذه العملية الخادعة. اسأل الأشخاص من حولك، بم يشعرون حال عاداتهم الرقمية؟.

بعدما تستعد...

لنكن واقعيين، إن رفض التشتت الرقمي مرة بعد الأخرى لن يكون سهلاً. الخبر السيئ؟ أظهرت الأدلة أن مقاومة وسائل التواصل الاجتماعي أكثر صعوبة - حتى إذا قررنا عدم استخدامها - من الإغراءات الأخرى، حيث إننا نفشل في محاولة مقاومتها أكثر مما يحدث مع أشياء أخرى (مقاومة الإلحاح لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أصعب من إلحاد تناول الكحول، أو التدخين، أو النوم). °

نحتاج كثيراً إلى استخدام جميع المدعى التي في جعبتنا، ونجمع كل ما نستطيع جمعه من عزيمة.

لاتبالغ في القسوة على نفسك، إذا شكل إطفاء الأجهزة الرقمية كارثة بالنسبة لك في المرة الأولى التي تجرب فيها ذلك.

لماذا يعتبر الأمر صعباً للغاية؟

إننا ندرك سبب جذب التشتت الرقمي إيانا بهذا الشكل؛ لأننا اكتسبنا طرقاً جديدة للتفكير في عقولنا، وعادات جديدة، ولأن كل تشتت رقمي يقدم لنا وعداً مغرياً بكافأة فورية، وارضاء لحظي.

قد يبدو أننا نختار استخدام تلك التكنولوجيا، ولكن في الواقع يتم اجتذابنا لها بواسطة المكافآت المحتملة قصيرة الأمد. كل رنين يمكن أن يكون فرصة اجتماعية للتعارف، أو للعمل، ونحصل على مكافأة صغيرة، جرعة من الدوبامين، نتيجة الإجابة على هذا الرنين.

تونى دوكوبيل^١

قد يبدأ تسلُّم ذلك الرنين في جعل المرء يشعر بشعور جيد بفضل ارتفاع مستوى الدوبامين، ولكن قد ينخفض هذا المستوى بسرعة كبيرة.

قد تنخفض مستويات الدوبامين إذا ما توقعنا الشعور بالرضا، ولم يحدث (على سبيل المثال انتظار مكالمة، أو توقع وصول رسالة بريد إلكتروني من دون أن يحدث ذلك). الشعور "بعدم الحصول على المكافأة" لا يمكن احتماله.^٢ يعتبر تجنب الارتفاع والانخفاض المفاجئ في مستويات الدوبامين سبباً أدعى لإطفاء هاتفك، أو بريدك الإلكتروني؛ حتى لا تتطرق أو تتوقع ورود رسالة. عندما تفتح الأجهزة مجدداً، وفقاً لشروطك، سوف ترى ما يرد إليك.

يقول "جري سمول" ، خبير العقل، حتى إذا لم تكن مدمناً للإنترنت، فمن المحتمل أنك "تكافح إغراءاته". ويوضح ما يحدث بسبب إدمان الإنترنت، وسبب استمرارنا في السعي خلف الشعور الذي يسببه هذا الإدمان.

"يصرح مدمنو الانترنت، كما يسمون أنفسهم، بأن الشعور بالسرور ينفجر، أو يصل إلى ذروته بمجرد تشغيل حواسيبهم..."

يقول "سمول" إن الشعور بالنشوة يرتبط ببعض التغيرات الكيميائية في العقل.^٣ حيث إن النظام الذي يتحكم في تلك الردود يشتمل على موصل عصبي كيميائي يُدعى الدوبامين، "رسول عقلي يضبط

جميع أنواع الأنشطة، والتي تشمل على المكافأة، والشعور بالراحة، والاستكشاف، والعقاب"

يبعث الدوّامين برسائل إلى مراكز السعادة في العقل، مما يجعل المدمنين يرغبون في تكرار ذلك الشعور مرة تلو أخرى، حتى إذا لم يشعر هؤلاء المدمنون بالسعادة نفسها التي شعروا بها خلال التجربة الأولى، وكانوا يدركون العواقب الوخيمة التي سترتب على ذلك.

لذلك، مع التشتت الرقمي، فإن ما بدأ كنشوة، "رسالة جديدة"، يمكن أن يتحول إلى عاقبة وخيمة: "الكثير من الرسائل، أشعر بالإنهاك..." ولكن مع ذلك، نستمر في التفقد، وأحد أسباب ذلك النشوة الأولى التي شعرنا بها.

إذا شعرنا بمقاومة قوية عندما نحاول التوقف عن استخدام الأجهزة الرقمية، ونشعر بأننا ندمنه، فإنه يمكن الآن معرفة السبب.

خمسة أساليب لزيادة قوة التركيز

هل أنت جاهز للحصول على استراحة من التكنولوجيا؟ لنبدأ.

١ لا تحاول أن تركض لمسافات طويلة قبل أن تكون مستعدًا.

إذا وضعت توقعات غير واقعية، وحاولت أن ترتكز، لنقل لثلاث ساعات، مباشرة في المرة الأولى، فسوف يخيب أمليك عندما تفشل، ومن المرجح أن تخلى عن كل شيء. كن واقعياً، وابداً بخطوات صغيرة. ابدأ بمدة ١٥ دقيقة من التركيز الكامل، واجعلها نقطة لبدايتها، وزد ١٥ دقيقة إضافية في كل مرة.

٢ اختر شخصًا، لديه أسلوب تركيز يعجبك، واتخذه مثلاً أعلى

حل أسلوب ذلك الشخص، وتعلم منه كل ما تستطيع تعلمه حول كيفية تمكنه من تحقيق كل ما حققه. من المرجح أنه لا يضيع الكثير من وقته على موقع التواصل الاجتماعي (الديه على الأرجح شخص يقوم بذلك من أجله). الآن حاول محاكاة بعض من أساليبه، وقد تكتشف على سبيل المثال أن أفضل وقت ينجز فيه العمل يكون في الصباح.
هل هذا ينطبق عليك؟

٣ ابدأ بمهام تستمتع بها

من الأسهل أن تركز بشكل كامل عندما تقوم بأمر تستمتع به. لذلك افضل تلك الأشياء، وصب تركيزك الكامل عليها. إذا وجدت نفسك تقوم بالكثير من المهام التي لا تستمتع بها، فتوقف عنها، أو قللها، أو أضف بعضًا من المهام التي تحبها.

٤ حدد الأهداف

لا يوجد شيء يمكن أن يجعل العقل يركز مثل الموعد النهائي. لزيادة التركيز طوال الطريق، ضع لنفسك مواعيد نهائية مصفرة ومكافآت: "عند حلول الساعة الحادية عشرة، سوف آخذ استراحة لمدة ١٠ دقائق، وفي فترة الفداء بعد ظهر اليوم، سألتقي بأحد أصدقائي..."

٥ لا تصعب الأمر على نفسك

هل تتذكر هفترات مستويات الطاقة القصوى الخاصة بك خلال اليوم؟ ركز خلال تلك الأوقات. لا يمكن إنجاز كل شيء خلال "أوقاتك

القصوى" ، لذلك احرص بدقة على اختيار ما تملأ به تلك الأوقات. بمجرد أن تتمكن من التركيز في تلك الأوقات، ابدأ في التوسيع، والتركيز في أوقات أخرى من اليوم.

اضغط على نفسك

هدف التطهير التكنولوجي ببساطة هو أن تحكم في طريقة استخدامك للتكنولوجيا، بدلاً من أن تحكم التكنولوجيا فيك. في النهاية، ينبغي أن تكون قادرًا على أن تحدد وتخترar متى وكيف تستخدم المنصات المختلفة، أي أن تضع قواعد. اضغط على نفسك قليلاً. وسيختلف ذلك، بالاعتماد على المكان الذي تبدأ منه. فيما يلي بعض الأمثلة حول ما عليك تجربته أيًّا كان موقعك من مقياس التشتت الرقمي.

مدمن الرسائل النصية

هل أنت ملتصق بهااتفك؟ حاول إطفاءه ووضعه في غرفة أخرى لمدة ١٥ دقيقة.

مدمن رسائل البريد الإلكتروني

هل يكون بريدك الإلكتروني مفتوحًا دائمًا على شاشتك؟ جرب أن تطفئه لمدة ١٠ دقائق، وفتحه ١٠ دقائق.

مدمن موقع التواصل الاجتماعي

هل تكتب رسالة تحدث حالة عن كل شيء تفعله؟ حاول أن تحفظ بثلاثة أمور لنفسك، وآخبار الأشخاص بذلك وجهًا بدلًا من إخبارهم على الإنترنت. على الجانب الآخر من المقياس، إذا وصلت إلى نقطة تحقيق توازن عادات تشتيت الرقمي، فتقدم خطوة أخرى للأمام:

استخدام مخفض للهاتف المحمول

أنت لا تتحمل التعامل مع الهاتف المحمول عندما يكون مغلقًا. اضغط على نفسك، ولا تأخذه معك عندما تخرج. واجعل وضعه الافتراضي الإطفاء بدلًا من التشفير لمدة يوم، وشغله بين العين والآخر.

استخدام مخفض للبريد الإلكتروني

عندما تحول وضع البريد الإلكتروني إلى خارج المكتب، يجب أن تغادر ما تفعل، واترك المكتب خلفك. تقدم خطوة أخرى، ولا تفقد بريدك الإلكتروني لمدة أسبوع كامل.

استخدام مخفض لموقع التواصل الاجتماعي

أنت لا تعرف بتحديثات حالتك. إذا اكتفيت من المنصة الاجتماعية التي لم تعد تستخدمها كثيرًا، فلماذا لا تقلع عنها نهائياً؟

تعد مؤسسة ذا كونستيلايشن واحدة من المؤسسات التي تخطت الحدود أكثر مما قد تخيل. تشرح "أوليبيا مونورو"، الميسرة العالمية، كيف أطفلت هذه المجموعة الافتراضية التي يعمل موظفوها في مكاتب جميع الأجهزة الرقمية لأيام.

عادة عندما أذهب إلى اجتماعات، أجده أن الأشخاص يتقددون هواتفهم، ويسرعون إلى حواسيبهم محمولة كلما سمع الوقت. ليس هذه المرة. باختيارنا لم يعد لدينا إنترنت. وكان لهذا تأثير واضح؛ خاصة لأن اجتماعنا استمر أربعة أيام ونصف اليوم....

جئنا من مختلف بلدان العالم، التقينا في منزل تم بناؤه منذ أكثر من ٢٠٠ عام، في قرية صغيرة تسمى هاوفاليز، في بلجيكا. كانت تحيط بنا التلال، وبيوت المزارع، مكان مثالى للتفكير الإبداعي، والمحادثات المنتجة.

ومع ذلك قبل هذا الاجتماع، لم تكن بعض الفرق قد التقت وجهاً لوجه من قبل، وهذا لأننا نعيش في بلدان مختلفة.

يتم إنجاز عملنا اليومي خلال مكتب افتراضي، باستخدام تطبيقات مثل سكايب، والبريد الإلكتروني، ودورب بوكس، وجوجل درايف، وموقع جوجل. نجحنا معاً في إدارة منظمة غير حكومية عالمية يعمل فيها الآلاف من الأشخاص من ٣٠ دولة حول العالم. وعقدنا شراكات مع منظمات الأمم المتحدة، والمنظمات غير الحكومية الأخرى، والشركات وتمكننا من إدارتها بشكل جيد. تمكننا من إحداث التواصل بين المجتمعات والأفراد؛ حتى يمكنهم مشاركة تجاربهم، والتعلم من بعضهم. ويعتبر الإنترت منصة ضرورية بالنسبة لنا لنعمل. ولكن خلال تلك الأيام لم تكن موجودة.

بدأ كل يوم بجلسة تدريب، وتبادل أدوار قيادة الفرق. كنا نذهب للتنزه بين المزارع في صباح يوم، ونمارس اليوجا في صباح يوم آخر. وكانت المقاطعة الوحيدة من جار مر علينا ليعرض علينا دلوًا من الحليب البكري الطازج.

كان كل مشارك مسؤولاً عن تنظيم وجبة. وصنفنا في المنزل أطعمة هندية، وإندونيسية، وألمانية، وبلاجيكية. وقدم المشاركون البريطانيون خداءً ريفياً، وأتبعموه بكعبك، وفراءولة، وقشدة. أما أنا فكنت مسؤولة عن الفداء الأسترالي.... هل هناك من يرغب في تناول فطيرة اللحم، والمياه الفازية؟

أُعدت كل وجبة، وقدمت بحب، مما ساعد على تقوية الروابط بين أعضاء الفرق؛ بينما يعدون الطعام مَقَا. عندما جلسنا لتناول الطعام، في ذلك المنزل القديم الجميل مع الدعامات البارزة، والأثاث القديم، كنا نشعر كما لو كان اجتماعاً عائلياً.

في كل صباح، كان لدينا الوقت اللازم "للسير والتحدث". كانت فرصة لفرق الأصفر لإجراء محادثات جانبية. كانت تلك الجلسات، التي تستمر لتسعين دقيقة، تحدث في ذلك الوقت من اليوم الذي يعاني فيه الجميع الخمول بعد تناول الفداء؛ مما يعني استخداماً فعالاً للوقت.

كان هذا أكثر الاجتماعات التي حضرتها إنتاجية، وأؤمن بأن أحد الأسباب الرئيسية لتحقيق ذلك النجاح هو اختيارنا إطفاء المشتتات الإلكترونية طوال خمسة أيام، حيث صبينا كامل تركيزنا على بعضنا البعض، وعلى المهام التي حدّناها لأنفسنا.

اكتشف المزيد حول مؤسسة ذا كونستيلايشن على الموقع الإلكتروني www.communitylifecompetence.org

قم بالتقييم

بعد مرورك بتجربة التطهير التكنولوجي، فكر فيما شعرت به خلالها.
اكتب أي شيء لاحظته فيما يلي، أي شيء حدث (جيد أو سيئ) أو
كيف جعلتك تشعر:

١
٢
٣

هل شعرت بالإغراء لأن تستسلم؟ هل انسقت وراء أول موجة من الإغراء
لتتسجيل الدخول إلى المشتقات الإلكترونية؟ لا يهم إذا فعلت، خاصة في
المحاولة الأولى، الأمر المهم أن تلاحظ ما الذي حدث.
هل شتتتك أي شخص أو شيء آخر؟ (لقد رأينا كيف يمكن أن يكون
تشتت الآخرين.)

دون ما عطلك فيما يلي:

هذه الأشياء التي عطلتني:
١
٢
٣

ما الذي تعتقد أنه يمكنك تجربته المرة القادمة (على سبيل المثال
إطفاء وسيلة تواصل اجتماعي مختلفة، الإطفاء لفترة أطول، الإطفاء في
وقت محدد من كل أسبوع)؟

مكونات عطلة مفعمة بالحيوية

تعد العطلات أحد الأوقات الرائعة لتجربة إطفاء جميع الأجهزة، حيث تسترخي تماماً، وتعثر على الكثير من الأمور لتقوم بها بدلاً من التحديق إلى الشاشات.

ولكن أظهرت أدلة مزعجة أنه في العام السابق عاد الكثير من الأشخاص في نهاية الصيف إلى مكاتبهم من دون الحصول على استراحة من رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل، ومواقع التواصل الاجتماعي.^١

إذا احتجت إلى أن تُحفز أو أن تظل كذلك، ففكر في عطلة العلاج من الإدمان الرقمي. بدأ منظمو الرحلات في استخدام هذا النوع من الاستراحة كاتجاه شائع لعطلة صحية جديدة.

لاتشمل تلك العطلات على إنترنت، أو هاتف محمول، وربما يعطونك نصائح حتى حول كيفية الانفصال عن جميع الأجهزة.

على متن رحلات العلاج من الإدمان التكنولوجي إلى سانت فينسنت وجزر الجرينادينز يطلبون من المسافرين أن يتركوا أجهزتهم التكنولوجية في المنزل. وفي بعض الأماكن الأخرى، على سبيل المثال، يضعون حاسوب المحمول، وهاتفك الذكي في خزانتهم عندما تسجل الدخول.

كيف تأخذ عطلة رقمية؟

إذا كنت قد فوت فرصة أخذ عطلة رقمية هذا العام، فلماذا لا تأخذ واحدة معك إلى البيت؟

يوم العطلة الرقمية يمكن أن يكفي لمساعدتك على إعادة الشحن.

أشياء يجب أن تطفيها خلال عطلتك الرقمية:

- الآيفون
- الآيپاد
- الهاتف الذكي
- البلاك بيري
- الهاتف المحمول
- الحاسب المحمول
- الحاسب
- أي جهاز محمول آخر

إذا أردت التقدم أكثر، فإنه يمكنك أن تضيف كذلك التلفاز، والجرائد، والمجلات (جميعها تمثل بفيضان من المعلومات التي يحتاج العقل إلى الاجتهاد لمعالجتها).
ما الذي تستطيع فعله:

- التحدث
- قراءة الكتب
- الإبداع
- الاسترخاء
- التدرب

- النوم
- المشي
- إعداد الطعام
- العزف على آلة موسيقية
- الاكتشاف
- التخطيط لعطلة (من دون استخدام الإنترنت)
- زيارة مكان جديد
- الحصول على أفكار جديدة
- الكتابة.

على بعد نقرة واحدة

إذا شعرت بأنك ترغب في الدخول إلى الإنترنت مرة أخرى (خلال عطلة رقمية، أو بشكل يومي) فجرب هذه الخدعة. في المرة القادمة عندما يغريك التشتت الرقمي، أوقف نفسك عندما تكون على بعد نقرة واحدة.

هذه نقطة أسهل للتوقف عنها، أكثر من صفحة الدخول، أو الصفحة الرئيسية، أو مجرد دخولك (فك في مدى سرعتك في كتابة رقمك السري، عندها لا يكون هناك سبيل للرجوع).

لذلك قبل أن تقرر حتى على أيقونة تويتر أو فيسبوك على هاتفك الذكي، أو قبل أن تذهب إلى أيقونة اختصار متصفح الإنترنت على حاسبك المحمول، اسأل نفسك: هل تريد حقاً قضاء الوقت على التشتت الرقمي الآن؟

هل هناك أي شيء آخر ستفضل أن تفعله بدلاً من ذلك، إذا فكرت فيه؟ هل هناك شيء ما تفضل أن تفعله ليقربك أكثر نحو أهدافك؟
اسأل نفسك في كل مرة تكون على بعد نقرة واحدة، هل أريد حقاً هذا التشتت الآن؟

إذا كانت الإجابة لا، فأغلق متصفح الإنترنت، وضع هاتفك جانباً، وأغلق الحاسب، أو افصل الإنترنت إذا احتجت إلى ذلك، ثم ابدأ بعد ذلك في فعل ما تريد فعله.

ضع أهدافك نصب عينيك

تذكر الأهداف السنوية التي وضعتها لنفسك منذ بضعة فصول؟
عندما يصبح من الصعب مكافحة التشتت الرقمي، ذكر نفسك بهذه المساعدات.

ما الذي تريده أن يتحقق خلال فترة ١٢ شهراً؟
انظر في الخلف إلى القائمة التي وضعتها حول الأمور، الأشياء الخامسة التي تريده أن تفعلها هذا العام.
هل لا تزال الأشياء نفسها؟

خذ بعض اللحظات الآن لتفكر في أحلامك.
ما الذي تريد توفير المساحة الإضافية، التي تصنعها من تقليل التشتت الرقمي، من أجله؟

إذا فكرت في أي أمر جديد، أو إذا تغيرت الأمور، فدون إجابتك هنا:

ضع تلك الأهداف نصب عينيك في كل مرة يتم إغراؤك بالتشتت الرقمي. قد ترغب في كتابتها في مستند على حاسوبك، أو هاتفك، حتى تستطيع فتحه بدلاً من كل مرة يتم إغراؤك فيها بالنقر على المشتتات الرقمية.

مكتبة الرمحى أحمد

هل يمكنك تحمل ستة شهور؟

إذا كنت تحتاج إلى الإلهام حول القيام بالتطهر تكنولوجي، فإنني أقترح عليك كتاب *The Winter of our Disconnect*. لمؤلفه "سوزان ماوشارت"

تدور القصة المسلية الرائعة حول كيف تمكنت أم، وثلاثة مراهقين (أعمارهم ١٦، ١٥، ١٤ عاماً) من إطفاء أحجزتهم الرقمية لستة أشهر. في البداية كان لديهم ما وصفته "ماوشارت" بأسلوب حياة ٧/٢٤ الذي كان أبرز ما فيه "تصفح موقع إي باي في منتصف الليل بحثاً عن الصفقات الرابحة، كتابة تحديث للحالة الساعة الرابعة صباحاً، والنوم مع هواتفهم تحت وسادتهم "تحسباً" (من ماذاأ الدخول في المرحلة الأولى من النوم؟)"

كانت "ماوشارت" تستيقظ الساعة الثانية صباحاً، لتجد أصغر بناتها ملتصقة بالماك بوك الخاص بها (عادة لا تزال مرتدية زيها المدرسي). وكانت ابنتهما تعطيها حاسبها محمول من دون أن تتبس بينت شفة. تصف "ماوشارت" التحول الرهيب لإحدى بناتها "أكثر فرد في عائلتنا يقوم بمهام متعددة في الوقت نفسه" - بمجرد انفصالها عن المشتتات الرقمية، بتغيرات جذرية في أنماط النوم، ومستويات الطاقة، والمزاج. تكتب "ماوشارت" في مقدمة إحدىاليوميات في اليوم العادي عشر من بنایر:

إنها الحادية عشرة مساءً. تتحدث الفتيات، ويقرأن على ضوء الشموع، في غرفة نظيفة، مليئة بالهواء، وغير ملتصقات بالفيسبوك متناسيات كل ما يحدث حولهن. إنهن مرهقاتك ما يجب أن يكن في هذه الساعة – ولسن متصلات بأية أجهزة على الإطلاق.

تتحدث، في إحدى النقاط، حول أمسية قضينها في مشاهدة الصور القديمة ("نسخ مطبوعة") ويتطلعن إليها بحماس، ويصحن، ويضحكن. قالت إذا نظرن إلى الصور على الإنترنت، كان يمكن أن يضحكن كذلك. "ولكن الجلوس جنباً إلى جنب، حيث يمررن الصور لبعضهن، صنع طاقة مختلفة. إننا لم نستهلك ببساطة الصور، أو سمحنا لها باستهلاكنا"

نتائج "التجربة" ٦

ساعدتهن ستة أشهر من دون شاشات على "التواصل مرة أخرى مع الحياة نفسها"، وأصبحت الروابط بينهن أقوى كعائلة، ودفعتهن للأمام ولأعلى كأفراد"

اطمح إلى الأفضل

هل أنت مستعد أن تطمح إلى الأفضل؟
ذكر نفسك بأهدافك مرة أخرى.

ما الذي تريد من أجله هذا التركيز، الذي وجدته حديثاً؟ خذ الآن هذه الفكرة، وادفعها للأمام أكثر. الآن ادفعها أكثر فأكثر. كيف كانت ستبدو الفكرة نفسها إذا كنت تسعى للحصول على الميدالية الذهبية وليس الفضية أو البرونزية؟

ما الذي كنت ستهدف إلى تحقيقه إذا لم تكن هناك أية حدود؟

اكتب هدفك هنا:

على سبيل المثال، لنفترض أن هدفك كان احتراف الرسم. ومع دفع هذه الفكرة نحو الحصول على الميدالية الذهبية، قد يعني أنك تريد ملء أحد المعارض بلوحاتك. أو لنفترض أنك تريد أن تصبح أكثر سعادة في وظيفتك. ادفع الفكرة للأمام، وأقنع نفسك بأن لديك الوظيفة المثالية التي قد تكون صُنعت من أجلك، ولديك زملاء ملهمون، وفرص رائعة. فكر الآن لحقيقة فيما يعنيه الحصول على الميدالية الذهبية، ودون إجابتكم في الفراغ السابق إذا لم تكن بالفعل قد فعلت.

كن أكثر قسوة

هل عرفت هدفك الذهبي؟
رائع.

إليك الأخبار الجيدة: لديك الوقت الكافي لتحقيقه.

ولكن فقط إذا أصبحت أكثر قسوة.

رفعت من طموحك، وهذه هي الخطوة الأساسية الأولى.

الآن يجب أن تصبح أكثر قسوة حول المكان الذي تركز عليه انتباحك.

هل هو التشتت؟ انظر إليه من جانب واحد.

هل تريد حقاً القراءة عنه لحقيقة أخرى من حياتك؟ لا إذن فهو لا يستحق وقتك.

ابداً بالتركيز فقط على الأشياء التي تقدرها، الأشياء التي ترى أنها معلومات قيمة. هل يقربك ذلك إلى هدفك؟ نعم؟ إذن استمر... إنه انتباحك أنت، ليس انتباه شخص آخر، إنه شيء قيم قد لا تكون استغلالته كما ينبغي حتى الآن.

إلى أي مدى تستطيع الذهاب فيما يتعلق بتجنب التشتت الرقمي؟
إلى أي مدى أنت مستعد للتغيير؟
الآن خذ هذه الفكرة، وادفعها إلى الأمام، بالدرجة نفسها التي دفعت بها أهدافك.

إذا كنت تفكرين في تقليل التشتت الرقمي، وتفقد بريدك الإلكتروني أربع مرات فقط في اليوم، فاقسمها نصفين، واجعلها مرتين فحسب في اليوم.

إذا خصصت ١٠ دقائق من كل ساعة لمواقع التواصل الاجتماعي، ففكر مجدداً. خصص ٣٠ دقيقة في اليوم بالكامل - قرار نهائي.
قد يبدو ذلك نظاماً قاسياً.

ولكنك تحتاج أحياناً إلى إعادة التفكير في الطريقة المعتادة التي يتبعها الجميع في أداء الأمور، إذا أردت أن تبتكر، وتبدع، وتحقق؛ فهذا واحد من تلك الأوقات.

تسعة خطوات نحو التركيز

لقد صعدت للتو إلى الخطوة السابعة. تقدم رائعاً
كيف تشعر الآن حول بعديك هذه المسافة عن الخطوة التاسعة؟

الخطوة السابعة

- ١ ما النجاح الذي لاحظته مؤخرًا؟
- ٢ هل لاحظت أي شيء مؤخرًا (حول مزاجك، أو إنتاجيتك، أو الأشخاص من حولك على سبيل المثال)؟
- ٣ هل جربت التطهير الرقمي؟ إذا فعلت، فكيف صار الأمر؟



ملخص سريع

- اقرأ عن شعور الآخرين عند تجربة التطهير التكنولوجي. الفوائد - والصعوبات - إطفاء الأجهزة والموثقة بشكل جيد.
- كن واقعياً حول مدى الصعوبة التي ستكون عليها طريقة تغيير عاداتك. مقاومة الإلحاح بفقد وسائل التواصل الاجتماعية أكثر صعوبة من مقاومة الكثير من الأشياء الأخرى.
- استخدم النصائح العملية لبناء قوة تركيز، مثل إيجاد شخص تتخذه مثلاً أعلى، أو تحديد الأهداف.
- اضفط على نفسك، وجرب التطهير التكنولوجي، سواء استمر ذلك لمدة ١٥ دقيقة أو خمسة أيام. يبدأ كل شخص من نقطة انطلاقه الخاصة.
- فكر في الشعور الذي منحك إياه إطفاء الأجهزة. هل واجهتك أية عقبات؟

- في قصة ملهمة عن ستة أشهر من إطفاء الأجهزة، كتبت "سوزان ماوشارت" عن محاسن الانفصال عن الإنترنت ومساوهته.
- تذكر أهدافك. هذا هو سبب حاجتك إلى الاستمرار في العمل على التغلب على التشتت الرقمي. ضاعف أهدافك، وضاعف التزامك بعدم العودة إلى التشتت مرة أخرى.

قراءات إضافية

- يعد كتاب "سوزان ماوشارت" *The Winter of our Disconnect* كتاباً جديراً بالقراءة، حيث يدمج بين قصة شخصية ونقاش مثير للأفكار حول جدل "ضرورة الاتصال المستمر". Maushart, S.. (2010) *The Winter of our Disconnect*. North Sydney: Bantam.

- هل لديك خمس دقائق؟ اقرأ بدلًا من ذلك هذه المقالة لكاتبها "ستيوارت هيوز". هل لديك 15 دقيقة؟ اتبع بعض هذه الروابط في هذه القطعة، وشارك في الجدل المحمّد. Hughe, S. "Cold turkey on “digital detox”", BBC news magazine, http://18 ,19283726 — www.bbc.co.uk/news/magazine

August 2012.

الفصل ١١

أعد التشغيل، وتوازن

السرعة تعني الانشغال، وحب السيطرة، والمدوانية، والتعجل، والتحليل، والإجهاد، والسطحية، ونفاد الصبر، والنشاط، والكم قبل الجودة. أما البطء فيعني العكس: الهدوء، والحرص، والتقبل، والثبات، والمبادرة، وعدم التعجل، والصبر، والتأمل، والجودة قبل الكم. "كارل هونوريه"

لماذا نحتاج إلى إعادة تشغيل عقولنا؟ مع الكثير من التلوث الرقمي من حولنا، تُدمر "أنظمتنا" العقلية بسرعة. في بينما نتلقى الكثير من المعلومات، ونواصل عبر منصات متعددة، ونواجه طلبات مستمرة تقريرياً لتركيز انتباها، فإننا نتسبب في تأكل أنفسنا.

لذلك نحتاج إلى إيجاد طريقة لتجديد هذه الطاقة والانتباه، حيث تمنحنا إعادة الإنعاش احتياطياً من الإلهام والتركيز اللازدين لتلبية المطالب.

إذا فعلنا ذلك - على الرغم من مناخ التشتت الرقمي - فإنه يمكننا أن نفكر بوضوح، ونحصل على أفكار جديدة ومثيرة. ويبقى تركيزنا ثابتاً مثل أشعة الليزر.

إن أكثر الأوقات التي تحتاج فيها إلى إعادة التشغيل هو عندما يكون تفكيرنا بطبيئاً، وزائفًا، واجبارياً. قد تصر على أنك لا تستطيع إعادة الشحن (على الأرجح أنت في حالة التحميل الأقصى للمعلومات بالكامل). ولكن من الضروري أن تبتعد خطوة عن الشاشة، فلقد فرقت بطاريتك تقريباً.

لا يوجد في هذه الحالة إصلاح سريع. الضغط على "إعادة التحميل" مرة بعد أخرى باستعجال بينما تنتظر الصفحة لتكميل التحميل لن ينفع عندما يتعلق الأمر بعقلك، كما أن إعادة الشحن لمرة واحدة لن تستمر طوال العام.

تحتاج جميماً إلى استرجاع تركيزنا بشكل مستمر، والطريقة التي تفعل بها ذلك تعود إليك.

كيفية إعادة التشغيل

تعرفنا في الفصل السابق على القيام بالتطهير التكنولوجي، والذي ساعدك بالفعل على الحفاظ على تركيزك.

الآن، سنضيف الإلهام، ونعرف إلى ذلك الشيء الذي يتسلل إلى داخلك، ويعيد شحن روحك مرة أخرى.

هل يبدو ذلك مألوفاً بالنسبة لك؟

تحتختلف الأشياء التي تعمل على تحقيق ذلك باختلاف الأشخاص، حيث إنه الشيء الذي يزودك بالطاقة، لتشعر بعده بالعودة إلى حالتك الأصلية. بالنسبة لي هي رقصة السالسا، وبالنسبة لإحدى صديقاتي هي ممارسة الملاكمه، وصديقة أخرى تشعر بإعادة شحن طاقتها عقب الركض صباحاً.

في كل حالة من هذه الحالات، نصب تركيزنا بالكامل على لحظة في الحاضر.

تختفي جميع هموم، وضيق اليوم وقلقه بينما نرقص، أو نلاكم، أو نركض.

تركز عقولنا بالكامل على ما تفعله أجسامنا لدرجة أنها تنفصل عن كل شيء آخر، تحولنا من التركيز على عقولنا إلى التركيز على أجسادنا. وعلى الرغم من أننا نستخدم قدرًا كبيرًا من الطاقة، فإننا نشعر، في النهاية، بأنه قد تمت إعادة شحننا. لقد حصلت عقولنا على راحة حقيقية.

هل شعرت بمثل هذا الشعور من قبل؟

ما الذي يعطيك هذا الشعور؟

هدوء العقل

من بين البدائل المعروفة لاستعادة تركيز العقل هي من خلال ممارسة اليوجا أو التأمل.

فكمما يشير "ماثيو جونستون"، مؤلف كتاب *Quiet the Mind*، لا يتوقف العقل عن العمل مطلقاً، يمكننا معالجة ٧٠٠٠٠ فكرة كل ٢٤ ساعة (ما يعني فكريتين مع كل نبضة قلب).^٦

لذلك فإن تهدئة العقل هي مهارة من شأنها أن تساعدنا كثيراً. يؤكد "جونستون"، أننا قد نجد أنه من الصعب الجلوس ساكنين لمدة ١٠ دقائق؛ بسبب الإغراء بأن تكون متصلين دائمًا.

كمما يشير إلى أن الإنترنت، والهواتف الذكية، وشبكات التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني (بالإضافة إلى الوسائل التكنولوجية

الأخرى) قد ابتلعت كل لحظة من يقظتنا نحتاج فيها إلى أداء أمر ما أو قول شيء ما.

ويعتبر دليلاً المفسر إلى تهذئة العقل (انظر إلى قراءات إضافية في نهاية الفصل) نقطة انطلاق رائعة نحو التأمل.

لا تقلق إذا استفرق الأمر القليل من الوقت لاعتبار أي شكل تختاره من الاسترخاء. كما يقول "شاماش أليدينا"، خبير الوعي العقلي والاسترخاء: " والاسترخاء:

الانتقال من أسلوب حياة مضغوط، ومضطرب إلى أسلوب آخر من الاسترخاء، والتركيز الهدئ لن يتم على الفور، فقد استفرق الأمر سنوات لاكتساب العادات المختلفة والميول التي تشكل الضغط في حياتك، لذلك سيستفرق الأمر وقتاً لإزالة الضغط قد لا تصل إلى سنوات، ولكن على الأقل بضعة شهور.

تعد اليوجا أسلوباً شائعاً لإعادة شحن الطاقة والتركيز. تعلم سينياد ماك مانوس، خبيرة الرفاهية الرقمية، بعض الدروس من سجادة اليوجا.

في الغرب الأمريكي، نربط عادة بين اليوجا وثني أجسادنا، ولكن تدور اليوجا على ما يزيد على مجرد القيام ببعض الأشكال على سجادة، فهي، في حقيقتها، فلسفة عملية لعيش حياة أفضل، ولمبادئ هذه الحياة، وعبر ممارستها سيمكن الذين يعيشون تلك الحياة الصافية دائمة الاتصال بالإنترنت من العيش باسترخاء، وتركيز، وإيجابية أكبر في العمل. يوجا هي كلمة هندية قديمة تعني "أن ترتبط"، ويتم وصفها عادة بأنها اتحاد بين الجسد والعقل، والتنفس والحركة، والوعي والدروافع.

تفيد اليوجا كلاً من الجسد والعقل بطرق شتى، ولعل إحدى أوضاع الطرق هي الجانب الجسدي، فإذا قضينا معظم أوقات عملنا في الجلوس أمام حاسوب، فستصبح أية حركة جسدية مفيدة لأقصى حد. ولكن فوائد اليوجا أكبر بكثير.

اليوجا، وخاصة التنفس العميق الذي يصاحب الممارسة، هي أسلوب قوي لإطفاء ضفت جهاز "قاتل أو اهرب"، مما يعكس على الجسد، وتنشط الجهاز العصبي اللاإرادي أو ما يعرف بجهاز "الاسترخاء والهضم". ثلاث جولات فقط من التنفس العميق من المعدة قد تكون كل ما تحتاج إليه لطرد الإرهاق خارج جسسك، وتعيد التوازن إليه مرة أخرى.

تساعد اليوجا على تقوية انتباها وقدرتنا على التركيز. عندما يضيع تركيزنا على تنفسنا، وخارج السجادة، فإننا نعيده بلطف مرة أخرى. كنت أمارس اليوجا منذ أكثر من أحد عشر عاماً، وكانت تعني لي مهارة قدرتني على إعادة تركيزي مرة بعد أخرى إلى ما كنت أفعله أنني قادرة على العمل بتركيز أكبر من الكثيرين.

مكتبة الرمحى أحمد

نعم ما زلت أتشتت بسبب رسائل البريد الإلكتروني، ووسائل التواصل الاجتماعي، والمهام الأخرى، ولكنني قادرة الآن على ملاحظة المشتتات بسرعة أكبر، وأعيد تركيزي مرة أخرى بلطف إلى عملي المهم.

يمكننا أيضاً أن نتعلم من عادات، وممارسات اليوجا، فالمارسة اليومية المتعلقة بالانتقال إلى السجادة، أو وسادة التأمل طريقة رائعة لفرس عادات جديدة في حياتنا، وإحداث تغيير دائم في السلوك. كيف يمكنك استخدام سلسلة من الممارسات الصباحية والمسائية للتركيز على يومك، وترسيخ ممارسات عمل إيجابية؟

في النهاية، حاول إضافة القليل من "سافاسانا" في أثناء ممارسة عملك، أو وضع الجسم، وهي الاستلقاء على الأرضية قليلاً في نهاية

التدريب. يمكنك حرفياً الاستلقاء على الأرض، وتطلق العنان للإرهاق، لبعض دقائق (ربما واحدة للمكتب والمنزل!). أو خذ استراحة شاملة للعقل والجسد، بعد الكثير من العمل. ستعود مرة أخرى إلى عملك، بعد استعادة نشاطك وتركيزك.

نامaste.

"سينياد ماك مانوس" هي خبيرة رفاهية رقمية، وانتاجية، ومؤلفة .*The Business Yogi: How to be Happy at Work* اكتشف المزيد على الموقع الإلكتروني <http://www.eightfold.org> أو <https://twitter.com/#!/sineadmacmanus>

في مذكرتك اليومية

إن تحديد موعد لنشاط إعادة تركيز أسبوعي في جدولك وكذلك إحاطة هذا الموعد بسور من السلوك الشائق في مذكرتك اليومية هو طريقة رائعة للتتأكد من أن لديك فرصة لإعادة شحن طاقتك. يجعلها عادة يكون من غير المرجح نسيانها.

ما الذي سيساعدك على إعادة الشحن؟

متى ستبدأ؟

ماذا أيضاً يمكن أن يكون من المشوق تجربته؟

موازنة التصرفات

حتى إذا وضعنا تكتيكات تركيز قوية، فقد لا نحقق التوازن أحياناً. وينتهي بنا الأمر إلى إضاعة ساعة أو يوم، أو الشعور بالإرهاق.

قد يساعدنا التفكير على تعين الخطوات الالزمة لتحقيق التوازن. إذا كنت تعرف أنك تواجه يوما مليئا بالضوضاء الرقمية (لدينا فيضان من رسائل البريد الوارد، وكمية كبيرة من البحث على الإنترنت) فلا تخطط لأمسية من التسوق على الإنترنت.

على الجانب الآخر، إذا كان لديك يوم هادئ من العمل بتركيز، فقد تكون مستعداً لقضاء بعض الوقت في التفاعل الاجتماعي وجهاً لوجه، أو على الإنترنت في المساء.

من الضروري ترك مساحات من الوقت لا تفعل فيها أي شيء، ومن أجل الصمت أيضاً.

إن البقاء ساكناً مع عدم فعل شيء يساعدنا على إعادة الشحن، وهو أمر أساسي إن أردنا البقاء متوازنين. الأمر أصعب مما يبدو، فلا شك في أن الآخرين سيحاولون جذبك إلى إضاعة طاقتك عليهم، بالضبط في اللحظة التي ترغب فيها ببعض الوقت لنفسك من أجل فعل "لا شيء". ولكننا عادة ما نلاحظ الكثير في تلك اللحظات الخالية، فملاحظة قطرات الندى على أوراق الأعشاب، أو طريقة مرور الأضواء خلال قمم الأشجار، أو صوت تصاعد فقاعات الهواء من قاع النهر قد تساعدنا جميعها على إعادة تجديد قوانا مرة أخرى. سنتكلم عن قوة الطبيعة أكثر لاحقاً.

وقت الاتصال في مقابل وقت الانفصال

إحدى الطرق لتعين خطواتك، والحفاظ على التوازن هي التفكير في الوقت الملائم للاتصال والوقت الملائم للانفصال.

يقول "توم شاتفيلد" مؤلف كتاب *How to Thrive in the Digital Age*، لننمو (ليس فقط لننجو) في عالم رقمي، نحتاج إلى التفكير في حياتنا بهذه الطريقة^٤:

إذا أردنا الحصول على الاستفادة القصوى من العالم من حولنا، ومن بعضنا، فإننا نحتاج إلى معرفة أن أمامنا الآن طريقين رئيسين للوجود في العالم: حالة الاتصال، وحالة الانفصال.

يمر معظمنا بأوقات نحتاج فيها إلى الاتصال، والتواصل، والآن أصبحنا نعرف كيفية فعل ذلك نرحب في الانفصال.
يقترح "شاتفيلد" تضمين عامل إطفاء الأجهزة الرقمية كل يوم:

تقديم لنا أوقات إغلاق الأجهزة الرقمية الكثير كجزء من حياتنا اليومية: اتخاذ القرار بعدم إرسال رسائل بريد إلكتروني في الصباح، أو إغلاق جميع الهواتف خلال اجتماع أو وجبة، أو توفير بضعة أيام، أو بعض ساعات للتأمل العفوياً، أو لقاء شخص ما وجهاً لوجه بدلاً من تبادل سلسلة مكونة من ٢٠ رسالة بريد إلكتروني.

اكتب إجابتك للأسئلة التالية:

● ما التوازن الذي تريده تحقيقه بين أوقات الاتصال ، وأوقات الانفصال؟

● متى يكون من المهم أن تكون غير متصل؟
الجواب: **للقه رفرا**

● متى يكون من المهم بالنسبة لك أن تكون متصلة؟

السرعة في مقابل البطء

هناك طريقة أخرى لتحديد خطواتك وهي أن تفكّر في الأشياء من منطلق السرعة في مقابل البطء.^٦

من السهل أن تفقد مفهومك عن قيمة البطء في المجتمع، كما صاغها "كارل هنري"، خبير الإبطاء: "ترتيب اليوم يعتمد على رد الفعل بدلاً من الانعكاس".

يقول في كتابه *In Praise of Slow*، إن التفكير السريع هو ما نفعله تحت ضغط مرور عقارب الساعة. التفكير البطيء هو ما نفعله عندما يتوافر لنا الوقت الكافي لترك الأفكار "تضج على نار هادئة". إنه أمر غريزي، وناعم، ومبدع، ويقول: "تنتج عنه أفكار غنية وذكية"

من الحقيقي أن العقل سيعمل بشكل مدهش إذا طلب الأمر السرعة، ولكنه سينجز تفكيره بشكل أفضل كثيراً إذا ما أُعطي الفرصة للإبطاء من وقت لآخر. كما أن الانتقال إلى سرعة أبطأ قد يؤدي إلى صحة أفضل، وهدوء داخلي، وتحسين للتركيز، والقدرة على التفكير بطريقة أكثر إبداعية. كارل هنري

يبدو أننا أوجدنا ثقافة الرد الفوري، حيث لا يوجد وقت للتفكير. أبطئ لدقيقة حتى قبل أن ترد، وقد توافر لك أفكار مختلفة.

يقول "ريتشارد واتسون" ، مؤلف كتاب *Future Minds*: "نحتاج إلى تطوير عقليات متأنية". ويوضح أنه في العصر الرقمي يحتاج التفكير العميق لأن يحدث عن عدم.

سأل "واتسون" ٩٩٩ شخصاً عن الوقت الذي تمكناوا فيه من الخروج بأفضل الأفكار. ^٨ أكثر أربعة ردود كانت كالتالي:

١ عندما أكون وحدي.

٢ آخر شيء في الليل/الفرارش.

٣ في أثناء الاستحمام.

٤ أول شيء في الصباح.

متى تخرج بأفضل أفكارك؟

أهو في المرحلة عندما تعمل بسرعة أم ببطء؟

التوازن الطبيعي

قضاء الوقت في الطبيعة هو طريقة أخرى رائعة لاستعادة تركيزك.

تخيل حصولك على علاج لا يسبب أية آثار جانبية، ومن السهل الحصول عليه، ويمكن أن يحسن من فاعلية إدراكك من دون أية تكاليف.

أظهرت أبحاث من جامعة ميتشيجن أن الناس يتعلمون بشكل أفضل بعد ممارسة السير في الغابة من تعلمهم بعد ممارسة السير في شارع مزدحم.^٦

ويستمر بحثهم، ويدعم نظرية استعادة الانتباه، والتي أظهرت أن الوجود في الطبيعة هو طريقة مؤكدة لاستعادة الانتباه.^٧
لماذا؟

يتم استخدام نوع آخر من الانتباه عندما تكون في الطبيعة، ويكون منافقاً لذلك الانتباه الذي نستخدمه عندما نكون في المدن.

"البيئات الحضرية" مليئة بالمحفزات التي تجذب الانتباه بشكل جذري، وأضافة إلى ذلك تتطلب الانتباه الموجه (على سبيل المثال "لتجنب أن تصدمك سيارة") مما يجعلها أقل قدرة على التجدد في الطبيعة يأخذ هذا "الانتباه الموجه" فرصة ليتجدد مرة أخرى، حيث لا يتم استخدامه. نوع الانتباه الذي يتم استخدامه بدلاً من ذلك يسمى "الانتباه اللاإرادي"، والذي تجذبه مؤثرات جذابة مثل غروب الشمس.

اكتشف الباحثون أن مجرد النظر إلى صور من الطبيعة (بدلاً من صور من المدينة)، يجعل الأشخاص يتفاعلون بشكل أفضل في المواقف التي يستخدمون فيها الانتباه الموجه، حيث تمت إعادة تجديد انتباهم. من بين الأمور التي يستخدم فيها الانتباه الموجه: كبت العواطف المشتتة، الأمر الذي واجهناه كثيراً لذلك من الضروري معرفة كيفية إعادة تجديد هذا الانتباه.

هناك طرق بسيطة يمكنك من خلالها أن تستخدم التوازن الطبيعي في الحياة الرقمية. على سبيل المثال، كمصل مضاد للحياة الرقمية والحضارية، وضعت حافظة شاشة لحاسوبي عبارة عن صورة التقاطتها بنفسي عندما كنت مختلياً بذاتي في الطبيعة.

هل يمكنك أن تضع شاشة ثابتة لصورة طبيعية التقاطتها؟

حياة المدينة الكبيرة

تشبه حياتنا الرقمية الحياة في مدينة كبيرة بطرق عديدة. الطريقة التي يتم جذب انتباها بها في العالم الرقمي تطابق الطريقة التي يتم جذب انتباها بها في بيئه الحضر. يجب أن نعمل على

تجنب المشتتات، فانتباها نا يتم جذبه بطريقة عنيفة، ولا تهدأ المشاهد التي تمر أمام أعيننا أبداً.

العالم الذي نعيش فيه بأسلوب رقمي هو بالتأكيد الحضر، وليس الطبيعة؛ لذلك يجب أن نعي أنه يستهلك انتباها، بدلاً من إعادة تجديده. يمكن عقد المقارنات عن الحياة في المدينة الكبيرة من منطلق اجتماعي أيضاً، حيث يتقارب الناس من بعضهم بشدة، ومع ذلك فإنهم بعيدون كل البعد عن بعضهم (فالنفق المزدحم في لندن يشبه بالضبط موقع التواصل الاجتماعي). قد نرى عدداً هائلاً من الأشخاص ومع ذلك لا يتحدثون إلى أي شخص. قد نشعر بأننا لا نجد مساحة كافية لأنفسنا، ومع ذلك نشعر بالوحدة.

نحافظ على المسافة بيننا عن طريق تجنب التواصل بالعين، أو نضع سماعات الرأس في المدينة الواقعية. نتراسل بدلاً من المحادثة، ونبث برسائل البريد الإلكتروني بدلاً من الخطابات المكتوبة، ونتحادث مع صديق على الفيسبروك بدلاً من زيارته. نضع حدودنا، والتي بطريقة ما تبعد عنا جميع الأشخاص المقربين منا.

ولكن أن تكون قريبين وفي الوقت نفسه بعيدين - جسدياً أو افتراضياً يمكن أن يجعلنا نشعر بوحدة أكبر مما كان نفعل إذا لم نقابل أحداً حتى إن سرنا لأميال في الضواحي.

نحتاج إلى أن نعرف ما تفعله مدينة العالم الرقمي الكبيرة في انتباها، ونحرض على أن نقاوم ذلك من خلال اتخاذ خطوات حثيثة لإعادة تجديدها.

تسع خطوات نحو التركيز

لقد وصلت تقريباً! استطعت الوصول إلى الخطوة الثامنة. قمت بعمل مذهل بوصولك إلى هذه المرحلة.

كيف تشعر حالاً تقدمك؟

@ktabpdf .. تيليجرام

الخطوة الثامنة

- ١ ما التقدم الذي تشعر بأنك قد أنجزته منذ بدأت هذه الرحلة؟
- ٢ كيف تغير سلوكك الرقمي؟
- ٣ ما تأثير التغييرات التي قمت بها على جوانب حياتك الأخرى؟



ملخص سريع

- كيف أمكنك إعادة تجديد طاقتك وانتباحك؟
- ما الذي أعاد تجديك؟ كم من الوقت تخصص عادة من أجل هذا؟
- ما شعورك تجاه اليوجا والتأمل؟ هل قمت بتجربتها كطريقة لإعادة التركيز؟
- التفكير في وقت الاتصال، والانفصال هو إحدى طرق الحفاظ على توازنك.

- على عكس الخطوات السريعة للعالم الرقمي، أبطئ خطواتك. هذا الأسلوب الجديد يمكن أن يمنحك أفكاراً جديدة.
- قضاء الوقت في الطبيعة يساعد على تجديد عقلك، وفقاً لنظرية استعادة الانتباه؛ لذلك اذهب إلى هناك!
- هل أعطاك العالم الرقمي شعور العيش في المدينة الكبيرة من قبل؟

قراءات إضافية

- لمقدمة قصيرة وبسيطة حول التأمل، أوصى بكتاب "مايثوجونستون"
Quiet the Mind. Johnstone, M. (2012)
- .*Quiet the Mind.* London: Constable & Robinson Ltd
- أحد الكتب التي يمكن أن تناسبك -*How to Thrive in the Digital Age.* والذى يعتبر بديلاً رائعاً لتفقده في أوقات فراغك بدلاً من تلك الشاشات.
Chatfield, T. (2012) *How to Thrive in the Digital Age.* London: Pan Macmillan.

الفصل ١٢

الإيجابيات والسلبيات والمستقبل

تحول قضاء ليالي الجمعة مع عائلتي منفصلين عن شبكة الانترنت إلى اليوم الذي أتطلع إليه بشدة من كل أسبوع. لقد هدأ ذلك اليوم من دون اتصال بالانترنت من روحي بشكل كبير. "تيفاني شلاين"

الإيجابيات

لقد تغيرت نوعية الصمت، فقد أصبح أكثر كثافة، وتأملاً، واختفى الضجيج. يا له من أمر جيد. سوزان ماوشارت^١

ما مدى الفائدة الصحية لعدم الاتصال بالانترنت، والتركيز. كيف نرحب بما هو موجود بالفعل، ولكننا لم نعد قادرين على رؤيته.

● ستجد الطمأنينة.

● ستحظى بنوم أفضل.

● ستكون أكثر إبداعاً.

- ستخطر لك أفكار أفضل.
- ستكون أقل إرهاقاً.
- سستمع بشكل مناسب للأشخاص الموجودين حولك.
- ستصنع وتذكر ذكريات أكثر.
- سفكراً بعمق أكبر.
- سستمتع بالتركيز على مهامك.
- ستحسن من علاقاتك.
- ستصبح الحياة أسهل بكثير.

ليس هذا بالثمن الباهظ لتدفعه مقابل إعادة توجيه انتباحك.
حان الوقت لتعيد تعريف التكنولوجيا وفقاً لمفهومك، وتستمتع
باستخدامها.

لاحظ أية جوانب تغيرت في تفكيرك منذ بدأت في مواجهة التشتت
الرقمي.

١ ما جوانب التكنولوجيا الأكثر أهمية بالنسبة لك؟ صنع قائمة (على
سبيل المثال؛ منصات التواصل الاجتماعي، أو موقع معينة، أو مزود
معين لخدمة الأخبار العاجلة، أو مدونات).

٢ هل توجد أية منصات رقمية تكرهها من بين تلك التي تستخدمها؟
هل يمكنك الامتناع عنها إذا لم تكن قد فعلت بعد؟

٣ ما أكثر الأوقات من اليوم التي تستخدم فيها المنصات الرقمية
عادة؟ هل يناسبك هذا الوقت؟

٤ هل لديك قواعد، أو سياسات للتحكم في المنصات الرقمية؟ ضع
قائمة بذلك. إذا لم تكن لديك أية قواعد بعد، فهل يمكنك وضع
بعضها؟

(الأمثلة على القواعد يمكن أن تكون ٤٥ دقيقة عمل / ١٥ دقيقة تشتيت /
٥٥ دقيقة / خمس دقائق، بريد إلكتروني ثلاث مرات في اليوم الواحد،
إطفاء الهاتف المحمول بعد الساعة ٨ مساء، وغيرها).

إن وجود سياسة للاستخدام الرقمي يجعلك المسيطر على الأمر، بحيث
تكون أنت من يستهلك وسائل التواصل الرقمية، بدلاً من أن تستهلك هي
بتشتتها.

نريد أن نصبح قادرين على الاستفادة من المزايا التي تقدمها لنا
التكنولوجيا.
ولكن ليس على حساب ذكرياتنا، وأفكارنا، وعلاقاتنا.

من دون القدرة على رفض التكنولوجيا أو قبولها، فإننا نخاطر بتحويل معجزاتها إلى شراك. توم شاتفيلد^١

السلبيات

من بين السلبيات التي يخاف منها أغلب الأشخاص عند التفكير في إطفاء الأجهزة الرقمية هي أن يفوتهم أي جديد.

هذا الخوف يمنعنا عن إطفاء هواتفنا، و يجعلنا ملتصقين بمواقع التواصل الاجتماعي، ويعني ترك رنين رسائل البريد الإلكتروني الواردة مستمراً طوال الوقت. يقلقنا أننا قد نفوت معرفة ما يجري، أو نفشل اجتماعياً، أو نفوت معلومات تحتاج إليها.

هل راودك ذلك الخوف في البداية؟

كيف بدأ؟

يكشف معظم الأشخاص عندما يقطعون الاتصال أنهم لا يفوتون شيئاً، وما كان يعتقد أنه ملحوظ، اتضح أنه ليس كذلك.

ولكن بالرغم من أن تقويت بعض الأمور لم يسبب لنا الحزن الذي اعتدنا أنه سيفعله، ستكون بعض الأمور الأخرى صعبة.

إن أحد أصعب الأمور التي ستواجهها في البداية هو تحمل الملل، فقد اعتدنا استخدام المشتقات الرقمية لملء أي فراغ نشعر به، أو أية فجوة في وقتنا.

كيف يمكننا أن نملأ كل هذا الوقت؟

إذا تركنا فجوات في وقتنا، فإننا مجبرون على إيجاد طرق لشغفها، والعمل على إيجاد شيء ما لفعله. قد يكون هذا غير مريح، وقد نشعر بالملل.

هل مررت بهذا من قبل؟

إذا بدأت في التفكير في الملل، عادة، فسوف تخطر على عقلك أفكار وحواضط جديدة.

الملل جميل، والتأمل هو الطريق إلى الإبداع. لا يعتبر عدم القيام بشيء إحدى وسائل الرفاهية الدائمة فحسب، بل إنه حالة عقلية تساعدنا على ترك العالم الخارجي، واكتشاف ما يوجد داخل رءوسنا. ولكنك لن تستطيع فعل ذلك إذا استمر ١٠ أشخاص في كتابة رسائل لك حول ما يتناولونه على الفداء.... ريتشارد واتسون^٣

قد يكون التركيز طوال الوقت أمراً شائعاً للغاية، بطريقة تختلف تماماً عن الإرهاق المستنزف الذي يسببه التشتت المستمر.

من بين المشاعر الصعبة الأخرى التي قد تتناطنا عندما نعود مرة أخرى إلى استخدام وسائل التواصل الرقمي هو سرعة الانفعال. لم نعد نتحمل رسائل البريد الإلكتروني المليئة بالكلمات غير الضرورية، وتحديثات الحالة التافهة، وصفحات الإنترنت المملة، لم نعد نرغب في أن يضيع الآخرون وقتنا، فقد أصبحنا نقسم انتباها عن وعيانا وبحرص بدلأ من الطريقة المتهاونة التي اعتدنا قضاء أو قاتا بها.

هناك سلبيات أخرى قد تكون اختبرتها، مثل الشعور بعدم التزامن مع الآخرين، أو الشعور بالضجر نتيجة الاضطرار إلى تسجيل الدخول مرة أخرى للقيام بمهمة محددة تتطلب التراسل عن طريق البريد الإلكتروني.

ما السلبيات التي واجهتها عند قطع الاتصال؟

١
٢
٣

هل اختلفت عن العواقب السلبية التي توقعتها؟

عد للخلف

عندما تقسو الظروف، عد قليلاً للخلف.

اسأل نفسك، أين كنت في بداية هذا الكتاب؟

هل كنت تجلس بالساعات على حاسبك أو هاتفك الذكي كل يوم،
صباح ومساء، وتركز عينيك بالكامل عليه؟

هل كنت تتحدث وتكتب تحدثات لحالتك على موقع التواصل الاجتماعي، وتكتب تقريراً، وتزل أغاني في الوقت نفسه، ولا تعطي أي شيء انتباحك الكامل؟

كيف يبدو هذا بالمقارنة مع ما وصلت إليه الآن؟
أحياناً عندما نتقدّم أكثر إلى الأمام في أرض جديدة، يصبح السير فيها سهلاً، ولا يذكر أبداً صعوبة الخطوة الأولى.
تذكر مدي التقدّم الذي وصلت إليه، وافرح بذلك.

بند ثالث

اضغط على زر التوقف المؤقت

التأجيل ليس أمراً جديداً، إلا أنه أصبحت لدينا الآن مجموعة جديدة من مهام التشتت، فقد تحول تنظيف المطبخ إلى الكتابة على موقع التواصل الاجتماعي، وأصبح ترتيب الخزانة هو التصفح العشوائي للإنترنت. إننا بارعون في خداع أنفسنا بعدم اعتياد هذه الأمور. لم يتغير شيء؛ لأن الإنترت تدخل.

هل يمكن أن نرحب بتلك المقاطعات؟ الخبر الجيد هو نعم. التأجيل يحدث عادة عندما نبدأ في مهمة أو نعود إليها من جديد بعد قضاء استراحة.

حاول ملاحظة ما تفعله. ستضحك تقريباً على نفسك بعدما ترى نفسك تجتهد لتبني نفسك، وتفعل في النهاية ما ترغب في فعله. لذلك... تفكير...

يا للهول! أصبح من الضروري البحث عن متوسط درجة الحرارة في اليونان في شهر يوليوا، وفي نوفمبر... والآن أريد القيام ببحث حول أسعار المطابخ الجديدة، حتى إذا لم تكن لدى أية نية لشراء أحدها... التأجيل... فسأعطي لنفسي ثلاثة فرص عشوائية للبحث عن الإنترت، وسأبدأ بعدها.

التزم بكلماتك، وبعد ثلاثة فرص من البحث على الإنترت، قد تجد نفسك مستعداً للقيام بالمهمة. قد استطعت الوصول إليها. مع ذلك، سيحدث التشتت الرقمي عندما تكون في منتصف أداء المهمة، حيث قد تشعر فجأة بالحاج الكبير لتفقد البريد الإلكتروني، أو تصفح الإنترت.

كلما أتقنت فهم تشتتك والتعرف عليه (الأمر الذي أمل أن تكون قد تمكنت من تحقيقه الآن) فأحياناً ما تكون المقاطعات القصيرة مفيدة. الخطوة الأولى هي أن تدرك أنك مشتت.

الخطوة التالية هي أن تقرر داخل نفسك كم ستظل مشتتاً. خمس دقائق فترة جيدة، حيث إنها تقترب إلى حد ما (بالمعنى غير الرقمي) من فترة صنفك كوناً من الشاي، إنها مقاطعة مرحباً بها، ومع ذلك قصيرة.

إذا لم تحافظ على أن تكون المقاطعات قصيرة، فقد تتعرض لخطر أن تعمق أكثر في رحلة طويلة من التشتت. نعرف جيداً كيف يمكن لرابط واحد أن يؤدي لرابط آخر، ويتحول "إرسال رسالة بريد إلكتروني فحسب" إلى ساعة من التجول في صندوق بريدك الوارد.

المقاطعة المفيدة تشبه إلى حد كبير جولة سريعة حول المنطقة، وليسأخذ منعطفات الطريق السريع، والسير بسرعة كبيرة.

إذا انتهى بك الأمر على بعد أميال من المكان الذي بدأته منه، فستكون هناك مسافة طويلة لعودتها، وبدأ من جديد؛ لذلك إذا أردت بالفعل السماح بإدخال مشتت، فراقب الوقت.

التقدم بسرعة للأمام

كيف يبدو العالم الرقمي الذي نعيش فيه؟

إذا كنت ستلونه، أو ترسمه، فكيف سيبدو بالنسبة لك؟

هل ستكون الصورة تحت الأرض؟ هل ستبدو رائحته مثل رائحة الأرض؟ هل سيكون ملئاً أم أبيض وأسود؟ كيف سيبدو صوته؟ ما الشعور الذي سيعطيه إياه؟

كيف ستقدم الإنترنت، أو الهاتف المحمولة، أو موقع التواصل الاجتماعي، أو رسائل البريد الإلكتروني إذا كنت سترسمها؟

خذ بعض الوقت للتفكير في الصورة التي تراها، أو ارسمها الآن.

الآن تقدم بسرعة للأمام. ما الذي حدث لصورتك خلال خمس سنوات؟
كيف ستبدو خلال عشر سنوات؟

إن سرعة تقدم التغيير الرقمي التي عشناها خلال العقدين الماضيين هائلة. لقد تحولنا إلى الحياة الرقمية، وتغير سلوكنا بالكامل، وأصبحنا نتذكر بالكاد كيف كانت الأمور في الماضي.

ولكن قبل اختراع منصات مثل البريد الإلكتروني، ومواقع التواصل الاجتماعي، لم نستطع تخيل كيف كانت ستبدو.
لذلك، ماذا حدث بعد ذلك؟

يتكون الخبراء بمرورينا بأوقات متقلبة بينما نتعلم مغاراة مشهد وسائل التواصل الذي صنعناه.

يستخدمن "جوي إيتون"، مدير معمل وسائل التواصل في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، نظام حماية مجازياً، حيث يقول إننا سنواجه الكثير من الأمراض، والكثير من الفشل، ولكننا سننجو، وستبقى التكنولوجيا. يقول إن أكبر الأمراض التي ستظهر هو مشكلة الخصوصية.^٦
ترى الكاتبة "ماجي جاكسون" أن مستقبلنا سيكون تعيساً، وتحذر من ضمور قدراتنا على الانتباه والتركيز والإدراك بعمق. وتحذر قائلة: "نحن كمجتمع على وشك فقدان قدرتنا على التركيز العميق، والقوى"

تبأ المؤلف "ريتشارد واتسون" بـ"عشرة توقعات للمستقبل"، تشمل:

يسهم لنا التخزين الرقمي بتسجيل حياتنا بالكامل من خلال أجهزة يمكن افتتاحها؛ لذلك ستصبح حياتنا قابلة للبحث بالكامل. وستكون لهذا مجموعة من التأثيرات، تتراوح ما بين "سرقة الذاكرة" حتى المشكلات التي تتعلق بانتهاء النسيان.

يقول أيضاً إن الآلات ستصبح مدركة للحالة العاطفية لمستخدميها، وسيصبح البشر أقرب إلى الآلات.

من بين الرؤى الأخرى للمستقبل، والتي قدمها موقع "فيرجين ميديا" الإلكتروني والذي صنع مقطع فيديو يُظهر ما يمكن أن تصبح عليه الحياة عام ٢٠٢٥، حيث يستدعي الناس الشاشات في مرأة الحمام، وفي الحقول، وعلى طاولات المطبخ، ويخبرهم خبراء الطهي الافتراضيون بطريقة الطهي، وكمية المياه التي يفترض أن يشربواها، وأي الأدوية يتناولونها.^٧

أعتقد أن الناس سيصبحون أكثر حكمة حول الأماكن التي يجب أن يركزوا عليها انتباهم. لن نستطيع احتمال الرفقة التي ستواجهنا - التي ترحب في الاستحواذ على انتباها و الأشخاص الذين يضيعون وقتنا. ستتفاقم معركة انتباها، و سنكون مستعدين للدفع من أجل المناطق الخالية من الإزعاج.

الوجهات الخالية من الأجهزة الرقمية، والأوقات الخالية من الأجهزة الرقمية ستصبح مفاهيم معتادة. مع ذلك، قبل حدوث هذا، سيستمر الإفراط المعلوماتي في التسبب في الكثير من المعاناة. ستتطور وسائل تواصل جديدة لتوافق الأهمية المتزايدة للانتباه والتراكز.

وبعد الاستمرار في إبعاد أنفسنا عن بعضنا، سنرى عودة جديدة للتواصل وجهاً لوجه، وستزداد الأهمية التي تخصص لذلك.

سيكون التغيير الأكبر بالنسبة للجيل الذي نشأ من دون أن يعرف أي شيء سوى العالم المتصل، حيث سيصبحون الرواد الأوائل، ولكنهم سيشكلون جزءاً كبيراً من الحركة المضادة للاتصال المستمر، وسيكونون الفئة الأكثر مواجهة لكل ذلك.

ستحدد طرق تفكيرهم ما سيحدث في المجتمع في المستقبل، ولذلك يجب أن نستثمر فيهم، حيث يمكنهم أن يعلمنا الكثير عن المستقبل، ولكننا يجب أن نعلمهم أيضاً الكثير عن الماضي، قبل أن يتم نسيان بعض المهارات الأساسية مثل التفكير العميق.

[@ktabpdf .. تيليجرام](#)

يرى "توني هيوز" أملاً في مستقبل التكنولوجيا، ولكن فقط إذا عهدنا به إلى الصغار.

قبل وجود الإنترنэт، كان يوجد التلفاز. وإذا لم يكن الأمر على هذا المنوال، كان هناك الراديو، والأفلام، والألعاب، والتي أخذت جميعاً دورها في نشر الأضرار، وإفساد عقول الصغار.

ولكن، قام الإنترنэт بتهديد إضافي، حيث يمكن للأطفال الوصول إليه في أي وقت يرغبون، من خلال الهواتف الذكية المتزايدة، وأجهزة التلفاز المتصلة، والحواسيب اللوحية.

من بين الاتهامات التي تعرض لها الإنترنэт أنه شيء مؤذٍ للعقل الناشئ، والتي من المفترض أن تتعلم من الكتب، والإتصالات الكاملة للمعلمين.

أصبحت التكنولوجيا ترتبط بجميع المشكلات التي تواجه الصغار، والنقص التعليمي الواضح.

ولكننا لا نسمع صرخات تحذيرية عندما ترتبط التكنولوجيا الحديثة مع جراحة المستشفيات، أو السيارات، أو الطرق السريعة، وإنما نضع تلك المفاهيم في إطار التقدم. إذن، ما سبب التناقض بين استخدام الأطفال للتكنولوجيا، واستخدامها في المدارس؟

الإجابة المعتادة عن ذلك: "حسناً، بالطبع، يعتمد الأمر على طريقة استخدامها". التكنولوجيا في ذاتها ليست جيدة أو سيئة، حيث يمكننا استخدامها للإفساد أو الإصلاح.

سمح الإنترنت للجميع بالحصول على المعلومات التي هي بمثابة مفتاح القوة ووضع أكبر قاعدة بيانات تحت تصرفنا.

في العام الماضي، قدم مراهق أمريكي يبلغ من العمر خمسة عشر عاماً، بينما كان يشعر بالملل خلال صف الأحياء، فكرة لتحسين اختبارات السرطان. حيث تصفع المجلات العلمية على الإنترنت، وقدم طرقاً جديدة لاختبار بعض الأنواع الشائعة للسرطان، والتي ثبتت سرعتها وقلة تكلفتها أكثر من أية طريقة معروفة حتى يومنا هذا.

تواصل، باستخدام البريد الإلكتروني، مع ٢٠٠ أكاديمي معروف في هذا المجال. وبعد ١٩٩ رفقاً، حصل على رد إيجابي واحد لمساعدته على تطوير التكنولوجيا التي قدمها.^١

هذا استخدام مذهل وغير معتاد للتكنولوجيا الحديثة، ولكنه يظهر كيف يمكن، أو بالأحرى أمكن، للأطفال استخدام أكثر وسائل التواصل البشرية تعقيداً على هذا الكوكب من أجل تحسين حياتنا جمِيعاً.

لا شك في أن التكنولوجيا الحديثة تشتبه الأطفال؛ لأنهم يفهمون غريزياً الاحتمالات الكامنة فيها. وهم منفتحون للاحتمالات بطريقة تجعلهم عادة يختلفون، ويصطدمون مع آبائهم ومعلميهم.

تشكل رؤى الآباء والمعلمين عادة من الخوف من الجديد، وليس من النقد المبرر المدعوم بالمعرفة حول التكنولوجيا.

يعتقد المعلمون أن تقديم التكنولوجيا إلى التلاميذ في الصفوف الدراسية ما هو إلا خطوة لتفييرهم، بينما يخشى الآباء ما قد يفعله الأبناء والبنات عندما يكونون بدون رقابة.

يلوم كلاهما التكنولوجيا على سلوك الأطفال السيئ، بالرغم من أنهم عادة لا يرغبون في استخدام التكنولوجيا.

المشكلة مع التكنولوجيا الحديثة ليست التكنولوجيا ذاتها، ولكن المنهج الذي تتبعه عادة، وتعريف التكنولوجيا على أنها أمر مدمر للشباب الصغار الذين يدركون أكثر من غيرهم كيف يمكن أن تحسن من حياتهم، لأن تدميرهم.

تستمر التكنولوجيا في التقدم، بالرغم من ثبات رد فعلنا قديم الطراز تجاه التقدم الحديث.

"توني هيوز" مدير Focus Innovation، و يعمل في مجال الصناعات التقليدية لتزويدها بالเทคโนโลยيا الحديثة. لمزيد من المعلومات يمكنك زيارة: www.focusinnovation.com.uk www.oneofus.me

مقطع مستقبلك الصوتي

الرنين، والطنين، والأزيز أصبحوا جميماً جزءاً لا يتجزأ عن الأصوات التي تحيط بنا في كل مكان، في كل بيت، وفي كل شارع، حيث أصبحت مجرد إضافة أخرى لموسيقى الحياة.

ستستمر الضوضاء في الظهور: هذا هو المقطع الصوتي لمستقبلنا. ولكن إذا كنت تعرف كيف تلقن صوت المشتقات الرقمية، فستكون مستعداً بشكل أفضل حينما تزداد الضوضاء ارتفاعاً.

كيف سيبدو مستقبلك الرقمي؟ ما الذي تريد أن يحتويه؟
فكرة في العمل الذي أنجزته خلال هذا الكتاب:

ما الذي كان مناسباً لك بسهولة؟

ما الذي كان صعباً للفاية؟

هل لا يزال هناك نوع من التشتت الرقمي لا تستطيع التغلب عليه؟ هل
غيرت نظرتك تجاه الأنواع المختلفة من المنصات الرقمية؟ هل غيرت
عاداتك؟ كيف؟

خذ بعض الوقت لنفكر مجدداً في تقدمك، واتكتب ما لاحظته من
أشياء طوال الطريق.

خذ بعض الوقت لوضع خطة، والتفكير فيما يمكن أن تكونه الخطوة
التالية التي ت يريد أن تخطوها (على سبيل المثال قد ترغب في قطع
الاتصال لمدة يوم واحد في الأسبوع / تقوم بالإقلاع عن الإدمان الرقمي
في العطلات / تقوم بالتطهير الرقمي).

التقدم الذي لاحظته:

١

٢

٣

٤

٥

الخطوات التالية:

١

٢

٣

الآن قم بتقسيم تلك الخطوات، وقرر متى ت يريد أن تتحققها. ضع لنفسك هدفًا لمدة ثلاثة أشهر، وستة أشهر، وعام واحد بداية من اليوم.

خلال ثلاثة أشهر

خلال ستة أشهر

خلال عام واحد

تسعة خطوات نحو التركيز

أحسنت! تهانئنا! حان الوقت للاحتفال!

وصلت للخطوة التاسعة، ونهاية المرحلة العملية من منهج معالجة التشتت الرقمي. عمل مذهل! أعط لنفسك بعض الوقت للنظر إلى الوراء، والاعتزاز بما وصلت إليه، والاحتفال.

الخطوة التاسعة

١. هل يمكنك أن تذكر كيف كانت عاداتك الرقمية في بداية هذه الدورة؟ (انظر إلى ملاحظاتك لتذكر نفسك). والاحتفال بما وصلت إليه.

٢. كيف تشعر الآن بينما أوشك المنهج على الانتهاء؟

٣. ما الذي كنت ستفعله أيضاً إذا كان هناك أمر واحد ترغب في فعله كثيراً؟



ملخص سريع .. [@ktabpdf](https://ktabpdf.com)



- الحصول على نوم أفضل، وكونك أكثر إبداعاً، والشعور بصحة أكبر ليس سوى بعض الفوائد الأساسية لكونك مركزاً.
- الخوف من التفويت هو أحد الأسباب الشائعة لعدم الرغبة في الانفصال. في الحقيقة، قد يكون الضجر والإرهاق عقبة أكبر لخطيها.

- لا تنفس ما وصلت إليه بعدما كان التغلب على التشتت أكثر صعوبة.
- لطالما كنا بارعين في التأجيل. ولكن الأجهزة الرقمية تعطينا أسلوبًا جديداً للتأجيل الأشياء. أحياناً يمكننا الاستفادة بصورة إيجابية من هذا التأجيل.

- هل تغيرت نظرتك تجاه أي من المنصات الرقمية؟
- حدد تشتتك لكي يكون على مستوى الدوران حول المنطقة نفسها، حتى لا ينتهي بك الأمر بعيداً بمئات الأميال عن الطريق السريع.

- ما الذي يخبئه لك المستقبل؟ يتوقع الخبراء أوقاتاً عصيبة بينما نتعود أكثر مشهدنا الرقمي.
- ما الذي يخبئه لك المستقبل؟ ضع بعض الخطط لخطوتك التالية لمعالجة التشتبث الرقمي.

قراءات إضافية

- اتجه مباشرةً إلى كتاب "ريتشارد واتسون" *Future Minds*, واقرأ توقعاته العشرة للمستقبل الرقمي.
Waston, R. (2010) *Future Minds: How the Digital Age is Changing Our Mind, Why this Matters and What We Can Do About It*. London, Boston: Nicholas Brealey Publishing
- هل تريد الحصول على صورة بصرية عن المستقبل؟ يتكلّم موقع "فيرجين ميديا" في مقطع الفيديو هذا بشكل الأشياء التي ستبدو مختلفة تماماً في المستقبل قريباً: <http://www.virginmedia-business.co.uk/generationip/>.

ضبط التردد لملاعة الحياة الرقمية

ما الذي قايسن دقائق حياتك مقابلة؟
ليتها تكون السعادة. مارك لاكياس

لنعد إلى الأسلوب التقليدي للتشتت الرقمي لدقيقة، بينما تضبط الإرسال بين محطات المذيع في محاولة لإيجاد شيء تريد سماعه... "تخفيضاتنا وصلت إلى نصف السعر لمدة أسبوع واحد فقط..."، "ومع آخر العناوين الرئيسية..." "صباح مشمس، مع سقوط أمطار في وقت لاحق، وارتفاع ١٢ درجة..." يبدأ عقلك على الفور في الاجتهاد لمعالجة المعلومات.

تقدّم بسرعة حتى اليوم الحاضر، حيث تقوم بنفس "الاستماع" من خلال المنصات الرقمية بطريقة شبه دائمة: "رسالة على تويتر"، "تم إرسال نسخة ثلاثة من الرسالة..."، "رنين..."

تنقل بين الترددات التي تعطيك فتاتاً من معلومات يتدفق عليك من جميع الاتجاهات، وتأتي عليك لحظة ينهاه فيها انتباحك، وكل ما تسمعه يصبح ضوضاء.

إذا لم نحدد أين نريد تركيز انتباها، فسيقرر الآخرون ذلك لنا بسرعة، وسيتدفق علينا كم هائل من المعلومات كان في انتظار توجيه أفكارنا، واستهلاك وقتنا؛ بمجرد ضبطنا للتردد.

ولكن إذا قلنا "ليس الآن" بدلاً من "دائماً متاح" فإننا نحصل على بعض الوقت للتفكير في أنفسنا بدلاً من ذلك. إذا تعلمنا كيف نضبط تردد الحياة الرقمية وبدلها، فستظل حياتنا متوازنة.

كيف يبدأ السحر؟

إذن عندما نركز انتباها، يبدأ السحر.

إن تركيز انتباحك بالكامل بنسبة ١٠٠٪ على أمر ما، أو شخص ما، يحدث ارتياحاً أعمق، ويزيد من لحظات الإبداع.

خاصة في ثقافة تحول فيها القيام بمهام متعددة في الوقت نفسه إلى أمر طبيعي، يمكنك أن تبعد نفسك عن ذلك بسهولة - عن طريق الانتباه بالكامل.

إن تقسيم القليل من انتباحك في جميع الاتجاهات يعني أن لا أحد سيحصل على أفضل ما عندك، وستمتلك الحياة بالأعمال غير المنجزة والأخطاء.

ولكن بدلاً من ذلك يعني، إعطاء انتباحك بالكامل إلى المهام أن تتمكن من إتمام مهمة بعد أخرى بسهولة كبيرة. وتحسن كذلك من علاقاتك، وتحصل على الكثير من الذكريات خلال ذلك.

على المستوى الشخصي، فإن حضورك وتركيزك على أمر واحد فقط عبارة عن طريقة حياة أكثر إرضاءً، وأقل إرهاقاً، حيث تشعر بأنك المتحكم.

أما على المستوى المهني، فإن تركيزك يعني أنك تحقق أهدافك، والتقدم لأبعد مما تخيلت أنك تستطيع، وأنه قد حان الوقت لأخذ خطوة كبيرة.

وعلى مقاييس اقتصادي أوسع، تحسن الإنتاجية، وتكتسب المزيد من الأموال، ففي الغالب، في عصر التشتت، يتم إهدار الأموال في دفعها للعاملين مقابل ساعات عمل غير منتجة. [@ktabpdf .. تيليجرام](#)

هل هذه هي البداية أم النهاية؟ مكتبة الرمحى أحمد ٥٧

بينما تبدأ في نشر ما تعلمته حول التشتت الرقمي، يحين الوقت لطرح أسئلة أكثر شمولاً، والتفكير في التأثير في المجتمع.

ما أكثر الأشياء التي تحتاج إلى التكنولوجيا من أجلها؟ كيف نريد استخدامها؟

قد تجد نفسك تناقش هذه الأسئلة مع الآخرين.

ما المهام التي يمكن أن تتجزأها التكنولوجيا لنا؟ ما الذي نريد الاستمرار في فعله بأنفسنا؟ كيف يمكن أن نتواصل مع بعضنا بشكل أفضل من خلال التكنولوجيا؟

لم نطرح هذه الأسئلة في بداية هذه الدوامة عندما بدأنا بدعوة البريد الإلكتروني، والهواتف الذكية، والإنترن特، ووسائل التواصل الاجتماعي إلى منازلنا.

لم نستطع طرح مثل هذه الأسئلة في ذلك الوقت؛ لأننا لم نكن معتادين المنصات الرقمية، ولم نعرف كيف نستخدمها، ولم نهتم بما تحتاج إليها من أجله.

ولكن الآن، بعد أن تحولت إلى الشيء الذي يربطنا جميعاً معاً كمجتمع واحد، أصبحت مسؤليتنا أن نتساءل عما نريده منها.

هل نستخدم التكنولوجيا بالشكل الصحيح؟ هل تتحكم فينا أم نتحكم فيها؟ هل تغيرنا من أجلها، أم هي التي تغيرت مع حاجتنا؟ ذلك الجدل الواسع ما هو إلا البداية، وأتمنى أن تكون جزءاً منه.

طريق جيد للسفر

بينما نصل إلى نهاية هذا الطريق، يحين الوقت لأخذ نظرة شاملة سريعة عليه.

أصبح شكل الطريق الذي نسير عليه مألوفاً بالنسبة لك، حيث كنت تساور على هذا الطريق لفترة تكفي لتتمكن من ملاحظة علاماته المميزة.

أوئي كلما رأيتها البريد الإلكتروني، وسائل التواصل الاجتماعي، الإنترن特، والهواتف الذكية وتوقع أنها ستتعاون بإعادك عن الطريق. ستتمكن أحياناً من ذلك، بالرغم أنك تعرف دورة التشتت جيداً، وتعرف أنها لن تدوم.

كلما زادت الألفة، وطريق التركيز الذي بدأت تشعر به تحت قدميك، وفي عقلك، أصبح السفر عليه أسهل.

لذلك في الأسابيع والشهور والسنوات القادمة أتمنى أن تستمر في تحديد تدرجك الرقمي بدلاً من أن يستهلكك التشتت.

أتمنى أيضاً أن تستغل وقت التفكير الذي حصلت عليه، لتعلم، وتضع خططاً رائعة.

ها قد وصلنا إلى نهاية الطريق. أتمنى أن تكون قد حصلت على رحلة رائعة.

بالنسبة لي، كان هذا من دواعي سروري.
في كل مرة جلست فيها لأكتب، أغلقت جميع المشتتات الرقمية.
وعند الانتهاء من الكتابة قررت إطفاء كل شيء لمدة ثلاثة أيام (متبعة
في ذلك علماء الأعصاب في يوتاه).

أبعدت هاتفي في صندوق (أمر لم أفعله من قبل)، ولمدة ٧٢ ساعة،
كتبت، وفكرت، وانتهيت. بدا الوقت طويلاً وواهراً، من دون إحساس بأية
مغريات.

أنا على وشك العودة مرة أخرى الآن إلى الفرقة الموسيقية الرقمية
المكونة من "بيب"، "بلينج"، "وباز"، وأنا أحجز نفسي لذلك.
ماذا عنك؟ هل أنت مستعد لأن تعيد التشغيل مرة أخرى؟
قبل أن تفعل، توقف لثانية، وانظر للأمام إلى المرة القادمة التي
ستطفي فيها أحجزتك عن عمد.

لماذا؟

لأنك تعرف الآن كيف تقود الفرقة الموسيقية، بدلاً من أن تقطي
أذنك، وتغفل عن الضوضاء.

للمزيد والجديد من الكتب والروايات زوروا صفحتنا على فيسبوك

مكتبة الرمحي أحمد

<https://t.me/ktabpdf>

المراجع

الجزء الأول

الفصل الأول

opening quote: risner, n. (2006) *The Impact Code: Live the Life You Deserve*. John wiley & sons.

1. a short history of email timeline, http://www.macworld.com/article/1167303/timeline_a_brief_history_of_email.html.
2. research in motion study shows that in november 2004 there were more than two million BlackBerry subscribers worldwide. There were three million by May 2005: <http://www.bbgeeks.com/blackberry-guides/the-history-of-the-blackberry-88296/>.
3. Price, i. 'Three cheers for four-day weeks', *The Guardian*, 16 april 2011.
4. Carr, n. (2010) *The Shallows: How the Internet is Changing the Way We Read, Think and Remember*. London: atlantic Books.
5. cited in Carr, n. (2010) *The Shallows: How the Internet is Changing the Way We Read, Think and Remember*. London: atlantic Books
6. Tonight, iTv study discussed by susan greenfield, 'is technology taking over our lives?', *Tonight*, iTv 18 october 2012.
7. Carr, n. (2010) *The Shallows: How the Internet is Changing the Way We Read, Think and Remember*. London: atlantic Books.

8. an international study led by the university of cambridge found that 38 per cent of 10- to 18-year-olds feel overwhelmed by communications technology (34 per cent for 25 to 34-year-olds). 36 per cent of adults and 43 per cent of young people are taking steps to limit their usage.
9. study by Microsoft corporation cited in Bregman, P. (2011) *18 Minutes: Find Your Focus, Master Distraction, and Get the Right Things Done*. London: orion.
10. rosen, L. d. (2012) *iDisorder: Understanding Our Obsession With Technology and Overcoming Its Hold On Us*. new York: Palgrave Macmillan.
11. rideout, v. J., Foehr, u. g. and roberts, d. F. 'generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds', a kaiser Family Foundation study, January 2010, <http://www.kff.org/entmedia/8010.cfm>.
12. sawyer, M. 'state of play', *The Observer Magazine*, 15 July 2012.
13. shlain, T. 'national day of unplugging: a digital detox', *Huffington Post*,
14. 23 March 2012: 'she watched her 2-year-old scroll a block of wood like it was an iPad and says maybe that was when she realised she needed to unplug.' rosen, L. d. (2010) *Rewired: Understanding the iGeneration and the Way*
15. *They Learn*. new York: Palgrave Macmillan.
16. Turkle, s. (2011) *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other*. new York: Basic Books.
17. ophir, e., nass, c. and wagner, a. d. 'cognitive control in media multitaskers', *Proceedings of the National Academy of Sciences*, published online before print, 24 august 2009.
18. video interview with professor david strayer at http://www.pbs.org/newshour/extra/video/blog/2009/07/texting_and_driving_a_dangerous.html. data he discusses comes from crash data and driving simulation experiments.
19. 1,152 people were treated in 2011 in the usa, according to consumer Product safety commission, from http://www.huffingtonpost.com/2012/07/30/texting-while-walking_n_1717864.html. 'is technology taking over our lives?', *Tonight*, iTv 18 october 2012. 20
20. ibid.

الفصل الثاني

opening quote: Turkle, s. (2011) *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other.* new York: Basic Books.

1. Jakob nielsen, <http://www.useit.com/.2>
2. Carr, n. (2010) *The Shallows: How the Internet is Changing The Way We Read, Think and Remember.* London: atlantic Books.
3. Young, k. (1998) *Caught in the Net: How to Recognise the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery.* new York: wiley.
4. ofcom's 2011 communications Market report.
5. godson, s. 'digital romance', *Psychologies Magazine*, July 2012.
6. kirwan-Taylor, h. (2012) 'are you sure you want to shut down?', *ES Magazine*.
7. Carr, n. (2010) *The Shallows: How the Internet is Changing the Way We Read, Think and Remember.* London: atlantic Books.
8. Brog, j (2010) *Mid Power: Change Your Thinking, Change YourLife* Hrlow: Pearson education Limited.
9. sparrow, B., Liu, J. and wegner d. 'google effects on Memory: cognitive consequences of having information at our Fingertips', *Science*, 5 august 2011, vol. 333, no. 6043, pp. 776–8 and 'The digital human', radio 4, 15 october 2012.
10. ofcom's 2011 communications Market report shows 81 per cent of smartphone users have their phones switched on all the time and 38 per cent of adult users and 40 per cent of teen users admit to using their smartphone after it woke them.
11. hodgekiss, a. 'The real reason you're not sleeping', *Psychologies Magazine*, June 2012.
12. Babauta, L. (2010) *Focus: A Simplicity Manifesto in the Age of Distraction*, ebook.
13. Maushart, s. (2010) *The Winter of Our Disconnect.* north sydney: Bantam.
14. greenfield, s. (2008) id: *The Quest for Identity in the 21st Century.* great Britain: sceptre.

15. Jackson, M. (2008) *Distracted: The Erosion of Attention and the Coming of the Dark Age*. new York: Prometheus Books.
16. Turkle, s. (2011) *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other*. new York: Basic Books.
17. ofcom's 2011 communications Market report shows that 58 per cent of people use text messages to communicate with family and friends at least once a day, compared to 49 per cent communicating face-to-face.
18. abel, J. 'The rise of digital detox', *Forbes*, 15 May 2012, <http://www.forbes.com/sites/gyro/2012/05/15/the-rise-of-digital-detox/>.
19. For users with 120 friends, the average man interacts with four people and the average woman with six, so i have used five as an overall average.'Primates on Facebook', *The Economist*, 26 February 2009.

الفصل الثالث

opening quote: Babauta, L. (2010) *Focus: A Simplicity Manifesto in the Age of Distraction*, ebook.

1. Baddiel, d. *Psychologies Magazine*, June 2012.
2. nielsen, J. <http://www.useit.com/>.
3. kraus, J. 'we're creating a culture of distraction', 25 May 2012, <http://joekraus.com/were-creating-a-culture-of-distraction>.
4. kirwan-Taylor, h. (2012) 'are you sure you want to shut down?', *ES Magazine*.
5. 'generation iP 2025' by virgin Media, and a study by virgin Media and The Future Laboratory article at <http://www.virginmediabusiness.co.uk>.
6. wolverson, r. 'game changers', *Time*, 29 March 2012.
7. 'atos boss Thierry Breton defends his internal email ban', BBC news, technology section, 6 december 2011, <http://www.bbc.co.uk/news/technology-16055310>.
8. wolff, J. (2010) *Focus: Use the Power of Targeted Thinking to Get More Done*. harlow: Pearson education Limited (first edn 2008).

9. email bankruptcy was a term coined by sherry Turkle. high-profile examples include Jeff nolan: <http://jeffnolan.com/wp/2007/04/24/ e-mail-bankruptcy/>. Moby also famously said he was not checking email for the rest of the year
10. naughton, J. 'want to improve your efficiency? Try switching off', *The New Review, The Observer*, 20 May 2012.
11. Babauta, L. (2009) *The Power of Less: The 6 Essential Productivity Principles That Will Change Your Life*. London: hay house.
12. Babauta, L. (2010) *Focus: A Simplicity Manifesto in the Age of Distraction*, ebook.
13. see <http://www.merlinmann.com/> and <http://inboxzero.com/articles/> for more information about inbox Zero.
14. statistics from ofcom's 2011 communications Market report.
15. in the usa, before getting out of bed in the morning, 35 per cent of people open smartphone apps, a quarter check email and 18 per cent check Facebook. ericsson consumerLab (2011) data cited by rosen, L. d. (2012) in *iDisorder: Understanding our Obsession With Technology and Overcoming Its Hold On Us*. new York: Palgrave Macmillan.
16. Price, i. 'Four-day working week? Three cheers!', *The Guardian*, 16 april 2011.
17. statistics from ofcom's 2011 communications Market report.
18. kraus, J. 'we're creating a culture of distraction', 25 May 2012, <http://joekraus.com/were-creating-a-culture-of-distraction>.
19. rosen, L. d. (2012) *iDisorder: Understanding Our Obsession With Technology and Overcoming Its Hold On Us*. new York: Palgrave Macmillan.
20. ibid.
21. Taylor, c. 'For Millennials, social Media is not all Fun and games', 29 april 2011, gigaoM, <http://gigaom.com/2011/04/29/millennial-mtv-study/>.
22. cited by kirwan-Taylor, h. 'are you sure you want to shut down?', *ES Magazine*, 16 March 2012.
23. Turkle, s. (2011) *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other*. new York: Basic Books.

الجزء الثاني

الفصل الرابع

opening quote: greenfield, s. (2008) *ID: The Quest for Identity in the 21st Century*. great Britain: sceptre.

1. aboujaoude, e. (2011) *Virtually You: The Dangerous Powers of the E-Personality*. new York, London: w. w. norton & company.
2. Borg, J. (2010) *Mind Power: Change Your Thinking, Change Your Life*. harlow: Pearson education Limited.
3. aboujaoude, e. (2011) *Virtually You: The Dangerous Powers of the E-Personality*. new York, London: w. w. norton & company.
4. 's korea child starves as parents raise virtual baby' BBC news, 5 March2012, <http://news.bbc.co.uk/1/hi/world/asia-pacific/8551122.stm> and 'korean couple let baby starve to death while caring for virtual child', *The Daily Telegraph*, 5 March 2010, <http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/southkorea/7376178/korean-couple-let-baby-starve-to-death-while-caring-for-virtual-child.html>.
5. to-death-while-caring-for-virtual-child.html.5 Fackler, M. 'in korea, a boot camp cure for web obsession', *The New York Times*, 18 november 2007, www.nytimes.com/2007/11/18/technology/18rehab.html.
6. www.netaddiction.com.
7. Young, k. (1998) *Caught in the Net: How to Recognise the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery*. new York: wiley.

الفصل الخامس

opening quote: davies, w. h. From the poem, *Leisure*. see the full poem at <http://www.winningwordspoetry.com/poems/leisure/>.

1. kraus, J. 'we're creating a culture of distraction', <http://joekraus.com/were-creating-a-culture-of-distraction>, 25 May 2012.
2. Babauta, L. (2010) *Focus: A Simplicity Manifesto in the Age of Distraction*, ebook.
3. csikszentmihalyi, M. (1991) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. harperPerennial.

4. Jouvent, r. 'we are all programmed to look to the future', *Psychologies Magazine*, July 2012.
5. in a talk given by sinead Mac Manus at wellbeing in the city (11 august2011), she asked everyone to mark on a chart when their most productive hours of the day were.

الفصل السادس

opening quote: Thoreau, h. d. (1962) *Walden, or Life in the Woods: On the Duty of Civil Disobedience*. new York: Macmillan Publishing company, a division of Macmillan, inc.

1. Though boredom is. 'Boredom – the word itself hardly existed 150 years ago – is a modern invention,' says carl honoré (2004) in *In Praise of Slow*. London: orion Books.
2. Thoreau, d. h. (1962) *Walden, or Life in the Woods: On the Duty of Civil Disobedience*. new York: Macmillan Publishing company, a division of acmillan, inc.
3. Quotes and account of trip reported by richtel, M. 'outdoors and out of reach, studying the brain', *The New York Times*, 15 august 2012.
4. Perlow, L. (2012) *Sleeping With Your Smartphone: How to Break the 24/7 habit and Change the Way You Work*. harvard Business review Press.
5. 'atos boss Thierry Breton defends his internal email ban', BBC news, technology section: <http://www.bbc.co.uk/news/technology-16055310>, 6 december 2011.
6. amir khan giving advice to Team gB boxers during BBC London 2012 olympics coverage, 10 august 2012.
7. *During the Games period we'll be focusing on delivering our best possible performance, and trying to avoid distractions such as social media.* women's Match racing team quote on www.matchracegirls.com.
8. Bagchi, r. '50 stunning olympic moments no. 36: Linford christie wins gold in 1992', <http://www.guardian.co.uk/sport/blog/2012/jun/05/linford-christie-barcelona-olympics-1992>, 5 June 2012.
9. hartley, s. 'athletic focus and sport psychology: key to peak performance', *Podium Sports Journal*, 9 december 2012. see <http://www.podiumsportsjournal.com/2010/12/09/athletic-focus-sport-psychology-key-to-pe>

peak-performance/. hartley also cites Taylor, J. 'understanding focus in sports', *Psychology Today*, with reference to the torch beam idea, 13 July 2010.

الفصل السادس

opening quote: gleick, J. (1999) *Faster*. new York: Pantheon Books.

1. Parkinson's Law as explained in <http://www.economist.com/node/14116121>.
2. Babauta, L. (2009) *The Power of Less: The 6 Essential Productivity Principles That Will Change Your Life*. London: hay house.
3. watson, r. (2010) *Future Minds: How the Digital Age is Changing Our Minds, Why This Matters and What We Can Do About It*. London, Boston: nicholas Brealey Publishing.
4. Tracy, B. (2004) *Eat That Frog! Get More of the Important Things Done – Today!* Mobius.
5. created by cali ressler and Jody Thompson. see <http://www.gorowe.com/>. a blogpost on presenteeism: ressler, c. (6 February 2012) 'The costs and causes of presenteeism' is at [http://www.gorowe.com/blog/2012/02/06/accountability/the-costs-and-causes-of-presenteeism/..](http://www.gorowe.com/blog/2012/02/06/accountability/the-costs-and-causes-of-presenteeism/)
6. allen, d. (2001) *Getting Things Done*. London: Piatkus Books Ltd.
7. gleick, J. (1999) *Faster*. new York: Pantheon Books.
8. shirky, c. 'it's not information overload. it's Filter Failure', talk at web
9. 2.0 expo nY, <http://www.youtube.com/watch?v=LabqeJeoQyi.9> Babauta, L. (2009) *The Power of Less: The 6 Essential Productivity*
10. *Principles That Will Change Your Life*. London: hay house.**10** For more suggestions of tools see chapter 7 of this free ebook: Babauta,L. (2010) *Focus: A Simplicity Manifesto in the Age of Distraction*, ebook.

الفصل الثامن

opening quote: Jackson, M. (2008) *Distracted: The Erosion of Attention and the Coming of the Dark Age*. new York: Prometheus Books.

1. kirwan-Taylor, h. 'are you sure you want to shut down?', *ES Magazine*, 16 March 2012; Thompson, d. 'would you rather spend time with a smartphone?', *The Daily Telegraph*, 16 June 2012; kraus, J. 'we're creating a culture of distraction', 25 May 2012, <http://joekraus.com/> were-creating-a-culture-of-distraction.
2. Bregman, P. (2011) *18 Minutes: Find your Focus, Master Distraction, and Get the Right Things Done*. London: orion.
3. kirwan-Taylor, h. 'are you sure you want to shut down?', *ES Magazine*, 16 March 2012.
4. Jackson, M. (2008) *Distracted: The Erosion of Attention and the Coming of the Dark Age*. new York: Prometheus Books.
5. as mentioned in Part 1, some 40 per cent of the time we never get back to what we were originally doing. The more difficult the original task, the less likely we are to resume it. study by Microsoft corporation cited in Bregman, P. (2011) *18 Minutes: Find Your Focus, Master Distraction, and Get the Right Things Done*. London: orion.
6. a year-long study cited in Jackson, M. (2008) *Distracted: The Erosion of Attention and the Coming of the Dark Age*. new York: Prometheus Books.
7. Bregman, P. (2011) *18 Minutes: Find Your Focus, Master Distraction, and Get the Right Things Done*. London: orion.
8. Jackson, M. (2008) *Distracted: The Erosion of Attention and the Coming of the Dark Age*. new York: Prometheus Books.
9. Borg, J. (2010) *Mind Power: Change Your Thinking, Change Your Life*. harlow: Pearson education Limited.
10. Thompson, d. 'would you rather spend time with a smartphone?', *The Daily Telegraph*, 16 June 2012.
11. Przybylski, a. k. and weinstein, n. 'can you connect with me now? how the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality', *Journal of Social and Personal Relationships*, online first, <http://sprsagepub.com/content/early/2012/07/17/0265407512453827.full.pdf+html>, 19 July 2012.
12. as shown by cameron Marlow's findings about interactions on Facebook.'Primates on Facebook', *The Economist*, 26 February 2009.
13. rosen, L. d. (2012) *iDisorder: Understanding Our Obsession With Technology and Overcoming Its Hold On Us*. new York: Palgrave Macmillan.

14. such as in the case of Ben goldsmith and kate rothschild, who played out their arguments over ending a nine-year marriage on Twitter before stating that, 'Things have been said in public which should have been kept private' and taking their Tweets down, documented in clark, a. 'how Twitter and social media are putting an end to our private lives',*The Observer*, 10 June 2012.

الفصل التاسع

opening quote: Ferriss, T. (2007) *The 4-Hour Workweek*. usa: crown Publishing group. (This edition 2008, vermillion.)

1. Turkle, s. (2011) *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other*. new York: Basic Books.
2. ofcom's 2011 communications Market report shows that text messages are the most used method for daily communication with family and friends (58 per cent of uk adults text friends and family at least once per day compared to 47 per cent who talk on a mobile. For 16 to 24-year-olds, 90 per cent text at least once per day, and 67 per cent talk on a mobile).
3. Turkle, s. (2011) *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other*. new York: Basic Books.
4. Bernstein, e. 'Your Blackberry or your wife', *The Wall Street Journal*,
5. 11 January 2011.5 Maushart, s. (2010) *The Winter of our Disconnect*. north sydney: Bantam.
6. Turkle, s. (2011) *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other*. new York: Basic Books.
7. rosen, L. d. (2010) *Rewired: Understanding the iGeneration and the Way They Learn*. new York: Palgrave Macmillan.
8. rideout, v. J., Foehr, u. g. and roberts, d. F., 'generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-olds', a kaiser Family Foundation study, January 2010, <http://www.kff.org/entmedia/8010.cfm>.
9. Ferriss, T. (2007) *The 4-Hour Workweek*, usa: crown Publishing group.
10. Price, i. 'Three cheers for four-day weeks', *The Guardian*, 16 april 2011.

الفصل العاشر

Opening quote: Mahatma gandhi.

1. Taylor, J. 'what i learned when i quit Facebook', *The Daily Muse*, 28 February 2012, www.thedailymuse.com/tech/facebook-cleanse/.
2. hughes, s. 'cold turkey on a "digital detox"', *BBC News Magazine*, 18 august 2012, <http://www.bbc.co.uk/news/magazine-19283726>.
3. a list of 'tell all' quitting articles are linked to by Bosker, B. (senior tech editor) 'why we quit Facebook: The new tell-all', *Huffington Post*,
4. 13 July 2012, http://www.huffingtonpost.com/bianca-bosker/quit-facebook_b_1671872.html.4 Taylor, J. 'what i learned when i quit Facebook', *The Daily Muse*, 28February 2012, www.thedailymuse.com/tech/facebook-cleanse/.
5. hofmann, w, vohs, k. d. and Baumeister, r. F. 'what people desire,
6. feel conflicted about, and try to resist in everyday life', *Psychological Science*, 2012, 23: 582, <http://pss.sagepub.com/content/23/6/582>, 11 June 2012 (online first version of record 30 april 2012).6 dokoupil, T. 'is the web driving us mad?', *The Daily Beast*, 9 July 2012.
7. greenfield, s. (2008) *ID: The Quest for Identity in the 21st Century*. great Britain: sceptre.
8. small, g. 'Techno addicts', *Psychology Today*, 22 July 2009, www.psychologytoday.com/print/31187.
9. a BT survey in 2012 shows that one third of Britons check work emails on holiday and 40 per cent log in to social networking sites.
10. abel, J. 'The rise of digital detox', *Forbes*, 15 May 2012, <http://www.forbes.com/sites/gyro/2012/05/15/the-rise-of-digital-detox/>.
11. Maushart, s. (2010) *The Winter of our Disconnect*. north sydney: Bantam.

الفصل الحادي عشر

opening quote: honoré, c. (2004) *In Praise of Slow*. London: orion Books.

1. evidence that meditation helps restore directed attention abilities comes from kaplan, s. (2001) 'Meditation, restoration, and the management of mental fatigue', *Environment and Behaviour*, 33, pp. 480–506 and other sources including Tang *et al.*, 2007.
2. Johnstone, M. (2012) *Quiet the Mind*. London: constable & robinson Ltd.
3. alidina, s. (2012) *Relaxation for Dummies*. chichester: John wiley &sons, Ltd.
4. chatfield, T. (2012) *How to Thrive in the Digital Age*. London: Pan Macmillan.
5. ibid.
6. honoré, c. (2004) *In Praise of Slow*. London: orion Books.
7. watson, r. (2010) *Future Minds: How the Digital Age is Changing Our Minds, Why This Matters and What We Can Do About It*. London, Boston: nicholas Brealey Publishing.
8. Berman, M. g, Jonides, J. and kaplan, s. 'The cognitive Benefits of interacting with nature', *Psychological Science*, vol. 19, no. 12, december 2008, pp. 1207–12.
9. kaplan, s. 'The restorative benefits of nature: toward an integrative framework', *Journal of Environmental Psychology*, 15, pp. 169–82,1995.
10. Berman, M. g, Jonides, J. and kaplan, s. 'The cognitive Benefits of interacting with nature', *Psychological Science*, vol. 19, no. 12, december 2008, pp. 1207–12.

الفصل الثاني عشر

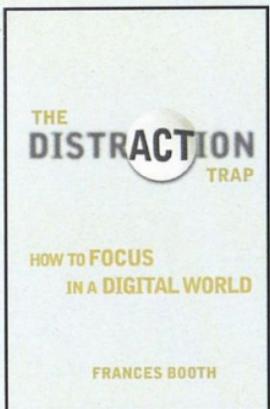
opening quote: shlain, T. 'national day of unplugging: a digital detox', *Huffington Post*, 23 March 2012.

1. Maushart, s. (2010) *The Winter of Our Disconnect*. north sydney: Bantam.
2. chatfield, T. (2012) *How to Thrive in the Digital Age*. London: Pan Macmillan.
3. watson, r. (2010) *Future Minds: How the Digital Age is Changing Our Minds, Why This Matters and What We Can Do About It*. London, Boston: nicholas Brealey Publishing.

4. Joi Ito was speaking in a debate 'does technology open or close our minds?' on radio 4, 1 September 2012.
5. Jackson, M. (2008) *Distracted: The Erosion of Attention and the Coming of the Dark Age*. New York: Prometheus Books.
6. Watson, R. (2010) *Future Minds: How the Digital Age is Changing Our Minds, Why This Matters and What We Can Do About It*. London, Boston: Nicholas Brealey Publishing.
7. 'Generation iP 2025' by Virgin Media, and a study by Virgin Media and The Future Laboratory: <http://www.virginmediabusiness.co.uk/generationip/>.
8. 'US teen invents advanced cancer test using Google', BBC news website, 21 August 2012, <http://www.bbc.co.uk/news/magazine-19291258>.

ضبط التردد لملاعة الحياة الرقمية

Opening quote: Mark Lacas, *SHINE: The Entrepreneur's Journey*, a short film by Dan McComb and Ben Medina, <http://biznik.com/shine>.



متى كانت آخر مرة عكفت فيها على إنجاز عمل ما بكمال تركيز بدون أن تتشتت بسبب هاتفك الذكي أو بريدك الإلكتروني أو شبكات التواصل الاجتماعي؟

تضاءل قدرتنا على التركيز في هذا العالم الرقمي بسرعة مذهلة. لقد صار من الطبيعي بالنسبة لنا أن تكون متصلين بالإنترنت باستمرار، ولا نكاد نفرغ من محادثة إلكترونية حتى ننخرط في أخرى. إننا لانستنزف قدرتنا العقلية فحسب، بل نزيد معدلات التوتر لدينا، وندمر علاقاناً ويقل معدل إنجازاتنا.

هذا الكتاب بمثابة جرس الإنذار. فهو سيريك طريقة الإفلاع عن إدمان الوسائل الرقمية، وكيفية إنجاز المهام على نحو لائق، وكيفية السيطرة على يومك بمنتهى الهدوء. كما سيساعدك على تحسين جودة العمل والعلاقات، وتحقيق الأهداف الموضوعة. والأهم من ذلك، أنه سيساعدك على استعادة إحساسك بأدミتك مرة أخرى.

اكتشف كيف تحقق التالي:

- إنجاز العمل بمنتهى الجودة والاستمتاع بوقت فراغ أكبر.
- الحفاظ على تركيزك في ظل العاصفة الرقمية التي تحيط بك.
- الانتباه إلى الأمور باللغة الأهمية.

"دليل شديد التفصيل، ثاقب الرؤية يتناول كيفية الإفلاع عن المشتتات الرقمية"،
هوما خليلي، صحافية بجريدةuardian

مكتبة الرمحي أحمد .. تيليجرام @ktabpdf



متوفر بنسخة الكترونية على

قارئ جرير
JARIR READER

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

ليست مجرد مكتبة

