

الفهرس

المقدمة

الجزء الأول

الفصل الأول: ماهي مُتلازمة الإدمان الرقمي؟ وهل أنت مدمن رقمياً؟

الفصل الثاني: كيف تأثرت عقولنا من هذا الإدمان الرقمي؟

الفصل الثالث: تشتت الانتباه وفرط الحركة .. كيف صنعه العالم الرقمي؟

الفصل الرابع: الذاكرة والعمى المعلوماتي والخرف

الفصل الخامس: مشاعرنا تجاه أنفسنا والآخرين .. كيف تغيرت؟

الفصل السادس: كيف تأثر الذكاء العاطفي لدينا؟

الفصل السابع: المقارنة وأثرها في السعادة في العالم الرقمي

الفصل الثامن: الإدمان الرقمي وتداعياته على أجسامنا وحواسنا

الفصل التاسع: كيف ازدادت حوادث العمل والسير عند المدمنين رقمياً؟

الفصل العاشر: الوالدية الرقمية والعلاقة الأسرية .. كيف نجعلها أقوى؟

الفصل الحادي عشر: المراهقون وجيل الهواتف الذكية

الفصل الثاني عشر: اقتصاد الوعي .. من المستفيد؟

الجزء الثاني

الفصل الثالث عشر: مبادئ التبسط الرقمي

الفصل الرابع عشر: الخلوّة وتطوير مهارة الابتعاد

الفصل الخامس عشر: مهارة العمل المركز والعميق

الفصل السادس عشر: طريق النجاح في رحلة التبسط الرقمي

الفصل السابع عشر: التبسط الرقمي .. خطوات بسيطة

الفصل الثامن عشر: تطبيقات للحد من إدمان الهواتف الذكية

الفصل التاسع عشر: كم تكسب؟ وما المكافأة من تطبيق التبسط الرقمي وعلاج

الإدمان؟

الخاتمة

شكر وعرهان

المراجع

المقدمة

كُنْتُ أَظُنُّ أَنِّي مَعْصُومٌ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ وَمِنْ دُخُولِ تِلْكَ الْفَوْضَى فِي ذَلِكَ الْعَالَمِ الْإِفْتِرَاضِيِّ، حَيْثُ إِنَّ الْإِدْمَانَ الرَّقْمِيَّ لَا يَقْلُ تَأْثِيرًا عَنِ الْأَمْرَاضِ وَالْكَوَارِثِ الصَّحِيَّةِ حَوْلَ الْعَالَمِ، لِذَا؛ يُمَكِّنُنِي أَنْ أُسَمِّيَهُ وَبَاءً، فَهُوَ عَلَى سَبِيلِ الْمَثَلِ لَا يَقْلُ تَأْثِيرًا عَنِ وَبَاءِ كُورُونَا، حَيْثُ إِنَّهُ يَتَسَبَّبُ فِي فَضْلِ الْفَرْدِ عَنِ عَالَمِهِ الْحَقِيقِيِّ، لَيْسَرَقَ مِنْهُ سَنَوَاتٌ مِنْ عَمْرِهِ يَقْضِيهَا فِي عَالَمِهِ الْإِفْتِرَاضِيِّ، حَيْثُ يَعِيشُ فِيهِ مَعْتَقِدَاتٌ غَيْرَ وَاقِعِيَّةٍ، وَفَوْضَى شَائِعَةٌ لَيْسَ لَهَا نَاتِجٌ فِي نِهَايَةِ الْمَطَافِ إِلَّا الْخُسَارَةُ.

بَدَأْتُ مِنْذُ أَكْثَرِ مِنْ عَامَيْنِ أَقِيمُ مَا آلَتْ إِلَيْهِ نَفْسِي مِنْ حَالَةٍ مِنَ التَّشْتِ وَالْقَلْقِ الْمَصْحُوبِ بِحَالَةٍ مِنَ التَّرْقُبِ، وَعِنْدَمَا اطَّلَعْتُ عَلَى مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْبَحُوثِ وَالدراساتِ مِمَّا سَبَقْنَا إِلَيْهِ الْعَالَمُ الْغَرْبِيُّ وَحَتَّى الشَّرْقِيُّ حَوْلَ هَذَا الْإِدْمَانِ وَتَدَاعِيَاتِهِ، وَجَدْتُ أَنِّي أَحْمَلُ كَافَةَ الصِّفَاتِ وَالْأَعْرَاضِ الَّتِي يَعَانِي مِنْهَا مَنْ كَانَ بِلَاؤُهُمُ الْإِدْمَانُ الرَّقْمِيَّ، وَبَعْدَ عِدَّةِ مَوَاقِفٍ مَرَرْتُ بِهَا لِاحْظْتُ أَنَّنا نَسِيرُ فِي اتِّجَاهِ مِتْسَارِعٍ مِنْ تَحْكَمِ الْعَالَمِ الرَّقْمِيِّ فِي جَمِيعِ مَفَاصِلِ حَيَاتِنَا، وَوَجَدْتُ أَنَّ خَيْرَ مَا اسْتَطِيعَ الْقِيَامُ بِهِ هُوَ أَنْ أَذْكَرَ نَفْسِي وَأَذْكَرَ كَرَمَ

بما ندفعه من أعمارنا وقدراتنا العقلية، إضافةً إلى صراع المشاعر الناتج عن هذا الكم المتدفق من المعلومات من كل حذب وصوب، وكيف أننا نرهق عقولنا ونهرب من واجباتنا واحتياجاتنا إلى هذا العالم المُستهلك لقدراتنا وأوقاتنا نحو الضياع.

قصتي مع التبسط الرقمي ومُحاولة العودة إلى الحياة الطبيعية التي كُنّا نستمع بها من قبل ذلك اليوم الذي أصبح به أقرب شخص لنا، وأكثر ما نتعامل معه هو ذلك الجهاز الذي يُدعى ((الهاتف الذكي)).

يُعود التاريخ إلى شهر أكتوبر من عام 2020 م عندما صارحت ابني بما أعاني منه، وطلبت منه أن يشاركني رحلة التبسط الرقمي، حيث تكون البداية بصيام شهر كامل عن أجهزتنا، وأن نبدأ برحلة التبسط من خلال تدوين ما مررنا به من مواقف ومشاعر.

ولحسن الحظ، كان ابني يستعد لاختبار الزمالة، ما دفعه إلى الحاجة إلى الدراسة بتركيز، لذا؛ كانت المصالح مُشتركة، واستخدمنا هواتف تقليدية بدلاً من هواتفنا،

تحتوي في خياراتها على المكالمات الصوتية والرسائل النصية القصيرة فقط، وهو ما يُعرف لدى العامة باسم جوال ((أبو كشاف)).

بدأ المشوار .. ومعه بدأت أنا وابني نشعر بالضيق والفقدان، وفجأة أصبحنا نمتلك الكثير من الوقت، وظهر لنا أن يومنا طويل، إلا أننا نعيشه بكامل تفاصيله، شعرنا بالملل في بداية الأسبوع الأول، لكن صرنا أكثر هدوءًا واستمتاعًا بأوقاتنا وكل ما حولنا، كنا نعيش حضورنا مع الآخرين، ونستكشف أمورًا ونُدقق فيها لم نكن نُلقي لها بالًا في السابق، لأن أعيننا كانت دائمًا صوب شاشة هواتفنا، أما هي اليوم فصوب الشاشة الحقيقية للحياة.

بعد مُضي شهر خرجنا وكلُّ منا حقق ما كان يريده، فأنا استعدت نفسي في ذلك الشهر، حيث كانت والدتي لا تزال على قيد الحياة، أصبحت أجلس معها حاضر الذهن، حتى أنها كانت تقول لي رحمها الله: " يا ليتها بدرت ويا ليتها تستمر " شهادة من أعلى إنسان لي، تُثبت أننا لا نعي كيف أن الإدمان الرقمي سلب منا حياتنا الحقيقية وتواصلنا مع أحبائنا.

أما ابني فقد تمكن بتوفيق الله ورعايته من النجاح من اختبار الزمالة الطبية، وذكر لي أنه كان حاضر الذهن، قوي التركيز خلال فترة الانقطاع عن العالم الرقمي، وبعد مُضي فترة الشهر عُدنا إلى العالم الرقمي لكن باتزان ووعي.

وقررت أن أحاول من خلال هذا الكتاب، ومبادرتي "متلازمة الإدمان الرقمي" التي أطلقتها أن أنبه كافة أفراد المجتمع إلى هذا الوباء الذي عمَّ جميع أنحاء العالم، لعلي أتمكن من دفع كل فرد للتبسط رقمياً، وحماية نفسه من الغرق في هذا الإدمان، الذي يسرق منا الوقت والتركيز والحضور الذهني.

وحرصت أن أقدم فصلاً قصيراً تلخص الجوانب التي أثار فيها التشتت سواء في صحتنا الجسدية أو النفسية، وكيف أن هذا الإدمان الرقمي أثار في العادات التي يتبعها المجتمع.

استعرضت بعض الدراسات والتجارب التي قام بها علماء النفس والأعصاب، إضافةً إلى ما استنتجته فلاسفة هذا العصر من حالتنا الرقمية، ويتضمن الكتاب بعض مقاطع الفيديو التي يُمكن مُشاهدتها من خلال مسح "الباركود"، وقد يستنكر البعض أنني

أدفعهم إلى استخدام الهاتف الذكي للوصول إلى مشاهد الفيديو في الوقت الذي أنبه فيه على مخاطر استخدام الجهاز، لكنني اخترت هذه الطريقة مُحاولاً أن أطفئ حالة الشعور بالفراق عن الهاتف الذكي، وليس ذلك فقط؛ بل لكي نعلم أنّ ما بأيدينا هي أدوات إيجابية، إلا أن ما ينقصنا أحياناً هو حسن الاستخدام، ومعرفة الأوقات التي يجب فيها استخدام تلك الأدوات.

في النهاية أود منك عزيزي القارئ إن لم تنته من قراءة الكتاب أن تبدأ بمراقبة سلوكك مع هاتفك الذكي، وحاول أن تتمثل تجربتك مع التبسط الرقمي بما هو أكثر إيجابية، كأن تكون مبادرة تطلب من باقي أفراد أسرتك اتباعها، حيث تخلق روح التحدي بين أفراد المجموعة الواحدة لتتعرف إلى من هو أقلهم استخداماً للهاتف الذكي.

أرجو منك عزيزي القارئ أن تكون خير سفير لمبادرة التبسط الرقمي، بمشاركة ما تقوم به من تميز وإنجاز لكل من هم ضمن محيطك، وحثهم ومصدر إلهام لهم على

تطبيق التبسط الرقمي، الذي اكتسب منه كثيرون حياةً تمتاز بالحضور الذهني والقبول والاهتمام ممن حولهم، إضافةً إلى تحقيقهم للنجاحات في دراستهم وأعمالهم. وأخيرًا ابتهج وافرح بما حققت، لأنك ستكون قد استعدت الجزء الكبير المفقود من عمرك (3-4 سنوات) بانتقالك من قضايتهم في العالم الافتراضي إلى العالم الحقيقي بجماله وواقعيته.

ولا تنسوني من الدعاء لي ولكم بالثبات والاستمرارية في اتباع هذا النهج المميز.

د. فهد بن صالح العريفي

مدمن رقمي سابق

مُتعاقي من الإدمان الرقمي ومتبسط رقمي نشط

الفصل الأول

ماهي متلازمة الإدمان الرقمي؟ وهل أنت مدمن رقمياً؟

تلك الأجهزة السحرية أو ما تُسمى بالأجهزة الذكية جعلت حياتنا أسهل، فهي تُساعدنا على معرفة الوقت والأخبار وأحوال الطقس ومعرفة الاتجاهات والمواقع والحصول على المعلومة في ثوانٍ معدودة، وأصبحت أداة ملتصقة باليد، وأداة أساسية لا تستطيع الذهاب إلى مكان دون مرافقتها، وتشعر بفقدان الجهاز الذكي أسرع من فقدان أي شيء آخر حولك حتى أقرب المقربين إليك، مما يدل على حالة الالتصاق الكبيرة التي وصلت إلى حد الإدمان، فإذا مللنا أو كنا في حالة انتظار أو حتى في اجتماع ننظر إلى هواتفنا دون حاجة أو وعي، فصار لنا كنهاية للطفل لا نستطيع أن ننفصل عنها، والأرقام والمشاهدات تؤكد هذه المظاهر الإدمانية الجديدة، التي أصبحت منتشرة بنسب عالية في المجتمعات، تصل إلى 60٪ ممن تظهر عليهم أعراض تدل على الإدمان.

وبيّنت كثير من الدراسات من شتى بقاع الأرض أن المعدل الذي يقضيه مستخدم الهاتف الذكي خلال 24 ساعة يصل إلى 3 ساعات مُتقطعة، ويقوم بالالتفات إلى هاتفه حوالي 285 مرة في اليوم.

يقوم المستخدم العادي للهاتف الذكي بنقر أو رفع الشاشة أو لمسها 2617 مرة في اليوم الواحد، وهذه الأرقام مستنبطة من دراسة راقبت 94 مستخدمًا للهاتف الذكي على مدار 24 ساعة، ولمدة 5 أيام، ووفقًا للدراسة فإن مدة الوقت المستغرق حوالي 3 ساعات و40 دقيقة لبعض المشاركين، بينما وصل عدد لمسات الشاشة إلى 5427 مرة، وهذه الأرقام لو قمنا بمقارنتها بما نقوم به، لوجدنا أنفسنا ضمن القائمة، ولعلّ وجود خدمة مؤقت الشاشة "Screen Time" في القسم الخاص بالإعدادات يوضح عدد الساعات التي قضيناها في استخدام الهاتف، وفي استخدام تطبيق محدد دون غيره.

استخدام الإنترنت في السعودية بالأرقام



عدد مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي
25 مليون بنسبة 72%
من إجمالي سكان المملكة.

عدد مستخدمي الهواتف في المملكة بلغ
43.8 مليون، بينما 32.23 مليون
عدد مستخدمي الإنترنت.



متوسط العمر لاستخدام
الإنترنت بلغ 31%، توزعت

أكثر منصات التواصل الاجتماعي استخدامًا، يتمثل بالنسب الآتية:



%40



%42



%47



%71



%76



@DAS_SA_2021



@DAS.ORG.SA

وتُعد المملكة العربية السعودية تحديداً من أكثر الدول التي يجتاحها الإدمان الرقمي، حيث كان ذلك جلياً وواضحاً في دراسة أجريت في جامعة ماكجيل في كندا، حيث أجرى الباحثون دراسة حول استخدام الهواتف الذكية، بين 34000 شخص، تتراوح أعمارهم بين 15 و35 عاماً، في 24 دولة وكانت الغالبية من الإناث بنسبة 60٪.

وتمّ منح درجات وفقاً لتأثيرات الاستخدام، حيث كانت الدرجة الأعلى 60. وكشفت الدراسة أن المملكة احتلت المركز الثاني بين الدول المشاركة بعد الصين، في حين أن دولاً مثل المملكة المتحدة والولايات الأمريكية جاءت في الترتيب 16 و18، وتذيلت فرنسا وألمانيا الترتيب لتكون الأقل تأثيراً من الإدمان الرقمي باستخدام الهواتف الذكية بين 24 دولة.

وتطور الحال ليصبح أكثر سوءاً بعد جائحة كورونا، حيث ارتفع معدل استخدام الهواتف الذكية في المجتمعات التي تمّ حجرها في المنزل، حيث كان الهاتف الذكي حاضراً طوال الوقت، فزاد من حالة الارتباط والعزلة في آن واحد.

وقد بدأ الناس يشعرون بهذه الحالة، حيث أشارت شركة جوجل إلى أن الكثير بحثوا في جملة إدمان الهواتف، ما يعني أن الكثير لاحظت تداعيات هذا الإدمان، ولعلك عزيزي القارئ تنفي عن نفسك تُهمة الإدمان، لكن عليك قراءة العلامات التي سيتم ذكرها لاحقاً، فإنها قد تكون بمثابة تشخيص لأعراض الإدمان الرقمي.

علامات تدل على أنك مدمن على هاتفك المحمول

1. عدم القدرة على النوم حيث إن مشاكل النوم ترتبط بإدمان الهاتف بسبب الضوء الأزرق المنبعث عنها.
2. توترك، ويعني إدمانك على الهاتف واعتمادك عليه، بحيث يعوق حياتك اليومية بطريقة تقلقك عند عدم وجوده.
3. الإحساس بالضغط بسبب وسائل التواصل الاجتماعي نتيجة الأحداث والمشاكل السياسية والاقتصادية المنشورة.
4. لا يمكنك الجلوس دون أن تتفقد جهازك أكثر من مرة.

5. تُعاني من الرهاب المتمثل في الخوف من فقدان الهاتف الذكي.
6. إهدار الوقت، حيث تجد نفسك تحن إلى الماضي وتستوعب الوقت الذي فقدته بسبب هاتفك.
7. أنت دائماً مشتت الذهن وتفوت ما ينوي أصدقاؤك فعله بسبب التركيز المفرط في هاتفك.
8. لا تستطيع التوقف عن النظر في هاتفك لتتصفح ما هو جديد بشكل دائم.
9. تستخدم الرسائل النصية أكثر من الحديث عبر الهاتف، فتجد نفسك معزولاً عن العالم الحقيقي.
10. تتصفح هاتفك بلا مبالاة وتطمح للكثير من الإعجابات، وتقضي وقت فراغك في استخدام الهاتف.
11. تشعر باهتزازات وهمية، حيث تظن أنك تلقيت رسائل نصية، في المقابل لا تجد شيئاً.
12. تقوم بإرسال الرسائل أثناء القيادة، وهذا من العواقب السلبية على صحتك وحياتك، وحياة الآخرين من حولك.

13. تنزعج جسدياً وتشعر بعدم الراحة عندما لا تستخدم الهاتف.
14. لا تستطيع الخروج من المنزل بدون هاتفك، حتى إذا كنت تنوي الخروج للقيام بعمل بسيط.
15. تشعر بالوحدة من دون هاتفك الذكي، وتزداد لديك مشاعر الخجل والعزلة بالرغم من كثرة أصدقائك.
16. لا تستطيع تناول الطعام بمفردك، حيث إنك تضع هاتفك على الطاولة، لكنك في الحقيقة تقوم بمراقبته طوال الوقت.
17. تُعاني في علاقتك العائلية، حيث تتصفح الهاتف أثناء لحظات عاطفية على الصعيد العائلي.
18. تتصرف بانفعال وسلوك انفعالي بسبب كثرة استخدام الهاتف الذكي، نتيجة خلل في كيمياء الدماغ، حيث إنه مرتبط بالاكئاب والقلق والأرق.
19. لا تستطيع التوقف عن استخدام الهاتف الذكي، حتى مع مُحاولاتك لفعل ذلك.

ما الأعراض التي يُعانيها المفرطون في استخدام التقنية؟

كما نعرف أن لكل إفراط في أمر ما يكون على حساب أمور أكثر أهمية، وقد تكون الأرقام التي سوف أسترخصها معك صادمة وقد تستنكر بعضها، لكن مع الأسف ما سوف يتم ذكره ناتج عن دراسات وإحصائيات تمّ جمعها في الدول الغربية، وكذلك بعض الدول الآسيوية.

أول شيء يفعله الكثير من الناس هو النظر إلى هواتفهم، وآخر شيء يتركونه ويختمون يومهم به هو الهاتف الذكي، مع العلم أن أهم ساعة لصفاء الذهن هي الساعة الأولى من بعد نوم عميق، وفي الغالب عندما نستيقظ في الصباح نكون في حالة مزاجية مُستقرة، لكن بالنظر إلى هاتفك في أول ساعة فإنك في الغالب سوف تُثار وتشعر بالقلق والترقب من خلال البحث عن الأخبار، وفي الغالب تكون سلبية، لأن ما يتم تداوله في أية نشرة أخبار في العالم هو أحداث ليست سعيدة، أو ليست إيجابية ومعتادة.



أعراض الإدمان الرقمي للهاتف



الشعور بالعجز في حال بدأت بخفض عدد ساعات الاستخدام للهاتف.



عدم القدرة على الخروج من المنزل دون استخدام الهاتف، حتى وإن كان الأمر بسيط.



تفضيل التواصل والتفاعل مع الآخرين عبر الرسائل بدلاً من التفاعل معهم وجهاً لوجه.



التعرض لمشاكل النوم نتيجة إدمان استخدام الأجهزة الذكية.



فتح الهاتف والتحقق منه دون الحاجة للقيام بذلك.



قد يوهمك عقلك بأنك تلقيت إشعارات ورسائل، وأنت في الحقيقة لم تتلقاها.



@DAS_SA_2021



@DAS.ORG.SA

كذلك في حالة ما قبل النوم في الليل هناك آثار سلبية في جودة النوم، حيث تُسبب التكنولوجيا المتنقلة آثارًا سلبية في النوم، فقط استيقظ 44٪ من الذين يستخدمون هواتفهم قبل النوم بسبب الضوضاء.

74٪ يستخدمون الجهاز اللوحي iPad في السرير مع أزواجهم

اعترف تقريباً 80٪ من بين 75 ألفاً من المتزوجين الذين شملهم الاستطلاع أن التكنولوجيا تشتت انتباههم عن التواصل فيما بينهم، وكذلك تؤثر في علاقاتهم الاجتماعية، حيث يستخدم جميع المفرطين في استخدام التقنية الهاتف بنسبة 99٪ ممن شملهم الاستبيان، مما يجعلهم يتعاملون مع التقنية في أول دقيقة من بداية يومهم، كذلك يتفقد 1 من كل 3 أشخاص هواتفهم الذكية في منتصف الليل وفقاً لدراسة دي لويت في عام 2016، و85٪ من مستخدمي الهاتف الذكي يتفقدون أجهزتهم بينما يتحدثون مع أصدقائهم وعائلاتهم {Bank my cells 2018} وبذلك يستحق الهاتف الذكي لقب قاتل المحادثات.

ووفقاً للدراسات، فإن 84٪ لا يستطيعون قضاء يوم دون وجود هواتفهم في أيديهم، وإذا استمر هذا المعدل من قضاء الوقت على هذه الأجهزة، فإننا بحاجة إلى ما بين 5 إلى 7 سنوات للانتقال من الحياة الحقيقية إلى الحياة الافتراضية.

وشعر الكثيرون من المشاركين في دراسة أجريت في جامعة كلويما في عام 2016 من يفرطون في استخدام الهواتف والأجهزة أعراضاً شبيهةً بفرط الحركة وقلّة التركيز، كذلك الأشخاص الذين استسلموا لهواتفهم الذكية قدموا أداءً أسوأ في المهام العقلية أثناء تركهم للهواتف الذكية، وشعروا بأعراض فيسيولوجية كزيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم، وشعروا كذلك بإحساس الخسارة مثل أعراض التوتر وعدم القدرة على النوم والتركيز، وكذلك المرض الجسدي نتيجة الاستخدام المفرط للتقنية، والتي تجعلنا نمر بحالات نفسية متناقضة في وقت قصير جداً، مثل أن يُخبرك صديقك بأنه يشعر بالسعادة، وبعد ثوانٍ يُخبرك بأنه يشعر بالحزن والقلق وبعض من الحماس، ومن ثمّ الشعور بالوحدة والإحباط، وبأن هذه المشاعر تُراوده خلال دقائق قليلة، وتُعاود الظهور من جديد، قد لا تتردد فعلاً في أن تطلب له طبيياً نفسياً.

هذا هو حالنا عندما نُمضي ساعات طويلة وعقولنا تتعرض لكل هذه المشاعر خلال دقائق قليلة، ويحدث ذلك عندما نُطالع وسائل التواصل الاجتماعي وما فيها من أخبار وأحوال الناس، وكذلك مشاعرهم التي نتأثر بها شئنا أم أبينا، فإننا عندما نقرأ خبراً حزيناً عن شخص أو حدث، وفي الصفحة ذاتها نقرأ خبراً يثير البهجة، فإن تصفح مزيج من تلك الأخبار المتناقضة والمثيرة لهذه المشاعر الداخلية لدينا يسبب لنا الإجهاد والمشاعر المختلطة، فعقولنا تستهلك طاقتها بتلك التفاعلات التي لا نجني منها إلا تشتت الانتباه والإجهاد النفسي، ومن ثمَّ نُعاني نتيجة ذلك من الوحدة وقلة النوم والاضطرابات النفسية والتوتر الذي أحدثته تلك الأخبار أو المعلومات.



ولا عجب من أننا نُعاني من قلة النوم وعدم جودته، ففي كل ليلة قبل موعد النوم بساعة أو ساعتين تبدأ غدة صغيرة في عقلك في إفراز هرمون يُسمى الميلاتونين الذي

يُخبر جسدك أن الليل قد حان، ويشعرك بالنعاس، وعندما يظهر ضوء النهار في الصباح يتوقف عقلك عن إنتاج الميلاتونين، لتشعر بالنشاط لبدء يومك من جديد.

ومن يستخدمون الهاتف الذكي أو يتعرضون للشاشات قبل النوم فإن عقولهم تُخبرهم بالتوقف عن إفراز مادة الميلاتونين، لأنَّ العقل يفهم إشارات اللون الأزرق الصادرة عن تلك الشاشات أن النهار قد حل، واللون الأزرق أحد الألوان المكونة للضوء الذي يتعرف عليه العقل أن الليل قد انتهى وحن وقت الاستيقاظ، ما يعني أن استخدامنا لهواتفنا قبل النوم هو السبب الرئيس لاضطراب النوم، إضافةً إلى ذلك، يجب أن يهدأ عقل الإنسان قبل النوم، في حين أن جميع ما نشاهده من أخبار ومشاهد هي استشارات لخلايا الدماغ، مما يجعل الخلود إلى النوم أمرًا يصعب تحقيقه.

تخيل لو أن من تقرأ أخبارهم وتشاهد صورهم على هاتفك الذكي هم معك في غرفة نومك، فهل تستطيع أن تنام؟ هذا تحديدًا ما تفعله لعقلك عندما تستمر في استخدام هذه الوسائل قبل نومك، ونوعية النوم تؤثر في نشاطك في اليوم التالي، وكذلك في حياتك الصحية لسنوات عديدة، حيث إن الليلة التي لم تنم فيها نومًا كافيًا سوف تؤثر

في قدرتك في اتخاذ القرار المناسب، وكذلك أهدافك، ما يجد من قدرة العقل على التركيز في الأولويات اللازمة.

ولا يقف الأمر عند هذا الحد فقط، بل يؤدي ما سبق إلى زيادة عدد ساعات النوم المتقطع ويؤثر في الساعة البيولوجية للشخص، ما يجد من القدرة على الاستيقاظ باكراً في اليوم التالي، مما يؤثر سلباً في أدائك وصحتك.

الإدمان الرقمي دائرة على العين "متلازمة الكمبيوتر للنظر" Computer Vision Syndrom

قد يمضي بعض الأشخاص أكثر من 8 ساعات على شاشات هواتفهم وأجهزة الكمبيوتر، وهناك علاقة بين اللون الأزرق المنبعث من تلك الأجهزة والتأثير في شبكية العين، حيث يسبب اضمحلالاً في الشبكية، فنحن نرتدي النظارات عند خروجنا إلى الشمس بسبب اللون الأزرق ولا نحمي أنفسنا من ذات الأشعة الزرقاء عندما ننظر إليها لفترات طويلة من خلال الشاشات، مما يؤدي إلى الإسراع في ظهور تأثيرات الشبكية، كالذي نلاحظه عند التقدم في العمر والوصول إلى 60 عامًا، حيث

إن الضوء الأزرق يدمر المستقبلات الضوئية في الشبكية "Photoreceptor"، مما يسبب ضعف النظر.

إضافة إلى ذلك، تتشكل أعراض أخرى تدل على أن العين مُجهدة، مثل عدم وضوح النظر، والصداع، وجفاف العين واحمرارها؛ كذلك لوحظ أن عدد حركات رفرفة العينون تقل دون وعي منا عندما ننظر إلى الشاشات، مما يؤدي إلى جفاف العينون، وتقل حركة العين الداخلية عندما نمعن النظر في الشاشات، وتعرض عضلات العين للتصلب، مما يجعلنا نلاحظ جهداً في حركة العين "eye strain"، تزداد هذه المشاكل عندما نستخدم الأجهزة في بيئة مظلمة مما يجعل التأثير أكثر.

وبدأ الكثير من الأطباء يتبعون قاعدة 20*20*20 أي كل 20 دقيقة توقف عن النظر إلى الشاشة، وانظر إلى شيء مُحدد يبعد عنك 20 قدمًا (7 أمتار تقريبًا) لمدة 20 ثانية، وبذلك أنت تمنح الراحة لعينيك، وكذلك العضلات التي تتحكم بالنظر إلى ما هو قريب، ويُنصح بالحد من سطوع الشاشة، للحد من كمية الضوء الأزرق المُنبعث منها.

تزداد الآثار الجانبية للعين مع ازدياد استخدام التقنية، خاصةً أننا نقوم بكثير من المهام عن طريق الهواتف الذكية ذات الشاشات الصغيرة التي تجعلنا أكثر عُرضة لهذه المضاعفات.



تأثير الإدمان الرقمي في اليدين والمفاصل

في دراسة أجريت في عام 2018 لتقييم حالة اليدين عند مدمني الهواتف الذكية، تبين وجود التهاب في مفاصل العضلات في اليد المستخدمة مقارنةً باليد الأخرى، خلال إجراء الأشعة الصوتية.

وفي دراسة أخرى أجريت في عام 2020 في جامعة الملك عبد العزيز في جدة تمت دراسة الطلاب كثيرون استخدام الهواتف الذكية، وتبين وجود علاقة قوية بين ألم الإبهام وكذلك مفصل اليد.

إضافة إلى ما سبق، أثبتت دراسة حول تضخم في العصب الأوسط لليد "Median nerve"، ما يؤدي إلى صعوبة حركة اليد والحد من مرونتها وقدرة المسك بالأشياء، وذلك من التأثيرات الناتجة عن فرط استخدام الهاتف الذكي أيضًا. وفي دراسات عديدة أجراها المختصون في أمراض الروماتيزم تمّ الكشف عن العلاقة القوية بين آلام في مفصل اليد وتيبس وصعوبة حركة اليد لدى من يعانون من الإدمان الرقمي.

الإدمان الرقمي والرقبة

هنالك علاقة وثيقة بين ألم الرقبة والكتفين واستخدام الهاتف الذكي والأجهزة بشكل عام، حيث ذكر د. روبرت من مستشفى كليفلاند كلينك أنه بدأ يُعالج أشخاصًا صغار السن من ألم شديد في الرقبة والأكتاف يتعلق باستخدام المفرط للتقنية.

يجب عليك عزيزي القارئ أن تعرف كيف تتغير الأوزان على رقبتك، وكيف يتغير وضع رأسك وجسمك عندما تستخدم الهاتف الذكي، لكي تعرف مدى الضغط الكبير الذي تُمارسه على فقرات الرقبة، حيث هنالك 3 أمور تحدث عندما تنظر إلى هاتفك:

1. تتحرك رقبتك إلى الأمام.
2. يرتفع الكتفان إلى الأعلى باتجاه أذنيك.
3. تنقبض عضلات الرقبة والكتفين.

والعضلات الخاصة بالرقبة خُلقت لتحمل أوزان تتراوح بين 6 إلى 7 كجم، وهو وزن رأسك في حالة الجلسة الصحيحة، لكن عندما ننظر إلى الجوال بالوضعية التي تم ذكرها سوف يتضاعف هذا الوزن على الرقبة إلى 27 كجم، وقد يصل إلى 35 كجم كلما زادت الزاوية بين رأسك وصدرك، أي كلما اقترب فكك من صدرك، وينصح المنشور الذي صدر عن كليفلن كلينك بتجنب ما يُسمى انحاء الرقبة التقنية باتباع الآتي:

1. الانتباه إلى الطريقة التي يتم النظر فيها إلى الشاشات، بحيث يكون وضع الرقبة عمودياً مع الكتفين، وقد يُساعدك النظر في المرآة على تقويم جلستك.
2. مارس بين الفترة والأخرى عملية التمدد وإرجاع الرأس والظهر إلى الخلف عكس ما تفعله عند النظر إلى الهاتف.
3. انظر إلى الأمام وارفع الشاشة إلى مستوى نظرك، بدلاً من النظر بزواوية الشاشة، وهذا يشمل جميع أنواع الشاشات سواءً المتحركة أو الثابتة.

السمنة والإدمان الرقمي

في دراسة أجرتها الجمعية الأمريكية للقلب في عام 2019 تمّ الكشف عن أن الإصابة بالسمنة تزداد بنسبة 43٪ عند الأشخاص الذين يستخدمون هواتفهم لمدة تزيد على خمس ساعات عند الرجال، وتزداد أكثر عند النساء بنسبة تفوق 57٪، ومن المعروف أن للسمنة تداعيات على الصحة تؤثر في حياتنا من ارتفاع في معدلات أمراض القلب والسكري وكذلك - لا قدر الله - من الأمراض السرطانية .

التنفس يتأثر أثناء استخدام هاتفك



أصبح يُطلق على الجلسات الطويلة أمام الشاشات التدخين الجديد " new smoking"، لما له من أثر في الرئتين، حيث لاحظ علماء تابعوا مجموعة لمدة 7 شهور والكيفية التي تتغير فيها طريقة التنفس لديهم من حالات توقف عن التنفس أو التنفس بطريقة سطحية أي ليست عميقة، وقد تمّ ربط مقياس الأوكسجين ونبضات القلب، ولاحظوا أن هنالك زيادة في دقات القلب نتيجة نقص الأوكسجين، وقد لوحظ أن 80٪ من المجموعة التي تتم متابعتها خلال تصفح الكمبيوتر أو الشاشات قد تعرضوا إلى حالة توقف عن التنفس لمدة تزيد عن المعدل الطبيعي أطلق عليها اسم توقف التنفس الإلكتروني.

وقد سُمِّيَ بالتدخين الجديد لأن هؤلاء الأشخاص تظهر لديهم تغيرات مزمنة في الرئة، وكذلك ارتفاع في ضغط الدم، وقد تمَّ نُصحهم بتحديد أوقات للتنفس بوعي، من خلال أخذ شهيق وزفير يشكل عميق لتحسين القدرة التنفسية، وكذلك تحسين تدفق الدم لجميع خلايا الجسم.



تأثير الإدمان الرقمي في صحتنا

يتسبب في ارتفاع مستويات الدوبامين في الدماغ، مما يجعل الشخص أقل سعادة واستقرار نفسي.



الأشخاص الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متكرر يوميًا أكثر عرضة لخطر الإصابة بمشاكل اضطراب فرط النشاط وقلة الانتباه.



إدمان الهواتف الذكية يؤدي إلى تغير في شكل الدماغ وحجمه بطريقة مشابهة لمدمني المخدرات.



يتسبب إدمان الأجهزة الذكية في تناقص المادة الرمادية في الفص الجزيري الأيسر والصدغ السفلي.



يسبب مشاكل في النوم بسبب الضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة الذكية.



الشعور بالاكتئاب، حيث بينت الدراسات حدوث خلل في كيمياء الدماغ عند إدمان الأجهزة الذكية.



الشعور بالقلق دومًا دون سبب أو مبرر، ومواجهة مشاكل نفسية وسلوكيات غير مرغوبة.



الفصل الثاني

كيف تأثرت عقولنا من هذا الإدمان الرقمي؟

هل عقولنا مُصممة لكي تتلقى هذا الكم المهول من المعلومات في وقت قصير؟..



هل العقل لديه القدرة على تخزين وحفظ وترتيب المعلومات وفقاً لأهميتها ومواضيعها لكي يسهل الرجوع إليها عند الحاجة؟..

هل عقولنا تتأثر بهذه المعلومات دون وعي منّا؟..

هل أصيبت عقولنا بحالة من الإجهاد الذي جعلها لا تملك القدرة على التركيز أو

ترتيب الأولويات؟

كل هذه التساؤلات قد تجعلنا نقف لنحاسب أنفسنا على ما نقوم به من سلوكيات

مضرة على عقولنا في المدى القصير والبعيد.

في هذا الفصل سوف نستعرض كيف تغيرت عقولنا بسبب الاستخدام المفرط للهواتف الذكية وعالم التواصل الاجتماعي بعد مُضي أكثر من 10 سنوات على ظهور الهواتف الذكية، وهي فترة زمنية كافية لتقييم هذه التقنية المنتشرة حول العالم.

ترجمت الدراسات والأبحاث حول العالم تفسير التأثيرات الناتجة في عقولنا نتيجة الاستهلاك المفرط للهواتف الذكية، وتفسير كيفية اختراق هذه الهواتف لعقولنا، ووصولنا لمرحلة إدمان استخدامها، سواء كان ذلك على صعيد الإثارة الحاصلة نتيجة الاستخدام أو الترقب والانتظار الذي سببته لنا من خلال استثارة هرمون الدوبامين الذي يجعلنا نشعر بالإثارة.

التجربة المتكررة وبشكل مستمر حفزت عقولنا على الاعتماد والتذكر الدائم بأن هذه الإثارة والتأثير بسبب هذا الهرمون، لذا؛ فإن عقولنا تقرر أن الحل هو البحث عن المزيد من الدوبامين للحصول على هذه الإثارة، مما يجعلنا نبحث عن مصدر الإثارة، وهو الهاتف الذكي، الذي يُمطرنا بمعلومات أو أخبار مثيرة تفرز هذا الهرمون، ما يجعلنا

نشعر بالملل وعدم التركيز كلما اختفى تأثير هذا الهرمون من أدمغتنا، فترانا دون وعي منا نتفقد هواتفنا المرة تلو الأخرى بحثاً عن إثارة تجعل عقولنا تفرز هذا الهرمون.

عندما أدرك المسؤولون عن صناعة التكنولوجيا الكيفية التي تأثرت بها عقولنا من خلال هذه التقنية وعلاقتها بإفراز الدوبامين، الذي هو أحد أسباب الإدمان بشتى أنواعه، أصبحوا يتلاعبون ويضعون اللوغاريتمات "Logarithm" التي تستمر في تقديم المادة المثيرة لاهتمامك، والتي بدورها تجعل التوقف عن الاستخدام للهاتف أمر شديد الصعوبة، وهذا ما يُسمى السلوك المبني على كيمياء الدماغ، ويعرّف بـ (اختراق المخ أو الدماغ أو العقل).

وفي عام 2017 أجريت مقابلة تلفزيونية ضمن برنامج 60 دقيقة الذي تُقدمه شبكة CBS التلفزيونية بين أندرسون كوبر ورامزي براون مؤسس شركة ناشئة اسمها دوبامين (اسم المادة ذاتها التي يفرزها الدماغ) اعترف من خلالها أن هنالك برمجة لشركة التطبيقات لاختراق المخ، والهدف منها هو جعل الأفراد يُدمنون استخدام

التطبيقات من خلال اعتماد التطبيق على آلية اختيار الفترة الزمنية لإظهار ما يُحفظ مشاعر الإثارة.

ما سبق يحدث نتيجة إطلاق التطبيق علامة إعجاب أو إضافة متابع تأتي على فترات لكي تُعاود فتح التطبيق لمشاهدة الإشعارات لتشعر بالإثارة والسعادة لمدة دقائق معدودة.

هذه البرمجة مُتبعة من قبل وسائل التواصل الاجتماعي، حيث الهدف منها أن تقضي فترات طويلة في تصفح هذه المواقع، وتُضحى بوعيك الذي هو الآن مصدرًا للدخل، ما جعله بمثابة بضاعة يتم بيعها إلى شركات الإعلانات، إلا أن المبرمجين في شركة دوبامين شعروا بالذنب تجاه صناعتهم للبرامج التي تخلق حالة الإدمان لدى ملايين البشر، ما دفعهم إلى إنشاء تطبيق يُدعى "Space" بغرض تشجيع الأفراد على قضاء وقت أقل في استخدام هواتفهم عن طريق إحداث تأخير مدته 12 ثانية قبل أن يتم فتح تطبيقات التواصل الاجتماعي، بهدف منح الأفراد فرصة لتغيير آرائهم، وقد واجه

هذا التطبيق رفضاً من متجر أبل، لأنه ضد سياساتهم المتبعة المُراد منها الاستخدام المستمر للتقنية.

عزيزي القارئ:

كلما فهمنا استجابات الدوبامين لدينا والكيفية التي تفرز بها من خلال إثارة حالة السعادة القصيرة وحالة الترقب المستمر لمعلومة أو خبر أصبحنا أكثر فهماً ووعياً وجاهزيةً لملاحظة اختراقات العقل لدينا.

إن هذه البرامج والتطبيقات مصممة على أن تحفز إفرازات الدوبامين التي تجعلنا نُعاود الحصول عليها من خلال استخدام أو حتى مجرد لمس هواتفنا، لتخلق لنا حالة من السلوك القهري الذي يدفعنا إلى استخدامها وتصفحها المتكرر دون وعي منا، حيث نضع أيدينا في جيوبنا ونحن نتحدث إلى شخص آخر أو في اجتماع للعمل، لننظر إلى هواتفنا نتيجة الإدمان الذي أصابنا؛ ولكن هل عقولنا مهيئة لإفراز هذا الكم الكبير

وبشكل متكرر من الدوبامين؟



هل الإشعارات هي السبب في إدمان الأجهزة الذكية؟



وجدت دراسة حديثة أن **60%** يقولون إن إجازاتهم السنوية لا تُخفف من إجهادهم، وذلك بسبب إدمانهم على استخدام الأجهزة الذكية التي تزيد من مستوى القلق والتوتر وتعيقهم عن الاستمتاع باللحظة.



وجدت دراسة حديثة أن **89%** من التفاعل على الهواتف الذكية كان بدون سبب، و**11%** منها استجابة لتنبيه هام.



وجدت دراسة أمريكية أن متوسط مدى انتباه الأمريكيين قد انخفض بشكل حاد خلال العقد الماضي من **12 ثانية** إلى **8 ثوان**، أي أقصر من مدى انتباه السمكة الذهبية!



وجدت الدراسات الحديثة أن الأجهزة الذكية تعطي شعور للأشخاص أنهم يعملون دائماً وأنها تعيق من تفاعلهم مع الآخرين وجهاً لوجه وتؤدي إلى عدم الشعور بالراحة في أوقات المناسبات.

هل الخلايا مهيئة لأن تستمر في إفراز هذه المادة لسنوات عديدة؟ حيث إن مادة الدوبامين لها عدة وظائف في الدماغ، كما أن نقصها في مناطق من الدماغ تُسمى المنطقة السوداء "substantia nigra"، قد يؤدي إلى الشلل الرعاش.

وحالة الإدمان الناتجة عن الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة تؤثر في وظائف العقل وتجعله في حالة تشتت، كما هو الحال عند من يعانون من اضطراب فرط الحركة وقلّة التركيز، حيث كشفت دراسة قام بها أحد المراكز الطبية في الصين على مجموعة من الأفراد يدمنون ألعاب الكمبيوتر أن هناك متغيرات في مادة الدفاع مساوية لتلك التي يشهدها من يعانون من اضطراب فرط الحركة وقلّة التركيز.

ولوحظ كذلك عند مدمني الهواتف تغيرات في مادة تفرز في الدماغ تُسمى جابا بنين "GABA" أدت إلى تغير في مستوى المادة المسؤولة عن إحداث حالة الهدوء في العقل وحالة النشوة، وكذلك تتحكم في حالة القلق والخوف، وعندما تنقص تنخفض حالة السكون لدينا، ما يزيد من مشاعر الخوف والقلق.

ما المكافأة المتقلبة؟

بعض الخدع التي تستغلها الأجهزة الذكية واضحة والبعض الآخر منها غير متوقع، ومنها مبدأ المكافأة المتقلبة الذي اكتشفه عالم النفس "B.F Skinner" من خلال سلسلة تجارب على الفئران والحمام، ويتنبأ هذا المبدأ بأن المخلوقات الحية عامة تسعى إلى الحصول على عائد ما بشكل أكبر إذا لم تضمن الحصول عليه بكميات متساوية في كل مرة.

ويذكر أستاذ القانون في فريق كولومبيا تيم في كتابه "تجارة الانتباه" أن الحمام يقوم بضغط يُخرج الطعام بشكل أكثر تكرارًا إذا كانت الكميات التي تخرج في كل مرة غير متساوية، حيث ينطبق هذا على علاقتنا بتطبيقات التواصل الاجتماعي، فبالرغم من أن أربعة من أصل خمسة منشورات على الفيس بوك ضعيفة إلا أن المحتوى المتجدد واللامتناهي يبقينا على احتمال إيجاد منشور مضحك أو مثير للانتباه بمجرد تحرير الإبهام على الشاشة.

كذلك حالة الإدمان الرقمي أدت إلى التأثير في مادة الفص الأمامي للدفاع، حيث بيّنت دراسة ألمانية أن هناك ضعفاً ونقصاً في سماع الدفاع (المادة الرمادية) عندما قاموا بتصوير أدمغة هؤلاء الشباب الذين يُعانون من حالة الإدمان الرقمي بواسطة الأشعة المغناطيسية "MRI".

هذه التغيرات التي بدأ العلماء بملاحظتها تظهر على شكل سلوك وفقاً للاري روسن خبير علم النفس في جامعة ولاية كاليفورنيا، حيث إن هواتفنا تبعث على القلق عن طريق تقديم معلومات جديدة ومثيرات انفعالية في كل مرة نستخدمها، ما يجعلنا نقلق تجاه كل مرة نترك فيها التقنية ولو لفترات قصيرة، خوفاً من أن يفوتنا شيء، هذا ما يطلق عليه "القلق والخوف من أن يفوتنا شيء" {Fomo}{Fear of missing out} وقد تكون لدينا قناعة بأن الطريق الوحيد لحماية أنفسنا هي أن نتفقد هواتفنا باستمرار لنضمن ألا يفوتنا شيء، وهذا السلوك سوف يؤدي إلى المزيد من الخوف وحالة الترقب التي يسببها الإفراز المتكرر لمادة الدوبامين في الدفاع، وبدوره هذا الخوف له تداعيات على بقية أجزاء الجسم، حيث إن أجسامنا تتفاعل مع الخوف بإفراز مادة الكورتيزون من الغدة الكظرية وهو هرمون التوتر وله دور في جعلنا نتعرض

لحالة الضغط النفسي، ما يقودنا إلى سلوكيات للحد من هذه المشاعر من خلال البحث عن جرعة دوپامين أخرى من خلال النظر إلى هواتفنا للبحث عن إثارة، ويتكرر ذلك ليجعلنا نعيش ضمن دائرة مستمرة تستنزف منا تركيزنا وصحتنا.

عندما نكون في حالة الضغط النفسي وكذلك التشتت الذي أحدثه الاستخدام المتكرر للتقنية تتعطل منطقة من الجزء الأمامي من الدفاع والتي يُرمز لها بالمدير التنفيذي "Pre Frontal lobe" وهي مسؤولة عن التركيز وترتيب الأولويات واتباعها، وهاتان مهارتان أساسيتان في حياة الإنسان الذي يريد أن ينجز مهمته وكذلك أولوياته، وهو التفسير الأدق لفقدان الجيل الجديد الذي أصبح ضحية الإدمان الرقمي مهارات ترتيب الأولويات واتباعها في حياته.

إن عقولنا ليست مُهيَّأة لكي تتلقى هذه المعلومات الكبيرة والمتناثرة بعدة اتجاهات ومواضيع تجعل ترتيبها ضمن روابط عصبية بين خلايا الدفاع لنصنع المادة البروتينية الخاصة بتذكر هذه الأمور، حيث إنه شيءٌ من المستحيل.

وكما تعلم عزيزي القارئ إن الخلايا العصبية تتواصل معاً لتقوي الروابط فيما بينها، وإن عدم إعطاء الوقت الكافي للمعلومة لكي يستطيع العقل أن يضع لها روابط بين الخلايا العصبية يجعل من الصعب الاحتفاظ بها، عكس ما يحدث عندما نقرأ كتاباً محددًا فإن المعلومات تؤثر في سياق محدد وفي موضوع محدد، وتمنح العقل وقتاً كافياً لكي يصنع تلك الروابط، ومع الأسف فإن معظم ما تقوم بقراءته هو من خلال الأجهزة الذكية التي تبث علينا من كل بحر قطرة ودون ربط أو ترتيب، لنخرج من هذه الساعات التي نستغرقها في استخدام الهواتف أكثر تشتتاً، وكما قيل: "إن أردت اختراع جهاز يمكنه إعادة ضبط عقولنا وصناعة مجتمع من الأشخاص المشتتين والمنعزلين والمنهكين طوال الوقت، ويعانون من ضعف الذاكرة وغير قادرين على التركيز والتفكير بعمق، وتقل لديهم العواطف وتتعظم لديهم الأنا، إضافةً إلى انخفاض اللياقة البدنية لديهم، فمن المحتمل أنك ستخترع هاتماً ذكياً"؛ ولا عجب إن أصبحت هذه الصفات سمة الجيل الجديد نتيجة الإدمان على التقنية، ما دفع إلى استخدام مُسمى "متلازمة الإدمان الرقمي" **Internet Addiction Disorder**

ويُرمز لها **IAD**.

وُجد أن مناطق التغيير التي تحدث في مادة الدفاع تتركز في المناطق الخاصة بعملية التعاطف ومناطق ترتيب الأولويات، وكذلك المناطق الخاصة بمهارة التركيز، وجميع هذه التغييرات شبيهة بالتغيرات عند الأشخاص المدمنين على الكحول أو المخدرات، وذلك ما اكتشفته دراسة أجراها مركز الأكاديمية الصينية للعلوم في عام 2012 تمت من خلال تحليل بيانات 35 شخص تراوحت أعمارهم بين 15-21 سنة، وتمَّ إجراء استبيان عن حياتهم والساعات التي يمضونها في حياتهم، ومشاعرهم تجاه الآخرين. بعد ذلك، تمَّ فحص أدمغتهم وتبين هذا التغيير في المناطق التي ذكرناها سابقاً، والتغير عبارة عن نقص في المادة البيضاء للدماغ في مناطق التعاطف والتحليل واتخاذ القرار، وتمَّ تأكيد النتائج الصادرة من الدراسة الصينية من جامعة كنفز "Kings college"، والدراسات أكدتا على وجود خلل بين الروابط العصبية الخاصة بهذه المناطق المسؤولة عن القدرات العقلية.

الفصل الثالث

تشتت الانتباه وفرط الحركة .. كيف صنعه العالم الرقمي؟

هذه القصة واقعية حدثت مع أحد المواطنين المسافرين حين وقف لتعبئة الوقود وكان معه ابنه الذي لم يتجاوز العاشرة من عمره، وأخبر والده أنه يريد شراء بعض الحلوى من المتجر الموجود داخل محطة الوقود، فوافق الأب وأعطاه المال اللازم، وبعد انتهاء العامل من تعبئة الوقود، نسي الأب ابنه في المحطة، وبعد قيادة المركبة ساعة من الزمن وصل إلى المنزل، فسألت الأم عن ابنها، فأصيب الأب بالذهول، حيث تذكر أن الابن نزل إلى المتجر في محطة الوقود، ونسي أن ينتظره لانشغاله بهاتفه والرسائل التي كان ينظر إليها، وفي النهاية عاد الطفل إلى والديه.

تعدد القصص التي ترتبط بحالات النسيان وتشتت الانتباه وعدم التركيز، التي اكتفى من حدثت له بالكتمان وعدم مشاركتها مع الآخرين، لكن للأسف هذا هو حال الكثير من الناس الذين ضعفت مهارة التركيز لديهم، حيث أصبحنا لا نملك القدرة على التذكر والتفكير بعمق.

في كتابه "الضحالة وعالم الإنترنت" ذكر المؤلف نيكولاس كار "Nicholas Car" أنه لاحظ في عام 2007، حينما لم يكن الإنترنت قد اخترق الهواتف الجواله بعد، حيث كان احتكاره على أجهزة الحاسوب، أن قدرته على العمل لساعة أو أكثر بدأت تضعف، حيث إن عالم الإنترنت أصبح أكثر قوة وجاذبية من المهام التي يُطلب منه تأديتها، لذا؛ قام بكتابة مقال كان عنوانه (هل جوجل جعلتنا أغبياء؟) حيث تطرق للكيفية التي أصبحنا نحصل بها على المعلومة ونحصل عليها من خلال تلك الصفحات الإلكترونية، مما أضعف قدرتنا على التركيز في عمل محدد لوقت طويل.

تأثير العالم الرقمي ليس بمحتواه فقط، لكن الأهم هو الكيفية التي يخلق فيها حالة التشتت من خلال العدد غير المحدود من المثيرات المتمثلة في شكل صور أو روابط أو حتى أصوات أو أشكال، مما أدى إلى تحويل عقولنا من نظام التفكير العميق إلى نظام التفكير التشتتي.

ما يُميز هذا النظام هو فترات قصيرة جداً من الانتباه، عكس ما هو متعارف ومعمول عليه منذ آلاف السنين، والمُتمثل في الفترات الطويلة للانتباه، مما جعل التركيز

في أداء مهمة أو عمل مُحدد أكثر صعوبة، وتحويل إلى نظام العمل على إنجاز عدة مهام في وقت واحد، معتقدين أننا نملك نفس العمق التفكيرى الذي كنا نمارسه عندما كنا نمضي أوقاتاً طويلةً في إنجاز عمل محدد، أما الأجهزة فهي الآن تجعلنا نُحرك أعيننا بسرعة للتنقل بين صورة أو معلومة وأخرى، ونقوم بالنقر على الجهاز متنقلين من صفحة إلى أخرى، مما يُعرضنا لكم كبير من المعلومات التي لا نَحتمل عقولنا حفظها وترتيبها ومراجعتها، حيث إن التفكير العميق والعمل على إنجاز مهمة واحدة يحتاج إلى تركيز، وربما نفشل في أدائه بسبب التشتت وقلة الانتباه، ما يدفعنا إلى الرغبة بالتعرض لمشاهد تحفز الإثارة في عقولنا، ذلك ما يقودنا إلى عدم القدرة على وقف الإشارة التي تصدر من أدمغتنا نتيجة الاستثارة والتعرض لما هو جديد، بين إرسال رسالة والتواصل مع أكثر من شخص في عدة مواضيع، وكذلك مُشاهدة بعض المقاطع أو الأخبار، وهذا الجُهد يُصيب عقولنا بحالة إجهاد مع مرور الوقت.

ما سبق يجعلنا نميل إلى مشاهدة كتاب لمدة خمس دقائق بدلاً من قراءته لساعات، لنخرج بانطباع أننا نملك معلومات عن الكتاب، مثل أن نقول إننا نملك معلومات كاملة عن الكتاب، ونحن في الحقيقة نملك معلومات سطحية جداً، ولا نستطيع أن

نستفيد منها حتى أننا لا نتوقف لبضع دقائق لكي نحلل ما سمعنا ونرتب ما شاهدنا، ونلخص ما حصلنا عليه من أفكار، بل نذهب سريعاً إلى موضوع آخر، وهكذا تُصبح مجرد معلومات سطحية في وقت قصير، حيث لا نملك مهارة التركيز ولا الترتيب ولا المراجعة ولا التحليل أو حتى محاولة التعلم والتطبيق، وهذا ما يجعل تلك المعلومات تُغادر سريعاً من مركز الذاكرة القصيرة دون أن تتحول إلى الذاكرة الطويلة، وهذا الأمر ينطبق على كل معلومة نعتبرها جديدة، حتى ولو أنها مرت علينا عدة مرات، وهذا ما يُسمى بالعمى المعلوماتي.

نظام التفكير التشتتي يعتمد على الأسئلة المتكررة التي تكون على شكل ترفيحي، لكي تحصل على درجة أعلى من الدوبامين في كل مرة تحصل فيها على إثارة.

علم الأعصاب يبيّن أن العقل لديه مهارة المرونة في إنشاء روابط عصبية بين الخلايا، فكلما تكرر الشيء الذي نفعله فإن هذه الروابط العصبية تؤثر في قوة الروابط العصبية الأخرى التي ليس لها علاقة في هذه العملية، فأصبحت روابط الخلايا العصبية الخاصة بالاستثارة أكثر قوة، حيث نجعلها دائماً نشطة، مما يُحفزنا على تكرار ممارسة

الفعل ذاته أو المهارة ذاتها، لذا؛ باتت مهارة التشتت في الدماغ أقوى من مهارة التركيز والعمل العميق.

نتيجة ذلك، فإن الكثير من الناس يحتاجون إلى إضعاف وتفكيك تلك الروابط العصبية التي تكوّنت في الدماغ، بهدف الحد من التشتت واستعادة مهارة التفكير العميق، من خلال قضاء أوقات طويلة بعيدًا عن أية ممارسة لعادة التشتت والمتمثلة في استخدام التقنية أو تحديد أوقات محددة للاستخدام، وبمرور الوقت تضعف هذه الروابط ليستطيع الإنسان مُعاودة تفعيل نظام التركيز العميق بكل مهاراته التأملية والنقدية، وكلما مارست مهارة التفكير العميق أصبح من السهل عليك مُعاودة التركيز وعدم التشتت بسبب قوة الروابط العصبية بين الخلايا المسؤولة عن التفكير العميق.

يُشير أحد القوانين، إلى أن كل تشتت تسبقه حالة من الضجر أو الملل، فعندما نُخرج هواتفنا للنظر والتصفح فإننا نمر بحالة ضجر أو ملل أو أننا ننتظر شخصًا للحديث معه.

كما هو تناول الطعام ونحن لا نشعر بالجوع، حيث إنه ينتج عن الشعور بالضغط النفسي أو الجهد العقلي، لذا؛ نتناول الطعام لنحصل على التشتت الذي نُریده، وهُنَا قد تفشل كل محاولتنا لمنع التشتت الذي تُعد مصدره الهواتف الذكية وما فيها من تطبيقات بسبب أننا نحاول أن نتحكم بالأعراض، لكن لا نُعالج السبب الرئيس وهو حالة الضجر أو الملل، وإذا أردنا أن ننجح في مساعينا علينا أن نطور مهارة التعامل مع حالات الضيف والملل التي تجعلنا نهرع إلى التشتت لقتل وإزالة هذا الملل.

مصادر التشتت

مشتتات داخلية: مثل الشعور بالجوع يجعلك تبحث عن تناول الطعام، فالشعور بالملل أو المشاعر السلبية، سواء من أفكار أو نتيجة أحداث في السابق تخلق حالة تُثير الحاجة إلى مشتت لتلك الأفكار.

مشتتات خارجية: مثل التنبيهات الصادرة عن هاتفك أو وجود شاشات من حولك تبث صورًا أو أصواتًا، وهُنَا يجب أن نطور حالة التعامل مع مشاعر الطوارئ {urgency} التي تجعلنا نزداد تشتتًا عن حالة الملل.

ولكي نتعرف إلى حالة المشاعر الطارئة التي تسبب الانتقال إلى المشتت، فإن ذلك لا يستغرق أكثر من 10 دقائق، ومن ثمَّ تفقد قوتها ويتوقف زخمها.

فإذا أتاكَ الشعور للنظر إلى هاتفك للحصول على مشتت أخبر نفسك أنك سوف تفعل ذلك، لكن عليك الانتظار 10 دقائق والقيام بأمر آخر غير البحث في هاتفك خلال هذه المدة الزمنية، حيث تعمل على الحد من الموجة الثانية التي تليها من مشاعر البحث عن المشتت، وقد تبينت فعالية هذه الطريقة لدى من يعانون من عادة التدخين، فعندما يُقاومون الشعور بالحاجة إلى التدخين، ويمنحون أنفسهم 10 دقائق من الانتظار، انخفضت نسبة السجائر التي يستخدمونها بنسبة 30٪، فماذا لو أنك لا تملك الإرادة للانتظار؟

في كتابه (قوة الإرادة) أكد الكاتب "Roy Baumeise" أن الإرادة تكون في أقوى مستوياتها في بداية اليوم، وتضعف في نهايته بعد أداء الكثير من الأعمال وإصدار الكثير من القرارات، ونكون في نهاية اليوم أقل قدرة على مُقاومة مشاعر البحث عن التشتت، ويُمكن التغلب عليها بتغيير القناعات والإيمان بأن الإرادة هي طاقة لا

تتناقص، وأن مقاومة التشتت تعتمد على الإيمان بقوة الإرادة طوال اليوم، وتستطيع أن تُساعدك على تأخير هذا التشتت، وعندما تبتهج في كل مرة لأنك استطعت مقاومة التشتت، فإن مشاعر الثقة بالنفس والسعادة في داخلك تزداد، وهناك طرق تُساعدك في تطبيق قاعدة الـ10 دقائق، وحتى الساعات، وذلك بتطبيق 3 طرق:

1. خلق جهد يفصلك عن المشتت، كأن تضع تطبيقًا يقفل لك الهاتف لمدة ساعة أو أكثر خلال أوقات معينة من اليوم، أو أن تضعه بعيداً عنك في منطقة بعيدة تحتاج إلى بذل مجهود للوصول إليها.
2. غرامات مالية عندما تكسر قاعدة الاستجابة للمشتتات، كأن تدفع من المال لشخص أو تبرع به في حالة أنك لم تلتزم بقانون الابتعاد عن المشتتات في الأوقات التي قررت أن تمتنع عنها، والمشاعر الناتجة عن دفع المال تجعلك تُبسط هذه المشاعر الباحثة عن التشتت.

وإن أردت تعزيز المشاعر الناتجة عن الدفع، قد تقوم مثلاً بحرق المبلغ، وهذا عملياً أشد أنواع الشعور بالذنب، خاصةً أن حرق الورقة النقدية لا يعود بالنفع

والفائدة على أحدهم، سوى الحسرة الناتجة عن تجاوز ساعات المشاهدة اليومية لهاتفك بينما تقوم بدفع مبلغ من المال.

3. أضف إلى نفسك صفة الشخص الذي لا يُشتت، وأخبر أصدقائك بأنك لست مدمناً على الأجهزة الذكية، وأنت تتحكم في عالمك الافتراضي، وأخبر الآخرين في مراسلاتك لهم أنك لا تهوى استخدام الهاتف الذكي، وقم بكتابتها في وصف حالتك "profile" على تطبيقات التواصل الاجتماعي التي يُشاهدها الناس عندما يُراسلونك.

إن التركيز على محاولة فهم وتحديد المثيرات التي تؤدي إلى التشتت يُعد من أهم العوامل للتحكم بالمشتات والابتعاد عنها، وقد يُساعدك على تدوين أنواع المثيرات الداخلية والخارجية المؤدية إلى التشتت، ومعرفة أوقاتها والأماكن المحفزة لحدوثها، وكذلك تحديد المشاعر التي انتبأتك خلال حدوث تلك المثيرات، واستخدام هذه المعلومات وربطها بعملية التأمل والتفكير في الكيفية التي حدثت بها.

كذلك انتبه من اللحظات القائمة "Liminal moments" التي تمضيها بين مهمة وأخرى ، فهي من أكثر الأمور التي يتجه فيها الشخص إلى المشتتات لأنه يكون أقرب لتلك المثيرات الداخلية.

إن الشعور بالفرح والمتعة ليس بالضرورة أن يكون ناتجاً عن حالات ترفيهية أو تسلية، حيث إن الانتهاء من عمل أو إنجاز مهمة محددة تتطلب الجهد والتركيز ينتابك بعدها السعادة وتعزيز الشعور بالثقة، ما يسبب نتيجة الانتهاء من تلك المهام الحصول على المتعة المطلوبة.

إن وصف نفسك بالشخص ضعيف التركيز أو المشتت سوف يجعلك أكثر عرضةً للمشتتات، حيث تعمل هذه المشاعر على إضعافها وعدم قدرتك على التركيز، لأن ما نؤمن به ونقتنع به سوف يتحقق على أرض الواقع، فإن آمانا أننا لا نستطيع التركيز ومقاومة المشتتات سوف نتعرض فعلاً للتشتت وعدم التركيز.

هناك ثمن باهض ندفعه عند الاستسلام للمشتتات، فالإنتاجية تقل والأخطاء في المقابل تزداد، فعلى سبيل المثال مستشفى كايزر في سان فرانسيسكو جعل

الممرضات اللواتي يُعطين الأدوية للمرضى المنومين يرتدين قميصًا مكتوبًا عليه من الخلف لا للمُقاطعة، ووجدوا أن نسبة الأخطاء في إعطاء الدواء انخفضت بنسبة 47٪، نتيجة عدم مُقاطعتهم أثناء تأدية العمل.

وذلك يُقاس على المُشتتات التي تجعلنا لا نُكمل أعمالنا كالبريد الإلكتروني أو المنبهات الصادرة عن الأجهزة الذكية، حيث إنها تؤدي إلى ارتكاب الأخطاء، وكذلك تنخفض نسبة الإنجاز في الأعمال المُوكلة لنا، وتزداد الأوقات المطلوبة لإنهاء تلك المهام، بنسب تصل إلى الضعف.

هذه المُشتتات تزداد قوة بسبب قانون المكافأة المتغيرة، وهي مبنية على دراسات تُبين أن الشخص سيعاود الرجوع إلى ذلك المُشتت في حالة أن المكافأة تتغير، فمرة يحصل الشخص على ما كان يتمناه من علامة إعجاب على صورة نشرها أو إعادة تغريدة، ومرة أخرى لا يحصل على ما يريد، وبهذا يُعاود المحاولة أكثر من مرة للحصول على ما يُريده في كل محاولة يذهب فيها إلى ذلك المُشتت.

الشعور بواجب الرد والمشاركة عندما تصلنا رسالة ينتج عن الحاجة الملحة للرد على الرسائل، لعلنا نصل إلى نسيان الأولويات وتأخير ما يتوجب علينا القيام به إلى أجل غير مسمى، بسبب الاستمرار في الرد والتجاوب مع ما يصلنا من رسائل بغض النظر عن أهميتها أو أولويتها.

وإن أردت أن تقلل من تلك المحادثات عليك أن تبعث رسائل أقل كماً، وتستبدلها بالقيام بالمحادثات المباشرة بدلاً من التواصل الإلكتروني، ومحاولة تحديد أوقات لإرسال الرسائل للحد من الإجابة لتلك المُشتتات.

كيف أضعف التشتت الرقمي مهارات التركيز؟

يتأثر التركيز من خلال تعرض عقولنا لوابل كبير جداً من المعلومات والمُشتتات مما يثير في خلايا الدماغ الكثير من الاستشارات التي تحد من القدرة على التركيز في معلومة واحدة.

اكتشف علماء من جامعة كوينز لاند الطريقة التي يستطيع بها العقل التركيز والتحليل لموضوع أو معلومة محددة، والقدرة على فلترة وإهمال المعلومات أو الأصوات أو المثيرات بشكل عام للبقاء على انتباه تجاه موضوع مُحدد.

فقد لاحظ العلماء أنه عند التركيز في موضوع مُحدد أن الموجات الكهرومغناطيسية في الجزء الأمامي من الدماغ تتغير وتُصبح أكثر انتظامًا وتناغمًا مع بقية الموجات الصادرة من الأجزاء الأخرى من الدماغ، وهذا التناغم والانتظام في موجات الدماغ يجعل العقل يستجيب للمعلومات القادمة للدماغ بطريقة مُختلفة تجعل الشخص أكثر تركيزًا على أمر مُحدد، ويقوم بتجاهل أي أمر آخر، فتجده يُركز على صوت من الأصوات ويتجاهل بقية أصوات المُحدثين.

تم هذه العملية بواسطة مواد تُفرز في الدماغ تُسمى نظام "Cholinergic" والتي تُعزز وتُطلق مواد تُكون مادة "Acetylcholine" تقوم بتنشيط الروابط بين الخلايا العصبية، وكذلك تقوم بتكبير الصوت أو الاستثارة المطلوب التركيز

عليها، وتقوم بإرسال تنيهات داخل خلايا العقل أن هذا المُثير مهم، ويجب التركيز عليه، وعدم التشتت أو الانتباه إلى أمر آخر.

كذلك تؤثر مادة ونظام "Cholinergic" في القدرات العقلية والذاكرة، حيث إنه عندما يتم إجهاد تلك المادة تتأثر تلك القدرات، وهذا ما أكدته دراسة أجريت على فئران التجارب، حيث أثر بشكل كبير في المهارات والذاكرة لديها، وهذه المادة تتناقص مع العمر أو في حالة الإصابة بأمراض كالخرف أو الزهايمر مما يؤدي إلى تدهور في القدرات العقلية والذاكرة.

ويبين علماء من جامعة MIT في بوسطن أن عملية التركيز لا تقف على تعظيم الاستثارة داخل الدماغ، لكي يتم التركيز عليها، بل هنالك منطقة مُخصصة للفلترَة تقوم بحذف وتخفيض قوة الاستثارة، وهذه المنطقة موجودة في منطقة "Thalamic" وتُسمى TRN، وقد تمّ القيام بتجربة بإزالة هذه المنطقة عند عينة من الحيوانات ووجدوا أنها لا تملك القدرة على التركيز والاستجابة مع المُثيرات.

وربط العلماء بين منطقة هذا الفص الأمامي المسؤول عن التركيز وإدارة الأولويات والمناطق الخاصة بالفلتر، ووجدوا أن هنالك رابطاً عصبياً بين المنطقة الأمامية ومنطقة الفلتر، حيث يقوم الفص الأمامي بإصدار الأوامر إلى منطقة الفلتر، وهكذا يتم عمل التركيز والفلتر في آنٍ واحد.

هذا التفصيل الذي يراه القارئ قد يكون مملاً بعض الشيء، إلا أن الهدف منه الوصول إلى خلاصة مفادها أن التركيز عملية مُعقدة ويشترك فيها مجموعة من أجزاء الدماغ، وفقدان هذه المهارة هو فقدان لعمل هذه الأجزاء.

وكما هو معروف في علم الأعصاب أن الروابط العصبية التي تكونت بسبب ممارسة معينة تضعف وتتعتل عندما يتوقف الشخص عن ممارسة هذه المهارة، وهذا مع الأسف ما نُعاني منه في مُتلازمة الإدمان الرقمي، حيث إننا نمارس حالة من التشتت المستمر ولا نمارس مهارة التركيز إلا لأوقات قصيرة جداً، مما يجد من جودتها ويضعفها، وهذه المهارة تقوم على عدة أنظمة وروابط داخل عقولنا، فهي من أهم مهارات الحياة وأعلى قدرات الإنسان .

كذلك هذه الاكتشافات العلمية في علم التركيز فتحت آفاقاً في فهم وتفسير بعض الأمراض كفرط الحركة وقلّة التركيز، حيث إن المصابين بهذا الاضطراب لديهم ضعف في هذه الروابط، مما جعلهم يستجيبون لأية إثارة مهما كانت بسبب عدم قدرة تلك المراكز على التركيز في مهمة مُحددة، وفلتر ما هو غير مهم أو ضروري.

ومن هنا وجدت دراسات تشابهاً في التغيرات العصبية والروابط بين من هم مصابون باضطراب فرط الحركة وقلّة التركيز والأشخاص الذين يُعانون من متلازمة الإدمان الرقمي، فالاستخدام المُفرط للهواتف الذكية يُضعف هذه الروابط بدرجة كبيرة تتشابه مع المصابين بالاضطراب.

الفصل الرابع

الذاكرة والعمى المعلوماتي والخرف

يشكو الكثير هذه الأيام من جميع الفئات العمرية حالة التردّي والضعف في تذكّر المعلومة وسرعة الحفظ، وأصبح الكثير يعتمدون بشكل أساسي على التقنية من أجل استحضار أية معلومة سواءً كانت حسابية بسيطة أو رقم هاتف الأسرة أو حتى أبسط المعلومات التي كنا نستحضرها سريعاً من ذاكرتنا، وأصبحنا نواجه صعوبة وبطئاً في استحضارها لنستسلم سريعاً للحصول عليها من أجهزة الهاتف أو الكمبيوتر.

لكي نتعرف إلى أية درجة تأثرت فيها ذاكرتنا الطبيعية بوجود التقنية والاستخدام المفرط لها، علينا أن نستعرض بعض الحقائق الخاصة بالذاكرة، والكيفية التي يتم فيها تخزين المعلومات والرجوع إليها لاحقاً، فالذاكرة في عقل الإنسان تنقسم إلى قسمين، الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى، ويتم تمرير المعلومة أولاً على الذاكرة قصيرة المدى وهي ذات قدرة محدودة يُمكنها حفظ عدد مُحدد من المعلومات يصل من 5 إلى 9 معلومات لمدة لا تزيد عن 30 ثانية، وبعدها تختفي إذا لم يتم تحويلها إلى مركز

الذاكرة الطويلة المدى، ما يتطلب وقتاً لبناء نواقل عصبية تحمل هذه المعلومات على شكل روابط عصبية يتم اختزالها في الذاكرة، وقوة هذه الروابط العصبية تعتمد على الوقت الذي تمّ قضاؤه في تذكر أو ممارسة المعلومات والأنشطة، لكي يتم تخزينه في الذاكرة طويلة المدى، كذلك تزداد سرعة استرجاع هذه المعلومات كلما كان هنالك ربط لتلك المعلومات مثل حدث عاطفي كبير، أو مكان أو رائحة أو حالة خطيرة أو معلومة مصحوبة بمذاق، وكان استرجاع تلك المعلومة سهل، حيث إن الذاكرة مثل آلية البحث في الكمبيوتر، فلو بحثنا في ذاكرتنا عن كلمة، فإن نسبة الحصول على تلك الكلمة من ضمن ملايين الكلمات أصعب من كلمة مرتبطة بحالة عاطفية أو رائحة محددة، فكل هذه الأمور بمثابة المفاتيح التي تُساعد على استرجاع المعلومة، فجميعنا مثلاً يتذكر أول أيام ذهابه إلى المدرسة، أو أول راتب تمّ استلامه، لأن هذه الأحداث ترتبط بمفاتيح كثيرة تُسمى مسامير الذاكرة.

ما هي مسامير الذاكرة؟

الذاكرة تتحول من الحواس الخمس " البصر، السمع، الذوق، الشم، اللمس " ، ويُعد البصر والسمع الأكثر استخدامًا من الحواس لحفظ الذاكرة، ولكن لو تمّت إضافة الذوق أو الشم لازدادت قوة الرابط المُثبتة للذاكرة.

على سبيل المثال، لاحظوا كيف أن التعلم عند الأطفال أقوى مما هو عليه في أية مرحلة عمرية أخرى، حيث إن ثبات المعلومة لديهم أقوى من أية مرحلة أخرى في بقية عمر الإنسان، لأن الطفل في سنتيه الأولى والثانية يستخدم اللمس والتذوق، إضافةً إلى النظر لمعرفة ما هو جديد من حوله.

تعمل العواطف مع الحواس الأخرى على تثبيت المعلومة في الذاكرة، وكلما كانت المشاعر والعواطف مرتبطة بالحدث أو مصاحبة له زادت نسبة التذكر، والروابط المُثبتة لها في المخ كالمسامير تزيد من ثبات وقوة الشيء.

للحصول على صحة أفضل للدماغ، وتحسين أداء العقل، يجب تفعيل الحواس الخمس يوميًا، إضافةً إلى التواصل مع الآخرين، وملاحظة أن المشاعر والعواطف هي

من الرياضات المهمة للدماغ وأداء العقل، حيث إن إهمال أي من هذه العناصر الخاصة بتقوية الذاكرة، هو كمن يقرر عدم استخدام إحدى يديه أو قدميه ويعتقد أنه يتمتع بصحة جيدة، لذا؛ لا بدّ لنا من أن نجعل الرابط العصبي الخاص بهذه الذاكرة أكثر قوة.

وتضعف الرابطة كلما ازداد العمر، فالطفل من 5 إلى 7 سنوات يتذكر ما يصل إلى 60% من ذكريات الطفولة المبكرة لديه، وعندما يبلغ 9 سنوات لا يتذكر أكثر من 40% من هذه الذكريات، كذلك نسبة ما يتذكره من السمع تختلف عن نسبة ما يتذكره نتيجة المشاهدة البصرية.

في المعدل نتذكر 20% مما نسمع، وفي حالة التعرض باستخدام الحاستين السمع والبصر تزداد هذه النسبة للتذكر بشكل كبير، وإذا كنا نُجهد ذاكرتنا القصيرة بمعلومات كثيرة جدًّا في وقت قصير جدًّا، فإننا لا نعطيها الوقت الكافي لكي تنتقل هذه المعلومات إلى الذاكرة الطويلة.

بيّنت دراسة نُشرت في مجلة العقل والقدرات العقلية، أن الأشخاص ما بين 40 إلى 60 عامًا تزداد نسبة إصابتهم بالخرف والزهايمر في كل ساعة يقضونها في مشاهدة التلفاز بنسبة 1.3٪ {Heather 2004 Brain}؛ فما بالك بمن يقضي الساعات الطويلة في مشاهدة المشتتات خلال منصات التواصل ومتابعة الأخبار التي تنتقل سريعًا وفي عدة مواضيع، ما يجعل من غير الممكن أن تقوم الذاكرة بتخزينها وترتيبها واستعادتها عند الحاجة.

ومع وجود الشاشات من حولنا وبين أيدينا تجعلنا مُعرضين إلى كم مهول من المعلومات، يصل إلى أكثر من 100 ألف صورة ومعلومة يوميًا، ويصل إلى 32 جيجا بايت، وهي كفيّلة بتعبئة جهاز محمول أسبوعيًا.

كل هذا التدفق المتواصل من المعلومات غير المرتبة والمثيرة لعدة مشاعر في آن واحد، يجعلنا نُصاب بما يُسمى بالعمى المعلوماتي، فنسبة استرجاع معلومة في هذه البيئة من المعلومات من كل حذب وصبوب وما تحمله من معلومات تثير لدينا عدة مشاعر مُتعاكسة، فالتعرض لخبر قد يجعلنا فرحين، وآخر قد يبعث على الغضب، وبعده خبر

يثير الاشمئزاز أو الحسد أو الحزن، وكل هذه المشاعر هي تفاعلات تحدث في الخلايا العصبية للدماغ فتثير حالة من الإجهاد والإعياء للدماغ، لأن الناس تعتقد أنه بقراءة الخبر ينتهي الأمر، ولا يدركون أن في كل خبر نشاهده أو نسمعه يُثار نشاط محدد في العقل، فتراه يثير الغضب أو الحزن أو الفرح أو الحسد، فترانا مُجهدين بسبب هذا الطوفان من المعلومات التي أثارت براكين نشطة من المشاعر في أدمغتنا.

هذه الحالة لا تجعل مراكز الذاكرة تعمل بكفاءة، فعقولنا لها طاقة وتعمل بنظام يتطلب إعطاء هذه الأنظمة وقتاً لحفظها وربطها بمعلومة أخرى يُمكن أن تستفيد منها، وهذا ما يجعل في حياتنا سيلاً مستمراً من المعلومات التي لا يُمكن أن تحوّل إلى معارف يستفيد منها الإنسان {Information vs knowledge}.

هل الإنترنت يسرق قدرتنا على التركيز؟

في بحث أجرته جامعة USLA تمّ تصوير أدمغة الطلاب الذي يُمارسون البحث في الإنترنت، حيث كشف أن لديهم أنشطة منتشرة وعديدة في أجزاء كثيرة خاصة في المنطقة الأمامية من الدماغ، مقارنةً بالذين لا يجرون بحوثاً على الإنترنت، وقد يكون

هناك فوائد لتنشيط الدماغ، لكن كمية المعلومات وسرعة استرجاعها يمنع تحويلها إلى معرفة ومعلومات تستطيع تذكرها، وكذلك الاستفادة منها، مما يجعل بقاءها في الذاكرة ضعيفاً جداً.

وبيّنت بعض الدراسات في علم الأعصاب أن هناك مناطق في الدماغ، خاصةً منطقة المادة الرمادية، يقل نشاطها بنسبة 20٪ عند المدمنين على الإنترنت، هذه الدراسة أجريت على مجموعة من الشباب المدمنين على الإنترنت في الصين في عام 2008، مع العلم أن المادة الرمادية تساعد على التحكم في وظائف عديدة في الدماغ مثل الوظائف الحركية والإدراك والكلام.

الفصل الخامس

مشاعرنا تجاه أنفسنا والآخرين .. كيف تغيرت؟

أصبح المجتمع يتغير تحت تأثير الإدمان الرقمي وما يحتويه من معلومات أثرت في مشاعرنا تجاه أنفسنا وتجاه من حولنا، سواءً في العائلة أو على الصعيد الخارجي، وأصبحنا دون وعيٍ منا في دائرة سريعة من المتغيرات، هذه التغيرات أثرت بشكل كبير في جميع الفئات العمرية، والأكثر تأثراً هم فئة الشباب، وبات تأثير الإدمان في حياتهم اليومية بلا حدود، وفي مقدمة التأثيرات تحصيلهم العلمي، فلهواتف دخلت في العملية التعليمية داخل الفصول الصفية وخارجها، ما يسبب لدى الكثير من الطلاب حالة من التشتت تؤدي إلى تضارب المعلومات الدراسية مع المعلومات الواردة من مواقع التواصل الاجتماعي، وأثرت في الحالة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثيرها في عملية التواصل الفعلي مع زملائهم الطلاب وكذلك الكادر التدريسي.

في دراسة نُشرت عام 2020 أجريت في غرناطة الإسبانية عن مدى تأثير الإدمان الرقمي في القدرات العقلية لطلاب في الكليات الجامعية شملت أكثر من 300 طالب

وطالبة، تمّ قياس نسبة الإدمان الرقمي ومهارة التركيز والاندفاعية، وكذلك حالة الغضب والقدرة على التحكم بالمشاعر الداخلية والأداء الجانبي ومستوى الإبداع لديهم في المجال الدراسي، والاندفاع لديهم تجاه التعليم، وقد لاحظ الباحثون أن هناك علاقة تجمع بين الذكاء العاطفي الذي يشمل مهارة المرونة والإرادة والمهارات الاجتماعية مع القدرة على التحكم بالنفس وفهم مشاعر الآخرين، وتبيّن أن الذين لديهم ذكاء عاطفي هم أقل الناس وقوعاً في الإدمان الرقمي، والذين يُعانون من الإدمان الرقمي لديهم درجات أقل في مستويات الذكاء الاجتماعي، وأن الإدمان الرقمي أضعف عناصر الذكاء الاجتماعي الذي يحتاجه كل إنسان للنجاح والتقدم في الحياة، والقدرة على التحدث مع الآخرين، وكذلك فهم ما يدور في حالته النفسية من سعادة أو حزن يمكنهم من القدرة على التحكم بهذه المشاعر، ويعلمهم كيفية التصرف عند اتخاذ قرار بناءً على الحالة النفسية.

لماذا الإدمان على الانترنت؟

حالة الاختفاء وعدم الكشف عن هوية المستخدم تجعل الإنترنت أداة للحصول على كل ما هو مقبول وغير مقبول في عُرف المجتمعات من أمور قد تكون مشينة وغير مقبولة أخلاقياً، كذلك حالة الانفرادية للتمتع بما يرغب أن يُشاهده أو يعرفه بعيداً عن أعين الناس.

الإنترنت والعالم الرقمي يُعطيك المعلومة بلحظات ومن دون انتظار، مما يمنحك شعوراً بتوفير الوقت، وما يحتويه العالم الرقمي من معلومات تمنحك الشعور بالإثارة وتبعدك عن الروتين الممل، والمطلوب منك أداءه والهروب من الواجبات والدخول إلى العالم الرقمي بما فيه من تنوع وإثارة واختلاف.

وقد كشف العالم مولدف الذي قدم للعالم مفهوم الذكاء الاجتماعي {Social Intelligence} أن من يملكون درجة أقل في سلم الذكاء الاجتماعي أكثر وقوعاً في العادات السيئة، وأقل تحكماً بها، وهذا ما يجعلهم أكثر عرضة للوقوع في الإدمان الرقمي، كذلك بينت الدراسة التي نشرتها جامعة غرناطة العلاقة بين الإبداع

الأكاديمي وانخفاض مستويات الإدمان الرقمي، حيث إن الإدمان الرقمي يصيب العقل بحالة الإفراز المتكرر لمادة الدوبامين التي تؤثر في مناطق في الدماغ تُنتج الأفكار الإبداعية ما يُقلل من أدائها.

الكثير منا أصبح يستخدم التقنية في أمور كنا في السابق نقوم بها، مثل المسائل الحسابية التي تحتاج إلى تركيز وإبداع، كذلك أصبحت مهارة الاتجاهات ورسم الخرائط الذهنية لما نُریده من مواقع تتلشى بسبب استخدام GPS نظام تحديد المواقع لكل تحركاتنا، والأمر ذاته ينطبق على مهارة البحث عن المعلومة، حيث أصبح الوصول إلى المعلومة سريعاً، لكن دون العمق ذاته الذي كنا نحصل عليه في طرق البحث التقليدية عندما كنا نستخرج المعلومة بأنفسنا، ما نتج عنه استخراج معلومات سطحية، والاحتفاظ بها في الذاكرة أصبح ضعيفاً ولمدة أقل.

الإدمان والرغبة والدافعية

المقصود بالدافعية حالة داخلية من الحماس للقيام بفعل يقود الفرد إلى المتابعة والصبر لتحقيق هدفه، ولاحظ الباحثون أن درجات الرغبة والدافعية قلت بشكل كبير لدى

من يُعانون من الإدمان على الهواتف الذكية، في المقابل ظهر ارتفاع في مهارات ترتبط بالتأجيل والتسويف، والشعور بالملل تجاه الأمور المختلفة، ويزداد قوة كلما ازداد تأثير الإدمان الرقمي.

وفي التسويف يصبح حصولهم على التقدير نتيجة عدم الإنجاز شبه معدوم، فيلجؤون إلى الهواتف الذكية ليحصلوا على جرعة الدوبامين التي تشعرهم بقليل من التقدير غير الملموس على صعيد الحياة الدراسية.

ويُصبح استخدام الهاتف الذكي وقضاء ساعات في العالم الرقمي مجالاً لجلب مشاعر

مثل:

1. الشعور بالحميمة.
2. عدم التقييد Disinhibition.
3. التحرر من الارتباطات.
4. الشعور بأن الوقت يمضي، ما يسبب نسيان الأحداث السابقة غير المريحة.

استخلصت الدراسة السابقة الذكر أن هناك ازديادًا في مستويات القلق والخوف عند من يفرطون استخدام الهواتف الذكية، والأمر ذاته فيما يخص صفات الإبداع والدافعية، حيث انخفضت لديهم مقارنةً بمن يستخدمون الهواتف الذكية بصورة معتدلة.

كذلك أكدت دراسة صينية أجريت في عام 2021 بقيادة Heng Yue وجود علاقة بين المشاعر السلبية بشكل عام مع الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، والعلاقة العكسية بينها وبين الثقة بالنفس ومستويات الإرادة، والعلاقة بين الإحباط وإدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، واستخلصت الدراسة العلاقة القوية بين المشاعر السلبية والإدمان الرقمي.



الإدمان الرقمي والمشاعر تجاه الآخرين

أثر الإدمان الرقمي في علاقتنا الحقيقية مع أفراد العائلة والمقربين منا والأصدقاء والمجتمع، وخطفنا إلى علاقات في العالم الافتراضي بدلاً من العالم الحقيقي، وبنينا صداقات وهمية، ومارسنا أو مورست علينا جميع أنواع الابتزاز والتنمر، مما جعلنا نعتقد أن هذه الأمور موجودة في نفس الدرجة والعنف في العالم الواقعي من حولنا.

نحن في العالم الرقمي أقل سكوناً وسلاماً داخلياً، ونحن أقل رُضاً وتسامحاً، وعند قضائنا لأوقات طويلة في العالم الرقمي نكون أقل سعادة، ما يُحفز لدينا الشعور بالإحباط والكآبة تجاه حظوظنا، وقد تصل إلى درجة التفكير بالانتحار، حيث زادت معدلات الانتحار حول العالم بنسبة كبيرة، ترافقت مع الانتشار الواسع للهواتف الذكية والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي.

أصبحت قُدرتنا على التواصل والحديث واستخدام المُفردات ضعيفة، حتى أثرت في لغتنا الأم، وأصبح في العالم مُفردات يتم استخدامها بين الشعوب، لا تنم إلى اللغة بصلة، ومع مرور الوقت تشكلت لغة جديدة لتصبح اللغة المُوحدة في العالم الرقمي،

هذه المفردات سطحية ولا تعبر عن المعاني الدقيقة لما نشعر به، وتمّ استبدالها برموز وصور لا تمتلك في طياتها معاني دقيقة وحقيقية لما نريد أن نعبر عنه للآخرين.

وتشير الدراسات إلى انخفاض معدلات الوقت الذي يمضيه أفراد الأسرة الواحدة فيما بينهم إلى 18 ساعة شهرياً بدلاً من 24 ساعة، كما أنهم عند اللقاء ينظرون إلى هواتفهم بشكل مستمر، ويصل ذلك لدى الأطفال والمراهقين إلى تكراره في كل دقيقة ونصف، حيث يتفقدون هواتفهم به، ويشاركونهم آباؤهم والأمهات بهذا الفعل، وقد ظهر مصطلح جديد يُسمى مجتمعين لكن منفردين {Alone together}.

الفصل السادس

كيف تأثر الذكاء العاطفي لدينا؟

الذكاء العاطفي إحدى أهم المهارات التي تُساعدنا في الحياة على التفاهم مع الآخرين، إضافةً إلى التفكير الناقد واتخاذ القرارات، وتبرز أهميته في الأمور التي تحتاج إلى قرارات مُعقدة وتحليل مواقف، حيث إنه في الطبيعة البشرية يتداخل الجانب العقلي مع الجانب العاطفي، وعليه لكي نفهم هذا الجانب من المشاعر يجب أن يكون لدينا مهارة الذكاء العاطفي التي تُساعدنا على حل المُشكلات وفهم التعقيدات الخاصة بالنفس أولاً والشخص الآخر ثانياً.

إن مهارة الذكاء العاطفي من الأمور التي تبدأ من الصغر، ومن أبرز عوامل بنائها وتعزيزها عامل الاستقرار العائلي، والتواصل بين أفراد الأسرة الواحدة وعلاقة الطفل بأقرانه والتواصل واللعب معهم، ما يجعل الطفل قادرًا على التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم.

إن تعرض الطفل للعالم الرقمي وتعلم الأشياء من خلال شاشات مُسطحة تحرم الطفل من التعرف إلى الحياة من حوله بالطريقة السليمة، فالطفل لكي يتعرف على ما هو جديد يستخدم كافة حواسه لفهمه، فترى الطفل يُريد أن يمسك بما حوله لكي يعرف ملمسه ودرجة حرارته، وكذلك يشم رائحته ويمرره على فمه، وبذلك يبنى معلومات قوية وثابتة عمّا يُريد أن يعرفه.

وعندما يتعامل في بداية حياته مع التقنية فإنه يتعرف إلى الأشياء من حوله بطريقة سطحية ليست مُكتملة، كذلك الأمر بالنسبة للأصدقاء عندما يقضي معظم وقته خلال الشاشات، حيث إنه يفقد مهارة الفهم والتفاعل مع مشاعر أصدقائه، حيث لا يُدرك كيفية اللعب معهم ومُشاركتهم والتعاون معهم مُستخدماً لغة الكلام ولغة الجسد.

هذا يجعلنا في مرحلة المُراهقة وكذلك المراحل الأخرى من العمر لا نمتلك مهارة التفاعل والتواصل مع الآخرين، كذلك المُفردات اللغوية التي نصف بها مشاعرنا، أو نُحاول من خلالها إقناع الآخرين بأفكارنا والتواصل معهم أصبحت محدودة وتفتقر للمهارات السليمة، بسبب حُضور لغة جديدة تستخدم اختصارات من الأحرف أو

الأشكال التي لا تُعطي الآخرين المعنى المقصود، حتى إن مفهوم الابتسامة التي تُعد وسيلة لنقل المشاعر، باتت تختلف في معانيها، حيث تمَّ استبدالها في عالم التقنية إلى أنواع محدودة جداً من الأوجه، التي تُسمى "إيموجي" تجعل الآخر المقابل لا يفهم مشاعر الشخص الذي يتواصل معه، ولا يملك المفردات التي تصف مشاعره بدقة ووضوح، ما جعلنا أغبياء عاطفياً.

وهذا النقص في فهم المشاعر ندفع ثمنه غالباً في الشعور بالوحدة وتأثر العلاقات العائلية والمُجتمعية، حيث أصبحنا أقل تواصلًا وتفاعلاً مع مشاعر الآخرين، حتى أننا رَقَمْنَا المشاعر من خلال تحديد درجات ألوان مُختلفة للوجوه، مثل الوجه الغاضب والمُبتسم، وأصبحت دمعة الفرح هي ذاتها دمعة الضحك في تلك الوجوه، وأصبحنا أقل تركيزاً على الإشارات التي يُطلقها الوجه، والتي تُمثل جزءاً من المُحادثة، ما جعلنا حقاً أغبياء في فهم لغة الجسد.

كل ما سبق لأننا لا نعطي الوقت الكافي للنظر والتركيز في وجوه الآخرين، وفي عالم الأتمتة "Automation" فقدنا العامل الأساسي للتواصل، حتى في عالم التجارة

أصبح التواصل يفتقد إلى العمق، وأصبحنا لا نفهم ما يريد العميل ولا نستطيع إيصال ما نريد أن نُقنع به المُشترى، لأننا لا نملك المُفردات اللازمة، ولا حتى لغة الجسد ونبرات الصوت التي تجعل رسائلنا واضحة للآخرين.

ورغم تقدم التقنية السريع إلا أنها لا تستطيع أن تستبدل المهارات البشرية كالتواصل والإقناع وبناء فريق العمل، وكذلك حل النزاعات أو سوء الفهم ومهارة القيادة والذكاء العاطفي الذي يُوفر علينا الوقت لفهم وتحديد المشاكل، والعمل على حلها بناءً على أمور لا تستطيع التقنية أن تقوم بها.

إن الأجيال الجديدة التي نشأت في عالم التقنية هم الأقل تعرضًا لمهارة الذكاء العاطفي، مما يجعلهم أقل قدرة على حل المُشكلات والتغلب على الصُعوبات، وبناء علاقات قوية قائمة على فهم أعمق للآخر.

ببساطة، عزيزي القارئ إذا استمر الجيل الجديد بالانغماس في عالم التقنية واستبدالها عن التواصل الحقيقي البشري وجهًا لوجه، فإن ذلك سيتسبب في بناء جيل أمي العاطفة، وسوف تكون الضريبة الفشل في ممارسة الحياة الواقعية واستمرار الهروب

الدائم إلى العالم الافتراضي، لأن هناك لغة تتشكل يُجيدها في حين أنه لا يُجيد اللغة الحقيقية.

الفصل السابع

المقارنة وأثرها في السعادة في العالم الرقمي

من أهم الآثار المترتبة في الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي الشعور الدائم بعدم الرضا وتعزيز المقارنة في عقول المدمنين الرقميين الذين يُشاهدون ما يتم عرضه عليهم بشكل مكثف في وسائل التواصل الاجتماعي، حيث إن المقارنة هي السارق الأكبر للسعادة وهي المركب الأساسي للتعاسة.

ولا عجب أن يكون هناك علاقة طردية بين الإحباط وعدد الساعات التي يقضيها الشخص في وسائل التواصل التي تُعذي حالة عدم الرضا، وقد بيّنت الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية أن 18٪ من مصادر الضغوط الرئيسة التي يشعر البالغون بها من الاستخدام المُستمر للتقنية بسبب الرسائل ومُحتوى مواقع التواصل، وبالرجوع إلى حالة ما قبل الإنترنت وخاصةً الهواتف الذكية، كانت مشاعر المقارنة محدودة بمشاهد في التلفاز، أو خلال اللقاءات بين الأصدقاء، لكن بوجود التقنية أصبح الوقت الذي يشعر به الشخص بالمقارنة متواصلًا خلال ساعات اليوم، وذلك

بالمحتوى الذي يكون بين يديه، والتي أصبح يُطلق عليها حالة المقارنة الاجتماعية بين الأفراد من خلال وسائل التواصل.

وهذه المشاعر تُغذي حالة البؤس والضيق لدى الشخص المُقارن، وكما هو معلوم فإن المقارنة هي إحدى مُكونات الشعور بالحسد، حيث إن الكثير ممن يعرضون ما يملكون أو ما يتمتعون به من خلال تلك المنصات أو ما يحققونه من نجاحات ويتصنعون الابتسامات ومشاعر السعادة لا يُشاركون الآخرين الساعات الكثيرة من المتاعب ومشاق الحياة أو الإخفاقات التي تواجههم، فتلك المنصات تُشعر متابعيها أن هؤلاء الأشخاص محظوظون وسعيدون بينما في الحقيقة هو ليس إلا محتوى تم الترتيب له، لكي يظهر أن الشخص سعيد، وما يزيد الطين بلة، أن حدود المقارنة كانت تقتصر على من حولنا من الأصدقاء أو الذين يعيشون في مدينتنا، أما الآن فأصبح الشخص الذي يقضي الأوقات الطويلة في وسائل التواصل يتعرض لاستثارات مستمرة لمشاعر المقارنة من أشخاص ربما في مدينة أو دولة أو حتى قارة أخرى، فتراه يتعرض للكثير من الأمور التي لم يكن يعلم عنها، وتبدأ رحلة مشاعر المقارنة في أمور لم تكن من أولوياته.

وهكذا يُصاب المُتلقي بحالة تشوش ذهني ونسيان تام للأولويات التي تهمه، وهذه المشاعر تخلق حالة من الحسد بداخل نفس المُقارن، وقد تُسبب نوعاً من الألم، وفي الغالب تتطور لدى الشخص الذي يملك مهارة المُقارنة وتداعياتها حالة الحسد، والتي تُسبب القلق والغضب لمن يشعر بها، إضافة إلى قلة الثقة بالنفس، وتبقى المُقارنة دوماً غير عادلة وغير سليمة، لأن الشخص الذي يُقارن نفسه بالآخرين لا يعلم أن من يُقارن نفسه به في الغالب قد تميّز في هذا الجانب، لكن لديه جوانب أخرى لا يُحسد عليها.

وهنا أصدق مجال للمقارنة هو مُقارنة الشخص نفسه بنفسه، لأنه يعلم جميع الجوانب التي يتميز بها ويُعاني منها، وهو ما يُسمى بالمُقارنة الإيجابية، حيث يُقارن الشخص نفسه بالحاضر مُقارنة بالماضي.

المُقارنة هي طاقة سلبية تتولد منها مشاعر الحسد التي تخلق من الشخص إنساناً تنتج عنه مشاعرٌ مسمومة هو أول من يتأثر بها.

من أكثر ضحايا مشاعر الإحباط والقلق بسبب المقارنة هم الجيل الذي وُلد ما بين عامي 1995-2010م، حيث إن العالم الرقمي أخذ في الانتشار في فترة وعيهم، وقد قامت جامعة سان دييجو بقيادة البروفسورة جان JEAN وهي المتخصصة في علوم الاختلاف بين الأجيال في إجراء دراسة قدمتها عام 2017 تصف فيها الجيل المولود بين عامي 1995-2012م وتُسميها IGEN أي جيل الإنترنت، إنه جيلٌ مختلف تمامًا عن الأجيال السابقة، حيث لاحظت أن الحالة النفسية لهذا الجيل سيئةٌ مقارنةً بالجيل الذي يسبقه، وذلك لوجود مُعدلات عالية من الإحباط تزيد عن مثيلاتها بين الأجيال الأخرى منذ عام 1930 بشكل ملحوظ.

وتُعد مستويات الإحباط الخطرة عند هذا الجيل نتيجة ما تصل إليه من حالات انتحار عالية جدًا، كذلك مُستويات القلق وجميع الذين يُعانون من هذه الاضطرابات هم من فئة المدمنين على الاستخدام المتواصل لمواقع التواصل الاجتماعي، وقد بيّنت الكثير من الدراسات قوة الروابط بين الاضطرابات النفسية وعدد ساعات الاستخدام لمنصات التواصل الاجتماعي.

وباعتراف المراهقين وفئة الشباب أن محتويات وسائل التواصل جعلتهم قلقين ويشعرون بعدم الرضا سواءً على صعيد إنجازاتهم أو ما يملكونه، وقد أضيف ذلك إلى مصادر الاكتئاب التي كونت حالة من عدم الرضا عن مظهرهم الخارجي ومستوى جاهلهم، فقد استخدمت منصات وسائل التواصل تقنية المؤثرات في الصور (الفلتر) التي تجعل صور الشخص تبدو أكثر جمالاً مقارنةً بالواقع، وذلك من خلال تغييرات مثل تدوير الوجه وتكبير العينين وتصغير الأنف، وهذا يُشكل حالة من عدم الرضا عندما ينظر الشخص إلى نفسه في المرآة.

وجميع المنصات لا تحتفظ بالصور التي ظهر عليها المستخدم إلا في حالة تشغيل ذلك الفلتر، لكن بدأت شركة صينية في عام 2021 بجعل شكل الوجه بعد استخدام المؤثر ثابتاً في جميع الاتصالات أو الصور، مما يخلق حالة من اضطراب التشوه الجسدي "Body Dysmorphic Disorder"، وهي حالة مرضية نفسية بدأت تُشخص على مستوى كبير في السنوات الأخيرة عند فئة الشباب، وهي الشعور الدائم بعدم الرضا عن جزء من شكل الجسم، والتنكر المستمر والتفكير اللامحدود في المظهر، يُرافقه

الشعور بقلة الذات والقلق والإحباط، نتيجة لحالة غير طبيعية سببتها التقنية المستخدمة.

وقد أكد د. سميث من كلية الطب في جامعة نيويورك في الولايات المتحدة الأمريكية أن وسائل التواصل خلقت توقعات غير عقلانية في جيل الشباب المستخدمين لوسائل التواصل الاجتماعي من خلال هذه المؤثرات التي تُظهرهم بشكل دائم بصورة أجمل من الواقع تُحفز لديهم حالة من عدم الرضا.

وقد أصبح كثير من صغار السن يقومون بزيارة الأطباء لإجراء تغييرات في وجوههم وأجسادهم، وقد يقوم أطباء التجميل بإجراء بعض من هذه العمليات، لكن في الغالبية العظمى لا تتوافق نتائج تلك العمليات مع توقعات هؤلاء الشباب، فيدخلون في حالة إحباط، تُسبب الخوف والقلق الدائم من حالة عدم الرضا الذي خلقتة تلك التقنية، سواءً من خلال المقارنة بمظهر الآخرين أو المقارنة بين وجوهنا الحقيقية وتلك التي تظهر بعد تطبيق المؤثرات.

والخاصية التي تمنحنا إياها تلك التقنية من عمل التعديلات في لون البشرة وشكل الوجه والجسم جعلت الثقة بالنفس والرضا عمّا نملكه سواءً على الصعيد الجسدي أو المادي تصل إلى مستويات مُتدنية.

حالة القلق والإحباط ومشاعر الحسد التي تتولد من المقارنة جعلت هذا الجيل يُعاني من فوضى في المشاعر، وعدم تركيز وفهم لمشاعرهم الداخلية، فهم مهووسون بالتفكير بالغير والمثيرات التي يتعرضون لها من المحتوى، حيث إنها تجعلهم عُرضة للتحكم بما يجب أن يشعرون به، وما يُفكرون به، مما يُسبب لديهم حالة من العُزلة التامة عمّا يجب عليهم التفكير فيه تحول بينهم وبين التأمل والتفكير العميق في مشاعرهم، مما جعلهم لا يهتمون فيما يدور في عقولهم، ونوعية المشاعر التي تمر بهم، والكيفية التي يتعاملون بها، فهم أصبحوا ودون علمهم فاقدين للذكاء العاطفي، وذلك يعود إلى تعاملهم مع الكم المهول من المعلومات المُشتتة التي غالبًا ما تعمل على إثارة مشاعر سلبية لديهم، والتفكير الدائم بالآخرين، وعدم قضاء أي وقت في التأمل ومُراجعة ما يدور في عقولهم ومشاعرهم، بدلاً من قضاء ساعات طويلة فقط لمُشاهدة التنبيهات والرد على الرسائل والتعليق على الصور أو المقاطع المرئية (الفيديو) فهُم قد

سُلبوا بكل استثارة تُعطيهم الجرعة الصغيرة والمتكررة من هرمون الدوبامين ليشعروا بالقليل من البهجة والسعادة، ونسوا أهدافهم التي يجب أن يسعوا إلى تحقيقها، ونسوا مشاعرهم التي يجب أن يتحكموا بها، وهو الحال ذاته بالنسبة للأفكار التي تشغلهم ولها دور كبير في تحديد مُستقبلهم، حيث فقدوا الحياة الحقيقية، التي من خلالها سوف يشعرون بالسعادة ويتعلمون التواصل الحقيقي مع الآخرين، الذي يتماشى مع الطبيعة البشرية.

في ظل هذا التواصل والاستخدام المُستمر للتقنية، فإن عقولنا ليست مُصممة لكي تكون تحت هذا السيل من المُثيرات الرقمية، التي تعمل على خلق دوائر عصبية نشطة داخل عُقولنا، تتمثل في تقوية عضلة المقارنة وعضلة النقد والحسد داخل عُقول هؤلاء المراهقين.

هذه الطاقة المُستهلكة في تلك الدوائر العصبية تؤثر في المناطق المهمة والدوائر العصبية في الدماغ الخاصة بالتفكير الناقد وإدارة الأولويات وتحقيق وتنفيذ الأهداف وتطوير المهارات والدوائر الإبداعية.

مع هذا التواصل المستمر وهذا الضجيج المتصنع الذي أنك عقولنا تأتي أهمية العزلة لكي تمنح العقل وقتاً للهدوء والتأمل، ويُقال إن أحد الفلاسفة يقول: "كل ساعة تختلط فيها بإنسان تحتاج إلى ساعة أو أكثر من الخُلوة" فما بالك بمن يختلطون بآلاف البشر من العالم الافتراضي، فهم فعلاً منهكون عقلياً، ولا نستغرب هذه الاضطرابات النفسية التي يُعاني منها جيل الإنترنت، وتُفقد الطبيعة التي يجب أن يعيشها في العالم الواقعي، حيث إن وجود هذه الهواتف حولنا تجعلنا دائماً نشعر بحالة من الضيق الدائم والعجلة وعدم التركيز Urgency .

الفصل الثامن

الإدمان الرقمي وتداعياته على أجسامنا وحواسنا

الكثير من مستخدمي الهواتف الذكية يعدون هذا الجهاز جزءاً مهماً في نظام ذاكرتهم، فتراهم يعتمدون عليه في تذكير مواعيدهم، وأرقام بطاقاتهم الشخصية وجميع كلمات السر التي يستخدمونها لدخول المواقع الإلكترونية، كذلك الأمر لجميع التنبهات الخاصة بالمناسبات مثل أعياد الميلاد أو الاحتفالات السنوية ومواعيد دفع الفواتير.

وصرنا لا نعتمد على ذاكرتنا، ونُحيل كل معلومة للتذكر إلى الهاتف الذكي، وقد يكون ذلك مفيداً لتجنب تفويت لقاء أو اجتماع، إلا أنه على حساب إضعاف الذاكرة ومراكز الإدراك.

أقر أكثر من 44٪ من شملهم الاستبيان من الفئة العمرية 16-55 عاماً اعتمادهم الكلي على الهاتف الذكي، ويعتبرونه جزءاً أساسياً من ذاكرتهم، مما أدى إلى ظهور جيل يُعاني من ضعف الذاكرة في سن 30 أو 40 عاماً، حيث بدأ هؤلاء يترددون على العيادات طلباً للمساعدة الطبية في تقوية وتعزيز ذاكرتهم.

الهاتف الذكي وأثره في الذاكرة

1. عندما نقوم بعملية مثل كتابة رسالة على الجوال بنفس الوقت الذي نقوم به بمشاهدة شريط الأخبار أو التطبيقات التي تُذكرنا بالقيام بأمر مُحدد، أو القيام بعدة مهام في وقت واحد، وهو ما يُسمى أداء عدة مهام "multi-tasking"، وهُنا نستذكر قول الله عزَّ وجلَّ (مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ) (سورة الأحزاب: 4) فالعقل لا يستطيع أداء مُهمتين في نفس الوقت واللحظة، وإنما ينتقل من مهمة إلى أخرى، ما يجعله لا يملك القدرة على الانتقال بالشكل السليم بين المهام، فعندما تنتقل عقلياً بين مهمتين فإن 20٪ من عقلك يكون لا يزال مشغولاً في المهمة التي تركتها للتو، وتفقد القدرة على العمل بكامل قدرتك العقلية، ويزداد هذا الضعف بعدد التنقل بين المهام، وقد أكد مركز الدراسات النفسية في جامعة لندن أن التنقل بين المهام "multi-tasking" يقلل مستوى الذكاء بدرجة كبيرة ومُساوية لمن يفقد قدرته على التحليل بسبب حرمانه من النوم لمدة يوم كامل.

2. تنخفض الذاكرة كلما زاد عدد المشتتات، فنحن هذه الأيام نعيش في عالم مليء بالأصوات والتنبيهات، مما يجعلنا لا نملك التركيز الكافي لتخزين المعلومة، ونسبة التخزين في الذاكرة طويلة المدى أصبحت شبه مستحيلة مع هذا الكم المهول من المعلومات التي ترد من عدة مصادر وفي اتجاهات ومواضيع مختلفة، حيث يصعب على الذاكرة ترتيبها وتصنيفها بناءً على الموضوع والأهمية والأولوية، ويتكون لدينا خليط من المعلومات تُشبه إلى حد كبير النفايات، حيث يصعب الحصول على معلومة محددة من بين أكوام دون ترتيبها وتصنيفها.

3. في السابق كنا نمضي الوقت للحصول على معلومة معينة ونتجهز لحفظ المعلومة وربطها بمعلومة أخرى واستخدامها لتنفيذ أمر محدد، بينما الآن المعلومة تأتيك في أقل من ثانية من خلال مُحركات البحث، فحالة الانتظار والترقب والتلهف انعدمت، وأصبح الإنسان يقوم بعملية البحث في كل دقيقة، مما يجعل الربط والتحليل والاستخدام معدوماً، ما يسبب خفض زمن الاحتفاظ بالمعلومة، وتكاد تمر علينا ولم نسمع بها، لأن الذاكرة لم تقم بتخزينها.

4. إن نوعية النوم تنخفض جودتها، حيث تقل عدد ساعات النوم عند من يطيلون النظر في الشاشات لساعات طويلة، ويؤثر ذلك في جودة نومهم، ممّا يجعل القدرة على التركيز والتذكر لحفظ المعلومات في الذاكرة ضعيفاً، وكذلك يمنع الدماغ من إجراء الصيانة اليومية وتنظيف الشوائب عند ساعات النوم، حيث إن هنالك نظاماً يُسمى "glymphatic" وهو نظام يعمل على إزالة المعلومات والخلايا الميتة، كذلك خلال ساعات النوم العميقة يتم إزالة المعلومات القديمة، ويتم كذلك تثبيت المعلومات الجديدة وترتيبها، وفي حالة عدم النوم لساعات كافية تتراكم هذه الشوائب في الدماغ، حيث تتشابه مع مواد تترسب في الخلايا العصبية تعوق عملها، وتعوق استخدام المعلومة وسهولة استرجاعها.

الفصل التاسع

كيف ازدادت حوادث العمل والسير عند المُدمنين رقمياً؟

الانتشار الواسع للهواتف الذكية في أماكن العمل جعلها مصدرًا للتشتت وعدم التركيز، مما أدى إلى وقوع حوادث داخل المكاتب وخارجها أو في المصانع، وقد بينت كثير من الحوادث المسجلة للموظفين داخل مكاتبهم أن السبب الرئيس هو الانشغال بهواتف، حيث إن الكثير من الموظفين يسرقون النظر إلى هواتفهم لقراءة رسالة أو مشاهدة مقطع قصير خلال أدائهم لعملهم المكتبي أو حتى قيادتهم لمركبة مُتحركة داخل مصنع أو منطقة عمل، مما يُضعف من قدرته على التركيز، ما يجد من نسبة دقته في إنجاز المهام المكتبية أو قيادة الأجهزة في المصانع، وبناءً على الإحصائيات تبين ارتفاع تلك الكوارث بشكل كبير مع انتشار استخدام الهواتف الذكية، حيث كشفت دراسة أجريت في جامعة أوهايو عن وقوع 1200 حادث في الولاية عام 2010 على صعيد المشاة، حيث تمَّ إبلاغ الطوارئ بعد تعرضهم لحادث خلال انشغالهم بالحديث أو الكتابة عبر هواتفهم خلال مرورهم عند الإشارات الضوئية، وهذا الرقم يُمثل 6

أضعاف عدد الحالات في عام 2005، والذي كان لا يتعدى 256 حادث، وبيّنت الدراسة أن الغالبية العُظمى التي تعرضت للحوادث من الفئة العُمرية 16-25 سنة نتيجة استخدام الهاتف والانشغال به.

وهذه الحوادث تتزايد مع المدة التي يستخدم فيها الموظف هاتفه، والذي قُدر بمعدل يصل إلى 2.5 ساعة خلال أوقات العمل بناءً على استبيان شمل أكثر من ألف موظف في الولايات المتحدة عام 2020، وقُدر أن 26٪ من الحوادث في المكاتب نتيجة استخدام الهواتف تسببت بتعطّل تام للأجهزة بنسبة بلغت حوالي 59٪، وعلى الصعيد الجسدي بلغ حجم الإصابات التي تعرض لها الموظفون حوالي 50٪.

إن الذي يدعو للتعجب أن كل الموظفين الذين شملهم الاستفتاء كانوا تحت قيود وتعليمات لاستخدام الهاتف المحمول تصل إلى 47٪ في شركاتهم، وبالرغم من وجود الأنظمة إلا أنها لم تمنع من استخدام الهاتف مما يدل على حالة الإدمان التي وصل إليها الموظف بالاستخدام المفرط للتقنية.

ويرجع السبب في كثرة الحوادث عند مستخدمي الهواتف الذكية لما لهذه الشاشات من قوة على لفت الانتباه وتقليل القدرة على التركيز في الأمور المحيطة خارج إطار الشاشة، حيث يعمل الذين يستخدمون هواتفهم وهم يمشون ولا يُلاحظون أية علامة أو حتى تحذير أو إشارة بوجود ما يُعرضهم للخطر.

وقد أكدت دراسة كورية أجريت في عام 2017 أن نسبة الخطر الذي يتعرض له عند فئة طلاب الجامعة المدمنين على هواتفهم أو من يستخدمها خلال الحركة بنسبة عالية مقارنة بمن لا يستخدمون الهواتف الذكية كبيرة.

تتضاعف قوة هذه الحوادث عند قيادة المركبات، حيث إن إعادة إرسال الرسائل خلال قيادة المركبة أصبحت ظاهرة شائعة ومُسببة لحوادث جسيمة، حيث إن عين السائق تُركز في استخدام الهاتف لمدة 5 ثوانٍ أثناء قيادة المركبة بسرعة قد تتجاوز 50-70 كم/ساعة، مما يجعل السائق يقطع بمركبته مسافة 20 متراً في الثانية الواحدة، أي 100 متر دون تركيز أو انتباه، وهذا ما لا تستطيع القيام به عند المشي على قدميك

مغمض العينين، فإنك سوف تتوقف خوفاً من السقوط أو الاصطدام، فكيف بسيارة يصل وزنها إلى 3 أطنان.

للأسف، تكثر وتزايد هذه الحقائق والأرقام والإحصائيات، ففي الولايات المتحدة الأمريكية على سبيل المثال بيّنت الهيئة الوطنية للسلامة أن هناك 1.6 مليون حادث تصادم سنوياً، ينتج عنه أكثر من 390 ألف إصابة، وواحد من كل 4 اصطدامات بسبب استخدام الهاتف.

نسبة وقوع الحادث عند السائق الذي يستخدم هاتفه تزداد بنسبة 6-10 أضعاف، مُقارنةً بالسائق الذي يقود مركبته تحت تأثير الكحول، وإرسال الرسائل خلال قيادة المركبة تزيد نسبة وقوع الحادث بمعدل 400٪، وهذه النسبة تزداد عند الشباب والمراهقين الذين يستخدمون هواتفهم خلال قيادة المركبة، حيث إنه في الولايات المتحدة الأمريكية في عام 2013 تم تسجيل 3154 حالة وفاة بسبب حوادث المركبات الناتجة عن استخدام الهاتف أثناء القيادة.

الفصل العاشر

الوالدية الرقمية والعلاقة الأسرية .. كيف نجعلها أقوى؟



الطفل في المراحل الأولى من عمره وحتى بلوغ سن 15 عامًا هو كائن شديد التأثير وسريع التعلم، كما قيل "العلم في الصغر كالنقش في الحجر"، حيث يتشكل عقله وقناعاته وتنزع كثيرٌ من القيم في هذه المرحلة .

إنَّ حاجة الطفل إلى الوقت النوعي لوالديه لزرع القيم النبيلة والمفاهيم السليمة باتت لا تتحقق بسبب المشتتات وتأثيراتها في الوقت، حيث أخذ الوقت النوعي الذي يقضيه الوالدان مع أبنائهم للتوجيه والتعليم بالتناقص، حيث إن الأجهزة الذكية تسرق الوقت من الطفل وتسرقه من أبويه، كما أنها أصبحت أقل حضورًا وتركيزًا، وهو

الحال ذاته لدى الطفل، حيث أدى وجود الجهاز اللوحي الذكي بين يديه لساعات طويلة إلى جعله أقل حضورًا وتركيزًا.

تكوّن لدينا للأسف حرمان من التربية الحقيقية والتواصل البشري الذي يطور عند الطفل مهارات التخاطب وفهم المشاعر وبناء القيم، وأصبح تحت التأثير المستمر والتلقي غير محدد المصدر لما يُشاهده من المحتوى الرقمي غير المُقنن للفئة العمرية الخاصة بمرحلة الطفولة.

يُعد من أهم شروط نجاح التواصل بين الوالدين والأطفال عدم وجود المشتتات، المُتمثلة في الأجهزة الذكية، لأن المحتوى المتنوع والصور المتحركة والأصوات سوف تسلب انتباه الطفل عن الصوت الصادر عن والديه، وينخفض فهم واستيعاب الكلمات المُحددة التي تمثل ملاحظات للطفل، بهدف العدول عن السلوكيات السلبية أو تذكيره بواجباته، كما أنها لن تكون أكثر جاذبية مما يُشاهده عبر جهازه الذكي.

إن الطفل عندما يُقارن الوقت الذي يمضيه مع والديه على شكل حديث يخلو من الإثارة والتشويق مع ما يُشاهده عبر جهازه الذكي من صور ومقاطع متحركة، يُحزّه

للهرب إلى مصادر التقنية، لذا؛ لا يتلقى التواصل اللازم والكافي من والديه، ناهيك عن أن الجيل الجديد من الأمهات والآباء هم أيضًا ضحايا للإدمان الرقمي، وهم لا يملكون مهارات التواصل والتشويق التي كانت تمتاز بها الأجيال السابقة.

يظهر ذلك عندما يريد الوالدان التواصل والحديث مع أبنائهم فإنهم يشعرون بثقل المهمة وطول الوقت ما يجعلهم يحاولون أداء ذلك دون تركيز، فلا المرسل ولا المستقبل يشعرون بالمتعة الكافية لمواصلة عملية التواصل فيما بينهم، والنتيجة هنا وجود ساعات تقضيها العائلة سويًا، لكنها دون جودة في الحديث وحرارة في اللقاء، مما يسبب علاقة سطحية عديمة التأثير تكون الكلمة الأولى والأخيرة فيها للتقنية، فهي المربي الفعلي في نهاية المطاف، بما تحتويه من محتوى سلبي ومنصات ربحية تعتمد على اقتصاد الوعي الذي يجني أموالاً طائلة نتيجة إشغال الأفراد وإثارتهم.

ما الثمن الذي يدفعه المجتمع نتيجة إهمال الوالدية الرقمية والاهتمام بالأطفال؟

توجد الكثير من الدراسات التي قاست بقياس مدى تأثير الإدمان الرقمي في الأطفال والمرحلة الأولى من المراهقة، وأجري مُعظمها في أكثر من 30 دولة في أمريكا

الشمالية ودول أوروبا وبعض دول الشرق الأوسط، وتبيّن أن هناك ارتفاعاً في معدلات الوقت الذي يقضيه الأطفال على الشاشات الرقمية، وانعدام وجود ثقافة الوالدية الرقمية وظهور الأمراض والاضطرابات النفسية، وفيما يلي من سطور عزيزي القارئ بعض هذه الآثار على مرحلة الطفولة.

تأثير الإدمان الرقمي في العلاقة بين الوالدين والأطفال في السنوات الأولى

بعد مرور 10 سنوات على عصر الاتصال الجديد تعلمنا أموراً مثيرةً للقلق، فالتواصل مع الجميع طوال الوقت يجعلنا أقل اهتماماً بالأشخاص الذين كنا نهتم بهم من قبل، فلا يوجد قوة أكبر من قوة العلاقة بين الوالدين والأطفال، لكن الهواتف الذكية تجعل الأمهات والآباء أقل اهتماماً بأطفالهم، وقد يتسبب ذلك بضرر عاطفي، فقد بدأ مستشارو الرضاعة في كندا والولايات المتحدة الأمريكية في ملاحظة انتشار واسع لظاهرة إرسال واستقبال الأمهات للرسائل النصية وتصفح هواتفهم أثناء إرضاع أطفالهن، مما يؤدي إلى قطع الاتصال البصري بين الأم وطفلها.

وأظهر باحثون في جامعة كامبريدج أن الاتصال البصري بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة يتزامن مع الموجات الدماغية للرضيع، مما يُساعد على التواصل والتعلم، وهي لغة صامتة بين الأم وطفلها، وهذا لا يعني حاجة الأم للبقاء مع طفلها طوال الوقت، لكن نخشى أن تفوت الأمهات اللواتي يستخدمن هواتفهن أثناء الرضاعة أوقاتاً ثمينةً مع أطفالهن.



تأثيرات للإدمان الرقمي في العلاقة الوالدين والأبناء

1. من الصعب عليك أن تُبعد نفسك عن شاشة هاتفك، حيث يعتبر ذلك تحدياً حقيقياً بالنسبة لك، ووقت الشاشة هو الوقت الذي يُحرم منه طفلك من التفاعل مع العالم الحقيقي، بما فيه من ثراء وتغذية لجميع الحواس واستخدام لأعضاء الجسم، ليتحول إلى الشاشة الصغيرة التي أمامه، حيث تتجمد حواسه

وأعضاء جسده، وتبقى لديه حاستان قيد الاستخدام فقط، هما النظر والسمع، حيث يرى الأمور بشكل سطحي كما تظهر على الشاشة مُقارنة بمعايبتها في الحقيقة حيث تكون ثلاثية الأبعاد، ويُجرم من عيش الطبيعة والتعامل مع الأمور على حقيقتها.

2. في كل ساعة يقضيها الطفل أمام الشاشة يتعرض لمحتوى يزيد من عدائته ونسب ممارسته أو تعرضه للتنمر مع أقرانه من الأطفال، كما تتعزز صفة المُقارنة لديه، وترتفع نظرة الحسد في داخله مُقارنةً بمن لا يستخدمون التقنية لوقت طويل، في المُقابل كل ساعة يقضيها الطفل يلعب فيها في الهواء الطلق فإنها تحد من عدوانيته وشعوره بالإحباط.

3. في مرحلة الطفولة يكون لدى الطفل القدرة العالية على التركيز والعيش في اللحظة، لكن وجود الأجهزة الذكية وفرط استخدامها يعزز من التشتت، ويحد من التركيز، مما يزيد من فرص تعرض الطفل للأخطاء في أداء مهامه.

4. كل ساعة يُشاهد فيها الطفل الشاشة يتعرض فيها لإجهاد للعقل، مما يجعل الطفل لا يحتمل التعرض لمهام أخرى، وقد يعبر الطفل عن الرضا وقلة الصبر

بالغضب والصراخ، حيث تحل هذه الطريقة بديلاً عن لغة الكلام الطبيعية والتحدث مع الوالدين.

5. تتطور الروابط العصبية عند الأطفال تطوراً سريعاً، نتيجة التعلم والاستكشاف، وقضاء أوقات طويلة على الشاشات تُجهد الدماغ وتُسبب أثراً سلبياً في نمو تلك الروابط العصبية.

6. هنالك علاقة بين مستوى الحزن ومشاعر الإحباط وعدد ساعات الاستخدام.

7. تتزايد المضاعفات عند فئة الأطفال ما بين 10 إلى 15 سنة، وهي المرحلة التي يقضي فيها الأطفال ساعات طويلة على ألعاب الفيديو، وهذه المضاعفات تتمثل في عدم القدرة على إدارة المشاعر واتخاذ القرارات والتحكم بالمهارات العقلية والتركيز.

8. تسبب ألعاب الفيديو إفرازات كبيرة جداً من مادة الدوبامين، وهي مادة تُشعر الطفل بالمتعة، لكنها في المقابل تخلق لديه الشعور بالاستثارة وحالة الانتظار والحاجة الدائمة للحصول على ما هو جديد، حيث تُسبب المادة "الدوبامين"

وما تحدّثه من استثارة للموصلات العصبية إجهادًا لمراكز الدفاع، ما يجعلها تُصاب بالخمول والاستنزاف.

9. تحد ساعات الشاشة من ساعات النوم العميق، والطفل في هذه المرحلة العمرية يحتاج إلى أوقات طويلة من نوعية النوم العميق، والمساهمة حركة العين البطيئة مُقارنةً بحركة العين السريعة.

10. عندما تكون الشاشة عالية الإضاءة لمدة ساعتين، فإنها كفيلة بأن تحد من إفراز هرمون الميلاتونين عند الأطفال، مما يقلل ساعات النوم، ويؤثر في الساعة البيولوجية في الجسم.

11. انخفاض ساعات اللعب الحركية عند الأطفال خاصة للفئة العمرية من 3 إلى 7 سنوات من 3 ساعات يوميًا والمُتمثلة بالمعدل المطلوب لكي يُنمي الطفل قدراته الإدراكية إلى أقل من ذلك، بسبب قضاء الوقت عبر الشاشات، كما أن الطفل خلال هذه الفئة العمرية يجب ألا يستمر بالجلوس لفترات طويلة، وللأسف فإن الهواتف الذكية قد تُجبره على الجلوس لساعات طويلة ومُتواصلة، مما يجد من حركة الطفل واستكشافه ما حوله.

أصدرت الجمعية الأمريكية للأطفال توصيات تخص الطفل، حيث إن ما دون السنة من العمر يجب ألا يتعامل مع الأجهزة والشاشات، بينما الفئة العمرية من سنتين حتى 5 سنوات يجب ألا يتجاوز استخدامها للأجهزة ساعة يومياً، وبشكل متقطع.



كما أوصت الجمعية بضرورة وجود مراقبة وتحكم في المحتوى الذي يتعرض له الطفل، لأن العالم السبراني لا يوجد فيه أنظمة تُحدد البرامج لكل فئة دون غيرها، وإلى الآن لا يوجد تصنيف للبرامج أو المقاطع وفقاً للفئة العمرية، مما يجعل الطفل عُرضةً لكمية من المشاهد التي لا تتناسب مع عمره، سواءً من أفلام مرعبة أو مشاهد مُحَلَّة بالآداب، وطالبت الجمعية باستحداث تطبيقات يتم تحميلها على الأجهزة تهدف إلى فلترة المحتوى.

إن أطفالنا اليوم يُجهدون عقلياً نتيجة الكم الهائل من المعلومات التي تخلق لديهم حالة من التشويش، وتكوّن لديهم حالة من الضيق والإحباط والغضب، بسبب مشاعر المقارنة التي تتكون لديهم، وما يتبع تلك المشاعر لحالة من انخفاض الثقة بالنفس وعدم الشعور بالامتنان نتيجة مقارنة الأطفال لآخرين يملكون ما ليس باستطاعتهم امتلاكه.



الفصل الحادي عشر

المُراهقون وجيل الهواتف الذكية



كما أن هناك جيل الطفرة وجيل الألفية هناك جيل الإنترنت أو الجيل الرقمي الذي ترعرع وتكوّن وعيه على الدنيا وأمامه شاشة رقمية، وهذا الجيل بدأ 1995-2010، وهو الآن في فترة المُراهقة التي تحدث في عالم التواصل الاجتماعي المُستمر ليلاً نهاراً، وأصبحت جزءاً كبيراً من يومه ووصل لديه الاستخدام المُفرط حد الإدمان وأصبح يُعاني من جميع الأعراض التي تظهر على المدمنين، وقد بلغت نسبة الإدمان الرقمي في هذا الجيل إلى ما نسبته 60٪ وفقاً للباحث سيمون كيمب تكون لديهم كامل العلامات والأعراض الخاصة بالإدمان، ويعتقد 72٪ من المراهقين أن شركات التقنية تتلاعب بالمستخدمين ليقضوا وقتاً أطول في استخدام أجهزتهم.

ويشعر 64٪ من هؤلاء المراهقين بالقلق حول استخدام الشركات لبياناتهم الشخصية، ويظهر مدى تأثير الانجراف الرقمي على الأسر في الإحصائيات ما بين 2006-2011 انخفاض متوسط عدد الساعات التي تقضيها العائلات الأمريكية معاً في الشهر، بمقدار الثلث تقريباً، من 26 ساعة إلى 18 ساعة شهرياً، وانخفضت نسبة قضاء المراهقين أوقاتاً مع عائلاتهم من 3٪ إلى ما نسبته 2٪.

وقد أجرت كاثرين ادير عالمة النفس الإكلينيكية وباحثة الطب النفسي في كلية الطب في جامعة هارفرد مقابلة مع هؤلاء المراهقين، وكذلك الأطفال وأصدرت كتاباً في عام 2013 بعنوان "الانفصال الكبير" لتصف حال تفكك الروابط العاطفية بين أفراد الأسرة.

وقد وصفت كاثرين أن إحدى القوى الرهيبة والغامضة للهواتف الذكية من منظور الطفل هي قدرته على الابتعاد عن الآخرين على الفور في أي مكان وفي أي وقت، نظراً لأن ما يحدث على الشاشة غامض للآخرين وجاذب بدرجة كبيرة لا يُظاهيها أي حديث مع صديق أو قريب.

وهذا التشتت الذي يُمارس من قبل شركات التقنية التي تجني مليارات الدولارات على الملايين من المراهقين، سلب انتباههم وأبعدهم عن أحبابهم، مُستغلين حالة الاستهتار التي تُمارسها هذه التقنيات لمستقبلات الدوبامين، وخلق حالة إدمان أصابت عقولهم بنوع من عدم التركيز والشعور الدائم بالحاجة إلى مثير، ما أضعف جوانب التواصل والقدرة على فهم التغيير والتركيز على الأولويات، وهذا الإدمان الرقمي عند فئة المراهقين يجعلهم عُرضة لخطر أنواع أخرى من الإدمان مثل إدمان الكحول والمخدرات.

علامات وأعراض الإدمان عند فئة المراهقين

- الانشغال المبالغ فيما يدور في وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الالكترونية.
- يتتابهم حالة من الإنزعاج والقلق والحزن عند انفصالهم عن أجهزتهم، أو في حالة انقطاع شبكة الإنترنت.
- لا يستطيعون الحد من أوقات المشاهدة التي يقضونها على أجهزتهم.

- لا يُمكنهم القدرة على الاستمتاع في الأوقات خارج العالم الرقمي.
- لا يُصارحون الآخرين حول الوقت الذي يقضونه على هواتفهم، لأنهم لا يُريدون الحديث عن الحقيقة لكونها صادمة.
- يرون في التقنية سبيلاً للهروب من حالة القلق المُشكلة لديهم، أو عند مواجهة مُشكلة أو العجز في تحقيق هدف مُحدد، مثل التحضير للاختبارات، وهم لا يعلمون أن مستوى الإحباط والقلق يزداد بزيادة الوقت الذي يقضونه في هواتفهم أو عالمهم الرقمي.
- قد تُلاحظ عليهم تدني في مستوى النظافة الشخصية، والإهمال في العناية بالجسد نتيجة الاستخدام المُتواصل للتقنية.
- حتى أن وجبات الطعام يتم تناولها وأعينهم على الشاشات الصغيرة، ولا يلقون بالآ لمن حولهم، كما أن عدد مضغات الطعام قبل بلعه لديهم من 3 إلى 4 مضغات، بدلاً من 11 مضغة على الأقل، مما يؤدي إلى عسر في الهضم.

وتجدهم لا يقومون بواجباتهم المدرسية ونشاطاتهم الأكاديمية، ويفشلون في تحقيق مستويات دراسية جيدة.

يزداد خطر الإدمان الرقمي لدى المراهقين في المرحلة 15-16 سنة مقارنةً في المرحلة 11-12 سنة، ومع هذه الزيادة ترتفع فرص التعرض للأمراض النفسية، وفي مقال نشره الكاتب "Benoit Lewis" في مجلة نيويورك تايمز عن وباء القلق الناتج عن استخدام الهواتف الذكية ذكر فيه أننا نملك الأدلة القوية لتوجيه الإدانة إلى الهواتف الذكية ودورها في تعزيز فرص التعرض للاضطرابات النفسية المتمثلة في القلق والإحباط والانعزالية، التي تُعد مُضاعفاتها ناتجة عن الإدمان الرقمي، وجعلت المراهقين لا يملكون القدرة على التأمل والتفكير العميق فيما يدور في أذهانهم ومعرفة الأمور المهمة والأساسية في حياتهم، وأصبحوا مسيرين ومختطفين ويُتحكم بهم من خلال محتوى يتم اختياره بناءً على ما تمَّ جمعه من بيانات سابقة عن كل مُراهق في جوانب اهتماماته وميوله، ويتم عرض ما يُسمى بـ "Profiling" أو المعلومات الشخصية لكل مُراهق، وبعد ذلك يُمكن عرض ما تُريد تلك الشركات تمريره في عقول هؤلاء الشباب من خلال رسائل تحريضية تحتوي على ما يفضلونه وما يتعلقون

به، ومن خلال هذا المحتوى يتم قبول ما يتم تمريره من مواد أو وسائل أو حتى قيم، وهذا ما يُسمى الرسائل إلى العقل اللاواعي "Subliminal massage"، إضافةً إلى أن الكم المهول من المعلومات والآثار المستمرة لجميع خلايا الدماغ يجعل هذا الجيل مُشتتاً ومنهكاً عقلياً، فلا يملك الوقت لإجراء تفكير في الأولويات أو الأهداف، فلا يُمكن أن نجد شاباً يتجول دون مُرافقة هاتفه، حتى وإن أراد أن يختلي بنفسه ويُفكر بعمق.

كيف تشكلت قوانين وأنظمة الصداقة عند المراهقين في عالم التقنية؟

أصبحت من متطلبات الصداقة أن توجد عبر هاتفك المحمول للرد على أي تساؤل أو تعليق أو رسالة صوتية تصلك، فإن لم تفعل ذلك، أو تأخرت عن الرد أو لم تقم بالرد، فإنها علامة قوية على نكران الصداقة، وبداية لمرحلة الانقطاع، وجميع هذه المفاهيم أصبحت مع الأسف قناعات يجب أن يتم احترامها في هذا العصر، وهذا ما جعل المراهقين يتشبثون بهواتفهم ليلاً ونهاراً، وأصبح لديهم شعوراً يوصف بالخوف من أن يحدث شيء دون العلم عنه لحظة حدوثه، سواء كان صورة من صديق أو رسالة

يجب الرد عليها، كما تولدت لديهم مشاعر وتخيلات كاذبة، تُوحى لهم بأن الهواتف تهتز أو يسمعون رنينها، بينما هي في الحقيقة لم تهتز ولم تستقبل أية رسائل.

ما سبق نتج عن الأعراض المرتبطة بالإدمان الرقمي، حيث إن التواصل غير الفعال يدفع المراهقين إلى التواصل كتابياً مع الآخرين بدلاً من الحديث معهم وجهاً لوجه، وهذا يؤدي إلى النظر في الهاتف بشكل مستمر للتأكد من عدم وجود رسالة بانتظار الرد، هذا جعل الاستمتاع باللحظة والتركيز على العالم الواقعي يقل لحساب العالم الافتراضي.

وكذلك أدى المحتوى الذي يتعرض له المراهقون من تعظيم لقيمة الصفات الجسدية على حساب الصفات الشخصية، إلى حالات إحباط نتيجة ما يشعر به من فارق كبير في درجة الجمال والمزايا الجسدية.

وكل هذه النشاطات اليومية في العالم الرقمي هي نوعية متدنية من الوقت الذي لا يقارن بالوقت الذي يقضيه الفرد خلال اللحظات التي يتأمل فيها مع نفسه بعيداً عن هذه المشتتات الرقمية أو عندما يحاور أهله أو يتحدث مع صديق وجهاً لوجه.

الفصل الثاني عشر

اقتصاد الوعي .. من المستفيد؟

قبل أن نتعرف إلى المستفيد من اقتصاد الوعي، لا بدّ من تعريف ما المقصود باقتصاد الوعي، حيث يُعرف بأنه علم جديد قائم على المنافسة في الحصول على وعي وتركيز المستخدمين لمدة أطول لكي يتم بيعها إلى شركات الإعلانات من خلال عرض معلومات رقمية متنوعة وسحب أكبر عدد ممكن من المعلومات الخاصة بالمستخدم ومعرفة اهتماماته لكي يقوم بمشاركتها مع المعلنين وكذلك مع المستفيدين من جهات أخرى.

أنت جزء مهم من هذا الاقتصاد وتعمل له وتدفع له، فكل مرة تنظر فيها إلى هاتفك أو شاشة كمبيوترك أو أي وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعي فأنت تعطيها وعيك، ويتم بيع وعيك إلى الشركات المعلنة، وهذا النوع من الاقتصاد الجديد الذي يعتبر من أقوى الاقتصادات، سوف يحل محل اقتصادات كانت هي الأكبر في الماضي، مثل اقتصاد الطاقة، حيث إن اقتصاد الوعي وتوفير البيانات هي الكنز الجديد الذي يتم من

خلاله معرفة كل شيء عنك، إلى أن تصبح هذه الشركات التي تقوم على هذا الاقتصاد تعرف عنك أكثر مما تعرف أنت عن نفسك، وأصبح يمثل هذا الاقتصاد الجزء الكبير من الاقتصاد العالمي الذي يصل إلى 80 ترليون دولار سنويًا.

يقوم اقتصاد الوعي على الوقت الذي يركز فيه الإنسان بوعيه تجاه معلومة أو صورة أو مقطع فيديو ويتجاهل ويغفل عن أي مثيرات أخرى حوله، وهذا الوقت الذي تتنافس عليه كبرى الشركات التي تملك مواقع التواصل الاجتماعي ومحركات البحث، وتستطيع أن تحصل على أكبر وقت ممكن من وعي المستخدم للتركيز على محتواها، ويعتقد البعض بعد كل ذلك أن هذه الشركات لا تحصل على مُقابل!

المقابل في الحقيقة هو أهم من المال، وهو الوقت الذي يهدره الشخص ويتناسى فيه أهدافه وأولوياته بسبب حالة الوعي الذي يقضيه بين هذه المواقع، وتتباهى الشركات مثل الفيس بوك وجوجل وغيرها من الشركات بعدد المشتركين وعدد الساعات التي يقضونها بشكل يومي، مما يجعلهم مادة دسمة للشركات والإعلانات.

يمضي مستخدمو الفيس بوك الذين يتجاوز عددهم 2 مليار مستخدم أكثر من 35 دقيقة يوميًا، ويُقدر إجمالي ما يقضيه مستخدمو تلك المواقع حوالي 45 ألف سنة يوميًا، لذلك تتزاحم شركات الإعلانات للوصول إلى بياناتهم، والتأثير في قرارات المستخدمين في شتى شؤون حياتهم وسلوكهم، ناهيك عن الحصول على المعلومات الشخصية الدقيقة لكل مشترك، وهو بمثابة منجم مهول من البيانات التي تكشف عن هواياتهم وميولهم وأعمارهم وأصدقائهم، وكل هذه المعلومات يتم بيعها إلى الشركات المعلنة، وتُستخدم بالطريقة الجديدة للإعلانات التي تُسمى بالإعلانات الموجهة، التي تُرسل لكل شخص على انفراد بناء على ميوله وتوصياته.

وذكر المؤلف تيم وان "Tim Wu" الذي ألف كتابًا عن اقتصاد الوعي أنه عندما كان يبحث عن معلومة حول سرطان البنكرياس الذي يُعد من الأورام شديدة الخطورة، ظهر له خلال تصفحه الكمبيوتر دعاية من شركة مسؤولة عن ترتيب مراسم الدفن والعزاء، وهذا ما يُسمى بالدعاية الموجهة، ومن هنا تأتي مقولة عندما تحصل على شيء دون ثمن فاعلم أنك أنت البضاعة، حيث إن أعيننا وما تقوم به وتشاهده هي البضاعة.

هذه التقنية والإدمان عليها هي سلسلة من الهدر لأثمن الأوقات وحجب عن الأولويات الخاصة بكل شخص يُفرض في استخدامها، حيث أضعف اقتصاد الوعي مهارة التركيز لدينا، سبب لنا حالة الوعي وعيش اللحظة، وسرقنا من العالم الحقيقي إلى العالم الافتراضي، فأصبحنا منعزلين عن الحياة الطبيعية وسلمنا أنفسنا لكي يتم التلاعب بنا من قبل الشركات التي تريد أن تباع منتجاتها.

قبل 40 عامًا قيل: "إن هناك علاقة عكسية بين كثرة المعلومات والتركيز، فكلما زادت المعلومات قل التركيز" وأصبحت قلة التركيز حالة تتنافس عليها شركات التقنية، لتحصل على هذه الساعات لكي تحقق منها أهدافها الربحية، وليس أهدافنا نحن التي نسعى إليها، فهي بدون وعي منا تنسينا تحقيق أهدافنا سواء كانت اليومية أو طويلة الأمد.

ولم يقف الأمر على ذلك فقط، بل إنها بدأت تزاحم أهم الأولويات مثل العبادات، حيث باتت تشغلنا عن أدائها بسبب حالة التشتت، وكذلك في جودة حياتنا، مثل العلاقات العائلية.

عندما نُشاهد ما تقدمه شركات التقنية ووسائل التواصل من محتوى مدروس ليس لخدمة أهدافنا التي نريد تحقيقها، بل لأهدافها الربحية والتوسيعية التي تريد أن تحققها، وهم يعلمون أنهم لا يخدمون مصالح المستخدمين، وهذا ما جعل مؤسس شركة ابل ستيف جوبز يمنع أبناءه من استخدام هذه التقنية، واستغراق الأوقات الطويلة فيها .

كذلك رئيس شركة NETFLIX يقول: نحن في منافسة شديدة لسحب هذا الوقت، ومنافسوننا هم اليوتيوب وسناب تشات والنوم، فهم ليس لديهم مانع من أخذ ساعات من نومك لحساب الحصول على ساعات أكثر من وعيك لزيادة دخلهم، ووضعوا كل التقنيات التي تساعدك على عدم التوقف عن استخدام ما يقدموه لك، على سبيل المثال يعرف الجميع أن حلقات المسلسلات في NETFLIX لكل منها التأثير تلو الأخرى، ومنحك الفرصة لتجاوز المقدمة والدخول مباشرةً في الحلقة، وذلك الإغراء ليس لحفظ الوقت، بل لزيادة المغريات، لدرجة تمنع عقلك من التفكير في كم مضى من الوقت، أو فرصة النظر إلى ساعتك.

لا يوجد حد لهذا الإغواء الذي تقوم به هذه الشركات، ومن هنا لم نعد نعرف كيف يمكننا أن نضع حدودًا للتوقف، فقد نجحت شركات التقنية في جلب الكثير من المستخدمين، وليس العملاء، لأننا لسنا عملاء، بل نحن مستخدمون.

إن دليل نجاح هذه الشركات كثيرة مستخدميها، حيث تُشير الأرقام الآتية إلى الوقت الذي احتاجته بعض التقنيات للوصول إلى 150 مليون مستخدمًا:

- احتاج الهاتف الثابت إلى 89 عامًا.
- احتاج التلفاز إلى 38 عامًا.
- احتاج الهاتف المحمول إلى 14 عامًا.
- احتاج الإنترنت إلى 8 أعوام.
- احتاج الفيس بوك إلى 5 أعوام.
- احتاج الانستجرام إلى عامين.
- احتاج Tick Tok إلى 6 أشهر فقط!

فعلاً، لقد أصبحوا خبراء في مهارة جذب الانتباه، واستغلوا ضعف مهارة الامتناع عن المشتتات، وطوروا كل اللوغاريثمات للإيقاع بنا في المشتتات، فحالة الحرية التي كنا نعلم بها في اختيار ما نركز عليه ونعطيه الانتباه أصبح يُتحكم بها من خلال هذه التقنيات.

قال الفيلسوف ميل Mill في عام 1859م: الحرية الحقيقية للإنسانية هي أن نملك حرية الوعي والمشاعر وتحقيق الأهداف من خلال ما نملكه من خصائص وصفات لدينا.

المشتتات تصبح عادة متأصلة في الساعة واليوم والشهر والسنة عندما تمارس الاستجابة لأي استشارة، فنحن نصبح سطحيين في فكرنا، ولا نملك العمق في التحليل عندما ننظر إلى هواتفنا أكثر من 268 مرة، فنحن بذلك نخلق روابط عصبية قوية تجعلنا أكثر قبولاً للمشتتات، وتنسينا ما نريد أن نحققه أو نتمناه، وتنسينا ما نريد أن نصبح عليه.

عزيزي القارئ:

عندما أتحدث عن هذه التقنيات أنا لا أريد أن أحمل اللوم على هذه الشركات والعاملين عليها من مهندسين وتقنيين، بل أريد أن يعلم القارئ أن هناك عملاً يجب القيام به على المستوى الشخصي، يتطلب الإرادة في التحكم، بأثمن وأهم العملات التي تملكها وهي الوقت، وهي البوصلة التي تحقق من خلالها أهدافك.

عندما تعتبر أن مشاهدة مواقع التواصل الاجتماعي هو عمل تقوم به، وهي عملة تدفعها مقابل المعلومات والمشتتات التي تصلك، سوف نحاسب أنفسنا لأننا ندفع ثمناً باهضاً مقابل بضاعة ليست مجدية وليست من أولوياتنا.

كذلك نحن نصرّف حالة الوعي والتي هي عملة بدأت تنخفض قيمتها لدينا، نتيجة الكم الهائل من المشتتات وسهولة وصول هذه المشتتات إلى هواتفنا أو حتى ما نشاهده من حولنا في العالم الرقمي، وقد يقول البعض، أين المجتمع عن هذا التعدي على حالة الوعي من قبل الشركات؟ لكن المشكلة تكمن في انعدام وجود هيئات أو منظمات تستطيع الوقوف أمام هذه الشركات الكبيرة في قدراتها

وتقنياتها، وكذلك ما تملكه من أموال لكي تؤخر أي إجراء يحد من هذه التقنية وسن العقوبات والقوانين لمنع حالة السيطرة على وعينا وأوقاتنا لكي تقوم مؤسسات المجتمع المدني بالعمل مع الحكومات لخلق أنظمة تُحسن من أنظمة التقنية وما بها من حيل تُصيب أفراد المجتمع بالإدمان وسلب ساعات طويلة من الوعي، وهنا يأتي دورك بأن تقوم بخلق حدود لتدخل تلك التقنية في حياتك، وممارسة عدم الانصياع لإغراءاتها، وهذا ما يحتاج إلى قوة إرادة، أرجو من الله أن يساعد هذا الكتاب على تعليق الجرس هذا الكتاب على تعليق الجرس في داخلك لكي توقف هذا الصرف غير المبرر لعملة الوعي، والدعم اللامحدود الذي تقدمه دون أجر إلى اقتصاد الوعي.

اقتصاد الوعي يعمل على جذب انتباهك حتى ولو بطرق غير أخلاقية، فعلماء التقنية يجدون أن 50٪ من المشاهدات وحركة الإنترنت تقوم بواسطة bots، وهي عبارة عن برامج كمبيوتر صممت لتقوم برفع عدد الزيارات لموقع أو تطبيق لشد انتباهك ومشاهدة المحتوى نتيجة ارتفاع عدد المشاهدات أو الزيارات إليه.

الجزء الثاني

الفصل الثالث عشر

مبادئ التبسط الرقمي

بعد أن استعرضنا في الفصول السابقة من الكتاب تداعيات الإدمان الرقمي على جميع أمور حياتنا والثرمن الباهظ الذي ندفعه من حياتنا وصحتنا وعلاقتنا، والسلوكيات والمشاعر التي تُسببها هذه التقنية عند المسرفين في استخدامها.

أهمية فلسفة استخدام التقنية والخطوات لتطوير عادة التبسيط الرقمي

الفلسفة في استخدام التقنية هو مفهوم تطور ليشمل كل الأدوار التقنية التي التي تبرر لأنفسنا استخدامها، ونقوم بتطوير معايير لها.

الأشخاص الذين يتبعون هذه الفلسفة يكونون في الغالب حذرين من الأنشطة قليلة المردود، التي تشغل أوقاتهم وانتباههم، وتعود عليهم بالضرر أكثر من النفع، حيث إن من لا يتبع هذه الفلسفة يتعذر عليه قضاء أوقات طويلة بحثاً عن معلومة قد

تكون مهمة، فهو يستغرق الساعات في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي متعذرًا بالبحث عن معلومة أو خبر قد يكون مفيدًا، فهو لا يهتم للمردود مُقابل الوقت الذي يقضيه.

البساطة التقنية هي إحدى الطرق في استخدام التكنولوجيا، حيث يتركز وقت استخدامنا للتقنية على عدد قليل من الأنشطة المختارة بعناية، التي تعكس قيمنا واهتماماتنا الشخصية فقط، للحد من فرط ممارسة أنشطة أخرى، ويتجاهل كل تقنية جديدة تقدم منفعة محدودة ليست من أولوياته، لأن هؤلاء الأشخاص يضعون نصب أعينهم تضاؤل جودة حياتهم بسبب هدر أوقات ثمينة على حساب كم قليل من الفوائد ومحدود الأهمية.

مبادئ البساطة التقنية

تقوم البساطة الرقمية على مبادئ تُحدد صلة التعامل مع هذه التقنية والتحكم بها.

المبدأ الأول: الفوضى مكلفة

يؤمن الأشخاص الذي يتبعون منهج البساطة التقنية أن استخدام التقنية خلال ساعاتهم اليومية من خلال عدد كبير من الأجهزة والتطبيقات والخدمات الرقمية يخلق تكلفة سلبية، تُقلل من الفوائد التي يمكن جنيها من كل تطبيق أو خدمة منفردة دون الأخرى، فالكثرة قد تكون وجهاً آخر للقلة.

وذكر هنري ثورو في كتابه "Walden" مفهوم تحويل وحدات القياس من المال إلى الوقت، وهي الحيلة السحرية التي استحدثها (اقتصاديات ثورو الجديدة)، حيث تُحدد قيمة الشيء بمقدار الفترة الزمنية المتوجب دفعها للحصول عليه إما حالاً أو على المدى الطويل، فالحضور على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل فعال قد يُقدم لك في بعض الأحيان فرصة تعارف مُثريّة، أو يمدك بأفكار جديدة، لكن بناءً على مفهوم (اقتصاديات ثورو الجديدة) فإنه يتوجب علينا النظر إلى هذه الأرباح من قضاء هذا الوقت الطويل من حياتنا للحصول على ربح قليل من العلاقات والأفكار.

وللتوضيح أكثر، لنفترض على سبيل المثال أنك تكون حاضراً على تويتر في الأسبوع 10 ساعات، فإن التكلفة عالية جداً مقارنةً بالربح الذي تجنيه منها، ومن الأفضل لك بدلاً من ذلك أن تتابع لقاء أو محاضرة شهرياً وأن ترغم نفسك على تبادل الحديث مع عدد من الحضور، لأنك ستجني من ذلك نفس النوع والكمية من الربح، مقابل تكلفة وقتية أقل بكثير، وستكون حراً بالتصرف بما تبقى من وقت (37 ساعة) خلال الأسبوع، وسوف تكون أكثر حكمة في إدارة الوقت الخاص بالتقنية عندما نُدوم على تطبيق قاعدة ما نجني وما نخسر.

ويجب أن نتعامل مع دقائق حياتنا كمورد ملموس له أهمية ومصدر غير مُتجدد يجب صرفه في الأمور ذات الأهمية من حياتنا.

المبدأ الثاني: قانون الإنتاجية أو العوائد المُتناقصة

مبدأ معروف في الاقتصاد ينطبق على عمليات تحسين الإنتاج، حيث يشير إلى أن استثمار المزيد من الموارد في عملية ما لا يشترط أن يُنتج عنه تحسين مُخرجات تلك العملية باستمرار، ينطبق هذا القانون على الطرق العديدة التي نستخدم فيها التقنيات

الحديثة لإضافة قيمة إلى حياتنا الخاصة، ويقود هذا الاستنتاج إلى أن عملية تحسين استخدامنا للتقنية مهمة بقدر أهمية اختيارنا للتقنيات التي نستخدمها في الأساس.

ولتقريب المفهوم أكثر لنفترض أنك تجد التعرف إلى آخر الأخبار المحلية والعالمية أمراً مهماً فنعتبر التقنية الحديثة وسيلة مهمة لتحقيق هذا الهدف، ولربما تكون الطريقة التي تستخدمها منصات التواصل الاجتماعي تبيك على اطلاع على أحدث الأخبار، ولكنها في الوقت ذاته تحتاج إلى نطاق أكثر من الوقت.

هذا الواقع عند الأشخاص المتبسطين رقمياً يمنعهم من الانزلاق وراء تتبع أخبار من عدة مصادر أو استغراق فترات زمنية أطول للحصول على المعلومة، فتراهم يحددون مصدرًا واحدًا للخبر ويختارون وقتاً محدداً في اليوم للاطلاع بدلاً من المراجعة المستمرة.

المبدأ الثالث: الوعي بالمقصد والأمر ذات الأهمية لأنفسهم

الأمر التي تعتبر ذات أهمية شديدة بالنسبة لنا هي قدرتنا على الاتصال مع الأشخاص الذين نهتم لأمرهم ونستمتع لمشاركة أوقاتنا معهم، فما الفائدة من الحضور والتحدث والتواصل مع أشخاص ليسوا في دائرة الأهمية بالنسبة لك؟

المبدأ الرابع: قلق الحياة وتعامل الفرد معه بالهروب من الواقع

التعامل مع القلق عن طريق استخدام التقنية ومواقع التواصل الاجتماعي أو ما يُسمى بالعالم الجديد ليس حلاً لدى من يملكون فلسفة التبسط الرقمي، حيث يدركون هذا المنحدر ويتعاملون مع مشاعر القلق بطريقة تختلف عن أفراد المجتمع الذين يُحاولون تشتيت القلق بمُشاهدة أخبار أو مقاطع مُضحكة تُقدمها شركات التقنية، متمثلةً بجرعات لتخدير هذا القلق.

المتبسطون رقمياً يتأملون بهذا القلق وينظرون إلى الحياة بعمق أكبر، وبأنه جزء من سنن الحياة وطبيعتها، فيطورون حالة الهدوء الداخلي والفهم العميق، فهم يؤمنون أن القلق هو جزء من نسيج الحياة المُكون من الهدوء والسلام والفرح وكذلك القلق، فهم

يُجاربون القلق من خلال مُعايشة الوعي، ويُطورون قناعاتهم بأن التقنية لا تزيل القلق، بل تزيد من تأثيره.

الفصل الرابع عشر

الخلوة وتطوير مهارة الابتعاد

ما المقصود بالخلوة؟

الخلوة هي التوقف عن استقبال أي مثيرات خارجية والتفرغ إلى ما يحدث داخل العقل، بعبارةٍ أخرى أن تتوقف عن إدخال معلومة تستقبلها من محيطك مثل استقبال المعلومات من شخص أو وسيلة مُحددة، وذلك لتبقى مع أفكارك فقط تتأمل فيها وتحللها، ويكون جليسك الفعلي هو عقلك، تُحاور وتُقيم أفكارك بعيداً عن أي مثيرات خارجية.

ويختلط الفهم بالخلوة والوحدة، حيث الوحدة تتمثل في الانفراد والانعزال عن البشر، والشعور بالوحدة يتطلب الذهاب إلى أماكن بعيدة، وهو شعور سلبي وغير صحي للعقل، وتُصاحبه مشاعر الإحباط، وهي حالة يُرافقها الحزن أو الغضب من أشخاص، ما يدفع الفرد لاعتزال الجميع كنوع من العقاب؛ في حين أن الخلوة حالة اختيارية ولا تشعر خلالها بالوحدة، لأنك منشغل بتداول أفكارك بعمق، ولا يُشترط

خلوة المكان، بل هي خلوة بعقلك فقط، وهي الحالة المطلوبة لكي تُحافظ على شخصيتك وتتخذ قراراتك بعقلانية وتُسيطر على مشاعرك، وهي حالة صحية تُساعد الفرد على اتخاذ قراراتٍ أكثر حكمةً باختياره وممارستها.

ويمكنك أن تُمارس الخلوة وأنت بين أفراد أسرتك وأصدقائك، بشرط التوقف برغبتك عن تلقي المعلومات أو المثيرات، وتفرغ للممارسة ما يُسمى بالتفكير والتأمل بما لديك من أفكار أو معلومات جديدة.

قد تُمارس الخلوة في قهوة مزدحمة بالزبائن أو في وسائل النقل العام، فأنت تخلو بعقلك وتضع حدًا لحالة التلقي المستمر التي يُعاني منها البشر في هذا الزمان، والخلوة تتوقف بمجرد بدء الشخص باستقبال أية معلومة سواءً مسموعة أو مقروءة، لتتوقف معها حالة التأمل والتحليل المكونة لحالة الخلوة، فالخلوة تقوم على التفكير بأفكارك لا بالمعلومات التي تلقيتها من أشخاصٍ آخرين، حيث تركيزك مُنصبٌّ على أفكارك ومشاعرك، وهذا ما يجعلها ذات فائدة عظيمة لأنها تُساعدك على فهم مشاعرك والتحكم بها والتأمل في مستوياتها.

ذكر الطبيب النفسي آثوني آستور "Anthony Store" في كتابه (الخلوة والعودة إلى النفس) أن في الخلوة تحدث حالة حميمة بين الإنسان ونفسه، وهي المصدر الرئيس للشعور بالسعادة والرضا، وقد عبّر المؤلف عن فائدة الخلوة بعبارة (التحدث مع الآخرين يُثري الفهم، لكن الخلوة هي مدرسة العباقرة).

وقد ذكر أنّ مهارة الخلوة تزداد عند الشعراء والروائيين والمخترعين والحُكماء، واختتم المؤلف كتابه بأن الخلوة هي مصدر أساسي للسعادة وتعزيز الإنتاجية، وهي شرط لإنتاج أي عمل ذي قيمة عالية وإبداعية مؤثرة.

ماذا حدث في عصر التقنية والعالم الرقمي؟

بسبب عالم المثيرات التي تؤثر في وعينا وتركيزنا أصبح هنالك حالة تُسمى (حرمان الخلوة) وهي انعدام الوقت الذي يقضيه الإنسان مع نفسه بدون مُشتتات أو تدخلات خارجية، فيُحرم بذلك من مصدر الرضا والسعادة الناتجة عن التأمل والتفكير مع النفس.

وقد ذكر الكاتب مايكل هاريس "Michael Harris" في كتابه (الخلوة) أنه مع تقدم عالم التقنية أصبح الإنسان مُحتطفاً عن الخلوة بنفسه والتفكر مع نفسه، وهذا الاختطاف يُبعدنا عن الفوائد العظيمة التي نجنيها من الخلوة.

ومع وجود التطبيقات والتنبيهات المستمرة أصبحنا نُحرم من الأوقات القصيرة التي كنا نمشي أو ننتظر فيها عند إشارات المرور، حيث كنا نستمتع بأوقات قصيرة مع أنفسنا وأفكارنا، وكُنّا نتداول مشاعرنا وأفعالنا، أما الآن فالتقنية تحرمنا هذه اللحظات، وذلك بتشتيتنا عبر معلومة أو صورة أو ما فيها من محتويات، وقد نتج عن الإدمان على هذا التشتت أن كثيراً من المراهقين والشباب يقومون بتشغيل موسيقى مستمرة طوال اليوم، فهم لا يتوقون أن تمر بهم لحظة دون استثارة صوتية أو مرئية، وهذا الحرمان من الخلوة يُفقدك أموراً في غاية الأهمية لتطورك، فأنت تفقد القدرة على فهم المشاكل المُعقدة والقدرة على التحكم بمشاعرك والفهم العميق لها، وتقييم علاقتك ومراجعة قيمك وأولوياتك، وبهذه الحالة من انعدام تلك المهارات أصبحت الأعراض التي تُشاهدها دائماً عند من يُعانون من الحرمان من الخلوة في عصرنا هي الأعراض ذاتها عند الذين يُعانون من الإدمان الرقمي.

إن انخفاض وقت الخلوة تُسبب ازدياد التدايعات السلبية لدى من حُرم منها، وهم الجيل الذي وُلد بعد عام 1995، والذين بدؤوا باستخدام الهواتف الذكية في أعمارٍ مُبكرة من حياتهم، وأخذ يستحوذ على 9 ساعات من حياتهم اليومية، وبدأت تظهر عليهم آثار الاستخدام المُفرط للتقنية والحرمان من لحظات الصفاء والخلوة.

وتمثلت تلك الآثار في اضطرابات الشهية والإحباط، ونوبات من الوسواس القهري، وزيادة في عدد زيارات صغار السن للأطباء النفسيين بسبب نوبات القلق، ممَّا أدى إلى تأثيرات في كيمياء الدماغ، ونحن كبشر نحتاج إلى وقت من الخلوة لكي نُنمو ونتطور كبشرٍ طبيعيين، وبانعدام تلك الأوقات من حياتنا، أصبحنا نفقد جزءًا كبيرًا من مُكونات الحياة الطبيعية.

كيف نجد الوقت للخلوة مع النفس؟

قد يربط البعض الخلوة بشرط الانعزال عن المُجتمع والعيش في أماكن خارج المدينة، وهذا ليس عمليًا، ولا يتناسب مع مُتطلبات الحياة العصرية، والمطلوب أن تتوفر أوقات خلال اليوم يتوقف فيها الإنسان عن حالة التلقي سواء من الأشخاص

أو من الأجهزة الذكية، وذلك باختيار أوقات مُعينة خلال اليوم تكون في أماكن مُحددة إن أمكن، لكي يستطيع الفرد أن يربط بين تلك الأماكن وحالة الخلوة، فعلى سبيل المثال أهم مصدر لتلقي الإشاعات والتنبيهات هي الهواتف الذكية، فلو قام الفرد بتحديد أوقات يُطبق فيها حالة الانفصال عن الهاتف، مثل تركه عند المشي في المنزل، بحيث يتركه لمدة 30 دقيقة، ما يُساعد على التفكير بصفاء أثناء المشي والانعزال عن مؤثرات التقنية.

يُسهم اختيار الأوقات التي تُساعد على الاستفادة القصوى من حالة الخلوة في نتائج أفضل، ومن الأمثلة على هذه الأوقات الصباح الباكر، حيث يكون العقل في حالة هدوء تُساعد أكثر على التناغم مع التأمل والتفكير، وقد يُفضل البعض ساعات الليل، حيث القدرة على التطبيق السليم والالتزام، ويُضاف لها أوقات قصيرة خلال النهار، يكون الإنسان فيها فقط مع أفكاره بعيداً ولو لمدة قصيرة عن هذه المشتتات.

ويُعد من المفيد دمج الأوقات، خاصةً في الصباح أو المساء مع رياضة المشي، هذا ما ذكره المؤلف "netzine" في كتابه "twilight of models" (إنَّ الفكرة التي

تستحق قيمة هي التي وُلدت خلال المشي)، حيث أُلّف كتابًا من خلال المشي يوميًا 8 ساعات، ومعه دفتر صغير يُدون فيه أفكاره، فالمشي هو مصدر ووقت نوعي للخلوة مع النفس، فقد يكون المشي بداية مُعالجة الحرمان مع الخلوة التي يُعاني منها الكثير من الناس، وذكر البروفيسور كال نيوبورت "Cal Newport" وهو بروفيسور علم الاتصال: إنَّ القيام بحالة الخلوة كل صباح من خلال المشي واستغلال تلك الأوقات هي البوصلة التي تتمثل في الأفكار التي يتحاور بها مع نفسه تجاه صُنع وترتيب الأولويات والأهداف.

وقد كان يُحدد في كل وقت للمشي ماذا يُريد أن يُفكر فيه، فعلى سبيل المثال قد تكون الخلوة للتدبر والتأمل في الدعم واستشعار بالامتنان، وقد تكون لصنع أفكار تتعلق بكتبه أو مُحاضراته.

حديث النفس الذي نُمارسه بشكلٍ يومي يستحوذ على 80٪ من أوقات وعينا، حيث تكون حالة الخلوة هي أفضل نوع من أحاديث النفس التي يتم من خلالها ترتيب الأحاديث والخروج منها بفوائد، حيث تُعد أوقات الخلوة من الأمور التي لا يتركها

القادة والمؤثرون والرواد، لأنها هي حالة الصفاء وحالة المراجعة وصناعة الأفكار والقرارات، حتى أن بعضهم لا يستطيع أن يشعر التوازن في حياته إلا بقضاء 3-4 ساعات في خلوة مع نفسه.

ويستخدم الناجحون في حياتهم تلك الأوقات لكتابة تأملات وخواطر عن حياتهم، وحياة من في دائرتهم المؤثرة فيهم، وتكون تلك الرسائل أو الكتابات مصدرًا للتأمل لاحقًا، وكذلك مصدرًا لجلب الذكريات الجميلة التي وصفت تلك الأوقات بتفاصيل دقيقة لا يمكن للذاكرة وحدها أن تحتفظ بها، وتساعدنا على معرفة الكيفية التي وصلنا بها إلى اتخاذ قرار أو وصف مشاعر أو أحداث بتفاصيلها الدقيقة، وما يميز حالة الخلوة هي القيمة العالية من الأفكار والقرارات التي نتجت من هذه الأوقات النوعية.

ما سبق هو ما ينقص هذا الجيل نتيجة حالة التشتت وعدم التركيز في الأولويات والقرارات الصحيحة، فأحدى الطرق للعلاج من الإدمان الرقمي، هو إضافة حالة الهدوء والسكينة على العقل من خلال الخلوة التي يتوقف العقل فيها عن التلقي والالتفات للمحتوى الداخلي والتأمل به.

واختتم الحديث عن أهمية الخلوة بمقولة الفيلسوف الروسي فيدور وستكسي
Fyodor Dostoevsky "الخلوة للعقل أساسية كأهمية الطعام للجسم".

الفصل الخامس عشر

مهارة العمل المُركز والعميق

ما المقصود بالعمل العميق؟



هو العمل الذي تقوم به في بيئة تحميك من المشتتات، بحيث تعمل على إنجاز أمر محدد تمضي فيه الوقت لفترات محددة، تتخللها أوقات راحة محددة، وعكسه تمامًا العمل الضحل.

العمل العميق في غاية الأهمية، لأن معظم الوظائف العُظمى هي وظائف تحتاج إلى مجهود ذهني أكثر من مجهود عضلي، وهو ما يُسمى بالاقتصاد المعرفي، الذي يعتمد على التفكير والتحليل والفهم، وجميعها مهارات عقلية مطلوبة بشكل يومي في وظائف هذا العصر، ولا يُمكن أداؤها بشكل ناجح ومميز، إلا بوجود طريقة وبيئة تُساعد على

أداءً مُستمر وغير مُشتت، وبصياغة أخرى لما نقصده بالعمل العميق، فهو العمل بتركيز على مهام صعبة تحتاج إلى مجهود ذهني كبير، تُنتج عن العمل قيمة جديدة وتطور في مستوى المهارة يصعب الحصول عليها بطريقةٍ أخرى، وهذا ما وصفه البروفيسور كارل نيوبورت في كتابه (العمل العميق) "Deep work" الذي يستعرض فيه العمل العميق والعمل الضحل.

ومن الأمثلة على الأعمال التي يُمارس فيها الشخص العمل العميق، الطالب الذي يحل مسألة حسابية صعبة أو المهندس الذي يُصمم مبنى بطريقةٍ إبداعية أو المُحاسب الذي يُمارس تحديد الميزانيات، ويُقابل العمل العميق العمل الضحل، وهو العمل على إنجاز مهام لا تحتاج إلى مجهود ذهني، وهو عادة لا يُضيف قيمة جديدة، ولا يؤدي إلى تطور في المهارات، ومن السهل أن يقوم به الآخرون.

لو تأملتم في تعريف العمل الضحل ولاحظتم ما يقوم به معظم الناس، وخاصةً الذين يقضون الساعات في استخدام الإنترنت من خلال هواتفهم، لوجدتم أن تعريف العمل الضحل ينطبق عليهم بشكل كبير، فهم يقومون بأعمال يمكن القيام بها

لأي فرد، وكذلك خلال أدايتهم للعمل، وهم يتلقون الكثير من المشتتات وبعد مُضي كثير من الوقت، لا توجد نتيجة أو عمل جديد أو مهارة مُكتسبة، وهم عندما يؤدون العمل الضحل لا يحتاجون إلى طاقة تركيز وإرادة قوية للعمل على موضوع مُحدد.

وكل من يُعانون من الإدمان الرقمي هم أناس محرومون من أداء العمل العميق، ولا يستطيعون ممارسته، لأن عضلة التشتت في عقولهم قوية ونشطة، وعندما نذكر العمل الضحل فإننا لا ننفي الفائدة منه، لأن الكثير من المهام كالرد على الرسائل الإلكترونية، والمُحادثات المتعلقة بالعمل هي جزء من المهام الوظيفية، لكن نتائجه وقيمتها أقل بكثير من العمل العميق.

مميزات العمل العميق عن العمل الضحل

العمل العميق نادر وقيمتها كبيرة، فالذين يُمارسون العمل العميق نسبة قليلة عادة، وتراهم هم الذين يُحدثون الفرق، وزادت نُدرتهم في المجتمعات في هذا الزمن لكثرة المُشتتات الناتجة عن العالم الرقمي، وهذا ما يجعل من يُمارسون ويملكون مهارة العمل العميق عُملة نادرة، ويتقاضون مُرتبات عالية ولا يُمكن الاستغناء عنهم.

وبالعمل العميق تجعل لوظيفتك أو لعملك قيمة أكبر، وذات أثر في مجال تخصصك، عكس العمل الضحل، الذي لا يُضيف إلى مهاراتك أي مردود، ولا تتطور من خلاله، ويُمكن للمنظمة أو الجهة التي تعمل بها أن تجد البديل، ولا تستطيع أن تُحقق أهدافها الكبرى من خلاله.

ما العقبات التي تمنعنا من أداء العمل العميق؟

أداء العمل العميق يحتاج إلى إرادة ومثابرة وإصرار والقدرة على التركيز، لكننا أصبحنا لا نستطيع أداء العمل العميق بدون فهم للكيفية التي تعبت من خلالها التقنية في عقولنا، والكم المهول من المحتوى الذي تحت تناول استخدامنا، ففي كل يوم يتم رفع ما مجموعه 50 عامًا من المحتوى المرئي، فقط في قنوات اليوتيوب، ويُضاف لها مئات الملايين من الصور والمقالات في وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى.

جميع تلك المحتويات المكتوبة والمرئية هي عوامل ضغط تجعل من الصعب ضمان الهروب من تأثيرها التششتي في حياتنا، ولكي نستطيع حماية أنفسنا نحتاج إلى نظام

للتعامل مع هذه المُشتتات، التي خلفها ملايين من المبرمجين والتقنيين الذي يعملون في كُبرى الشركات التي تجني مليارات الدولارات من خلال ما يُسمى باقتصاد الوعي.

لماذا لا يتوافق العمل العميق مع أداء عدة مهام في الوقت ذاته؟

ما يمنع من التركيز والعمل العميق في أداء العمل التنقل من مهمة إلى أخرى، معتقدين أننا بذلك نختصر الكثير من الوقت، وهذا الفهم الخاطئ تمت دراسته، وتمَّ إثبات أن من يقومون بعدة مهام في آن واحد يُمارسون العمل الضحل، ولا يستطيعون أداء كل مهمة لوحدها بعمق، ويحتاجون إلى مُضاعفة المدة الزمنية اللازمة لإنجاز المهام، مُقارنةً بما لو أنهم أدوا كل مهمة على حدة، فالعقل عندما ينتقل من مهمة إلى أخرى يكون جزءٌ من الخلايا العصبية منشغلاً بالعمل الذي تمَّ تركه إلى عمل آخر بنسبة تصل إلى 20٪ من تلك الخلايا، حيث تكون غير فعالة في المهمة الجديدة، وهذه تُسمى رواسب الانتباه "attention residue".

مهارات العمل العميق

أولاً: اجعل العمل العميق عادة تُمارسها بشكل يومي وليس في حالة مُحددة أو لمناسبة مُعينة كالاختبارات أو موعد للانتهاء من مشروع، وفي المعدل الطبيعي لا يستطيع المبتدئون قضاء أكثر من ساعة في العمل العميق، ومع مرور الوقت واكتساب عادة العمل العميق يزداد حجم استغراق الوقت المتواصل في العمل إلى 4 ساعات يومياً، ويُشير المؤلف كال نيوبورت في كتابه (خمس طرق لتكسب مهارة العمل العميق) إلى تجربته التي استطاع بها أن يُنجز رسالة الدكتوراه، ويؤلف 5 كتب ويقوم بمهامه التدريسية في الجامعة دون الاضطرار إلى العمل لساعات خارج نطاق العمل أو السهر لساعات طويلة، ولتطوير عادة العمل العميق يجب تحديد وقت يومي للممارسة هذا النوع من العمل.

ثانياً: تُعد فترة الصباح الفترة الأفضل للعمل، وذلك لعدة أسباب منها، صفاء الذهن وقلة المشتتات وقوة الإرادة التي تكون في أعلى درجاتها، والفترة الصباحية غالباً

هي الوقت الذي تملكه لنفسك، ويكون لديك القدرة على الالتزام، ويُفضل أن يكون مكان العمل مُحددًا.

ثالثًا: حدد طقوسًا تمارسها خلال أداء العمل العميق، وذلك من خلال كتابة قواعد لتلتزم بها خلال الوقت الذي تمضيه في العمل العميق، وقم بمراجعتها عند بداية كل جلسة تؤدي فيها العمل العميق.

مبادئ العمل العميق

1. تحديد المهمة التي ستعمل عليها بوضوح.
2. عدم العمل على أكثر من مهمة في الوقت نفسه.
3. إغلاق الهاتف وتركه خارج الغرفة.
4. تحضير المشروب أو القهوة وقضاء الحاجة قبل البدء في العمل العميق.
5. استخدام منبه يُجبرك بمضي- 30 دقيقة، لكي تحصل على استراحة لا تتجاوز 5-10 دقائق.

6. خلال الاستراحة لا تستخدم أي جهاز ذكي، بل قُم بأخذ نفس عميق وتحرك من مكانٍ لآخر، لكن في الغرفة ذاتها التي تعمل فيها.

رابعًا: لكي تُمارس العمل العميق يجب أن تحدد العلاقة اليومية بينك وبين ما تقوم به من مهام في الوقت الخاص بالعمل العميق، وعليك أن تكون قد قضيت وقتًا كافيًا من الساعات في النوم ليلاً، لأنك لن تستطيع ممارسة العمل العميق وأنت مُجهد، فهو يحتاج إلى قدرات تركيزية وذهنٍ صافٍ ونشاط، وتذكر أنه عليك قطع جميع اتصالاتك خلال فترة الراحة التي قُمت بتحديدتها أثناء إنجاز العمل، لأن عدم ممارسة الراحة سوف يدفعك إلى العمل الضحل وهو شعور بأنك مشغول جدًا، لكن من دون إنجاز. والمقصود في وقت الراحة هو حصول عقلك على الراحة وليس فقط جسدك، فترى البعض في فترات الراحة يقوم بتصفح الإنترنت ووسائل التواصل، وهو بذلك يُحفر العقل على العمل ويُشتت الانتباه، وعندما يعود إلى العمل العميق تراه ضعيفًا لا يستطيع التركيز، لذا؛ نحتاج إلى التركيز على راحة عقولنا أكثر من راحة أجسادنا.

خامسًا: فم بتقييم أدائك كل يوم عندما تنتهي من الوقت الخاص بالعمل العميق، حيث عليك أن تُقيّم إنتاجيتك، وتسجيل المراحل التي أنجزتها في تلك المهمة المحددة، وسوف تُلاحظ زيادة في القدرة التنفيذية لديك، وتعلم ممارسة المقارنة بين مستويات أدائك أسبوعيًا، حيث قد يُساعد تقييم إنجازاتك من خلال تحديد مراحل المهمة لتقوم بحذف كل جزء تمّ الانتهاء منه من خطتك، حيث إن كتابة هذه المراحل على ورقة تُبقيها أمامك، ومُشاهدة الفصول التي تمّ وضع علامة على إنجازها يُحفز الشعور بالامتنان والثقة والإنجاز.

الشعور بالملل وكيفية التعامل معه

أصبحنا في هذا العصر الرقمي لا نَحتمل الشعور بالملل، فترانا نبحث عن المُشتتات لكي نتجاوز الشعور الملل، حيث إننا لا نستطيع الجلوس مع أنفسنا بضع دقائق أو نتفكر وننظر إلى الأمور من حولنا، فالعمل العميق يتخلله شعور بالملل، ومُحاولة قبول تلك المشاعر حقًا، واعتبارها نوعًا من المراحل المُشتركة مع العمل العميق يجعلنا نتقبل

هذه المشاعر، ونطور منها مهارات للتعامل مع الوقت نعتبره جزءاً من الحالة المصاحبة للإبداع الذي يولد من خلال لحظات الملل.

القدرة على الصبر والتحمل سوف تزداد مع مرور الوقت

المكافأة التي سوف تحصل عليها جراء الصبر وتقبل الملل هي التركيز في أداء المهمة والاستمتاع وتُسمى الانغماس "Flow"، وهي حالة ينسى الإنسان فيها من حوله والوقت الذي قضاه، ونجده مُستمتعاً في العمل، ومُتقبلاً لحالة الصعوبة المصاحبة لأداء هذا العمل، فإن هذه الحالة يُصاحبها إفراز هرمونات السعادة والشعور بحالة من الإشباع النفسي، والرضا عن النفس.

الفصل السادس عشر

طريق النجاح في رحلة التبسط الرقمي

نحن في علاجنا للإدمان الرقمي نحتاج أن نملك القوة للوقوف أمام هذا الطوفان الكبير الذي تقف خلفه كبرى الشركات التقنية، مُستعينةً بأدوات عملاقة من الشبكات والبرامج التي تُشكل ذلك الطوفان.

نحتاج إلى تعاون الجميع من آباء وأمّهات، معلمين، مشرعين وتربويين، حيث يمثل كلُّ منا جزءاً من بناء سفينة، ونحتاج أن تتماسك تلك الأجزاء لتقف أمام الأمواج الهائجة، وهذا يحتاج إلى النظر في المفاهيم التي تخلق عند الإنسان روح البطولة، حيث المُشتتات تضربك يمناً ويسرة، وعليك الثبات، والثبات يأتي بإحياء العلاقة بينك وبين الله ثمّ نفسك، وأن يكون لديك خارطة طريق تُحدد فيها رحلتك مع التبسط الرقمي، واستعادة الوعي وإيقاف حالة التشتت المُتمثلة في الإدمان الرقمي.

نحتاج أن نستعيد مشاعرنا الإنسانية والعيش في العالم الحقيقي بدلاً من الافتراضي، وأن نوقف حالة القلق التي تُغذيها التقنية بمحتواها، وحالة النقص الذي خلقتة

المقارنة، ونُعيد حالة التوازن بين الرغبة والقدرة، فالتقنية تعمل على زيادة مساحة الرغبة وإقحام تملك الأشياء من خلال زيادة الرغبة، التي تكون فوق طاقة قُدرتنا، فينتج من ذلك حالة النقص والشعور بانخفاض الثقة بالذات.

نحتاج أن نتذكر ونحن في بداية وخلال معركتنا التي نخوضها عند حالة الإدمان الرقمي أن نُؤمن بقيمتنا وما نملكه من مشاعر روحانية من خلال ما نُؤمن به ونستعين بها بعد الله على تقبل أحوالنا، فشركات التقنية تُعلنها علناً بأننا لسنا زبائن، بل مُتعاطين "Customers vs Users" وكلمة التعاطي ترتبط بالإدمان وتناول المُنتجات الضارة.

نحن حقاً نحتاج إلى رفض ما يُملئ علينا من أفكار ليس لها قيمة، وأن نُحدد ماهية الحياة السليمة لنا من أساسٍ بشري وليس من منظار تُملئ علينا شركات التقنية ومُحتواها الرقمي، نحتاج إلى أن نستعين بالله بالرضا والعون والبصيرة في تغيير الأشياء والأمور التي نستطيع تغييرها، وتقبل الأمور التي لا نستطيع أن نُغيرها، وأن يرزقنا الحكمة لمعرفة التفريق بينها.

إنَّ الحياة ذات المعنى هي الحياة التي نحسب فيها كم من المعرفة حققنا وصنعنا، وليس كم معلومة سمعنا أو شاهدنا، وكم صنعنا من تغيير في حياتنا وحياة الآخرين من حولنا، وكيفية تطبيق تلك المعرفة في حياتنا.

عندما نضع المبادئ السابقة الذكر أمام أعيننا خلال رحلتنا العلاجية مع الإدمان الرقمي فإننا سوف نكون أكثر وعياً وعزيمة على الاستمرار في المحاولة والشفاء التام، وهذه التأملات والوقفات مع النفس هي التي تُوصلنا إلى حالة الرضا التي ذكرها أرسطو، والمتمثلة في ممارسة العدالة والقيام بالواجبات، واختصر لاحقاً تعريفه عن الحياة السعيدة، بأنها حياة المتدبر والمتفكر بعمق، والتي تصنع الفرح والمتعة داخل النفس، وهي كما ذكر من أعلى درجات جودة الحياة.

في كتاب "التبسط الرقمي" ذُكرت المواقف التي مرت بمن شارك في تجربة الانعزال التام عن التقنية "Detox" والتي دعا لها مؤلف الكتاب في مرحلة الإعداد للكتابة وشاركه فيها أكثر من 1500 شخص من جميع أنحاء العالم، وأرسلوا له مشاعرهم خلال تلك التجربة، حيث تصف ما انتابهم خلال الشهر من مشاعر تظهر على كل

شخص انقطع عن حالة الإدمان، والمُتمثلة بالتذمر والشعور بالقلق والحظات حزن وملل شديد، تلاها بعد أكثر من أسبوع حالة من الهدوء والاستمتاع والتبصر، وشعروا أن حياتهم مع تلك الأجهزة كانت مليئة بالمشتتات ذات الجودة المنخفضة التي كانت تُسيطر عليهم، وبعد أن دخلوا في تجربة الانعزال المؤقت بدؤوا يشعرون بالتححرر من تلك المشتتات، وانخفضت لديهم نسبة مشاعر القلق وحالة الترقب، وأصبحوا أكثر قدرة على فصل أوقات العمل عن حياتهم الأسرية، وبدؤوا يستمتعون بحالة من الجودة العالية من الأمور الممتعة مُقارنةً بنوع منخفض الجودة كانوا يتلقونه من خلال المشتتات الرقمية وحالة الهيمن في صفحات ومواقع التواصل الاجتماعي من غير وعي أو حاجة.

وذكر المشاركون في التجربة أنهم وبالتخلص من استخدام التقنية المُفرط، واتباع التبسط الرقمي أصبحوا أكثر قدرة على التفكير العميق والتساؤل عن أمور وأهداف كبيرة في حياتهم، ولاحظ الكاتب أن الذين استمروا معه في التجربة كانوا أشخاصاً قاموا بالتخطيط لتعبئة الفراغ الناتج عن الإقلاع عن التقنية بترتيب أنشطة ذات جودة عالية، كالتواصل مع الأصدقاء والذهاب في زيارات إلى أماكن مميزة أو تعلم مهارة

جديدة، أما الذين لم يقوموا بالترتيب لأنظمة وأنشطة الملء هذا الفراغ فشلوا في الاستمرار، وعادوا إلى عالم التقنية لعدم تحملهم حالة الملل.

ولكي لا نفشل في رحلتنا مع التبسط الرقمي علينا أن نكون مدركين أننا مُطالبون بالتعامل مع حالة الملل للتخلص من الإدمان، حيث يجدر بنا التعامل مع الوقت الكبير الناتج المكتسب، الذي كان سابقاً مُلكاً للتقنية، لذا؛ علينا أن نرتب مسبقاً قدر الإمكان أعمالاً ومهام نقوم بها في هذا الوقت، وأن نلتزم بها، وتكون بمثابة مصدر للاستمتاع وخلق حالة التطور في مجمل مجالات حياتنا، سواءً على الصعيد الأسري أو الصحي أو الثقافي؛ وقبل أن نتخلص من المشتتات الرقمية وما تستهلكه من حياتنا مُقابل جودة رديئة من الأنشطة، علينا استبدالها بأنشطة ذات جودة عالية وتعود علينا بالمتعة والفائدة.

كيف نصنع وقتاً ممتعاً عالي الجودة؟

1. تحديد الأولويات يتطلب قضاء الوقت في إنجاز تلك الأولويات بدلاً من هدره في أنشطة ذات جودة منخفضة، كتصفح الإنترنت ومواقع التواصل

الاجتماعي، وما يُميز المتعة عالية الجودة أنها تتطلب تركيزًا وبناء مهارة أو حرفة تأخذ كامل انتباهك، وتُشعرك في بعض الوقت بحالة التدفق "flow" وقد يستغرب القارئ ذكر مُصطلح حرفة في عصر السرعة كمصدر لبناء وقت متعة وجودة، وهذا ما أكده مؤلف كتاب "Handmade" روق وسك "Rogwski" أن العمل باليدين يزيد من مهارة التركيز الإبداعي، وهذا ما ينقصنا في هذا العالم الرقمي، كما أنها تُساعد على التأمل، حيث يقول: "تعلمنا في الماضي التفكير بعمق من خلال أيدينا عندما نصنع شيئًا ما" وهو ما يميز الحرفيين عن غالبية أفراد المجتمع الذي يخلق تجاربه في العالم من خلال شاشات صغيرة، ولكن قد تكون هناك أنشطة ذات جودة عالية عن طريق الشاشات مثل المبرمجين التقنيين الذين يكتبون الأكواد الخاصة بالبرمجيات من خلال الشاشات أو كتابة وتأليف المواد العلمية الإلكترونية.

2. استخدام مهارات لإنتاج أدوات ذات قيمة في الحياة، أو خلق روابط اجتماعية، وذلك من خلال قضاء أوقات مع مجموعة من الأصدقاء أو أفراد العائلة، وممارسة لعبة أو القيام بتكوين فريق يحل مُعضلة ما، حيث ينتج عنها

تواصل بين أعضاء الفريق والاستمتاع بالوقت، كذلك ممارسة لعبة جماعية حركية تزيد من مهارات المشاركين وذات وقت نوعي تشحن جميع المشاركين بنشاط يبعث فيهم حب التشاركية والمتعة، وتزيد مهارات التعامل مع الآخرين وحالة أسنة المجتمع، فالمدن الكبرى يدفع قاطنوها ثمن الفردية وعدم التواصل، حيث تقل مظاهر التجمعات الشعبية، التي في المقابل تزداد في المدن الصغيرة، سواءً في ساحات اللعب أو الحدائق.

3. ابحث عن الأنشطة التي تتطلب التعامل مع الآخرين في العالم الحقيقي وليس الافتراضي، كالأشتراك في مجموعات للقراءة والاجتماع على مناقشة كتاب أو الالتزام بمجموعة للتجوال أو أندية خاصة بالطبيعة وحماتها.

4. استرجع جزءاً من حياتك، حيث إننا أصبحنا نستعين بالآخرين لإنجاز مهمات في حياتنا، مثل تركيب جهاز أو ترتيب حديقة المنزل أو تنظيف السيارة وأمور صيانتها البسيطة، حتى صيانة المنزل في حالاتها البسيطة بتنا نلجأ فيها إلى من يُنجزها عنا، بدلاً من قضاء وقتٍ نمارس فيه هذه الأنشطة الحركية،

وكما تلاحظ عزيزي القارئ فإن جميع ما سبق أنشطة ليست مشمولة في العالم الرقمي، وتتطلب منك القيام بمجهود حركي.

5. حدد أوقاتاً للقيام بالأنشطة ذات الجودة المنخفضة، والمتمثلة في العالم الرقمي، مثل أن تحدد وقتاً للاطلاع على منصات التواصل الاجتماعي، واحرص أن يكون وقتاً محددًا ضمن الأوقات التي تعلم أنها ليست ذات إنتاجية عالية، ففي الصباح يكون العقل والجسم جاهزين لأداء مهام وأعمال عميقة وتحتاج إلى تركيز، فلا تجعل منه وقتاً للاطلاع على الهاتف أو منصات التواصل الاجتماعي، في المقابل اختر أن تكون تلك الأوقات في نهاية اليوم أو في ساعات المساء، لأنك تعلم أن مستوى إنتاجيتك يقل في هذا الوقت، ومُشاهدة التلفاز أو الشاشة الرقمية لا يتطلب تركيزاً عالياً، وبتحديدك الوقت لممارسة النشاط مُنخفض الجودة تكون منعت تداخل هذا الوقت مع أنشطة العمل ذات الجودة العالية، والعمل العميق الذي يكون مردوده وتأثيره في حياتك أعلى وأكبر.

بهذا تستطيع أن تحد من مشاعر القلق الناتجة عن حالة الخوف من أن يكون قد فاتك شيء، "Fomo" من أخبار أو تنبيهات، ولا ينتابك الشعور بالحرمان من هذا العالم، بل سوف تشعر بالتميز، لأنك أدركت كلا العالمين، العالم الحقيقي ومتعته والعالم الافتراضي أو الرقمي ومُشتتاته التي أصبحت جزءًا من حياتنا في هذا العصر، وبذلك أنت تُزيل اسمك من قائمة المستخدمين "Users" الذين تُسيطر عليهم شركات التقنية وعلى معظم أوقات يومهم، وهذا ما تخشاه تلك الشركات التي تعمل جاهدة على إبقائك في دائرتها وضمن دوامتها.

6. إنشاء مجموعة تُشاركك هذا التوجه من التبسط الرقمي، حيث إن الاستمرار والنجاح يكون أكبر عند الانضمام إلى مجموعة تجتمع وتلتقي فيما بينها أسبوعيًا أو شهريًا لمناقشة إنجازات كل فرد ومدى ما حققه والتزم به، ويكون أقل عُرضة للانتكاسات أو الفشل، وفي هذه المجموعة يتم تبادل الخبرات والنصائح حول أنجح الطرق للتبسط الرقمي وعلاج الإدمان.

7. اتباع استراتيجية لترتيب وإيجاد وقت للمتعة، تتضمن التخطيط ووضع الاستراتيجيات لتحديد الأنشطة المناسبة لاهتماماتك، ووضع الجدول الزمني الذي يمنحك الوقت المناسب لتنفيذها، وهذا يتطلب وضع تلك الأنشطة في قوالب زمنية محددة لكي يتم تنفيذها، فبعضها يتعلق بالفصول الخاصة بالسنة، وبعضها الآخر يتعلق بالأوقات كالأسبوع أو الشهر، فبإمكانك أن تدون نوع النشاط بناءً على أوقات كل فصل من فصول السنة، ومراحل تحقيق النشاط، كذلك الأنشطة الزمنية كالأسبوع أو الشهر، وتحديد نوع النشاط ووقت تنفيذه خلال اليوم، على سبيل المثال، بناء عادة القراءة أو بناء مهارة معينة. ويُنصح بالاطلاع على هذين الجدولين بشكل أسبوعي للتحقق من الالتزام، لأن عدم الالتزام سوف يكون مدعاة للعودة إلى الأنشطة عديمة أو قليلة الفائدة، كالتصفح عبر الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي.

خطوات تساعدك
على تحقيق
هدفك في الحد
من استخدام
الأجهزة الذكية



أخبر شخصًا مقربًا منك أنك
تحاول معالجة الإدمان الرقمي.



مارس أنشطة محببة
إليك في أوقات الفراغ.

قم بحذف تطبيقات التواصل
الاجتماعي الغير ضرورية.



أخرج من منزلك عندما لا يكون
لديك عمل.

اكتب ما تشعر به أو ما يسبب لك
القلق خلال مرحلة العلاج.



@DAS_SA_2021



@DAS.ORG.SA

الفصل السابع عشر

التبسط الرقمي .. خطوات بسيطة

يجد الكثير من الناس صعوبة في تحديد الطريقة أو الخطة التي ينطلق من خلالها في رحلته مع التبسط الرقمي، والابتعاد عن ذلك العالم المظلم الذي شهده خلال فترة إدمانه الرقمي، وما يزيد من تلك الصعوبة الأفكار التي تشغل بال الفرد حول تنفيذ الخطة، وقناعاته بأنه بحاجة إلى برنامج مُتكامل، مع أن الحقيقة دومًا وفي أي طريق أن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة، سنكون معًا عزيزي القارئ في رحلة تتضمن مجموعة من الخطوات والنصائح للإبحار في عالم التبسط الرقم.

في البداية علينا أن نذكر بعض الخطوات التي تُساعد على الحد من الوقت المُستغرق على الشاشات وتُسهّم في تطور حالة التبسط الرقمي لديك:

1. ضع جدولاً زمنياً لنفسك

حدد عدد المرات التي ستفحص فيها التنبيهات في هاتفك، قُم بتحديد ذلك كل 15 دقيقة، ثم انتقل إلى فعل ذلك عند مُضي كل نصف ساعة أو 45 دقيقة أو حتى كل ساعة، واستخدم المنبه لذلك، وعندما تسمع رنين مُنبهك قُم بقضاء دقيقة واحدة في تصفح إشعار واحد أو جميع الإشعارات إن أردت ذلك، ثم قم بضبط المنبه مرة أخرى، للحد من القلق الناجم عن الاستجابة السريعة على الرسائل وتحميل نفسك المسؤولية نتيجة عدم الرد عليها، واخبر أصدقائك المقربين والعائلة أنك لم تعد ترد على رسائلهم بالسرعة التي اعتادوا عليها.

2. قُم بإلغاء أكبر عدد من الإشعارات الفورية قدر المُستطاع

لا يجب عليك أن تقطع العمل الذي بين يديك لمجرد ظهور إشعار أو تنبيه (إعجاب) على أحدث صورة على الانستجرام أو بإشعار مفاده أن قناة المقاطع الصوتية المُفضلة لديك قد أصدرت للتو حلقة جديدة.

هنالك طريقة بسيطة ورائعة للحد من المشتتات وهي إلغاء أكبر قدر ممكن من الإشعارات الفورية للتطبيقات لديك، ما عليك سوى التوجه إلى إعدادات الإشعارات للتحكم في تنبيهات رسائل تطبيقات الدردشة.

3. قُم بوقف تنبيهات التطبيقات التي تُفقدك تركيزك

وفقاً لما ذكره روزين، فإنه من غير السليم أبداً أن تتصفح الفيس بوك ثم تنتقل لتصفح الانستجرام ومن ثم تتابع تطورات الطقس، ثم تنتقل إلى مُحادثة نصية، ويُساعدك وقف التنبيهات بأنك عند الحاجة إلى تطبيق مُحدد لاستخدامه ستستغرق وقتاً أقل للوصول إليه، وعندها لن تُوافق على الانصياع إلى ما يُمليه عليك هاتفك.

4. احتفظ بالتطبيقات المفيدة التي تُريد تشجيع نفسك أكثر على استخدامها

من الأمثلة على ذلك التطبيقات التي تُخص القراءة والتعرف إلى ما هو جديد مثل تعلم لغة جديدة، حيث يُمكنك وضعها في واجهة هاتفك، بينما عليك وضع التطبيقات التي تُريد إضاعة وقتك في استخدامها في مجلدات في الصفحة الأخير

للتطبيقات في هاتفك، وسيكون من الأفضل أن تقوم حذف تطبيقات معينة مثل الفيس بوك أو تويتر تمامًا من هاتفك.

5. أبعد هاتفك عن السرير

لا تجعل هاتفك هو آخر ما تراه عينك قبل نومك، وأول ما تتفحصه عند استيقاظك، فمن خلال استخدام منبه الساعة التقليدي وشحن هاتفك بعيدًا عن متناول يدك، لن تنغمس مثل السابق في دوامة المحادثات والتحديثات.

6. إذا كنت تملك سماعات ذكية فقم بتفعيلها

من أهم الأمور المتعلقة بالسماعات الذكية، مثل "amazon Echo" أو مُنتجات "Google Home" أنها تُساعدك على عيش حياة خالية من الشاشات والأجهزة اللوحية، مثل أن تساعدك على الاستغناء عن تشغيل الموسيقى والمقاطع الصوتية على هاتفك الذكي، واستخدامك للسماعات الذكية في أكبر عدد من المهام يجعل هاتفك الذكي بعيدًا عن مُتناول يديك لفترات زمنية طويلة.

7. حاول تفعيل نمط التدرج الرمادي على هاتفك

من أنجح الخُطط لوضع حدٍ لهدر الوقت باستخدام الهاتف هو جعل شاشة الهاتف غير مرغوب النظر إليها لوقتٍ طويل، ووفقاً لمنظمة "Time well spent" غير الربحية التي تقوم بالتركيز على تغيير علاقاتنا بالتكنولوجيا، فإنها توصي بتفعيل نمط التدرج الرمادي في هاتفك من خلال البحث في الإعدادات عن إمكانية الوصول إلى هاتفك، حيث يُمكن تفعيلها في أجهزة الآيفون وأجهزة الأندرويد من خلال البحث عن الرؤية، وبعد ذلك تفعيل خاصية التدرج الرمادي.

8. كُن مسؤولاً، هل تُريد أن تحكم على مدى تقدمك؟

بإمكانك تحميل التطبيقات التي تتبع تقدمك في هاتفك الذكي، مثل "Quality time" أو "moment"، وبذلك يُمكنك وضع هدف مُعين لترى مدى ثباتك في خطتك.

9. ضع بعض الحواجز حول استخدام هاتفك

الحواجز تُجبرك على التفكير فيما تفعله، على سبيل المثال يُمكنك إنشاء أسئلة شاشة القفل، مثل لماذا الآن؟ ولماذا لا يكون بعد ساعة؟ وما الهدف؟ ثلاثة أسئلة يجب أن تُجيب عليها بعلامة نعم، لكي يتم فك قفل الشاشة بعد الإجابة على هذه التساؤلات.

10. احفظ هاتفك بعيداً عن مجال نظرك

إن وجود الهاتف أمامك وأنت لا تستخدمه، يُسبب لك نوعاً من التشتت وعدم التركيز، وقد تمَّ إثبات ذلك من خلال تجربة على طلاب لديهم اختبار، حيث كان أداء الطلاب الذين لا يُشاهدون هواتفهم أفضل من غيرهم الذين يؤدون اختباراتهم أثناء وجود الهاتف على طاولتهم.

نصائح للبدء في برنامج الحد من استخدام الهاتف الذكي والأجهزة التقنية

- عليك أن تحدد القدرة لديك في الوقت الذي تستطيع أن تمتنع عنه، والمدة الزمنية لدى الأشخاص تختلف وفقاً لدرجة احتياجهم للتقنية في مجال عملهم اليومي ومتطلبات الوظيفة.
- عليك أن تحدد الأوقات خلال اليوم للتوقف التام عن استخدام الهاتف الذكي، إلا للرسائل والمكالمات فقط، وتتوقف عن فتح البريد الإلكتروني والتطبيقات الأخرى.
- حدد أوقاتاً تستطيع من خلالها أن تعيش جزءاً من اليوم يكون هاتفك فيها في وضعية الطيران، خاصةً في الوقت ما بعد الساعة 7 مساءً لمدة ساعات، لأن هذه الطريقة سوف تُقلل من حالة التعلق والالتصاق بهاتفك.
- حدد وقتاً خلال النهار لمُشاهدة مواقع التواصل الاجتماعي، على سبيل المثال كل 3 ساعات خلال النهار، ولمدة 15 دقيقة في كل مرة.
- سوف يكون لديك مُتسع من الوقت، قُم باستغلاله في تأدية أمور ذات أهمية في حياتك.

خطوات تطبيقية للحد من استخدام الهاتف الذكي

- نحتاج أن نُحدد وقتاً أسبوعياً أو شهرياً لترتيب أو تنظيم حالة الفوضى الرقمية.
- قُم بإزالة الملفات والتطبيقات غير الضرورية من على سطح جهازك الكمبيوتر.
- أغلق كافة التطبيقات المفتوحة في هاتفك، كما تفعل في جهاز الكمبيوتر.
- قلل من شرائك للأجهزة الرقمية قدر الإمكان.
- احذف التطبيقات التي مرَّ على عدم استخدامها أكثر من 6 أشهر.
- استخدم موقع ويب بدلاً من تحميل التطبيق، خاصةً للتطبيقات غير المُستخدمة باستمرار.
- احذف من جوالك التطبيقات التي تستهلك وقتك، ويمكن استخدامها في كمبيوترك (تويتر، فيس بوك، انستجرام، سناب تشات).
- حدد أكثر التطبيقات استخداماً، وضعها أسفل شاشة جوالك.

- اجمع تطبيقات التواصل الاجتماعي وضعها في ملف، وضع هذا الملف في الصفحات الأخيرة، لكي يصعب عليك الوصول إليه، ولا يكون أمامك، بحيث يُذكرك باستخدامها.
- حاول قدر الإمكان الاستغناء عن تطبيقات التواصل الاجتماعي غير الضرورية، وحدد تطبيق أو تطبيقين لتكون قد قلت من استخدامها.
- قُم بمراجعة دورية لقائمة أرقام الهواتف، واحذف من لم تتواصل معهم منذ فترة زمنية.
- احرص على إلغاء جميع الإشعارات من جميع التطبيقات، إذا لم تكن ذات ضرورة وأهمية.
- حدد وقتاً لعدم الإزعاج، على سبيل المثال من الساعة 9 مساءً حتى الساعة 6 صباحاً.
- حدد وقتاً لساعات استخدام الإنترنت في منزلك.
- استخدم برنامجاً لتتبع الوقت الذي تقضيه في استخدام الأجهزة الرقمية.

- أوقف جميع التطبيقات التي تنقل لك الأخبار العامة أو أخبار المشاهير أو نتائج المباريات، وقم بإلغاء عدد ممن تُتابعهم في وسائل التواصل الاجتماعي قدر الإمكان للحد من الكم الهائل من المحتوى المعروض عليك.
- اختر فقط موقعًا أو موقعين للتواصل الاجتماعي، لكي تُزيل الكم الكبير من المشتتات في حياتك.
- حدد أوقاتًا لمراجعة صندوق البريد الإلكتروني، على سبيل المثال كل ساعتين خلال أوقات العمل.

عملية التنظيم الرقمي

الخطوة الأولى: حدد 30 يومًا كفترة راحة من التقنيات الاختيارية في حياتك.

الخطوة الثانية: خلال هذه المدة الزمنية (30 يومًا) اكتشف وقم بإعادة تجربة الأنشطة والسلوكيات التي تجد فيها الراحة وتعني لك الكثير.

الخطوة الثالثة: في نهاية فترة الراحة عُد لهذه التقنيات الاختيارية، وأعد ترتيبها وفقًا لأهميتها ودورها في خدمتك في حياتك اليومية.

عوامل النجاح في التقليل من استخدام الأجهزة الرقمية

إذا كنت تريد أن تنجح في الحد من الاستخدام الرقمي في حياتك فلا يُمكنك تجاهل هذا الواقع، فإذا بدأت بالتخلص من المُشتتات الرقمية التي ليس لها قيمة في حياتك قبل أن تبدأ بملء الفراغ الذي في حياتك، فستكون التجربة غير ناجحة، لذلك يميل أنجح المتبسطين رقمياً إلى البدء في الانتقال لمُحاولة تجديد ما يفعلونه في أوقات فراغهم، بتوفير أوقات فراغ ذات قيمة أكبر، قبل التخلص من أسوأ عاداتهم، والهدف من هذا الحصول على الرفاهية العالية في حياتك الخاصة.

- عندما تبدأ في هذه الممارسات، ابدأها ببطء، لكن بالترام.
- قد يجد البعض صعوبة في التطبيق، لذا؛ حاول تحديد أوقات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى 30 دقيقة في اليوم، حيث سوف تُلاحظ تحسن حالتك المزاجية، وكذلك قُدراتك التركيزية، ودرجة استمتاعك بالأمر من حولك.
- طبق هذا الإجراء لمدة أسبوع، وبعدها حاول أن تُعيد ذلك لفترةٍ أطول، حتى تتطور عادة الاستخدام الواعي والهادف للتقنية.

- قد تفشل في يوم أو يومين، سامح نفسك، وابدأ وأعد المحاولة، وسوف تنجح.
- اختر وقتاً يكون غالباً في أول المساء، لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي، لأنه في فترة المساء نسبة التركيز والإرادة تكون في أقل مستوياتها، حيث تكون مُنخفضةً مُقارنةً في الفترات الصباحية، التي تُعد الوقت الأفضل للتركيز والعمل بجد وعمق في وظيفتك أو دراستك.

أفضل الأوقات للامتناع عن استخدام الهاتف الذكي

- الساعة الأولى عند الاستيقاظ من النوم في الصباح الباكر.
- الساعة الأخيرة قبل الخلود إلى النوم ليلاً.
- أثناء الاجتماعات.
- عند مُجالسة الأقارب وأفراد الأسرة.
- عند مُرافقة الأصدقاء.
- عند مُمارسة مُهمة تتطلب التركيز.

- أثناء تناول الطعام.
- أثناء ممارسة الهوايات المفضلة.



02



عند ممارسة
الهوايات.

01



عندما تكون برفقة
أفراد أسرتك.

04



عند ممارسة أنشطة
بحاجة إلى التركيز.

03



عند تناول الطعام.



@DAS_SA_2021



@DAS.ORG.SA

المثيرات التي تجعل الشخص يُعاود إدمان التقنية

- الخوف
- القلق
- العزلة
- الأمان المالي
- المجهول
- الحزن
- الإحباط
- العلاقات غير الطبيعية (الغريبة)
- الشعور بالانشغال و الضغط.
- الذكريات المؤلمة
- الألم المزمن

التعامل مع المثيرات المحفزة للعودة إلى عالم الإدمان

- التأمل في أسباب المشاعر المؤثرة فيك، بدلاً من الهروب منها إلى عالم التقنية.
- قُم بطلب المساعدة من شخص مُتخصص أو مُتدرب على التعامل مع تلك المشاعر والمؤثرات.
- استشعر مدى أهمية الالتزام تجاه ما قررت تأديته، وفكر بمسؤولية مُطلقة.
- يتطلب منك إبلاغ أحد المُقربين منك أن يبقى على تواصل معك للتأكد من مدى التزامك بخطوات الحد من الإدمان الرقمي.

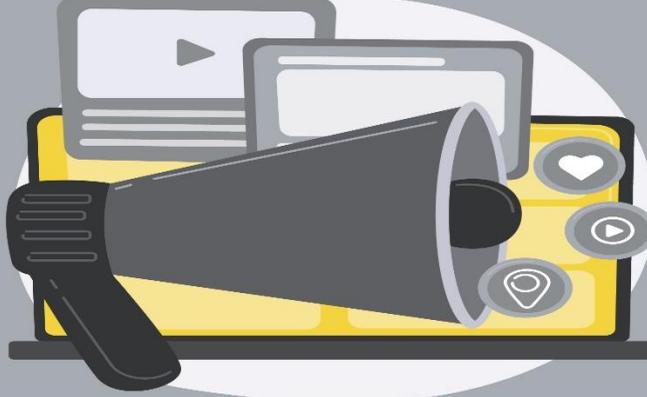
خطوات لمراقبة الوعي الرقمي

1. راجع يومياً (في نهاية اليوم) عدد مرات فك قفل شاشة هاتفك.
2. راجع يومياً الفترة الزمنية التي استغرقتها على شاشة هاتفك.
3. راجع يومياً عدد الصفحات التي شاهدتها أو تصفحتها.
4. راجع يومياً عدد الإشعارات التي تلقيتها.
5. حاول أن تضع هاتفك في مكان خارج إطار نظرك، مثل أن تضعه خلفك.

6. اشحن هاتفك خارج غرفة النوم.
7. استبدل منبه الهاتف بمنبه الساعة التقليدي.
8. قبل بداية أي عمل أو مهمة توقف دقيقة، وتنفس فيها بعمق، ومارس حالة الوعي قبل الانتقال إلى مهمة أخرى، مثل القيام بأخذ أنفاس عميقة لمرات مُتكررة أثناء العد إلى 10، فذلك يُعزز الراحة والتركيز لديك.
9. ابتعد عن العجلة والسرعة، لأنها تجعل عقلك في حالة تشغيل ذاتي بلا وعي، وتُدخلك في حالة من التشتت.
10. ابتعد عن أداء عدة مهام في وقتٍ واحد، حيث أثبت علم الأعصاب أن العقل يعمل في مهمة واحدة، وعندما ينتقل من موضوع إلى آخر، فذلك يؤدي إلى عدم التركيز.
11. عند الانتهاء من مهمة أو عمل معين خذ وقتاً واقفل عينيك، خذ نفساً عميقاً لمدة دقيقة، ركز على تنفسك، لأنك بهذه الطريقة سوف تنعش عقلك، ويبدأ في أداء المهمة التالية بفاعلية أكثر.

12. التأمل بالتركيز على التنفس لمدة 1-5 دقائق بشكل متكرر يُساعد على الابتعاد عن حالة التشتت وعدم التركيز، وكذلك المشي لمدة 10 دقائق بالتأمل والتركيز في حركة قدميك.
13. التأمل في تناول الطعام، حيث اللون والرائحة والمذاق وحالة الطعام (صلبة أو سائلة) ودرجة حرارته.
14. مارس الوعي باستخدام التقنية مع أفراد أسرتك، اطلب منهم مشاركة وقت الشاشة، واجعل لذلك جائزة يتنافسون عليها.
15. مارس التأمل الجماعي أو المشي بوعي مع أفراد أسرتك لمدة 10 دقائق، حتى لو كان المشي مع تغطية العينين .
16. تناول الطعام بتأمل مع أفراد أسرتك، بحيث تُشاركهم التأمل في الطعام، اترح عليهم تعليقات مُحددة للتأمل.
17. لا تحزن إذا لم يلتزم أحد من أفراد أسرتك بالتعليقات، لكن عليك أن تُحاوره حول سبب عدم مشاركته، وأخبره فوائد وأهمية هذه العملية.

18. حدد أوقات التواصل مع الآخرين عبر التطبيقات من 3 إلى 4 مرات في اليوم، وحدد مدة لكل منها، بحيث لا تتجاوز 15 دقيقة.
19. حدد منبهًا لمدة 15 دقيقة عندما تستخدم تطبيقاً مثل تويتر أو انستجرام، لكي تتوقف عن استخدامه وتتجنب أن يسرق منك وقتك.
20. إن كان عملك يتطلب منك دخول واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، استخدم حسابات "BUSINESS" في تلك التطبيقات، ولا تستخدم حسابك الخاص.
21. تعلم مهارة جديدة في حياتك مثل الطبخ، وقيادة الدراجة والإسعافات الأولية.
22. حول اللون في هاتفك إلى الرمادي، لأنه غير جذاب، ويساعدك على عدم الالتفات إلى التطبيقات.
23. حدد وقتاً لقراءة كتاب ورقي، اقرأ 30 صفحة يومياً، وحاول أن تقرأ أيضاً خارج المنزل.
24. رتب منزلك، مثل القيام بإعادة ترتيب الحديقة.



نصائح تعزز من الوعي الرقمي

- 01 > ممارسة تقنيات التأمل والتنفس العميق عند البدء في ممارسة المهمات. 
- 02 > الابتعاد عن السرعة والتركيز بالمتعة خلال العمل. 
- 03 > استبدال ساعة منبه الجوال بساعة المنبه التقليدية. 
- 04 > ضع هاتفك بعيدًا عنك. 
- 05 > اشحن الهاتف الذكي خارج الغرفة التي تجلس فيها. 
- 06 > سجل معلومات يومية مثل كم صفحة شاهدت وكم مرة فتحت شاشة الهاتف وكم من اشعار استلمت. 



@DAS_SA_2021



@DAS.ORG.SA

شهادة من متعافٍ من الإدمان الرقمي

لقد كانت الأسابيع الأولى صعبة، حيث لم أعلم ما الذي عليّ فعله، ولكن كانت أبرز الفوائد التي حصدها:

- لم أعد أشعر بتشتت الانتباه عندما أكون مع زوجتي وأطفالي، ولم أكن أحب تشتتي عندما أكون جالسًا برفقتهم.
- ارتفعت إنتاجيتي في العمل، حيث شعرت بعد مرور الأسابيع الأولى الصعبة بتلاشي التوتر.
- الشعور بالارتياح الشديد، إذا لم أتصور كم كنت شخصًا قلقًا.
- اتضح لدي فائدة التخلص من المشتتات اليومية لمتداولي الأسهم ذات القيمة المرتفعة، إذ تكمن الفائدة بالابتعاد عن تشتتهم بمعلومات مُضللة، قد تُسبب لهم خسارات كبيرة وفقدان مبالغ طائلة.



خطوات مُختصرة للتبسط الرقمي

1. أوقف جميع التنبيهات التي تردك عبر التطبيقات، خاصة تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي.
2. أزل جميع الأشخاص والتطبيقات والصفحات المُحفزة للمشاعر السلبية، وتستهلك طاقتك النفسية.
3. عندما يكون لديك عمل مهم أو اجتماع، فعل وضعية الطيران في هاتفك، فذلك يسبب توقف مشاعر الترقب والنظر إلى الهاتف.
4. تذكر أنك أنت وأجهزتك في حاجة إلى الراحة، قُم بإطفاء أجهزتك قبل ساعات النوم، وتجنب استخدامها بعد الاستيقاظ فورًا، واحرص على شحن أجهزتك وهاتفك خارج غرفة نومك، حيث إنها تبث موجات كهرومغناطيسية تؤثر في جودة نومك.
5. طبق حالة التركيز وأنت تتصفح هاتفك، لا تقم بتصفح كافة الصفحات، ولا تستخدم تطبيقًا إلا وأنت تعلم ما المعلومة التي تريد الحصول عليها، وبعدها

أغلق التطبيق، وتعامل معه وكأنك تذهب إلى التبضع من المتجر، تأخذ حاجتك وتعود إلى المنزل.

6. قُم بالتواصل المباشر مع الأشخاص، وكن حاضر الذهن، أعطهم كامل حضورك، ولا تنظر إلى هاتفك وأنت معهم، وإن اخترت التواصل معهم عبر الرسائل كن كريماً في تقديرهم، ومعتدلاً في التواصل ومختصراً للوقت.

7. حدد وقتاً للتوقف عن التواصل واستخدام الإنترنت، كأن تختار مكاناً في البيت أو الحديقة تعتزل فيه استخدام هاتفك تماماً، وكما يُقال "إن أفضل وأجود الأوقات تكون خارج أوقات الشاشات".

8. كن دائماً على معرفة بعدد الدقائق والساعات التي تقضيها على الإنترنت، وحساب مجموعها اليومي والأسبوعي والشهري والسنوي، فعلى سبيل المثال، لو أنك قضيت 10 دقائق فقط خلال اليوم على الإنترنت وهو ما يُعتبر رقياً يسيراً جداً، فإن مجموع ما تقضيه سنوياً على استخدام الإنترنت هو 60 ساعة، ولو تُرجم ذلك الوقت إلى ساعات عمل، فإنه يُقدر بأسبوع ونصف إجازة عن عملك.

9. عندما تضع مشاركة على صفحتك أو في وسائل التواصل، احرص على أن تكون صادقاً، وأظهر الجانب الحقيقي لما تشعر به أو تُعاني منه، وليس لتنال إعجاب الآخرين، وتُغذي الأنا لديك.

10. التزم بنوع من الطقوس اليومية في آخر دقيقة قبل أن تتبعد عن هاتفك، مثل النظر إلى عدد الدقائق التي قضيتها خلال اليوم، واعد العزم على إنقاص الرقم بنسبة 1٪ أو اختر أن تُنقص من الوقت المبذول دقيقتين في كل يوم، وسوف تشعر بالإنجاز والتحرر اليومي من الهاتف.

11. استخدم عادة التوثيق العقلي عندما تقوم بزيارة مكان، بدلاً من التوثيق من خلال التصوير وما يتبعه من مشاركة ورفع للمحتوى تقوم به على حساب الاستمتاع باللحظة، وابتعد عن أن يُطلق عليك اسم مُصور اللحظات، وحاول أن تُشاهد المكان من خلال عينيك مباشرة بدلاً من خلال شاشة هاتفك.

12. قن استخدامك للتطبيقات، واستخدمها بتحديد التطبيقات المهمة وإبعاد

غير المهمة منها إلى آخر صفحات الهاتف، وقم بمراجعة أسبوعية لذلك، لكي

تكون حاضر الذهن عند استخدام تلك التطبيقات.

13. قم بإراحة جسمك من الاستخدام المفرط للتقنية، بتحديد أوقات يقوم فيها

الهاتف بتذكيرك لوقف النظر إلى الشاشة وإراحة عينيك، وانظر إلى أماكن

بعيدة عنك مُحركًا عدسات عينيك، وبذلك تُغير الجمود الذي شهدته

العدسات، وتُريح رقبتك من الانحناء المستمر.

14. اضبط درجة الإضاءة الصادرة عن شاشة هاتفك، وذلك بالانتقال إلى

الإعدادات الخاصة بالشاشة، وتطبيق نمط الإضاءة الليلية.

مُختصر أنشطة الأسابيع الخاصة بممارسة التبسط الرقمي

حاول تحديد جدولاً أسبوعياً لتقليل الإفراط في استخدام التقنية والعالم الرقمي،

ويُلخص في كل أسبوع نوعية النشاط والخطوات، ويليه الأسبوع الذي بعده، والذي

تزداد فيه فترة الامتناع عن التقنية، كذلك الخطوات البديلة للفراغ الناتج عن تقليل الانغماس في العالم الرقمي، ويقوم البرنامج على 4 أسابيع.

الأسبوع الأول: فرز تكنولوجي

- **اليوم الأول:** حمل تطبيق تتبع أو مراجعة وقت الشاشة "screen time".
- **اليوم الثاني:** قيّم علاقتك الحالية والأوقات والأماكن التي تستخدم فيها هاتفك.
- **اليوم الثالث:** ابدأ في الانتباه إلى الطبيعة وما حولك في بيئتك.
- **اليوم الرابع:** قيّم واتخذ إجراءً، كمنع استخدام الهاتف في مرحلة الانتظار في المصعد أو خلال المشي.
- **اليوم الخامس:** احذف تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي، أو استخدمها عبر جهاز كمبيوترك وليس هاتفك.
- **اليوم السادس:** عد إلى الحياة الواقعية، وقم بأداء أمر واحد في وقت واحد، وبحضور ووعي وانتباه.

- اليوم السابع: مارس التمارين الرياضية، وابدأ في زيادة مدة التمارين بالتدرج.

الأسبوع الثاني، تغيير عاداتك

- اليوم الثامن: لا للإشعارات، فمُ بقبل جميع الإشعارات، حيث إن الذين لم يوقفوا الإشعارات فتحوا التطبيق 14.7 مرة، مقارنةً بمن أوقفوا الإشعارات 5.4 مرات.
- اليوم التاسع: غير ترتيب التطبيقات ولون الشاشة إلى الرمادي.
- اليوم العاشر: غير المكان الذي تشحن فيه هاتفك الذكي.
- اليوم الحادي عشر: أعد نفسك للنجاح.
- اليوم الثاني عشر: حمل حاجب التطبيقات الذي يُغلق التطبيقات بعد ساعة مُعينة من اليوم.
- اليوم الثالث عشر: ضع حدودًا وأماكن يُحظر فيها استخدام الهاتف، ومواعيد للنوم والاستيقاظ.

- **اليوم الرابع عشر:** كُفَّ عن الانشغال بالأشخاص في الهاتف، وامنح التقدير والاحترام لمن أمامك، وأدخل هاتفك في جيبك ليزيد اهتمامك وتركيزك لمن تتحدث معه.

الأسبوع الثالث: استعد نفسك وعقلك

- **اليوم الخامس عشر:** توقف، تنفس وكن حاضرًا لتعيد لنفسك التوازن، وذكر نفسك أن الهدف هو إيجاد حاجز بينك وبين هاتفك.
- **اليوم السادس عشر:** تدرب على الانتظار لبرهة من الوقت، وأن تقف أو تجلس بدون عمل.
- **اليوم السابع عشر:** مرّن سعة انتباهك، قُم بعملٍ ما بكامل تركيزك، حتى لو أن تقوم بتنظيف وترتيب غرفتك (مارس التركيز).
- **اليوم الثامن عشر:** مارس التأمل.
- **اليوم التاسع عشر:** استعد لانفصالك التجريبي عن الهاتف، وأخبر أهم الأشخاص في حياتك أنك منقطع عن التواصل عبر رسائل الهاتف لمدة

ساعة، وطبق ذلك عبر مراحل، ليزداد الوقت بعد ذلك إلى ساعتين ومن ثمّ 4 ساعات، ثمّ 6 ساعات إلى أن تصل إلى 12 ساعة، واذهب إلى زيارة صديق أو مقرب أو إلى مطعم دون مرافقة هاتفك.

- اليومان العشرون والحادي والعشرون: انفصالك التجريبي لمدة يوم كامل.

الأسبوع الرابع وما بعده: علاقتك الجديدة

- اليوم الثاني والعشرون: ملخص انفصالك التجريبي دوّن مشاعرك، تجربتك، انفعالاتك ومستوى قلقك.
- اليوم الثالث والعشرون: حدد أوقاتاً روتينية أيام الأسبوع تكون فيها بعيداً عن هاتفك.

الفصل الثامن عشر

تطبيقات للحد من إدمان الهواتف الذكية

في هذا الفصل سوف نستعرض مجموعة من التطبيقات الهاتفية التي تُساعد على التحكم والحد من الاستخدام المفرط للهواتف، التي أصبحت الآن المصدر الأساسي للوصول إلى الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي على حساب الوقت الذي كنا نمضيه في الماضي على أجهزة الكمبيوتر المكتبية أو المحمولة، وتبرز أهمية هذه التطبيقات في أنها تحد من إهدار الوقت، وتقوم بمقام المراقب للمستخدم، وكذلك جمع البيانات الخاصة بالمواقع التي قُمت بزيارتها، وتمنحك تفاصيل دقيقة تُذكرك بكمية هدر الوقت في حياتك اليومية، وهذه التطبيقات يتم تحميلها من متاجر الأنظمة الخاصة بأنظمة الهواتف ANDROID وIOS.

1. الوقت المُستقطع (OFFTIME {IOS)

يقوم التطبيق بإيقاف تطبيقات التواصل ومنع ظهور التنبيهات لها، ومن خلال هذا التطبيق تُحدد أوقات العمل والعائلة والوقت الخاص بك، ويقوم هذا التطبيق ببناءً على

نوعية الوقت بقفل أو فتح تلك التطبيقات، ففي وقت العمل تكون تطبيقات التواصل مُقفلة ولا تعمل إلا في الوقت المُخصص لتصفحها لك عندما تُحدد الوقت المُخصص لذلك، ويستعرض التطبيق لوحة من البيانات تُحلل أوقات ومدة الاستخدام، ونوعية التطبيقات التي استُخدمت مجاناً.

MOMENT {IOS} . 2

تطبيق يُحدد وقت المشاهدة والتصفح بشكل يومي، وعندما تقضي وقتاً أطول أو تتجاوز الوقت المسموح به يقوم التطبيق بإظهار صور وكلمات وعبارات تحذيرية تجعلك تشعر بالضيق وعدم الاستمرار، كذلك يستطيع التطبيق أن يُراقب استخدام الهواتف لدى الأبناء.

BREAK FREE {IOS|ANDROID} . 3

يقوم التطبيق بحساب الوقت المستخدم وعدد المرات التي قمت فيها بفتح هاتفك، ويربطها بمقياس لتحديد درجة الإدمان لديك، وهو مناسب لمن يريد أن يدخل في برنامج التبسط الرقمي، والإقلاع بشكل متدرج وعبر مراحل.

4. FLIPD {IOS|ANDROID} "تطبيق مجاني"

برنامج لمن يريد أن يبدأ بالإقلاع عن حالة الإدمان الرقمي، فالبرنامج يجعلك تُحدد الوقت الذي تريد ألا تستخدم فيه هاتفك الذكي، وعندما تُحدده وتسمح للبرنامج بالعمل فإنه لا مجال للتراجع، حتى وإن أعدت ضبط هاتفك من جديد، ويمتاز التطبيق بالسماح للتحكم بهاتف شخص يضبط التطبيق بحيث يسمح التحكم به لشخصين أو مجموعة من الأشخاص.

5. APP {ANDROID} "تطبيق مجاني"

يجعلك التطبيق تُحدد وقتاً لكل منصة تواصل مثل تويتر أو فيس بوك، بحيث يكون لكل تطبيق المدة المقررة، وعندما تتعدى الوقت يقوم التطبيق بتنبيهك، ويُمكنك باستخدامه أيضاً تحديد الوقت اليومي الذي يُسمح لك فيه باستخدام التطبيق في المدة المحددة، ويقوم بعرض المرات التي تجاوزت فيها الوقت.

6. STAY ON TASK {ANDROID}

يطرح التطبيق عليك سؤالاً مُتكرراً أثناء العمل، هل أنت تعمل؟ ما يساعد على التركيز وعدم التشتت أثناء العمل.

7. QUALITY TIME {ANDROID} "تطبيق مجاني"

يقدم التطبيق معدل الاستخدام، وتحليل البيانات الخاصة بعدد أوقات الراحة ونوعية جودة الوقت الذي صرفته، ويُساعدك على تحديد أنشطة تقوم بها خلال أوقات الاستراحة بدلاً من استخدام الهاتف، كشرب القهوة أو المشي أو ممارسة تمديد للجسم، وخلال أوقات الاستراحة تزداد فرص التعرض للمشتتات، لذا؛ تكمن أهميته.

ويُمكنك التطبيق من فلترة الرسائل والمكالمات خلال أوقات العمل، واستثناء بعض الأشخاص المهمين.

8. FOREST {IOS|ANDROID} تطبيق الغابة "تطبيق مجاني"

تقوم فكرة التطبيق على عرض صورة لأشجار تنمو وتتكاثر، كلما تركت هاتفك دون استخدام أو لمس للشاشة تشعر أنك حققت إنجازًا خلال فترة امتناعك عن استخدام الهاتف، وذلك بنمو الأشجار ونمو الغابة، وعندما تستخدم هاتفك تتوقف هذه الأشجار عن النمو وتبدأ بالذبلان؛ التطبيق يسمح لك بمشاركة صور من غابتك الخاصة مع الأصدقاء، وهو بذلك يُشكل نوعًا من التنافس بين الأصدقاء حول كثافة الأشجار والغابة المُتمثلة بأطول مُدة انقطاع عن الهاتف الذكي.

9. YOU CAN {IOS|ANDROID} تستطيع "تطبيق مجاني"

يُساعدك التطبيق عبر تحديد الوقت الذي تغلق فيه هاتفك لأداء مهمة محددة، مما يسهم في تحقيق إنتاجية مُرتفعة، والانتهاه من الأعمال التي عليك القيام بها؛ وخلال هذه الفترة الزمنية سوف تنعم بوقتٍ خالٍ من المشتتات ونوعية من العمل العميق.

10. CHANNEL {IOS} "تطبيق مجاني"

يساعدك التطبيق من خلال صفحة محددة تقوم من خلالها بإيقاف جميع التنبيهات والرسائل الدعائية وإزالة كلمات البحث التي استخدمتها على مُحركات البحث ومنصات التواصل الاجتماعي، وإيقاف المعلومات التي ترصدها الشركات عنك، تحديدًا المعلومات التي تُعد ثروةً لشركات التجارة الإلكترونية ومنصات التواصل الاجتماعي.

11. ONE SEC APP {IOS} "تطبيق مجاني"

يطلب منك التطبيق أخذ أنفاسٍ عميقة بوعي من خلال عرض شخص يتنفس بتمعن وببطء، وهذا السلوك أو الفعل يُعيد لك حالة الوعي، ويجعلك تُفكر وتتوقف عن الاستخدام المُتكرر للتطبيقات في هاتفك، ما يجد من وقت استخدامك ويُعزز من إنتاجيتك ويُقلل من إفراز الدوبامين الذي يُصاحب كل عملية تقوم فيها باستخدام تطبيق في هاتفك، مما يجعل تلك التطبيقات أقل تأثيرًا في حياتك.

الفصل التاسع عشر

كم تكسب؟ وما المكافأة من تطبيق التبسط الرقمي وعلاج الإدمان؟

لماذا نحتاج إلى التبسط الرقمي؟

تؤكد الدراسات البحثية في مجال الإدمان الرقمي أن نسبة من تنطبق عليهم أعراض الإدمان الرقمي، ويقضون ساعات طويلة على الأجهزة الذكية تصل إلى آثار 61٪ من أفراد المجتمع.

هذا التواصل المستمر للاستخدام المفرط يؤدي إلى مُضاعفات على جودة حياة الفرد، حيث هنالك ثمن يدفعه المدمن، وقد بيّنت دراسة على مستخدمي الهواتف الذكية أن 25٪ ممن تتراوح أعمارهم ما بين 18-44 عامًا لا يذكرون آخر مرة كان هاتفهم فيها بعيدًا عن متناول أيديهم، فهم في حالة التصاق دائم به، وهذا الالتصاق أدى إلى تداعيات أثرت في أمور مثل:

1. تقليل الثقة بالنفس.

2. عدم قبولهم لأشكالهم وأجسامهم.
3. مشاكل في ساعات النوم.
4. إحباط ومشاعر قلق.
5. زيادة في الوزن نتيجة قلة الحركة.
6. عدم القدرة على إدارة الوقت.
7. انعدام ممارسة الرياضة، وزيادة في تناول الطعام غير الصحي، إضافةً إلى العديد من الآثار التي يطول ذكرها، والتداعيات على القدرات العقلية لدى هؤلاء المدمنين رقمياً.

فوائد التبسط الرقمي

جميع من طبقوا مبدأ التبسط الرقمي أصبحوا يشعرون بمشاعر إيجابية، وكذلك بتحسّن في جودة الحياة لديهم، تلخصت في عدة جوانب:

1. الشعور بالسكينة والهدوء، وهذا نتيجة الحد من عدد المشتتات والمثيرات الرقمية، ما أدى إلى انخفاض ما تثيره من تفاعلات كيميائية على مستوى

الدماغ، والمتمثلة بكمية الدوبامين الذي يتم إفرازه نتيجة التعرض لتلك المشتتات، مما يجد من معدل الضغوط النفسية وحالة القلق والترقب التي يشعر بها المستخدمون الرقميون.

2. زيادة واضحة في الإنتاجية وإنهاء المهام اليومية، بسبب القدرة على التركيز، وكذلك الاستمرارية في أداء العمل بعيداً عن النظر في الإشعارات أو الرسائل.

3. الشعور بالرضا عن النفس وعن الحياة بشكل عام، لأن التصفح المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي يزيد حالة المقارنة والشعور بالنقص ونسيان النعم التي يتمتع بها الفرد، كما تنخفض مستويات القلق والترقب الدائم.

4. تحسن عام في الصحة الجسدية، فالساعات الطويلة التي يقضيها المدمن الرقمي تسبب آلاماً في العينين، نتيجة النظر المستمر إلى الشاشة الصغيرة، إضافةً إلى الصداع وآلم الرقبة الذي أصبح الكثير من مستخدمي التقنية يعانون منه، والآلم في اليدين والمفاصل نتيجة الاستخدام المستمر لساعات طويلة للتقنية دون تحرك.

5. الشعور براحة تامة ونوم عميق لمن ابتعد عن الاشعة الرقمية، حيث انخفض تعرضهم لذلك اللون الأزرق الذي يقلل من إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم العميق والمريح، حيث كلما نقص كلما ازدادت اضطرابات النوم.

6. بدأ الكثير من الذين يُمارسون التبسط الرقمي يشعرون بأن يومهم ليس قصيراً كما كان في السابق، وفي نهاية اليوم يستطيعون تذكر ما فعلوه، وما أنجزوه ويفتخرون بما حققوه في ذلك اليوم من تواصل مع الآخرين، وأنهم استرجعوا جزءاً من حياتهم، التي كانوا يقضونها في العالم الافتراضي إلى العالم الحقيقي بجماله ومتعته، والقدرة على الاستمتاع في اللحظة والحضور الذهني في جميع أوقات اليوم.

7. التبسط الرقمي أحدث لدى من يُمارسونه حالة من الهدوء والسكينة، جعلتهم يتعاملون مع الأشياء بنوع من الوعي والاستمتاع لما حولهم، وقد تمَّ إطلاق مصطلح ما يسمى (قائمة التبطء في الإعلام) "The slow media manifesto" وهي طريقة للتعامل مع وسائل الإعلام بطريقة بطيئة وعدم

التنقل بين مصادرها، وتقوم على تحديد مصدر محدد، وكذلك التعمق في موضوع محدد وعدم التشتت بين عدة مواضيع، وهي بعبارة أخرى كمن يعمل نظامًا غذائيًا لإنقاص الوزن، كذلك حركة التبسط في وسائل الأخبار والإعلام، كمن يُطبق (نظام قليل من المعلومات) "low diet information"، وتقوم على إزالة كل ما هو ضار من المعلومات التي تجعل من تلقيها حالة مُضرة للدماغ مثلها مثل تناول الطعام غير الصحي.



8. هنالك حالة مكتسبة جديدة تتمثل بإضافة ما بين سنة إلى سنتين من عمرك عندما تبلغ 70 عامًا، حيث تمثل عدد الساعات التي قمت بتقليلها في العالم الافتراضي الرقمي، واستبدالها بالحياة الحقيقية مُشاركًا من حولك بالتواصل والاستمتاع، وهنالك من خسروا من أعمارهم عددًا من السنوات تتراوح ما

بين 5-6 سنوات، مُتمثلة بالساعات التي يقضونها بشكل يومي على مدار الأشهر والسنوات، مختطفين ومنعزلين عن الحياة الطبيعية إلى الحياة الافتراضية بتشتتها وتداعياتها وتأثيرها النفسي والعقلي في مراتبها.

9. أصبح الممارسون للتبسط الرقمي أكثر وعياً بما يدور في عقولهم من أفكار، وأكثر وعياً وتحديداً لما يدور من حديث للنفس، واستطاعوا إبعاد ذلك الضجيج الذي كان يُمطرهم بالفكرة تلو الأخرى، والتي كانت في الغالب تُثار من قبل ما يشاهدونه من محتوى.

أود أن أخبرك عزيزي القارئ أن تلك الأفكار وحديث النفس لن يتوقف عندما تبسط وتقنن الوقت في العالم الرقمي، لكن الأفكار تُصبح أكثر ترتيباً بدلاً من تنوعها وتشتتها وعدم الفائدة من تداخلاتها، وتختلف هذه الأفكار عندما نكون متبسطين رقمياً، حيث طابع الترتيب والتركيز، ونستطيع الخروج بتأملات وقرارات من خلال حديث النفس مُقارنةً بما لو كنا تحت تأثير الإدمان الرقمي.



فوائد ناتجة عن علاج الإدمان الرقمي



امتلاك القدرة على التعرف إلى ما هي التقنية الأكثر الفائدة والتركيز فيها.

تحسن أداء الأجهزة الذكية نتيجة حذف التطبيقات غير الضرورية.



الحد من القلق الناتج عن تدفق الكم الكبير من الأخبار عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

ارتفاع معدل التركيز وبالتالي ارتفاع الإنتاجية.



ازدياد الوعي تجاه الوقت، والإحساس بالأشياء من حولك.

تجنب الشعور بالضغط والازدحام، وملاحظة سهولة ومرونة أكثر في ممارسة الحياة.



@DAS_SA_2021



@DAS.ORG.SA

10. الذين مارسوا التبسط الرقمي أجمعوا على أن الفائدة ليست وقتاً تمَّ استرجاعه أو تشتتاً في الذهن تمَّت استعادته أو حتى حالة الهدوء والقلق التي كانوا يُعانون منها فترة الاستخدام المفرط للتقنية، بل أكدوا أن هنالك حياة كاملة بوجودها ومتعتها وحضورها تمَّت استعادتها، فتراهم يشعرون بتحسّن وسعادة في جميع جوانب حياتهم، وعلى جميع المستويات سواءً كانت العائلية أو العملية أو حتى الصحية، وأصبح جميع من يُمارسون التبسط الرقمي تتابهم المشاعر البشرية التي اعتادوا على العيش بها، والتي فقدوها خلال انغماسهم في العالم الافتراضي، وقد ذكر الكاتب أندرو سوليفان "Andrew Sullivan's" في مقاله المشهور (عندما كنت إنساناً) عام 2016 في مجلة نيويورك، أنه فقد إنسانيته وروحه التي اعتاد عليها جراء هذا الإغراق المستمر بالمعلومات والمثيرات في العالم الرقمي، ولا عجب أن المشاعر الإنسانية عادت لمن تبسطوا رقمياً وأخذوا يعودون إلى مشاعرهم الطبيعية، حيث لاحظ الكثير ممن تبسطوا رقمياً أنه أكثر حكمة في اتخاذ القرارات، وكذلك أكثر وعياً في إدارة الأولويات لديه، ولاحظوا أن الدعوات التي تأتيهم من عقولهم في اتخاذ قرار

سريع أصبحت أكثر هدوءاً وتروياً تجاه أخذ الخطوة نحو عمل أو اتجاه مقترح، ولاحظوا أن عقولهم أكثر تقبلاً للتداول والتفكير العميق قبل اتخاذ القرار، وأصبحت لديهم قدرة على التركيز وتوظيف أكثر للأنظمة العقلية الخاصة باتخاذ القرار المسماة بالنظام السريع والنظام البطيء، فعندما كانوا تحت تأثير العالم الرقمي كانت عقولهم متعبة ولا تملك الطاقة لبذل الجهد في التحليل والتدقيق، فكانوا يميلون إلى استخدام النظام السريع والذي لا يُحاكي مناطق اتخاذ القرار، ولكن عندما اتجهوا وطبقوا التبسط الرقمي أصبحت عقولهم أكثر نشاطاً وحماساً لاستخدام النظام البطيء، الذي يحتاج من الدماغ إلى التركيز والتأمل والتحليل ومداولة القرار بين جميع مراكز اتخاذ القرار للخروج بأفضل النتائج والتأثيرات الناتجة عن هذا القرار، وأدركوا أن من كان يعتقد أنها اندفاعات للعقل لا يمكن مقاومتها هي في الحقيقة نتيجة للإجهاد والضجيج الممارس على عقولنا من خلال أدوات التقنية والمعلومات. والمتبسطون الرقميون يضعون سمعتهم وانطباع الناس عنهم من خلال التواصل والعمل مع الآخرين ونسبة وقوعهم في الأخطاء وخلق الانطباع السيء

من خلال المحتوى الذي ينشره عبر صفحاتهم أو متابعتهم أقل بكثير ممن هم من غير المتبسطين الرقميين، حيث أنهم من دون وعي قد ينشرون انطباعاتهم أو مشاعرهم تجاه أمر حدث في حياتهم بطريقة تجعل صورتهم مكشوفة أمام الجميع، كل بقدر فهمه لمحتوى الشخص الناشر.

وحالة الرضا والقبول عند المتبسطين رقمياً تجاه أشكاهم أو إنجازاتهم أصبحت أكبر بكثير مقارنةً بحالة رضاهم عن أنفسهم وأشكاهم، وأصبحت قوة الأنا والرجسية أضعف عندما تبسطوا رقمياً، مقارنةً بما سبق عندما كانوا يقضون أوقاتاً طويلة في عالم التواصل الرقمي، حيث إن العالم الرقمي صمم لكي يجعلك تبحث في كل لحظة عن حالة إعجاب أو تسجيل لعبارة أو مشاركة بحثاً عن تغذية مستمرة لحالة الأنا، وخلق مشاعر تميزك عن الآخرين، وشعور مستمر بالأهمية المطلقة التي هي ركيزة مهمة من ركائز الرجسية.

والمثير للسخرية أن ستيف جوبز في حديثه لطلبة جامعة ستانفورد في عام 2005 وهو من أنتج هذا الجهاز الذي تقوم عليه كل هذه البرامج يؤكد أن الوقت محدد،

فلا تضيعه في مراقبة حياة الآخرين، ولا تجعل ضجيج انطباع الآخرين عنك يتغلب على انطباعك الداخلي عن نفسك، وهذا ما يحدث من ضياع للوقت واستجداء للآخرين عن رأيهم وانطباعهم عنك.

المتبسطون رقمياً هم أقل الناس ممارسة لما يلي:

1. ادعاء التواضع.
2. استخدام أو إنشاء "الهاش تاق".
3. كثرة المراسلات وإعادة الإرسال.
4. تصوير الحياة اليومية، مثل تناول الطعام والحظات النوم لحظات الحياة الخاصة بهم.
5. جنون التصوير وأخذ لقطات شخصية.
6. متابعة حسابات الآخرين، وخاصة المشاهير.
7. التفكير بالتميز عن الآخرين.
8. التردد لأخطاء الآخرين.

الخلاصة

التبسط الرقمي له تأثير في حياة من يُطبقه ويلتزم به، حيث يجعلك من ضمن الفئة التي تخلصت من أسر وعبودية الإدمان الرقمي، وانطلقت إلى حياتها الطبيعية التي اعتدنا عليها، وهي خلق الله لأجسامنا لتلبي احتياجاتنا الطبيعية.

في كل ساعة نقضيها في العالم الرقمي نحن نُضحى بساعة مُقابلها في العالم الحقيقي والعالم الملموس، وكل دقيقة نقضيها في العالم الافتراضي نُضحى من خلالها بدقيقة من التواصل البشري الحقيقي، وفي كل ثانية نستهلكها في رسالة أو صورة نضيع ثانية من الهدوء والسكينة والتأمل.

وعندما تكون من المتبسطين الرقميين فأنت تصبح من الفئة المتواضعة التي أدركت أن التقنية بمرمجيتها وتطبيقاتها تعرف عنك كل يوم أكثر مما تعرفه أنت عن نفسك، وتقوم بتغذية المحتوى الذي تُشاهده، فأصبحت من خلالها لا تملك القوة والوعي لمشاهدة ما تريد، وليس لديك القدرة على التوقف عن ذلك.

والذين تبسطوا رقمياً هم أفراد توقفوا عن الاستخدام للتقنية كل ما كان لديهم الوقت، وأدركوا أنّ أي استخدام تنوي أن تمضي فيه وقتاً مُحدداً عبر هاتفك سوف يتطلب وقتاً أقل مما تريده وسائل التواصل الاجتماعي، التي تريد منك أن تمضي أضعاف ذلك الوقت، وهم بذلك متيقظون لهذا المنزلق، ويُحددون أوقاتاً لمدة النظر في هواتفهم دون تجاوزها.

وهم يعلمون أن الدخول إلى موقع أو النظر إلى تغريدة سوف يتبعها عدة مواقع ومئات التغريدات، ما يجعل تميزك في تطبيق التبسط الرقمي هو أنك على دراية بجميع من حولك بأنه تمّ إغواؤه بالنظر إلى أقرب الأمور إليه، التي هي بين يديه وهو الهاتف الذكي، الذي يجعلك بلمسة بسيطة تُبحر من دون وعي إلى العالم الرقمي، وتترك أولوياتك وكل من حولك من البشر.

ومع زيادة ظهور الكثير من التطبيقات يوماً بعد يوم التي تنشر المقاطع القصيرة وأحدث الأخبار والمثيرات المرئية يزداد حجم الوقت الذي ينتقل فيه هؤلاء المدمنون الرقميون إلى العالم الافتراضي، مما يجعل الوقت الذي يمضونه وكذلك عدد المرات

التي يستخدمون فيها هواتفهم بحثًا عن إثارة جديدة يزداد سنّة بعد سنة، وهذا الاستخدام المُفرط هو الحب الفطري للبحث عن معلومة جديدة حول أحداث المجتمع وأخباره.

ذلك ما تمّت ملاحظته لدى المراهقين الذين يستخدمون تطبيق سناب شات "Snapchat" حيث بلغ معدل الرسائل المرسلة والمستقبلة حوالي 10 آلاف صورة، وقد تعدى عند بعض المدمنين إلى 400 ألف، كل هذا الكم الرقمي يُرهق عقلك، ما ينتج عنه الضجيج والإجهاد، لذا؛ عليك أن تستخدم هذا الوقت في حياتك الطبيعية، مركزًا فيها على من حولك من البشر، ومفكرًا بعمق في أولوياتك، وسوف تنظر بنوع من الرحمة والشفقة على من حولك لمن استسلموا لهذه التقنية، فتراهم حولك منكبين على هواتفهم، مطأطين رؤوسهم لا ينظرون إلى من حولهم ولا إلى الأشياء الجميلة التي تزين الحياة في محيطهم، وتراهم في الشارع وفي طوابير الانتظار، وتراهم في المطاعم والتجمعات العائلية مجتمعين بأجسادهم، ولكن في حقيقة الأمر أن كلاً منهم يعيش منفردًا عن الآخر في العالم السيبراني الكبير.

والمُتبسّط رقمياً سوف يرى تلك الأمور، وسوف ينظر دوماً إلى الأعلى، بينما من حوله ينظرون دوماً إلى الأسفل، وينظرون إلى تلك الشاشة الصغيرة، مُشاركاً العالم الافتراضي الكبير المصدر للكثير من الضجيج وللإثارة المشتتة لكل هدوء.

سوف تجني راحة البال وهدوءاً في الأفكار، وستلاحظ أن طريقة مشيك اختلفت، وكذلك معدل تنفسك، حيث يُصبح أكثر عمقاً، سوف تشعر بأجزاء جسمك ونبضات قلبك وكل ما يُلامس جسدك، حتى حركة أمعائك وطريقة تمتعك بالطعام سوف تختلف، لأنك سوف تكون حاضر الذهن، وتُلاحظ النور وأشعة الشمس وانكسارها، ودرجة الألوان الطبيعية وتدرجها، وسوف تنظر إلى الأشياء من حولك وتلمسها وتستشعر ملمسها وصلابتها ولينها كالطفل الذي يكتشف الأمور من حوله للمرة الأولى، وسوف تُلاحظ حركة الأشجار ومرور الهواء على جسمك، وتتوقف عن ربط تلك اللحظات بتصويرها بالهاتف، لأنك تريد أن تراها بعينك المُجردة وليس بعدسة كاميرا هاتفك، سوف تسمع صوت العصافير وتنظر إلى السماء بحضور ذهنٍ وتأمل، وسوف تشعر أن هدوءك وأفكارك تتناغم مع من حولك، وسوف تتوقف عن

لحظات التفكير بالمستقبل، التي كان يُثيرها العالم الرقمي بالأخبار والتوقعات والتحليلات.

سوف تتوقف عن ممارسة عدة أمور في وقتٍ واحد، وسوف تقوم بأداء كل مهمة لوحدها، ولن تتركها حتى تنتهي منها وتتمكن من إنجازها، سوف تشعر أن الوقت يمضي بهدوء، وأن كل دقيقة تمضي أنت على علم كيف مضت وأين قُضيت، سوف يتوقف لديك الشعور بالحاجة إلى المدح والثناء من الغير، وشعور البحث عن الشهرة والأضواء، وسوف يتميز حضورك عن البقية من غير المتبسطين رقمياً، حيث إنك أكثر تواصلًا بالعين وأكثر حضورًا وتفاعلاً مع من حولك، سوف يُقدرك الآخرون لأنك أنت المستمع وأنت الحاضر وأنت المتفاعل مع الحديث والمكان، سوف تتحدث أكثر مع أصدقائك ومع من حولك، وسوف يذكر الآخرون كلامك أكثر من رسائلك، وسوف تكون أكثر صراحة وتقبلاً لأخطائك أو عيوبك، لأنك لا تُخفيها في الحديث الوجيه المباشر، ولا تخلق ما ليس لديك، كما يفعل من يتواصلون عبر الرسائل، ويتقنصون صفاتٍ ومبادئٍ من خلال فلاتر ومؤثرات ويتصنعون بها أنهم سعداء أو معجبون أو واثقون من أنفسهم، وسوف تتميز كمتبسطٍ رقمي بقدرتك على إبقاء

المهارات الإنسانية، مثل الكتابة أو معرفة الاتجاهات، وسوف تكون أكثر مهارة في ترتيب الأمور والقدرة على الاستمرار في تأدية عملك بشكلٍ غير متقطع، حتى إن قدرتك على معرفة أوجه الناس والتعرف إليهم والحديث معهم سوف تزداد، حيث سوف تكون أنت من يُلقي التحية في المكان الذي تدخله، لأنك حاضر الذهن، بينما أعين الآخرين في شاشاتهم الصغيرة، وسوف تكون أكثر الناس احترامًا للذوق العام، لأنك لن تتكلم بصوتٍ عالٍ أو تقوم بمشاهدة مقاطع مرئية عالية الصوت مُتجاهلاً من حولك، وسوف تكون لديك القدرة على أن تشعر بأحاسيسك وأن تعيشها بمفردك، بدلاً من نشر تلك المشاعر لمتابعيك أو أصدقائك، وسوف تملك القدرة على أن تعالجها بنفسك، بدلاً من البحث عبر قنوات التواصل عمّن يشعر بمثلها، وسوف تكون أكثر إيماناً وشعوراً بالروحانية لأنك سوف تبتعد عن ضجيج الشك والتشكيك في إيمانك أو عقيدتك من خلال ما تواجهه من محتوى يدعو إلى طرد كل قديم أو أصيل من قيمك.

حالة الشك كما يصفها الفيلسوف "Charles Taylor"

في كتابه "عمر العلمانية" يقول: إنَّ الشك لا ينتج عن ضعف المعتقد بقدر ما هو عن كثرة الضجيج الذي يُحدثه العالم الرقمي ومُحتواه، الذي يسلب حالة السمو والطمأنينة من ممارساتنا الدينية، وحالة السكون التي نحصل عليها، وزرع الغرائز بدلاً من الرضا والقبول، حيث إنَّ أكبر ما يعوق ويُضعف الاستمتاع بالممارسات هو التشتت الذي يجرم الإنسان من حالة السكون والتأمل التي يحتاجها من خلال الممارسات الروحانية، وقد يكون أفضل شيء يُطلب من دون العبادة أن تُبعد هذا المصدر للتشتت كما فعلت بعض الجامعات، فإن أردنا الحصول على حالة السكون والتركيز يجب علينا إبعاد مصادر التشتت، فإن ما يُميز المُتبسط رقمياً أنه عند الذهاب إلى دور العبادة لا ينصاع إلى تلك المُشتتات، وبذلك يحصل على فوائد العبادة.



المتبسط رقمياً وبكل بساطة هو ذلك الشخص الذي استطاع أن يحمي نفسه من
جائحة الإدمان الرقمي .

شكر و عرفان

كل الشكر والعرفان لمن شارك في إنجاز هذا الكتاب، وقدم اقتراحاته أو توجيهاته ليظهر الكتاب بشكله الذي يهتم في جميع فئات المجتمع.

أخص بالشكر سعادة الدكتور يوسف بن عثمان الحزيم الأمين العام لمؤسسة الأميرة العنود الخيرية على تبنيه لمبادرة إنشاء مركز العنود للإدمان الرقمي واحتضانه لمبادرة متلازمة الإدمان الرقمي لتكون مركز في مؤسسة الأميرة العنود بنت مساعد بدعم ومباركة من مجلس أمناء المؤسسة للبدء في تقديم الدعم والتوجيه لكل من يكابد للتخلص من هذا الإدمان العصري.

وأشكر رفيقة الدرب والنجاح الأستاذة نادية السيف وكذلك الأستاذ محمد الحسن لمشاركتهم في جهود المبادرة منذ انطلاقتها قبل أكثر من عام، وكذلك أخص الذكر لابني أصيل لمشاركته معي في رحلة التبسط الرقمي، ومشاركته تجربتي في هذا الكتاب. وأتقدم بجزيل الشكر لفريق التحرير والمراجعة اللغوية والمشاركين في المبادرة منذ انطلاقتها إلى أن تحولت إلى كتاب:

- الشاذلي عبد المطلب
- محمد يوسف
- غيث العمري
- غيداء أبو تيلي

وأشكر مترجم لغة الإشارة الأستاذ عبد الرحمن البشري، وكذلك الإشراف الرقمي

والتقني متمثلاً بالأستاذ محمد الأحمد.

المراجع

1. 35 Crazy Facts about Your Memory
<https://bestlifeonline.com/facts-about-memory/>
2. A decade of digital dependency
<https://www.ofcom.org.uk/about-ofcom/latest/features-and-news/decade-of-digital-dependency>
3. Addiction
<https://theaddictionsacademy.com/therapy-professionals/recovery-courses-and-certificate-programs/internet-addictions-coach/>
4. Cyberbullying
<https://kidshealth.org/en/parents/cyberbullying.html>
5. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World by Cal Newport
6. Digital Detox
<https://www.aao.org/membership/physician-wellness/digital-detox>
7. DIGITAL DETOX RESEARCH
<https://www.itstimetologoff.com/digital-detox-facts/>
8. Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World by Cal Newport
9. Digital Minimalism in Everyday Life: Overcome Technology Addiction by James William & Amy white
10. FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment
https://www.researchgate.net/publication/319235878_FOMO_Digital_Dementia_and_Our_Dangerous_Experiment
11. How do smart phones damage your eyes?
<https://www.optimax.co.uk/blog/smart-phones-damage-eyes/>

12. How much is harmful? New guidelines released on screen time for young children
<https://www.theglobeandmail.com/life/parenting/misadventures-in-babysitting-new-guidelines-released-on-screen-time-for-young-children/article35168281/>
13. How smartphone addiction changes your BRAIN: Scans reveal how grey matter of tech addicts physically changes shape and size in a similar way to drug users
<https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-8016779/Brains-people-addicted-smartphone-physically-change.html>
14. How the brain enables us to rapidly focus attention
<https://www.sciencedaily.com/releases/2018/12/181227102057.htm>
15. How to Tell If You Could Be Addicted to Your Phone
<https://www.healthline.com/health/mental-health/cell-phone-addiction>
16. I Used to Be a Human Being by Andrew Sullivan
https://www.nateliason.com/notes/i-used-to-be-a-human-being-andrew-sullivan?utm_source=sumome&utm_medium=whatsapp&utm_campaign=sumome_share
17. Influence of smartphone uses on emotional cognitive and educational dimensions in university students
https://scholar.google.com/scholar?q=influence+of+smartphone+use+on+emotional+cognitive+and+educational+dimensions+in+university+students&hl=en&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart
18. Internet Addiction and Relationships: The Psychology behind It
https://www.researchgate.net/publication/319477358_Internet_Addiction_and_Relationships_The_Psychology_behind_It

19. Is Smartphone Addiction Ruining Your Memory?
<https://www.vunela.com/is-smartphone-addiction-ruining-your-memory/>
20. Is the Internet Stealing Your Memory?
<https://www.mentalhelp.net/blogs/is-the-internet-stealing-your-memory>
21. Is Your Computer Screen Stealing Your Breath
<https://www.forbes.com/sites/bryanrobinson/2020/11/14/is-your-computer-screen-stealing-your-breath-6-tips-to-avoid-screen-apnea/?sh=2ed7c0b07237>
22. Is Your Smartphone Causing Your Neck Pain?
<https://health.clevelandclinic.org/text-neck-is-smartphone-use-causing-your-neck-pain/amp/>
23. Kids & Tech: Tips for Parents in the Digital Age
<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>
24. Mental health
<https://www.zurinstitute.com/course/internet-addiction/>
25. Signs and Symptoms of Cell Phone Addiction
<https://www.psychguides.com/behavioral-disorders/cell-phone-addiction/signs-and-symptoms/>
26. Social Dilemma
<https://rattibha.com/thread/1317378619904229376?lang=ar>
27. The 7 secrets of great digital parenting
<https://www.familyzone.com/anz/families/blog/seven-secrets-of-great-digital-parenting>
28. The attention economy is breeding addiction, fraud, and hate — and this is what we need to do to save it

<https://headtopics.com/us/the-attention-economy-is-breeding-addiction-fraud-and-hate-and-this-is-what-we-need-to-do-to-sav-4878806>

29. The Power of Moments: Why Certain Experiences Have Extraordinary Impact by Chip Heath and Dan Heath
30. The relationships between negative emotions and latent classes of smartphone addiction
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7959355/>
31. The Shallows: How the Internet Is Changing the Way We Think, Read, and Remember by Nicholas Carr
32. To Pay Attention, the Brain Uses Filters
<https://www.quantamagazine.org/to-pay-attention-the-brain-uses-filters-not-a-spotlight-20190924/>
33. What your smart phone addiction is really costing you
<https://ceoworld.biz/2020/04/06/what-your-smart-phone-addiction-is-really-costing-you/>
34. Your smartphone is making you stupid, antisocial, and unhealthy. So why can't you put it down
<https://www.theglobeandmail.com/technology/your-smartphone-is-making-you-stupid/article37511900/>

