

WHAT THE  
INTERNET  
IS DOING TO  
OUR BRAINS

THE  
Nicholas Carr  
AUTHOR OF *THE BIG SWITCH*  
SHALLOWS

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Digital  
Minimalism

*Choosing a  
Focused Life in  
a Noisy World*

CAL NEWPORT

Bestselling author of *Deep Work*

# عقلك والإنترنت

السلام عليكم (:)

الإنترنت تمثل مُعضلة لمعظمتنا.. من ناحية هي تقنية مُفيدة جداً وقد صنعت ثورة في مجالات التجارة والتعليم والتواصل. لكن من ناحية أخرى استخدام الإنترنت له الكثير من السلبيات على المستوى الشخصي

لو سألتك ما هو أكبر ضرر تسببه لك الإنترنت؟  
لربما كان جوابك هو "إضاعة الوقت". وإضاعة الوقت طبعاً مشكلة كبيرة والكثير من الناس تُسرق منهم أعمارهم بسبب الإنترنت.. لكن مع هذا قد لا تكون إضاعة الوقت هي أكبر سلبيات استخدام الإنترنت!

[entagia.com/books](http://entagia.com/books)



استخدام الإنترنت لفترات طويلة يُعيد تشكيل مخك حرفياً! بشكل يجعلك تُدمن التشتت ويُفقدك القدرة على التركيز حتى في غير فترات استخدامك للإنترنت.

معظمنا لدينا مشاريع وأهداف نرغب في تحقيقها.. أهداف ومشاريع قد يكفي العمل عليها ساعة واحدة يومياً لإنجازها.. ورغم إنه من السهل توفير ساعة من يومك لمشروعك أو هدفك.. إلا أن معظمنا غير قادر على عمل ذلك بسبب ضعف القدرة على التركيز وإدمان التشتت وسرعة الملل.

اخترنا اليوم أن ندمج بين أفكار كتابين..

## الكتاب الأول: **The Shallows**

وهو كتاب يتعمق في كشف تأثير الإنترنت على العقل وطريقة التفكير.

## الكتاب الثاني: **Digital Minimalism**

وهو كتاب يطرح فكرة تبسيط الحياة الرقمية لتجنب أضرار الإنترنت وتعظيم المنفعة منها.

لعل وعسى بدمج أفكار الكتابين نصل لتصور أوضع وأعمق عن المشكلة مع الحلول التي تساعدنا على حلها.



# تأثير استخدام الأدوات والتقنيات على الصمخ



المخ به قدرة خاصة تسمى **المرونة العصبية Neuroplasticity** .  
المرونة العصبية هي قدرة المخ على التغير والتشكل على مدار حياتك  
نتيجة الخبرات التي تتعرض لها.. البيئة التي تعيش فيها.. أو التقنيات  
والأدوات التي تستخدمها.

المرونة العصبية ينتج عنها تقوية أي دوائر عصبية خاصة بوظيفة معينة  
تقوم بها بشكل دوري.. وقد ينتج عنها ضعف لدوائر عصبية أخرى  
خاصة بأي وظيفة توقفت عن القيام بها!

الأمر يشبه العضلات.. العضلات التي تستخدمها بشكل دوري تصبح  
قوية.. بينما العضلات التي لا تستخدمها تضمر وتضعف.

أي تقنية أو أداة تستخدمها.. عادة ما تجعلك تستخدم قدرات ذهنية  
معينة بشكل أكبر.. وتقلل من اعتمادك على قدرات ذهنية أخرى..  
أي أن استخدامك لتلك الأداة أو التقنية يعيد تشكيل مخك بتقوية  
بعض الدوائر العصبية وإضعاف البعض الآخر.

الكتاب يضرب عدة أمثلة بأدوات وتقنيات قديمة..  
فالساعات.. مثلما ساعدتنا في معرفة الوقت بدقة بسهولة.. هي كذلك  
أضعفت من قدراتنا على تخمين الوقت بالنظر لضوء النهار وشكل  
الظلال.. لأن بمجرد وجود الساعة لم يعد هناك حاجة للتركيز مع  
الظواهر التي تساعدنا على تخمين الوقت خلال اليوم..

في الواقع لقد غيرت الساعات طريقة تفكيرنا عن الوقت نفسه من كونه  
خط مستمر إلى كونه فترات زمنية متقطعة تُقَدَّر بالساعات والدقائق.



بل وحتى تقنية قديمة كالكتابة.. اعتماد الإنسان على كتابة الأشياء المهمة حتى لا يفقدها جعله يقلل من اعتماده على الذاكرة، مما نتج عنه ضعف في قوة الذاكرة.

مثال آخر يطرحه الكتاب عن كاتب مشهور في نهاية القرن الـ19 قام باستبدال الورقة والقلم بالآلة الكاتبة.. وبعد فترة من استخدامه لتلك الأداة الجديدة لاحظ أن أسلوبه في الكتابة تغير!

لاحظ أنه أصبح يستخدم عبارات أقصر وكلمات أبسط.. ربما لأن الكتابة بالآلة الكاتبة كانت أصعب عليه من استخدام الورقة والقلم مما جعله بشكل غير واعي- يستخدم أسلوب يسهل عليه الأمر.. أي أن اختلاف الأداة جعله يغير من أسلوبه في التعبير عن أفكاره! والجدير بالذكر هنا أن هذا تم بدون قصد أو وعي منه!

وجود بعض السلبيات في أداة لا يجعل منها أداة سيئة في العموم، ولا يعني أن عليك التوقف عن استخدامها. التصرف المنطقي هو أن نوازن بين قدر المنفعة الذي نحصل عليه من تلك الأداة أو التقنية وبين قدر الضرر الناتج عن استخدامها ثم نختار ما بين ثلاث خيارات:

### الخيار الأول:

هو أن نستمر في استخدام التقنية رغم الضرر.. ربما لأن الضرر بسيط مقارنة بمقدار المنفعة. فأنا مثلاً أستعين بأدوات رقمية لحفظ وتنظيم أفكارى ومشاريعي.. وهذا غالباً ينتج عنه تقليل اعتمادي على ذاكرتي، مما قد ينتج عنه بعض الضعف في قوة الذاكرة.. لكن بالنسبة لي هذا الضرر بسيط مقارنة بالفائدة الكبيرة التي أحصل عليها من حفظ وتنظيم أفكارى ومشاريعي مع ضمان عدم نسيان أي تفاصيل مهمة.



## الخيار الثاني:

هو أن نستمر في استخدام التقنية لكن مع إصلاح الضرر الناتج عنها. استكمالاً للمثال السابق.. يمكنني أن أستمر في استخدام الأدوات الرقمية لحفظ وتنظيم أفكاري.. وفي نفس الوقت يمكنني عمل تمارين لتقوية الذاكرة من وقت لآخر.

طبعاً هذا الخيار يفترض أن المنفعة التي نحصل عليها من هذه التقنية تستحق الجهد الإضافي الذي نبذله لإصلاح الضرر الناتج عنها.

## الخيار الثالث:

هو أن نتوقف عن استخدام تلك التقنية.. وهذا في حالة أن الضرر كان أكبر من المنفعة، ومقدار المنفعة لا يستحق الوقت والجهد الإضافي الذي سيضيع في محاولة إصلاح الضرر.

طبعاً اختيار واحد من هذه الخيارات يتوقف على مدى معرفتك وتقديرك للمنفعة والضرر.. فقد تستخدم أداة أو تقنية معينة بدون أن تدرك مقدار الضرر الحقيقي الذي تسببه لك.

فإذا أردنا الحديث عن الإنترنت كأداة وتقنية كلنا نستخدمها بشكل يومي حالياً.. فبالنسبة للمنفعة.. لن نتكلم عنها كثيراً.. فأظن أن كلنا يعرف كمّ الفرص التي توفرها الإنترنت في مجالات العمل والتعلم والتواصل. استخدام الإنترنت أصبح -بشكل ما- ضرورة لمعظمنا بشكل يجعل التوقف عن استخدامها لا يبدو خيار مطروح من الأساس!

أما بالنسبة للضرر.. فهل نحن مُدركون لكل أضرارها بشكل يسمح لنا حتى بمحاولة إصلاح تلك الأضرار أو التقليل منها بقدر الإمكان؟





ما تفعله الإنترنت بعقولنا



هناك موقف غريب ربما يحدث مع الكثير منا..

أن تكون مستغرق في قراءة مقال أو مشاهدة فيديو يعجبك..ومع ذلك تجد نفسك قد توقفت عن القراءة أو المشاهدة وقمت بإلقاء نظرة على شيء آخر! واتساب أو فيسبوك مثلاً..

عادة ما تعود مرة أخرى لإكمال القراءة أو المشاهدة، لأنه كما قلنا أنت معجب بالمحتوى وترغب في إكماله! لكن السؤال هنا..  
إن كنت لم تشعر بالملل أصلاً.. فما الذي جعلك تتوقف وتصرف انتباهك لأمر آخر؟!

سنعرف الإجابة بعد قليل!

مؤلف كتاب **The Shallows** يقارن بين الإنترنت والكتب كوسائل لاكتساب المعرفة فيقول..

هيكله الكتاب من حيث أنه عادة ما يغطي موضوع واحد بعمق.. وأنه مُرتب بشكل تسلسلي بحيث كل فكرة تتقلك لفكرة أعمق وأكثر تفصيلاً.. هذه الهيكله تدفعك وتساعدك على التركيز والتعمق في موضوع الكتاب.

بينما على الإنترنت الوضع مختلف.. إن كنت تقرأ مقالة على الإنترنت.. حتى لو كانت هذه المقالة عن التركيز!.. ستجد أن الصفحة التي تقرأ فيها مليئة بعشرات الروابط والأزرار التي تدعوك للضغط عليها للقيام بشيء آخر غير الاستمرار في قراءة المقالة!

المخ البشري فضولي جداً ويحب التعرض لأشياء جديدة باستمرار.. وكل رابط موجود في الصفحة يعدك بشيء جديد مختلف عن الذي تقرأه أو تشاهده.



الإنترنت لا تساعدك على التركيز والتعمق في شيء واحد.. بل بالعكس تشجعك على التشتت والتنقل السريع بين الصفحات.

أي أن الكتاب كأداة يدفعك للتعمق في موضوع واحد.. بينما الإنترنت تبقىك على السطح في مواضيع متفرقة.. قبل أن تبدأ في التعمق في أي شيء ستكون قد انتقلت لشيء جديد!

لو شبهنا الأمر ببحر.. فالكتاب يشجعك على الغوص في العمق.. بينما الإنترنت تجعلك تنتقل و"تلبط" في الأماكن الضحلة السطحية للمعرفة.

حتى عملية القراءة نفسها تختلف ما بين الإنترنت وبين الكتاب.. كثير مما نقرأ على الإنترنت قد يكون بلا قيمة.. أو قد لا تكون متأكد بعد من كون ما تقرأه هذا سيفيدك فعلاً أم لا.. فكثير منا - بدون قصد - تعود على نوع من القراءة السريعة اسمه Skimming.. مثل قراءة الجرائد.. حيث تقفز عينك بين العبارات والفقرات وأحياناً تكتفي بالعناوين فقط.. وبالتالي تركيزك وفهمك لما تقرأه يكون أقل.. مستوى فهمك وتركيزك يكون سطحي أو ضحل كما يصف الكتاب.

## لكن ما المشكلة في القفز والتنقل السريع؟

أي معرفة تطلع عليها تُحفظ أولاً فيما يسمى بالذاكرة قصيرة الأمد Short-term memory ، وبعدها تنتقل ببطء للذاكرة طويلة الأمد.. المعرفة المحفوظة في الذاكرة طويلة الأمد هي التي تبقى معك ويمكنك الاعتماد عليها لاحقاً في عملك وحياتك.

مؤلف الكتاب يقول أن التركيز أو الانتباه هو الوسيلة التي تنقل بها المعرفة من الذاكرة قصيرة الأمد إلى الذاكرة طويلة الأمد.



التنقل السريع بين الموضوعات المختلفة لا يعطي الوقت الكافي لمخنا لنقل ما تعلمه للذاكرة طويلة الأمد وبالتالي تخسر الكثير مما تقرأ وتشاهد على الإنترنت!

لو نظرت لأكبر الشركات التي تستخدم مواقعها وشبكاتها يومياً مثل جوجل.. فيسبوك.. تويتر.. ستلاحظ مشكلة كبيرة جداً.. وهي أن المصدر الأساسي للربح في كل هذه الشركات هو الإعلانات! وهذا يعني أن تلك الشركات لديها دافع قوي لجعلك تشاهد أكبر قدر من الإعلانات.. فكلما عرضوا إعلانات أكثر للمستخدمين كلما كانت أرباحهم أكبر. ولذلك كثيراً ما يوصف نشاط هذه الشركات **باقتصاد جذب الانتباه**

### **Attention Economy**

جوجل وفيسبوك ربما يقدمون لك خدماتهم بدون مقابل مادي مباشر.. لكن هذا لا يعني أنهم يقدمونها مجاناً! وإنما يقدمونها مقابل جزء من تركيزك وانتباهك! هناك صراع محتدم بين كل تلك الشركات والمواقع للاستحواذ على تركيزك ووقتك لعرض أكبر قدر من الإعلانات.

إن كنت تقضي ساعة من يومك على يوتيوب.. فمن مصلحة يوتيوب أن تشاهد في تلك الساعة 20 أو 30 فيديو.. لأن هذا يقابله عرض عدد أكبر من الإعلانات وبالتالي ربح أكبر للشركة.. فستجد الموقع يغريك دائماً بمقاطع فيديو مقترحة في كل مكان..

ورغم كل ما قلناه على يوتيوب.. إلا أنه أفضل حالاً من باقي الشبكات الاجتماعية مثل فيسبوك وانستجرام وتويتر. فلو كانت الـ attention span - فترة الانتباه - على يوتيوب تقدر بالدقائق.. فهي على فيسبوك وانستجرام تقدر بالثواني!



لو تأملت أي شخص أثناء استخدامه لهذه الشبكات.. ستجد أنه يحرك أصابعه عالشاشة كل عدة ثواني لكي يرى منشور جديد أو صورة جديدة.. هو فعلياً لا يركز مع كل منشور سوى ثواني معدودة! أضف إلى هذا أن تلك المنشورات عادة ما تكون متنوعة جداً.. ما بين ما هو ساخر.. ديني.. سياسي.. رياضي... وهكذا. نحن فعلياً نجعل مخنا يقفز كل عدة ثواني بين موضوعات مختلفة تماماً.

ربما تسأل ما هي المشكلة في كل ما ذكرناه.. سواء عن الإنترنت عامة أو عن مواقع التواصل الاجتماعي بشكل خاص.

### أول مشكلة..

هي إن معظم المحتوى الذي نطلع عليه على السوشيال ميديا محتوى سطحي.. ولا أقصد هنا أنه كله تافه.. لكن حتى المحتوى المفيد عادة ما يُعرض لك منه هو قشور لا تبني أي معرفة حقيقية.. وإن كانت للأسف تعطي البعض وهم المعرفة.

### ثان مشكلة..

هي أن التنقل السريع بين أفكار وموضوعات متنوعة يُصعب على مُخك الاحتفاظ بالمعرفة التي تطلع عليها.. أي أنه حتى عندما تصل لمحتوى مفيد متعمق.. مخك لن يمكنه الاستفادة منه بشكل مناسب.

### ثالث وأخطر مشكلة..

هي أننا مع استخدامنا للإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي بهذا الشكل يومياً.. فنحن- بدون قصد- ندرّب مخنا تدريب مكثف على التشتت وعدم التركيز..



نحن نقوي الدوائر العصبية لعادة التشتت وطلب الجديد بشكل مُستمر.. وللأسف التشتت وضعف التركيز هذا ليس مُقتصر فقط على الوقت الذي تستخدم فيه الإنترنت ومواقع التواصل.. التشتت وعدم القدرة على التركيز يظلان معك عندما تعود إلى عملك ودراستك.

بدون قدرة على التركيز لفترة معقولة.. سيكون من الصعب جداً عليك أن تتعمق في أي موضوع أو عمل مهم.. صعب أن تتميز في عملك أو في دراستك.. صعب أن تحقق طموحاتك من أهداف ومشاريع شخصية.

لهذا أرى أنه بالرغم من أن إضاعة الوقت على الإنترنت مشكلة كبيرة.. إلا أنها ليست أكبر من مشكلة إدمان التشتت وضعف التركيز. لأنك حتى لو ضيعت نصف اليوم على الإنترنت وكان لازال بإمكانك التركيز في عملك أو دراستك خلال باقي اليوم فغالباً ستتمكن من تحقيق قدر جيد من الإنجاز.. لكن بكل أسف هذا لا يحدث. فعند عودتك لعملك أو دراستك لن تستطيع التركيز لفترات طويلة بشكل يسمح لك بالإنجاز وإحراز تقدم ملحوظ.. سرعان ما ستشعر بالملل وتشعر بالحاجة لتلبية طلب المخ في التعرض لشيء مختلف وجديد.. فتعود مرة أخرى للإنترنت أو الموبايل. ولو منعت نفسك من الرجوع للإنترنت ومواقع التواصل.. ستشعر بالرغبة في عمل أي شيء آخر لا يتطلب تركيز.. فتنهض من مكانك لتبحث عن شخص تتحدث معه، أو تبحث عن شيء لتأكله أو أي شيء مختلف.

الحقيقة أن إدمان التشتت يتخطى حاجز الشعور بالملل.. فمخك أصبح يدمن التشتت حباً في التشتت نفسه وليس فقط هروباً من الملل!



وهذا هو سبب الموقف الغريب الذي شرحته لك في أول الفكرة..  
وهو أنك حتى لو كنت تقرأ أو تشاهد محتوى يعجبك ولا تشعر بأي  
ملل، فإنك تجد نفسك تتوقف رغم ذلك عن القراءة أو المشاهدة  
وتذهب لفعل أي شيء آخر ولو لعدة ثواني.. وكأن مخك كان يحتاج  
جرعة تشتت ليس إلا!

المؤلف يقول أن بحثه في موضوع الكتاب بدأ أصلاً عندما لاحظ أن  
قدرته على التركيز أصبحت ضعيفة جداً، وبعدها كان يعمل بتركيز لساعة  
أو اثنتين متواصلتين، أصبحت فترات تركيزه دقائق معدودة! فبدأ يبحث  
- على الإنترنت - عن سبب ضعف تركيزه ليقوده بحثه في النهاية إلى أن  
استخدامه للإنترنت نفسه هو السبب والعامل الرئيسي.

بهذا نكون قد عرفنا المشكلة وحجمها.. ماذا نفعل إذن؟  
هذا هو ما سنجيب عليه في الفكرة القادمة





ماذا نفعل إذن؟



لقد أقررنا أن الإنترنت -لمعظمتنا- لا يمكن الاستغناء عنها..  
وبالتالي النصائح التي سنقدمها ستكون في إطار التقليل من الضرر بقدر  
الإمكان.. معنا 5 نصائح تساعدنا على تحقيق ذلك بإذن الله..

## 1 - ما قل وكفى خيرٌ مما كثر وألهى!

من يتابعنا منكم من فترة يعرف أننا طرحنا حلقتين عن ما يسمى  
بالمينماليزم.. فن تبسيط الحياة.. في هاتين الحلقتين تكلمنا عن تبسيط  
البيئة والممتلكات والمشتريات والعلاقات... وغيرها.  
وقلنا أننا إن كنا سنختار شعار يلخص فكرة تبسيط الحياة.. فلن نجد  
أفضل من قول الرسول عليه الصلاة والسلام..  
**ما قل وكفى خيرٌ مما كثر وألهى.**

فكرة التقليل هنا تتخطى التخلص مما هو غير مُفيد.. الفكرة تشمل  
التخلص من الأشياء التي بها قدر من المنفعة لكن تكلفه امتلاكها أكبر  
من المنفعة التي تعود عليك منها.

تعال لنرى كيف نطبق بها مبدأ "ما قل وكفى" على حياتنا الرقمية..

اكتب قائمة بكل الشبكات والمواقع التي تأخذ جزء كبير من وقتك يومياً.  
وبعد ذلك مر على كل عنصر في هذه القائمة وتساءل نفسك الأسئلة  
التالية:

**السؤال الأول..**

**هل هذا العنصر يضيف لك قيمة أو منفعة واضحة في حياتك؟**



لو كان كل ما يقدمه هذا العنصر هو التسلية فقط.. فهذه مُشكلة! من حَقك طبعًا أن تتسلي وترفه عن نفسك.. لكن الشبكات الاجتماعية ومواقع الإنترنت من أسوأ الطرق التي تفعل بها ذلك، وهذا بسبب قابليتها للإدمان، بالإضافة لكونها تؤثر سلباً عليك ذهنياً وجسدياً ونفسياً.. فالأفضل أن تبحث عن وسيلة أخرى للتسلية والترفيه.

فإن كانت إجابتك على السؤال بـ **لا**..

إذن عليك التوقف عن استخدام هذا العنصر. اغلق حسابك واحذف التطبيق من على موبايلك.

أما لو كانت إجابتك **نعم**..

وبالفعل هناك قيمة ومنفعة حقيقية.. انتقل للسؤال التالي..

## السؤال الثاني..

### هل هذا العنصر هو أفضل وسيلة للحصول على تلك المنفعة؟

إن كنت تستخدم انستجرام مثلاً لمتابعة حساب مُعين مُفيد.. هل تلك الفائدة لا يمكن الحصول عليها بشكل أفضل من مكان آخر؟ إن كان هناك حساب ديني على انستجرام يشارك بعض المنشورات المُفيدة مثلاً.. فقطعاً يمكنك الحصول على نفس الفائدة وأكثر من مكان آخر.. فلا تقيد نفسك بانستجرام وتخلص منه!

وإن كان هذا العنصر هو ماسنجر فيسبوك مثلاً.. والفائدة التي تحصل عليها منه هي التواصل مع الأصدقاء المقربين.. ألا يمكنك القيام بهذا باستخدام واتساب إن كنت تستخدمه بالفعل؟ هل تحتاج فعلاً لـ 3 أو 4 وسائل للتواصل؟! تذكر أن "ما قل وكفى خيرٌ مما كثر وألهي"، واكتفِ بواحد فقط حتى لو كنت ستخسر بعض جهات الاتصال..



هذه الجهات لو احتاجتك فعلا في أمر هام ستتمكن من الوصول إليك،  
فلا تقلق!

إن كان هناك وسيلة أخرى أفضل.. إذن استخدم هذه الوسيلة الأخرى  
وتوقف عن استخدام ذلك العنصر. لو لم يكن هناك وسيلة أخرى  
أفضل تحصل منها على نفس القيمة أو المنفعة.. انتقل للسؤال التالي.

## السؤال الثالث..

**هل الطريقة التي تستخدم بها هذا العنصر هي أفضل طريقة  
لتحقيق المنفعة منه؟**

إن كنت ترى أن يوتيوب مثلا يقدم لك منفعة وقيمة حقيقية يصعب  
الحصول عليها من مكان آخر.. هل ترى أنك تستخدمه بالطريقة التي  
تعظم تلك المنفعة فعلاً.. أم أن معظم الوقت الذي تقضيه عليه  
يضيع في أشياء أخرى غير المنفعة التي حددتها؟

إن كنت تستخدمه بالطريقة المناسبة.. أحسنت.. استمر على ذلك.

أما لو غير ذلك إذن ستحتاج لتغيير طريقة استخدامك له..  
أسهل ما يمكنك عمله هو أن تنظف شبكاتك الاجتماعية بشكل دوري من  
متابعة كثير من الحسابات غير المفيدة أو ذات الفائدة الضعيفة.

اختر أفضل الحسابات في مجال معين.. لا تتابع كل يقع في طريقك ظناً  
منك أنك تحصل بهذا على فائدة أكبر! بالعكس ستشتت وتضيع تركيزك  
ووقتك، وستقلل من فرصتك في تطبيق ما تتعلمه من تلك الحسابات.



آخر نقطة أود ذكرها في هذه النصيحة هي أنك إن لم تكن صادق مع نفسك في إجاباتك على الأسئلة السابقة فهذا يعني أنك لا تساعد نفسك.. وإن لم تتمكن من مساعدة نفسك.. لن يتمكن أحد من مساعدتك!

## 2 - تخلص من فويا فوات الأشياء!

وجود الإنترنت معنا في كل مكان أصابنا بنوع من الخوف اسمه **fear of missing out** الخوف من فوات الأشياء.. الشخص الذي كان يخرج من بيته في الماضي بدون أي وسيلة اتصال مع أنه سيقضي معظم يومه خارج المنزل أصبح لا يستطيع البعد عن هاتفه ولو نصف ساعة! وإن خرج من المنزل واكتشف أنه نسي الهاتف.. تجده يرجع مرة أخرى ليحضره حتى لو كان تأخر عن عمله أو مشاويره!

أصبحنا نشعر **بضرورة زائفة** لمتابعة الأحداث أول بأول.. نشعر أننا لو انقطعنا عن الإنترنت لفترة طويلة ستفوتنا أمور عظيمة لا يمكن تعويضها! وهذا شعور زائف ينتج عنه إدمان التفحص المستمر للإنترنت والشبكات الاجتماعية.

لكي نقضي على هذا الخوف نحتاج لأن ندرّب أنفسنا على البقاء بدون اتصال لفترة من الزمن إلى أن نتعود على هذا الشعور ونكتشف أنه شعور زائف.

### ما يمكنك عمله لتدريب نفسك الآتي:

1 - من وقت لآخر جرب قضاء يوم كامل بهاتف قديم بلا اتصال بالإنترنت.. على الأقل ستكون مطمئن أن في حالة كان هناك أمر عاجل سيتمكن من يحتاجك من الاتصال بك مباشرة.



2 - من وقت لآخر اخرج من البيت لقضاء بعض المشاوير القريبة أو حتى للتمشية بدون الهاتف.. بدون أي وسيلة تواصل.. ولا تخف! منذ 15 عام فقط كان الجميع يخرجون من بيوتهم بدون هاتف لأنه لم يكن قد انتشر بينهم أصلاً.. ولم يكن أحد يعيش في قلق مستمر من حدوث شيء بدون علمه!

3 - اغلق أحد حساباتك على السوشيال ميديا لعدة أيام. من وقت لآخر جرب قفل أحد حساباتك التي تستخدمها يومياً.. أو احذف التطبيق من على الموبايل لعدة أيام.. وستكتشف بعد عودتك أنك لم يفتك شيء يستحق!

### 3 - اتبع نظام جلسات العمل

نصحنا في أكثر من حلقة سابقة بأسلوب جلسات العمل.. وهو أن تختار شيء واحد فقط تعمل عليه لفترة زمنية من 15 لـ 30 دقيقة ولا تقوم بأي شيء آخر غير العمل على هذا الشيء فقط. هذا الأسلوب بالإضافة لكونه سيزيد من إنتاجيتك في العمل أو الدراسة.. فهو أيضاً يُعتبر تمرين على التركيز.

وإليك 3 نصائح تساعدك على النجاح في تطبيق هذا الأسلوب...

#### 1 - لا تضع هاتفك الذي بجانبك

إن كنت ستستخدم الهاتف نفسه في ضبط وقت الجلسة.. قم بعدها بوضعه بعيداً عن مجال رؤيتك.. ضعه داخل درج.. أو وراء ظهرك أو في أي مكان بعيد عن يديك ونظرك. ولا تنسى ضبط الهاتف على الوضع الصامت أو وضع الطيران حتى لا تشتتك أصوات الإشعارات المختلفة.



## 2 - قائمة المشتتات

خلال جلسة العمل مخك الذي تعود على التشتت سيحاول التفكير في أي شيء آخر.. جهز بجانبك ورقة وقلم لتكتب فيها الأمور التي سيتذكرها مخك لتطمئن أنك لن تنساها وتتمكن من عملها بعد الانتهاء من جلسة العمل. اكتبها ثم عد للتركيز في عملك أو مذاكرتك مباشرة.. وبعد الانتهاء من الجلسة يمكنك إلقاء نظرة على قائمة المشتتات وعمل ما يستحق العمل منها فعلاً.

## 3 - برامج حجب المواقع

إن كان عملك يعتمد جهاز الكمبيوتر.. يفضل أن تستخدم أحد برامج حجب المواقع لفترة زمنية محددة. وهي برامج تضع فيها قائمة بالمواقع التي تشتت وتختار حجبها من جهازك لفترة زمنية تحددها بنفسك.

حالياً أنا أستخدم برنامج اسمه Cold Turkey  
وقبلها كنت أستخدم برنامج اسمه Focal Filter

أما لو كانت جلسة العمل التي تعمل عليها لا تحتاج الإنترنت أصلاً.. فمن الأفضل أن تفصل الإنترنت من الأساس خلال جلسة العمل.

## 4 - لا تضح بنصيبك من العزلة

الإنسان في حاجة للانعزال من وقت لآخر.. لينعزل مع أفكاره يتأملها ويحللها. لكن هذا أصبح صعب حالياً.. ففي ظل التواصل المستمر الذي نعيشه.. مخنا أصبح في حالة اتصال واستقبال دائم.. بدون فرصة للتأمل والتحليل.



مواقع التواصل الاجتماعي على وجه الخصوص تسببت في ظاهرة غريبة.. وهي أنها تحرمك من إيجابيات العزلة وفي نفس الوقت تعطيك سلبياتها!

أشهر سلبيات العزلة هو الشعور بالوحدة.. وبالرغم من الاتصال والتواصل المستمر.. مواقع التواصل الاجتماعي تجعلك في حالة مراقبة دائمة لعشرات إن لم يكن مئات الناس فتعرف أحوالهم وأخبارهم.. وهذا عادة ما ينتج عنه مقارنة حالك بحالهم.. ولأن الناس تشارك عادة أفضل لحظاتها-هذا إن لم يصطنعوها- فيتسبب هذا في إحساسك بالشفقة على نفسك لأنك لست مثلهم.. ويشعرك بالانعزال عنهم، ويعطيك إحساس بأن حياتك مملة ليس فيها ما يستحق المشاركة!

أي أنك شعرت بالوحدة بدون أن تستفيد من إيجابيات العزلة.

**العزلة مهمة لنضوج الأفكار..** وصعب أن تحصل عليها وأنت طوال الوقت ممسك بنافذة مفتوحة على أحوال مئات الناس تتواصل مع بعضهم، وتتابع حياة وأفكار البعض الآخر.

النصيحة هنا.. عود نفسك على الجلوس أو التمشية وحدك مع أفكارك.. بدون موبايل، وبدون اتصال أو تواصل مع أي شخص..

لا تضح بنصيبك من العزلة!



## 5 - كن واعياً بحجم المشكلة

هذه النصيحة كان يجب أن تكون أول نصيحة.. لكنني أخرتها للنهاية لعل هذا يساعدك على تذكرها بشكل أفضل.

معظم البشر بكل أسف لا يحسنون تقدير الأمور التي تأخذ فترة طويلة من الزمن.. سهل جداً أن تقلل من حجم مشكلة ضعف التركيز إن كان ضررها عليك على مستوى اليوم لا يُذكر.. لكن تذكر أن مجموع تأثيرها خلال سنوات قد يشكل الفرق بين إنسان ناجح وفي حالة مادية ومعنوية مرتفعة.. وبين شخص مُحبط.. يشعر أن سنين من عمره ضاعت بدون أي إنجاز يذكر.

مصادر العلم والمعرفة أصبحت متاحة والوصول إليها سهل.. لكن القدرة على اكتساب العلم والمعرفة أصبحت أصعب.. والسبب الأساسي هو ضعف قدرة معظمنا على الصبر على التعلم.

البعض يشتكي أن فيديو علمي مدته 10 دقائق ويرى أنها مدة طويلة بالنسبة له.. البعض لم يعد لديه القدرة على قراءة مقالة طويلة.. فما بالك بالكتب!

الشخص الذي يمتلك القدرة على التركيز لفترات معتبرة لديه نقطة تَفُوق كبيرة على أقرانه.. وفرصته في تحقيق أهدافه ومشاريعه أكبر بمراحل ممن يترك نفسه للتشتت وينتظر من الآخرين أن يقدموا له العلم بطريقة مسلية ممتعة في كبسولات يتلعبها بسرعة بدون تعب أو ملل، ولا يدرك أن أقصى ما سيحصل عليه بهذه الطريقة هو مجرد قشور وليس معرفة حقيقية يمكنه الاعتماد عليها في عمله وحياته.



إن كنت قد قرأت الكتيب كله من بدايته حتى هذه الصفحة في جلسة واحدة بدون أن تشتت بأمور أخرى.. فهذا شيء يدعو للتفاؤل :)  
لكن كن على حذر.. فقدرتك هذه في خطر إن تركت نفسك لاستخدام الإنترنت بدون وعي .

أتمنى أن يكون لما طرحناه في هذا الكتيب تأثير إيجابي على جوانب حياتكم المختلفة.

إلى لقاء قريب مع كُتيب جديد.. السلام عليكم :)

**لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊**



علي وكتاب



**علي محمد علي**

**[www.ali-m-ali.com](http://www.ali-m-ali.com)**

**[entagia.com/books](http://entagia.com/books)**





كورس

التخطيط الفعّال

[entagia.com/epc](http://entagia.com/epc)

متاح الآن

