

مصيدة التشتت

كيف تركز في فوضى

العالم الرقمي



تلخيص: زيد بن محمد الزعبي

www.Abo-osamah.com

[/http://saaid.net/Doat/alzuaiber](http://saaid.net/Doat/alzuaiber)

مصيدة التشتت

"كيف تركز في فوضى العالم الرقمي"

- في هذا العام وللمرة الأولى، سيتم إدراج الإدمان على الإنترنت في الدليل المستخدم عالمياً لتنصيف الاضطرابات العقلية- الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية -.
- عندما نتعلم مهارة جديدة مثل العزف على آلة موسيقية؛ تنشأ روابط بين الخلايا العصبية، يترتب عليها إنشاء مسارات جديدة داخل المخ، في حال توقفنا عن العزف على الآلة الموسيقية على سبيل المثال، ستكون هذه الروابط بلا استخدام وستضعف. وستكون روابط جديدة قوية في مكان آخر- بناء على ما نفعله-.
- في استطلاع للرأي أجري على ٧٥٠ مراهقاً وبالغاً عام ٢٠١١، قسم (لاري روزن) المشاركين إلى الجيل آي (المولود في ١٩٩٠-١٩٩٨) وجيل الإنترنت (المولود في ١٩٨٠-١٩٨٩) والجيل إكس (المولود في ١٩٦٥-١٩٧٩) وجيل طفرة المواليد (المولود قبل ١٩٦٥). وقد وجد أن أكثر من نصف جيل الإنترنت (٥٦%) يتفقدون الرسائل النصية طوال الوقت (غالباً كل عشر دقائق)، وكذلك نصف جيل الآي (٤٩%)، وأكثر من ثلث جيل إكس (٣٤%).
- أظهر تقرير صادر عن مؤسسة كايزر فاميلي أن الأمريكيين الذي تتراوح أعمارهم ما بين ٨ إلى ١٨ سنة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي لمدة ٧ ساعات و ٣٨ دقيقة يومياً، وقد تصل إلى ١٠ ساعات و ٤٥ دقيقة في حال احتساب وقت استعمال أجهزة متعددة في الوقت ذاته.
- 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. ويصبح الخطر أكثر عند كتابة رسائل نصية تصبح أكثر عرضة بمقدار ثمانية أضعاف للتعرض للحوادث من السائق غير المشتت.
- منذ متى وأنت تقبل أن تكون "تحت الطلب"؟
- يقول البروفيسور "كاري كوبر" أستاذ علم النفس في جامعة لانكستر: "نحن حالياً خدم للتكنولوجيا. ويجب أن نتولى زمام الأمور ونصبح السادة".
- المهارات التي فقدناها بسبب التشتت الرقمي: القراءة - الاختلاء بالذات - الذاكرة - النوم - التنقل - الإبداع - الإصغاء - التعلم - العلاقات.
- يعد الانتباه مفتاح تقوية الذاكرة أو الفهم العميق، يحدث عكس ذلك تماماً عندما نكتب رسائل نصية ونتحدث عن طريق الإنترنت ونصفح في الوقت نفسه. هيلين كيروان.

- يقول "جيمس بورج"، خبير العقل، أن الذاكرة مكونة من ثلاث 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: إذا لم نركز على الأشياء التي نصغي إليها أو نراها، فإن التجربة تفوتنا. في معظم الأحيان يكون السبب أننا نحاول "معالجة" أكثر من شيء واحد في الوقت نفسه.
- تغيير آخر حدث مؤخراً وهو اعتمادنا على الإنترنت كذاكرة خارجية. إذا ما رسخ في عقولنا أنه بوسعنا الوصول إلى المعلومات أكثر من تذكرنا للمعلومات ذاتها.
- فكر في عادات نومك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:
- ١- متى يتوقف اتصالك ب: الهواتف الذكية أو المحمولة - الإنترنت - البريد الإلكتروني - مواقع التواصل الاجتماعي.
- ٢- هل قاطع الهاتف المحمول/ الحاسب المحمول نومك من قبل؟
- ٣- هل تشعر بالتعب عادة؟
- اعتدنا، في ما مضى، على اعتبار التنقل هو الوقت المثالي للتفكير، ولكننا أصبحنا الآن ننتهز أية فرصة (حتى وإن كانت خمس كاملة!!!) لاستغلالها في القيام بالعمليات الرقمية، والحصول على المزيد من المعلومات الزائدة على الحاجة. إننا نفعل ذلك في الوقت الذي يمكننا خلاله أن نمنح عقولنا وقت الاسترخاء والتنجول، الذي تحتاج إليه ونرحب به بشدة.
- التأملات والمناقشات بحاجة إلى الذهاب إلى مكانهما، ثم تنتقل إلى المكان الذي يليه، ثم إلى المكان الذي يليه، ثم إلى المكان الذي يليه... وفي النهاية تتحول إلى فكرة. وهذا ليس طريقاً مباشراً؛ وقد تمر أحياناً بالعديد من المنعطقات قبل الوصول إلى النهاية. ولكن إذا سمحنا بمقاطعة تدفق أفكارنا، فإننا لا نعطي لأفكارنا الفرصة لكي تتشكل.
- ما يهم هو أن تبدع، ولا يهم أي شيء آخر؛ لأن الإبداع هو كل شيء. "بابلو بيكاسو"
- يقول "ليو بابوتا"، خبير الإنتاجية، إن التشتت يؤدي الإبداع. ويقارن بين الإبداع، والتواصل والاستهلاك، ويوضح أنه لا يمكن تحقيقهما معاً في الوقت ذاته.
- يفضل ٥٠% من سكان الولايات المتحدة الأمريكية التواصل الرقمي على الشخصي.
- إن الأسباب التي جعلتنا نلجئ إلى تلك المنصات الرقمية معقدة، وهي: 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).

- قبل ظهور الهواتف الذكية، كنا ندخل إلى شبكة الإنترنت حوالي ٥ مرات في اليوم الواحد على أقصى تقدير، أما الآن فقد أصبحنا ندخل إلى شبكة الإنترنت ٢٧ مرة في اليوم الواحد.
- تحليل سريع لاستخدام البريد الإلكتروني:
 - هل لديك بريد إلكتروني تستخدمه دائماً (عن طريق جهاز لوحي أو هاتف محمول)؟
 - كم عدد المرات التي تتفقد فيها بريدك الإلكتروني في اليوم الواحد؟
 - في أي وقت في اليوم تتفقد 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 تتسلمها في اليوم الواحد ؟
 - متى تغلق عادة بريدك الإلكتروني نهائياً لأكثر من ٢٤ ساعة ؟
 - هل تتفقد بريدك الإلكتروني عندما تكون بصحبة الآخرين، على سبيل المثال، عندما تكون جالساً على مائدة الطعام؟
- يقدم يورجين وولف "خبير التركيز"، خبير التركيز نصيحة رائعة؛ حيث يقول: "فكر في عدد مرات تفقدك لبريدك الإلكتروني في اليوم الواحد. هل حددت رقماً؟ جيد، اقسمه على اثنين؟" إذن ما هي إجابتك مقسومة على اثنين؟
- يقول وولف: هناك عدد قليل جداً من الأشخاص يحتاجون إلى تفقد بريدك الإلكتروني أكثر من أربع مرات في اليوم، بيد أن مرتين أو ثلاث في اليوم الواحد ستكون أفضل.
- ومع ظهور الهواتف الذكية أصبح هناك امتداد لا نهائي ليوم العمل؛ وذلك بسبب توقع أن الجميع متصل دائماً بالبريد الإلكتروني. ويترتب على ذلك، توقع أن أي رسالة سيتم الرد عليها بسرعة.
- "الرنين الوهمي"، وهو عندما تعتقد أنك سمعت رنين هاتفك، ليس سوى إشارة صغيرة إلى مدى ارتباطك بهاتفك.
- "متلازمة الإمساك 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 ما لي مؤخراً: "هل تم لحامهم بهذه الأشياء؟".
- تحدث "روزن" عن أحد الاجتماعات التي طلب المحاضر فيها من ٥٠٠ شخص أن يعطي كل شخص هاتفه للشخص الذي على يمينه لبيعه عنه. بعد مرور حوالي ١٥ دقيقة سأل المحاضر عن شعورهم، فقال معظمهم إنهم يشعرون بالإنزعاج لدرجة أنهم لم يستطيعوا التركيز في هذه المرحلة. هل تشعر بالقلق عندما لا تستطيع تفقد هاتفك كلما شعرت بالرغبة في ذلك؟
- فكر في هذه الأسئلة:

١- ما هي الحدود التي وضعتها، أو تود وضعها لهاتفك الذكي؟

٢- أين يجب إغلاقه؟

٣- متى يجب إغلاقه؟

• كيف تدير صداقاتك على الإنترنت؟

• ما هي مواقع التواصل الاجتماعي التي تهدر الوقت بالنسبة لك؟

◀ يميل الوقت إلى التسرب من بين أيدينا على الإنترنت، عندما ننطلق في رحلة لم نخطط لها من الأساس؟

◀ الخوف من التفويت هو عامل جذب كبير على مواقع التواصل الاجتماعي.

◀ لتقييم تشتتك الرقمي:

ألق نظرة على جهازك المحمول، أو هاتفك الذكي.

• كم عدد التي تغلقه فيها نهائياً؟

• كم عدد المرات التي "يناديك" فيها ليخبرك بآخر التحديثات والرسائل والمكالمات؟

• هل تتوجه إليه مباشرة عندما يفعل ذلك؟

• كم عدد المرات التي تجد فيها نفسك منكباً عليه تكتب؟

• أي التطبيقات أو البرامج التي تستخدمها في معظم الوقت؟

• 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 تنجذب إلى مشتت رقمي بعينه؟

• البريد الإلكتروني.

• مواقع التواصل الاجتماعي (بما فيها الفيس بوك، تويتر).

• الهواتف الذكية.

• الإنترنت.

• شيء آخر (اذكره).

⊠ على حافة الخطر:

- 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 مواقع 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 تنصرف عن المهام التي تقوم بها؛ بسبب طلبات الآخرين خلال مواقع التواصل الاجتماعي/ البريد الإلكتروني/ الهاتف.

✍ يتعلق تشخيص إدمان الإنترنت، وفقاً لتعريف معظم الخبراء، صفتين مميزتين:

- ١- إضاعة الكثير من الوقت، بغض النظر عما يضيع الوقت من أجله على الإنترنت.
- ٢- يتسبب الوقت المأخوذ من النشاطات والعلاقات الأخرى في خسارة كبيرة للفرد، مثل الطلاق، ومواجهة صعوبات كبيرة في المدرسة والعمل.

• لتقدير مستوى إدمانك، أجب عن الأسئلة التالية باستخدام المقياس التالي.

من فضلك ضع علامة عند المستوى الذي اخترته.

١ = على الإطلاق.

٢ = نادراً.

٣ = أحياناً.

٤ = عادة.

٥ = دائماً.

الرقم	التقييم				
	١	٢	٣	٤	٥
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					

يقول "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 تتحكم في استخدامك.

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

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

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

عندما تحاول وتركز، هناك بعض التي من المرجح أن تحدث، وهي كالتالي:

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

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

حاول مرة أخرى، ولكن هذه المرة أطفئ مشتتاً رقمياً واحداً لمدة ١٥ دقيقة (لذا أطفئ هاتفك الذكي، أو بريدك 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. لا حظ كيف تشعر. استمر في التركيز، وإذا تم تشتيتك فلا تقلق، فقط سجل مدة استمرار تركيزك. في اليوم التالي، أطفئ مشتتاً رقمياً إضافياً، على سبيل المثال أغلق بريدك الإلكتروني، وموقع التواصل الاجتماعي لمدة ١٥ دقيقة. مع نهاية الأسبوع، قرر إذا ما كنت تستطيع إطفاء جميع المشتتات الرقمية أم لا (بما في ذلك هاتفك المحمول) لمدة ١٥ دقيقة. إذا كنت تعتقد أنك تستطيع فعل ذلك، فافعله على الفور. في المحاولة الثانية، حدد لنفسك هدفاً بأن تبقى على تركيزك لمدة أطول قليلاً؛ لذا، زد المدة تدريجياً من ١٥ دقيقة إلى نصف ساعة.

● 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 للتنزه على سبيل المثال).
- إجراء الاجتماعات المهمة.
- أداء المهام الصعبة.
- إعداد التقارير.
- التعلم.

– أنشطة أوقات الطاقة المتدنية:

- تفقد البريد الإلكتروني.

- التشتت 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.

تعرف على نقاط ضعفك:

لدى الجميع نقاط ضعف، ومن المفيد أن تحدد نقاطك بدقة، حتى تعرف جيداً ما تواجهه. ضع علامة أمام إجابتك الصحيحة:

ما هو أسوأ مشنت رقم بالنسبة لك:

- البريد الإلكتروني. - مواقع التواصل الاجتماعي. - الإنترنت. - الهاتف الذكي/الهاتف المحمول. - شيء آخر.

ما هي الأوقات من اليوم التي تزداد فيها احتمالية تشتتك الرقم؟

- في الصباح. - قبل الظهر. - وقت الظهيرة. - بعد الظهر. - مساءً. - خلال فترات معدلات طاقتك المتدنية من اليوم. - في أي وقت.

تقاطعك المشتتات الرقمية بشكل كبير عندما:

- تكون في العمل. - تكون مسافراً. - تكون بصحبة الآخرين. - تكون وحدك. - بمجرد أن تشغل حاسبك. - تكون في المنزل.

ما نوع المزاج/ الحالة التي تكون فيها معظم الأوقات التي تشتت فيها رقمياً؟

- الضجر. - الإرهاق. - التردد حيال القيام بمهمة صعبة. - التسويف. - الغضب. - السعادة. - الوحدة. - الخوف (من أي مهمة قادمة).

- نسيم الصباح إذا لم يتنفسه الرجال في بداية اليوم، فهذا أدعى إذن إلى أن نعبئ بعضاً منه في زجاجات ونضعه في واجهة المحلات لنبيعه، من أجل الذين أضاعوا تذكرة اشتراكهم في فترة صباح هذا العالم. ديفيد ثورو.

بداية، أظهر استقصاء حول ١٦٠٠ مدير ومحترف أن ربعهم ينامون وبجانهم هواتفهم، ويتفقد حوالي ٧٠% هواتفهم يومياً فور استيقاظهم من النوم، وأكثر من النصف تقريباً يتفقدونها باستمرار خلال عطلاتهم.

وأقرّ أغلبهم بقضاء ٢٥ ساعة إضافية كل أسبوع في متابعة أعمالهم والتي تستغرق حوالي ٥٠ ساعة على الأقل كل أسبوع (بالنسبة لمعظمهم).

- ضع عينيك على الجائزة (المكافأة).
- أسند المهام المشتتة رقمياً لآخرين.
- أغلق الدائرة لتزداد إنتاجيتك: إن تصفح سبعة متصفحات في الوقت نفسه، ومحاولة أن تقوم بمهام متعددة في ثلاث مشروعات لا علاقة له بإغلاق الدوائر. أنجز أمراً واحداً. أغلق الدائرة، ثم أبدأ في غيره.

● الإنترنت هو أكبر مستنزف للوقت تم اختراعه في حياتنا.

- إذا كانت كل لحظة من الفترة التي تفضيها 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 الفكرة 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.

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 قوطعت من قبل مهمة أخرى. ثانياً، هناك فرصة كبيرة لأن تنشبت بالكامل، وتضيع تماماً بطريق رقمي مختلف، ولا تتمكن من العودة مرة أخرى إلى ما كنت تفعله، خاصة إذا كانت المهمة صعبة.

● اكتب خمس يمكنك استخدامها لتقليل من المشتتات بشكل يومي:

١-

٢-

٣-

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

- هل تشعر بالقلق إذا نسيت هاتفك الذكي يوم كامل؟

- هل تنام، وتضع هاتفك تحت وسادتك؟

- هل أغلقت هاتفك من قبل؟

● الأشخاص المشتتين رقمياً يفعلون الأمور التالية:

- يضعون الهاتف على الطاولة.

- يستمعون إليك بنصف انتباه.

- يحاولون دائماً القيام بأمرين 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 لهواتفهم الذكية عند رنين وصول رسالة بريد إلكتروني.

- يتحدثون حول أمور / أشخاص / قصص / تعارفوا عليها عبر وسائل التواصل الاجتماعي وليس

وجهاً لوجه.

● كيف تعرف الأشخاص المركزيين:

- يحققون نتائج رائعة.
- يكونون دائماً من يخرج الأفكار المبدعة.
- ينجزون قدراً من العمل.
- لا يطبقون التشتت غير الضروري.
- يبدون وكأنهم منهمكون في عملهم.
- يبدون مستغرقين، وليسوا متململين.
- يتذكرون كل ما مروا به.
- يغادرون العمل في الموعد المحدد.

- 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 أننا نفشل في محاولة مقاومتها أكثر مما يحدث مع أشياء أخرى.

- نحتاج كثيراً إلى استخدام جميع الخدع التي في جعبتنا، ونجمع كل ما نستطيع جمعه من عزمه.
- لا تبالغ في القسوة على نفسك إذا شكل إطفاء الأجهزة الإلكترونية كارثة بالنسبة لك في المرة الأولى التي تجرب فيها ذلك.

- يقول "جراي سمول"، خبير العقل: حتى إذا لم تكن مدمناً للإنترنت، فمن المحتمل أنك "تكافح إغراءاته".

- خمسة أساليب لزيادة قوة التركيز:

- ١- لا تحاول أن تركز لمسافات طويلة قبل أن تكون مستعداً.
- إذا وضعت توقعات غير واقعية وحاولت أن تركز، لنقل ثلاث ساعات، مباشرة في المرة الأولى، فسوف يخيب أملك عندما تفشل.
- كن واقعياً، وابدأ بخطوات صغيرة. ابدأ لمدة ١٥ دقيقة من التركيز الكامل، وزد ١٥ دقيقة في كل مرة.
- ٢- اختر شخصاً، لديه أسلوب تركيز يعجبك، واتخذه مثلاً أعلى.
- ٣- ابدأ بمهام تستمتع بها.
- ٤- حدد الأهداف.
- ٥- لا تصعب الأمر على نفسك.

• اضغط على نفسك:

هدف التطهير التكنولوجي ببساطة هو أن تتحكم في طريقة استخدامك للتكنولوجيا، بدلاً من أن تتحكم التكنولوجيا فيك.

• كيف تأخذ عطلة رقمية؟

- إذا كنت قد فوت فرصة أخذ عطلة رقمية هذا العام، فلماذا لا تأخذ واحدة معك للبيت؟

- يوم العطلة الرقمية يمكن أن يكفي لمساعدتك على إعادة الشحن.

أشياء يجب أن تطفئها خلال عطلتك الرقمية:

- الآيفون.

- الآيباد.

- 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 تمتلئ

بفيضان من المعلومات التي يحتاج العقل إلى الاجتهاد لمعالجتها).

ما الذي تستطيع فعله؟

١- التحدث.

٢- قراءة الكتب.

٣- الإبداع.

٤- الاسترخاء.

٥- التدريب.

٦- النوم.

٧- المشي.

٨- إعداد الطعام.

٩- الاكتشاف.

١٠- التخطيط لعطلة (من دون استخدام الإنترنت).

١١- زيارة مكان جديد.

١٢- الحصول على أفكار جديدة.

١٣- الكتابة.

• إذا كنت تفكر 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 في تخصيص ٣٠ دقيقة في اليوم الكامل لها.

• يقول "كارل هونوريه": السرعة تعني الانشغال، وحب السيطرة، والعدوانية، والتعجل، والتحليل، والإجهاد، والسطحية، و نفاذ الصبر والنشاط، والكم قبل الجودة، أما البطء فيعني العكس: الهدوء، والحرص، والتقبل، والثبات، والمبادرة، وعدم التعجل، والصبر، والتأمل، والجودة قبل الكم.

• يقول توم شاتفيلد: لننمو (ليس فقط لننجو) في عالم رقمي، نحتاج إلى تفكير في حياتنا بهذه الطريقة. إذا أردنا الحصول على الاستفادة القصوى من العالم من حولنا، ومن بعضنا، فإننا نحتاج إلى معرفة أن أمامنا الآن طريقتين رئيسيين للوجود في العالم: حالة الاتصال، وحالة الانفصال. يمر معظمنا بأوقات نحتاج إلى الاتصال، والتواصل، والآن أصبحنا نعرف كيفية فعل ذلك، فأصبحنا نرغب في الانفصال.

لذا يقترح شاتفيلد تضمين عامل إطفاء الأجهزة الرقمية كل يوم.

• اكتب إجابتك للأسئلة التالية:

١- ما التوازن الذي تريد تحقيقه بين أوقات الاتصال، وأوقات الانفصال؟

٢- متى يكون من المهم أن تكون غير متصل؟

٣- متى يكون من المهم بالنسبة لك أن تكون متصلاً؟

• على عكس الخطوات السريعة للعالم الرقمي، أبطئ خطواتك. هذا الأسلوب الجديد يمكن أن يمنحك أفكاراً جديدة.

• ما مدى الفائدة الصحية لعدم الاتصال بالإنترنت، والتركيز. كيف نرحب بما هو موجود بالفعل، ولكننا لم نعد قادرين على رؤيته.

١- ستجد الطمأنينة.

٢- ستحظى بنوم أفضل.

٣- ستكون أكثر إبداعاً.

٤- ستخطر لك أفكاراً أفضل.

٥- ستكون أقل إرهاقاً.

٦- ستستمتع بشكل مناسب للأشخاص الموجودين من حولك.

٧- ستصنع وتذكر ذكريات أكثر.

٨- ستفكر بعمق أكبر.

٩- ستستمتع بالتركيز على مهمامك.

١٠ - ستحسن من علاقاتك.

١١ - ستصبح الحياة أسهل بكثير.

١- ما جوانب التكنولوجيا الأكثر أهمية بالنسبة لك؟ ضع قائمة (على سبيل المثال؛ منصات التواصل الاجتماعي؛ أو مواقع معينة، أو مزود معين لخدمة الأخبار العاجلة، أو مدونات).

٢- هل توجد أية منصات رقمية تكرهها من بين تلك التي تستخدمها؟ هل يمكن 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 يمكن وضع بعضها؟
(الأمثلة على القواعد يمكن أن تكون ٥٥ دقيقة عمل / ١٥ دقيقة تشتت / ٥٥ دقيقة / ٥ دقائق،
بريد إلكتروني ثلاث مرات في اليوم، إطفاء الهاتف المحمول بعد الساعة ٨ مساءً، وغيرها).

● إن أحد أصعب الأمور التي ستواجهها في البداية هو تحمل الملل، فقط اعتدنا استخدام المشتتات الرقمية ملئ أي فراغ نشكل به، أو أية فجوة في وقتنا. تواجهنا حين نفكر بإطفاء هواتفنا.