

ديمون زهاريادس

DIGITAL DETOX



استرد حياتك من الإنترنت

الدليل الفعال للتغلب النهائي على إدمان التكنولوجيا، وأسبرجام التركيز الكامل للذهن

دار دوق

ترجمة: محمد الصفي

تم تجهيز هذه النسخة بواسطة:

أنهار



https://t.me/osn_osn



Scan me!

استرد
حياتك من
الإنترنت

مكتبة إيلينا
Elena book



استرد حياتك من الإنترنت

Translated and published by Dawen Publishing House with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This translated work is based on 'Digital Detox' by Damon Zahariades.

©2018 by Damon Zahariades. All rights reserved.

Dawen Publishing House is responsible for the quality of this translated work.

Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of the Art of Productivity and DZ Publications.

دهون زهاريادس: استرد حياتك من الإنترنت، كتاب

الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٣

رقم الإيداع: 2022/ 25687 - التقييم الدولي: 2 - 333 - 806 - 977 - 978

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر

لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تُعبر عن رؤية الناشر بالضرورة
وإنما تُعبر عن رؤية الكاتب.

© دار دَوْنُ

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

ديمون زهاريادس

استرد حياتك من الإنترنت

الدليل الفعال للتغلب النهائي على إدمان التكنولوجيا، واسترجاع التركيز الكامل للذهن والاستمتاع بمزيد من الإبداع والإلهام والتوازن في حياتك.

ترجمة

محمد الصفتي



Digital Detox

The Ultimate Guide To Beating Technology Addiction,
Cultivating Mindfulness, and Enjoying More Creativity,
Inspiration, And Balance In Your Life!

Damon Zahariades

Translated and published by Dawen
Publishing House with permission from the
Art of Productivity and DZ Publications. This
translated work is based on 'Digital Detox'
by Damon Zahariades. ©2018 by Damon
Zahariades. All rights reserved.

Dawen Publishing House is responsible for
the quality of this translated work.

Translation arrangement managed
RussoRights, LLC on behalf of the Art of
Productivity and DZ Publications.

تقديم

ينقسم هذا الدليل العملي إلى باين رئيسيين، يعالج أولهما العوامل النفسية المؤدية إلى إدمان وسائل التكنولوجيا، في حين يُقدّم الباب الثاني شرحًا لكيفية اتباع نظام (للديتوكس) الذي يتخلص به الجسم من السموم، ولكن بغرض تخلص العقل من سموم التكنولوجيا الزائدة. ووفقًا لقناعتني الراسخة فإنّ أقصر الطرق لحل مشكلة سلوكية ما، هي الفهم الشامل لكل ما يحيط بتلك المشكلة أولًا، وبالتفصيل: تحديد أسبابها الجذرية، تقدير آثارها قصيرة وطويلة الأمد، ثم أخيرًا الفهم العميق لكل ما سيؤدي إليه التغلب عليها من تأثيراتٍ على حياة صاحبها. ومن وجهة نظري، فإن تجاهل دراسة كل تلك التفاصيل والبدء فورًا في تطبيق إجراءات قاسية؛ بهدف الوصول إلى نتيجة محددة سيكون نهجًا خاطئًا لن يحقق النتيجة المأمولة، فعلى سبيل المثال لن تُجدي مطالبة مدمن المخدرات بالتوقف عن تعاطيها أو التخلص منها بإخفائها أو حرقها بوصفها حلًا دائمًا طويل الأمد؛ إذ إن الرغبة في تعاطيها ستظل باقية لدى المدمن، ومن ثمّ سيظل الإدمان برأسه القبيح مجددًا عند أول فرصة سانحة.

لهذا السبب أعتقد أنه من الواجب فهم كل أشكال إدمان وسائل التكنولوجيا أولًا إن كنا نريد التغلب عليه، وإيمانًا بذلك فقد أتممت كتابة هذا الدليل العملي وتلك الفلسفة نصب عيني.

ولنتمكن من بدء رحلتنا على أرضية مشتركة سنتفق أولاً على تعريف إدمان وسائل التكنولوجيا، ثم ننتقل إلى استعراض مجالات الإدمان والهوس لدى من نُطلق عليهم مجازين التكنولوجيا، والتعرف على العلامات التي يشير ظهورها إلى وجود الإدمان، كما نتناول الآثار الجانبية لذلك النوع من الإدمان، والتي تؤدي إلى هبوط حاد في مستوى جودة الحياة.

سنتحدث في هذا الكتاب حول الأسباب التي تجعلك أسيراً في قبضة إدمان الهاتف الذكي أو الإنترنت، وسنرى معاً كيف يمكن أن تتحسن حياتك في الحاضر وكذلك المستقبل، حين تحصل على إجازة من وسائل التكنولوجيا باتباع نظام (الديتوكس) التكنولوجي الذي يقدمه لك الكتاب بالتفصيل، والذي سيعينك على التخلص من ذلك الإدمان، وعند انتهائك من هذا الكتاب ستكون مسلحاً بالفهم العميق للمشكلة والمعرفة الكافية بالمعلومات التي ستمكّنك من التغلب عليها. فلنبداً رحلتنا..

ما هو إدمان وسائل التكنولوجيا؟

هل تبدو لك تلك القصة مألوفة؟ شخص يستيقظ صباحًا فيمد يده فورًا ليلتقط الهاتف الذكي، يطالع شاشته بلهفة لبحث دون ضرورة عن رسائل إلكترونية أو نصية جديدة على الرغم من أنه استيقظ لتوّه، يشعر بالارتياح لعدم وجود جديد؛ فيبدأ في التهام (تايم لاين) الفيسبوك ليُشبع فضوله ويستعرض ما نشره أصدقاؤه وما استجدّ في عالمه الصغير في أثناء النوم! يسارع إلى تويتر، بالطبع سيكون أحد المئات أو الآلاف الذين يتابعهم من معارف ومشاهير قد نشر شيئًا شائئًا.. لا يجد للأسف. يُهرع إلى منصات الأخبار التي يتابعها تحت تأثير الإحباط من افتقاد الجديد على وسائل التواصل الاجتماعي، يبحث بشغف عن العناوين الرئيسية ليعرف ما جرى في العالم الكبير في أثناء ساعات الليل. وعلى ذلك المنوال يجري يومه منذ لحظة استيقاظه وحتى أول رشقات من قهوته الصباحية، تُطبق القبضة الحديدية لوسائل التكنولوجيا على عنقه؛ فتُغرقه بين الرسائل وتطبيقات التواصل الاجتماعي ومنصات الأخبار ومواقع الألعاب وفيديوهات اليوتيوب.. إلخ. الأسوأ من ذلك أن بقية يومه لا يختلف كثيرًا؛ فلن يمكنه مقاومة أزيز هاتفه معلناً وصول رسالةٍ أو إشعارٍ، بل سترك ما يفعله فورًا ليُلبّي نداء الهاتف. بعد هنيهةٍ سيُقنع نفسه أنه بحاجة إلى مطالعة حسابه على الفيسبوك دقائق معدودة،

فينسى نفسه ساعةً كاملةً ويغرق في (التايم لاين) بلا هدف!
إن كان ما سبق يُمثلك فلديّ أخبار سيئة للأسف.. أنت على ما يبدو مدمنٌ لوسائل التكنولوجيا. ولكن لا تيأس، فالأخبار الجيدة أن التغلب على هذا الإدمان واستعادة وتيرة حياتك الطبيعية ممكن جدًا، وبمساعدة دليلنا العملي الذي بين يديك ستتمكن من ذلك.

كيف يمكننا تعريف إدمان وسائل التكنولوجيا؟

تشارك جميع أشكال الإدمان في نموذج ديناميكي (حركي) رئيسي، سواء تعلق الأمر بالمقامرة أو المخدرات أو حتى بإدمان ألعاب الفيديو. هذا النموذج هو التوقع المسبق للعقل بأن الانخراط في نشاطٍ معين سوف يؤدي إلى مكافأةٍ أو بتعبيرٍ أقرب إلى متعة. وفي الغالب لا تكون تلك المكافأة (المتعة) قيمةً إيجابية واضحة أمام عيني المدمن، بل إنها تتمثل أحيانًا في شيء غير متوقع؛ لأنه في الأصل يُمثل خطرًا محتملًا على الشخص، ولكنّ العقل يترجمه على رغم ذلك إلى خبرةٍ إيجابية. فعلى سبيل المثال يفترض الناس أن ما يدفع المقامر إلى الاستمرار في مقامراتهم هو أنهم أحيانًا يحققون الفوز، ولكن الحقيقة أن النشوة التي تغمر المقامر الخارج عن السيطرة حين يفوز مجرد عامل مُحفّز للاستمرار، ولكنها ليست المكافأة الرئيسية التي يحصل عليها على الأقل بالنسبة إلى نظام المكافآت العقلي المعقد! فالحافز الرئيسي الذي يشعل حماس المقامر للاستمرار هو شعور المخاطرة المصاحب لذلك النشاط، بمعنى أن ربح دولار واحد في لعبة البلاك جاك يُشعره بقليلٍ من الرضا، في حين تمنحه المخاطرة مائة دولار دفعةً واحدة الكثير من السعادة! وللأسف

تتعاطم حاجة المدمن إلى المزيد من المحفزات الرئيسية - هنا المقامرة -
بالمال - لإنتاج المزيد من المتعة - هنا الشعور بالمخاطرة -، فالشخص
معتادُ المقامرة الذي يبدأ بخمسة دولاراتٍ رهاناً، سرعان ما يرفع
رهاناته إلى المائة دولار وأكثر بكثير ما دام يمتلك ما يمكنه المقامرة به
ليُغذي شعور المخاطرة. فكلما ازداد حجم المخاطرة أفرز الدماغ مزيداً
من هرمون الدوبامين الذي يمنح الشعور بالسعادة.

دعنا الآن نُطبِّق المثال ذاته في سياق إدمان وسائل التكنولوجيا.
الأمر يماثل تماماً إدمان المقامرة، فالعقل ينتظر مكافأةً تنتج عن مزاولة
نشاط ما. الحقيقة أن الباحثين ما زالوا غير متأكدين مما يُعده العقل محرِّكاً
رئيسياً لشعور المتعة في هذه الحالة، ولكن ما تُظهره الدراسات هو أن
تصفح البريد الإلكتروني والرسائل النصية SMS وتطبيقات التواصل
الاجتماعي، يتسبب في إفراز الدوبامين من الدماغ بما يماثل ما تفعله
المقامرة بالمال في صالات القمار. فالدوبامين هو حقاً صانع الإدمان.

ولكن هناك شأن آخر مهم مرتبط بإدمان وسائل التكنولوجيا، فقد
اكتشف الباحثون أن مدمني وسائل التكنولوجيا أكثر ميلاً إلى تغذية
إدمانهم باستمرار؛ نظراً لسهولة وجود الأدوات التي تمكنهم من ذلك
في متناولهم وفي كل مكان. ففي إحصائيات لمركز أبحاث «بيو» وُجد
أن ٦٨٪ من البالغين في الولايات المتحدة قد امتلك هاتفاً ذكياً واحداً
على الأقل، و ٤٥٪ اقتنوا أجهزة تابلت، وبالطبع تنتشر أجهزة اللابتوب
والحاسب الشخصي انتشار النار في الهشيم. فلا مهرب هناك من الأجهزة
المُتسببة في الإدمان التكنولوجي، والنتيجة بالطبع أن الدافع القهري

لتصفح بريدك الإلكتروني وصفحات التواصل الاجتماعي لم يعد من الممكن مقاومته، والرغبة في معرفة عناوين الأخبار أو سماع الرسائل الصوتية التي تُخبرك إشعارات هاتفك بوصولها صارت عارمة. ويمكن بذلك تلخيص أسباب سهولة الوقوع في إدمان وسائل التكنولوجيا فيما يلي:

١- الوسائل التي تُغذي هذا الإدمان متاحة في متناولك ٢٤ ساعة في اليوم.

٢- في كل مرة تستخدم فيها إحدى تلك الوسائل تُضاعف كذلك من تحفيز نظام المكافآت الخاص بعقلك؛ بما يؤدي بالتأكيد إلى تطور لاعتمادية والإدمان.

(المخدرات) التكنولوجيا الأكثر شيوعاً

يندرج تحت مفهوم التكنولوجيا العديد والعديد من الأجهزة والمنصات، والتي تتراوح بين الهواتف الذكية وأجهزة التابلت وأجهزة ألعاب الفيديو، وبين تطبيقات التواصل الاجتماعي ومنصات الأخبار ومواقع البريد الإلكتروني. ومن المهم أن نتناول بالبحث كيف يمكن أن تتحول أيُّ من تلك الوسائل ببطء غير ملحوظ إلى هوس قد يستحوذ عليك. هنا يجب أن تسعى لمعرفة إذا ما كنت ضحيةً لتلك المشكلة، وهو ما سيعينك عليه هذا الدليل العملي. بعد استعراض الأشكال الشائعة للإدمان التكنولوجي، سنتقل في الفصل التالي إلى شرح العلامات التي تشي بالسقوط في الإدمان.

١- الهواتف الذكية:

عند الحديث عن إدمان وسائل التكنولوجيا سيتبادر إلى الذهن فوراً الهاتف الذكي بصفته أكثر تلك الوسائل إدماناً؛ إذ إن تغلغله في حياتنا قد بلغ أوجه، فكلُّ منا تقريباً يحمل واحداً. تكمن المشكلة في أن استخدامه المفرط يُحفِّز مركز المكافأة في الدماغ بطريقة تُعزز اعتماديتنا على وجوده، ومن ثمَّ يتحول الأمر بالتدريج إلى إدمانٍ صريح. تلك الهواتف الذكية تتحول إلى أدواتٍ قهرية لا يمكننا تجاهلها عندما تُعلن عن إشعارٍ أو رسالة نصية أو يعلو الرنين باتصالٍ وارد، وبين هذا وذاك نتصفح الفيسبوك وتويتر بقلقٍ من أن يكون أي جديدٍ قد فاتنا. نفرغ من تطبيقات التواصل فننتقل إلى البحث في البريد الإلكتروني، ونجول بين عناوين الأخبار أو نشاهد ما يصادفنا على موقع يوتيوب. باختصار، لقد صرنا مدمنين!

هل لم ير أحدٌ منا أسرةً تجلس إلى مائدةٍ في مطعمٍ وقد انشغل كلٌّ منهم بهاتفه بدلاً من أن يتواصلوا بعضهم مع بعضهم؟ على الأغلب يفعل كلنا ذلك. ولكن حتى لو كان الأمر كذلك فلا تبالغ في لوم نفسك، فهذا الصنف من الإدمان شائعٌ بما يفوق قدرتك على التصور، والأسوأ أنه سهل التطور والتدهور، ولكننا سنُعلمك كيف تكسر تلك العادة بين صفحات دليلنا العملي.

٢- أجهزة التابلت:

أصبحت أجهزة التابلت، ولا سيما الآيباد وجوجل بيكسل وسامسونج جالاكسي تاب، تقارب الهواتف الذكية في الانتشار، وأصبح

من الشائع أن يتنقل الناس بها إلى جانب هو اتفهم ليستخدمونها في الولوج إلى الإنترنت وتصفح البريد الإلكتروني، والأخبار وكتابة التعليقات على صفحات التواصل الاجتماعي، وكذلك مشاهدة الفيديوهات على التطبيقات المختلفة واستخدامات أخرى يرونها مهمة. ولا يبدو هذا سيئاً في بادئ الأمر، فالقدرة على التواصل المستمر مع العالم الخارجي ومع من تحب، والاستمتاع بوسائل الترفيه دون الانتقال من مكانك كانت دائماً حلماً يراود البشر، ولكن المشكلة التي نشأت كانت السقوط في فخ الإدمان بذات السهولة. الأمر يشبه تناول الشوكولاتة، تُسبب لك قطعة صغيرة السعادة، ولكنك سرعان ما تعجز عن التوقف عن التهام الباقي، ثم التطلع إلى تناول المزيد، فالتعود والاحتياج المستمر إلى تناولها.

٣- أجهزة الحاسب:

ابتكرت أجهزة الحاسب بغرض أن تكون أدوات تساعدنا لإنجاز الأعمال، فالبعض يُنشئ الجداول لتنظيم المهام، وآخرون يطورون البرامج والتطبيقات، والعديد من الناس يستخدمون الحاسب بصفته آلة كاتبة مثل كاتب هذه السطور في تلك اللحظات تحديداً. ولكن إلى جانب مهمتها كأداة منتجة، تُستخدم أجهزة الحاسب أيضاً لأوقات الراحة والترفيه، فمنذ عشرات السنين نرى الموظف الذي أصابه الملل فأخذ يرتب كروت لعبة سوليتير على الشاشة، وكثيراً ما نشرد ونمل من الاستذكار فنلجأ إلى بعض المماثلة وتشتيت الانتباه الطوعي بمشاهدة اليوتيوب أو تصفح الفيسبوك. مع الوقت تتحول أجهزة الحاسب إلى ما يشبه العكاز الذي نستند إليه لتعويض عجزنا عن التعامل مع أنفسنا

حين نملّ أو نقلق أو نكتئب، وبهذه الطريقة ينشأ الإدمان والاستسلام للحاجة القهرية إلى تلك الأجهزة.

٤- شبكة الإنترنت:

بحسب تقارير الباحثين فإن الوقت الذي نقضيه على شبكة الإنترنت قد تضاعف بين عامي ٢٠١٠ و ٢٠١٥، وبالطبع أخذ هذا الاتجاه في التصاعد حتى اليوم. يضيع معظم هذا الوقت دون فائدة تُذكر، فنحن لا نتصل بالإنترنت دومًا لنبحث عن معلوماتٍ متعلقة بأعمالنا ومشروعاتنا العملية، بل نتصفح البريد الإلكتروني بمعدل مرة كل عشرين دقيقة، ونشاهد فيديوهات اليوتيوب ونتجول على صفحات التطبيقات الأخرى؛ لنبحث بشغف عن أي جديد بمعدل قريب من ذلك. لا تبدو تلك النشاطات ضارة بالطبع، ولكن خطورتها تكمن في السهولة الشديدة لممارستها وتوافر الإنترنت على بعد نقراتٍ من أصابعنا، بما يتيح للدوبامين أن يتدفق في عروقنا وبالتدريج تتحول النشاطات البريئة إلى احتياجٍ قهري فاعتماديةٍ فإدمان. وأصبح إدمان الإنترنت مؤخرًا مجال اهتمام متصاعدٍ بين علماء وأطباء النفس، فتزايد أعداد الحالات المشخصة بإدمان الإنترنت سنويًا بشكلٍ لافت، حتى إن خبراء عديدين يؤمنون أنه من الواجب إضافة تلك الحالة إلى الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية DSM.

٥- ألعاب الفيديو:

لا شك هناك في أنّ ممارسة ألعاب الفيديو تُشكّل أحد أشكال الهوس الرئيسي لدى الصغار عبر العشرين عامًا الماضية. فقبل ذلك

كان امتلاك جهاز أتاري ٢٦٠٠ أو سوبر نينتندو أو إكس بوكس أو الأجيال القديمة من البلاي ستيشن، وكلها تتطلب تجهيزات في المنزل شرطًا لممارسة ألعاب الفيديو، أما في خلال العقدین الأخيرین فانتشرت أجهزة الهاتف الذكي والتابلت والأجهزة المحمولة؛ كالنيتندو DS٣ والبلاي ستيشن فيتا سهلة الحمل متاحة للحركة بها كوسائل الإدمان التي يمكن أن تُخفيها في جيبك. وأنا نفسي كنت أسيرًا لتلك الألعاب أقضي معها ساعاتٍ طويلة من الليل، ولا أنكر أنها كانت تمنحني شعورًا طيبًا وهربًا من هموم اليوم، ولكن عندما أعاود التفكير في تلك الأيام أجد أنها كانت طريقة سيئة جدًا لقضاء وقتي؛ إذ إنها لا تُفني إلى أية فوائد ملموسة وطويلة الأثر، فالآن مثلاً لا يمكنني أن أذكر شيئًا ذا قيمة عن تلك الأوقات. والاحتياج القهري إلى ممارسة ألعاب الفيديو يمكن أن يستحوذ على الإنسان ويستنزفه بالكامل، لدرجة أن بعض مدمني ألعاب الفيديو يرتدون حفاضات كبار السن حتى لا يضطرون إلى قطع استغراقهم في اللعب والذهاب إلى الحمام! من حسن حظي أنني لم أبلغ تلك الدرجة قطّ، ولكن هذا الجنون يُنبئنا إلى أي مدى قد تبلغ خطورة هذا الشكل من الإدمان.

٦- وسائل التواصل الاجتماعي:

من أكثر وسائل إدمان التكنولوجيا شعبية وفي ذات الوقت أشدها خداعًا ومراوغةً وسائل التواصل الاجتماعي. فبذات الكيفية التي جاء بها تركيب المخدرات كالهروين، صُممت تطبيقات التواصل الاجتماعي لتجعلك لا تستطيع مقاومة الحاجة إلى تصفحها باستمرار. فمن منا لا

يستيقظ قلقاً لبحث عن هاتفه ويطالع الجديد على الفيسبوك؟ عند تناول طعامك في أي مطعم وحتى في أثناء العمل، ألا تفتح هاتفك لتتفقد الإنستجرام أو تويتر وأنت تتلفت بحذر لتتأكد أن مديرك لا يلاحظ؟ أنت مدمن إذا كنت تفعل هذا، ولست وحدك بل هناك عشرات أو مئات الملايين يفعلون المثل في ذات الوقت، ولكن السيئ أن أضرار إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لها بالتأكيد آثار جانبية حقيقية على صحتك، فالعلماء قد اكتشفوا أن التعرض المستمر لصفحات التواصل؛ مثل فيسبوك وتويتر يؤدي إلى تغيرات كيميائية في الدماغ، ويؤثر على معالجة المشاعر الصادرة عنه، ويسبب إجهاداً مستمراً، وتدهوراً في تقدير الذات، وتراجعاً في الشعور بسعادة حقيقية، وأخيراً في الحالات الحادة قد يسقطك في دوامة الاكتئاب. ناهيك بالطبع عن الآثار المدمرة التي تطال علاقاتك الشخصية وإنتاجيتك بصفتك فرداً عاملاً في المجتمع.

٧- المنصات الإخبارية:

الشغف بمعرفة الأخبار كذلك يمكن أن يتحول إلى إدمان، فالجميع يجب أن يعرف كل الأحداث من حوله أولاً بأول، ولكن لسوء الحظ صار إدمان الأخبار هو الآخر يسيراً، وتساعد الوتيرة السريعة لتناقل الأخبار في ذلك. لم نعد مثل الماضي بحاجة إلى انتظار طبعة الصباح من الصحف، أو النشرة الإخبارية على رأس الساعة لنعرف ما استجد في العالم، بل يمكننا في ثوانٍ عبر الإنترنت معرفة كل الأحداث لحظة بلحظة، وهو ما يُمثل حالة السعادة القصوى لمدمن الأخبار!

وهناك مرحلة في حياتي شخصيًا لم أكن أطيق فيها أن تمر خمس دقائق دون أن أنقر روابط الأخبار في مواقع CNN أو نيويورك تايمز، أو درادج ريبورت لأعرف أحداث العالم فور وقوعها، ويمكنك بالطبع تخيل الحالة التي كنت عليها من تشتت الانتباه وعدم القدرة على إنجاز شيء. وما يزيد ذلك الوابل من الأخبار المتلاحقة سوءًا محاولات المنصات الإخبارية لجذب انتباهك، فكلما ازدادت مرات زيارة المواقع وفتح الروابط، جذبت تلك المواقع مزيدًا من الإعلانات، ومن ثم مزيدًا من العائدات المادية. فتجد العناوين الرئيسية البارزة دائمًا تحفل بالفواجع وبصياغات حافلة بالإثارة وادعاء الأهمية لتشعل فضولك. وفي هذا الصدد يقول علماء النفس إننا مبرمجون على أن عقولنا تتغذى أكثر على المثيرات السلبية، وتلك البرمجة تثير فينا الخوف والقلق؛ فنندفع بشغف أشد إلى البحث عن الأخبار والسقوط في النهاية في بئر الإدمان، تلك الاستجابات الإدراكية لدينا تُدركها إدارات المنصات الإخبارية جيدًا، وتسعى لاستغلالها من أجل تحقيق أكبر قدر من المكاسب.

٨- البريد الإلكتروني:

ربما كنت واحدًا من الملايين الذين يتفقدون بريدهم الإلكتروني عشرات المرات في اليوم الواحد، وينتظرون إشعار الرسائل الواردة بلهفة. السر كالعادة في الدوبامين الذي يفرزه الدماغ ليتحقق شعور السعادة عبر مركز المكافأة، عندما نتبع الحافز المغربي لتفقد الرسائل لحظة ورودها. مرة أخرى نشير إلى أن إدمان المواد المخدرة المحظورة كالهروين يتم بذات الطريقة. ووفقًا لما ذكره أحد مراكز دراسات

الإنترنت فإن عدد (مجانين البريد الإلكتروني) في الولايات المتحدة يتجاوز ١١ مليون. هؤلاء يمارسون حياتهم بشكل طبيعي ويحضرون مباريات البيسبول والحفلات الموسيقية ويسافرون في العطلات، ولكن في أثناء كل تلك النشاطات تظل عقولهم معلقة برسائل البريد الإلكتروني.

ذلك الإدمان لا يختلف عن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، تُغذيه سهولة الولوج إلى البريد الإلكتروني من كل مكان وسهولة ضبط الهاتف على إطلاق الإشعارات فور ورود رسالة جديدة. وتُمثّل تلك الإشعارات، وعجزنا عن تجاهلها، وعدم وجود الرغبة في تغيير ضبط الهاتف لإيقافها الدعائم الرئيسية لاستمرار ذلك الإدمان.

٩- المدونات والمنتديات:

توصف بأنها من أخطر أنواع الإدمان على مدمني التسويق والمماثلة، فهي وسائل واسعة الاستخدام لصرف الانتباه عما سواها، ومع تحقيقها لأهدافها من تشتيت وقتل للتركيز تقضي المدونات والمنتديات بفاعلية على قدراتنا الإنتاجية.

لنأخذ المدونات التي نرتادها بغرض التسلية مثلاً، البعض منها يحظى بشعبية كبيرة لدرجة أن المنشور الواحد يجتذب المئات من المعلقين، الذين يُشكّلون فيما بينهم مع الوقت مجموعات صغيرة متألّفة، وهو الحال أيضاً في المنتديات. وأياً ما كان الغرض الذي يجذبنا إلى المنتديات والمدونات، سواء للاطلاع على كل جديد في مجالات أعمالنا أو اهتماماتنا، أو بغرض التسلية البحتة، فأغلبنا يستمتع بتجربة التفاعل

مع من يشاركوننا ذات الخبرات والاهتمامات، وهو ما توفره تلك المحافل الإلكترونية. الخطر هنا يكمن في تشتيت الانتباه الذي ينتشلنا بإرادتنا من المهام الصعبة أو الثقيلة على القلب؛ فيعيق بذلك قدرتنا على الإنجاز في الأوقات المحددة. وكلما لجأنا إلى تلك المحافل بصفقتها وسيلة لتشتيت الانتباه تحولت زيارتها إلى عادة سرعان ما تتحول إلى إدمان، يقع فيه الكثيرون ممن يقضون ساعاتٍ داخل المتدييات يوميًا، والذين كنت يومًا ما واحدًا منهم.

١٠- اليوتيوب:

تُشكّل فيديوهات اليوتيوب إلى جانب تطبيقات السوشيال ميديا والبريد الإلكتروني عناصر إدمان الاتصال بالإنترنت، فطبقًا لإحصائيات مركز أبحاث «بيو» شاهد سبعة من كل عشرة بالغين فيديوهات اليوتيوب أو فيمتو، ورفع ٣٠٪ من هؤلاء البالغين فيديوهات على تلك المواقع. وتختلف أسباب مشاهدة الفيديوهات، فهناك من يرغب في تعلم مهاراتٍ جديدة كالطبخ أو العزف على الآلات الموسيقية وغيرها من آلاف المجالات، وهناك الباحثون عن التسلية والاستمتاع بالموسيقى والأغاني والمواقف الطريفة والمضحكة. ولكن يتمثل خطر اعتياد تلك الزيارات لمواقع الفيديوهات في ثلاثة أسباب:

١- أكثر الفيديوهات المتاحة قصيرة لا تتعدى العشر دقائق، فيتولّد بذلك الانطباع أن مشاهدة فيديو واحد لن تستغرق وقتًا طويلًا، ولكن الفيديو الواحد يُجرّ وراءه الكثير.

- ٢- يوفر اليوتيوب بسهولة للمستخدمين مشاركة فيديوهاتهم المفضلة مع الأصدقاء، وهذا يدفعهم إلى مزيد من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي التي يشاركون عبرها الفيديوهات.
- ٣- تكشف إحصائيات مركز «بيو» للأبحاث أن مائة ساعة من المحتوى الجديد تبث كل دقيقة عبر موقع اليوتيوب وحده، وطوفان كهذا من المحتوى المتجدد كفيلاً بأن يُغرقك في دوامات الإدمان.

فالسهولة التي نشاهد بها ذلك المحتوى المتنوع على شاشات هواتفنا بحجة أنها تتضمن مواد تعليمية ومعلوماتية هائلة، متاحة مجاناً تسحبنا لقضاء ساعات طويلة من المشاهدة، يمكن أن نستغلها في ما هو أكثر نفعاً.

وبعد أن استعرضنا أشكال الإدمان التكنولوجي في هذا الفصل دعونا ننتقل إلى العلامات الواشية بذلك الإدمان، والتي تحتم عليك ممارسة (الديتوكس التكنولوجي) إن ظهرت أيُّ منها عليك.

● العلامات العشر التي تشير إلى احتمال سقوطك في فخ إدمان وسائل التكنولوجيا

هناك أدلةٌ تؤكد السقوط في الإدمان يمكنك أن تجدها إذا عرفت أين تبحث عنها تحديداً. وهي تتنوع بحسب المادة التي يدمنها الشخص، فمدمن الهواتف الذكية يختلف عن مدمن ألعاب الفيديو، وإن كان لإدمان وسائل التكنولوجيا بعض العلامات المتشابهة، ومنها

القلق والتوتر الذي ينتاب المدمنين حين يُحرمون من وسائل إدمانهم أوقاتاً. في السطور التالية سنسرد عليك العلامات العشر التي يجب أن تحذر إذا ما كنت تعاني واحدةً أو اثنتين منها، ولكن إن تخطى الأمر ذلك فالأفضل لك أن تبدأ فوراً في نظام (للديتوكس) التكنولوجي.

١ - إذا كنت تمد يدك غريزياً تجاه الهاتف حين يهتز أو يصدر رنيناً:

من الطبيعي أن تُهرع إلى هاتفك كلما أصدر صوت تنبيه حين تكون في انتظار مكالمة أو رسالة مهمة، ولكن التقاطه باهتمام كلما اهتز أو أصدر رنيناً ما بشكلٍ قهري طوال الوقت شيءٌ آخر. هذا التصرف يشير إلى نشأة العادة الممهّدة للإدمان، فصدور رد فعل بشكل آلي على مثيرٍ ما يشبه تجربة بافلوف الشهيرة على الكلاب، التي صار لعابها يسيل بمجرد سماع صوت الجرس الذي يسبق جلب الطعام.

٢ - أن ينتابك القلق إذا لم تتفقد هاتفك فور اهتزازه أو سماع رنين

وصول إشعارٍ ما:

هَبْ أنك في قلب محادثة مهمة مع أحدهم، وهاتفك يقبع في جيب سترتك الداخلي، فجأة يهتز الهاتف معلناً وصول رسالة أو إشعار أو ربما رسالة مزعجة من أحد التطبيقات المثبتة، هل تشعر بوخزة انزعاج في قلبك لأنك لم تتمكن من معرفة ماهية الإشعار الذي ورد؟ هل يستمر ذلك الشعور ويشتد حتى تتمكن أخيراً من فتح هاتفك لتعرف؟ هل تمسك بهاتفك أساساً في أثناء استرسالك في الحديث مع الآخرين وتختلس نظرةً إليه كلما سنحت الفرصة لتضمن ألا تفوتك رسالةٌ ما فور ورودها؟

تلك النزعة تشير إن وُجِدَت إلى سلوك قهري، فكلما مُنِعَت من استخدام هاتفك، تطور لديك مزيدٌ من القلق.

٣- إن كانت أعراض الانسحاب تتابك إذا تعذّر عليك الاتصال بالإنترنت:

يعاني الملايين من إدمان وسائل التكنولوجيا، وحين يُجرمون من الاتصال بالإنترنت يعانون أعراض انسحاب حقيقية، كتلك التي يعانيها المدمن حين يُجرّم من المخدر. ووُجِدَ في دراسة بريطانية عام ٢٠١٣ أن مستخدمي الإنترنت ساعاتٍ طويلة أصبح مزاجهم أكثر تقلبًا، وبدأوا في إظهار شكلٍ من الاكتئاب أكثر من مستخدمي الإنترنت ساعاتٍ محدودة حين تعرضوا للحرمان من الولوج إلى الشبكة. ووجد الباحثون أن المتطوعين في التجربة قد أصابهم تدهور مزاجي أشبه بذلك الذي ينتاب المدمنين بعد زوال مرحلة النشوة.

فإن كنت تتوتر ويزداد توترك مع طول مدة افتقارك للاتصال بالإنترنت، وإن كنت تشعر بأنك في موقف دفاعي عندما يسألك الناس عن كثافة استخدامك للشبكة العنكبوتية، وكذلك إن كانت علاقاتك الاجتماعية الطبيعية قد تأثرت سلبًا مع طول المدة التي تقضيها متصلًا بالإنترنت، فالاحتمال قائم بشدة أن تكون قد صرت مدمنًا.

٤- إذا صار تأخرك عن مواعيدك عادة ووفائك بالتزاماتك محل شك نتيجة انشغالك بوسائل التكنولوجيا:

يُفترض في الأصل أن تعينك التكنولوجيا على أن تصبح أكثر دقة والتزامًا، بمساعدة آلاف التطبيقات التي تُنظّم مواعيدك وتُنبّهك لأداء

التزاماتك سواء على الهاتف أو على المتصفح المثبت على اللابتوب أو التابلت. ولكن تلك التطبيقات لا تجدي مع مدمن وسائل التكنولوجيا؛ إذ إن استخدامها يتطلب حرصًا والتزامًا لا يتمكن المدمن من المداومة عليهما أوقاتًا طويلة، بل العكس صحيح، فانشغال مدمن وسائل التكنولوجيا الدائم بمواقع التواصل وألعاب الفيديو وعناوين الأخبار والغرق في مشاهدة فيديوهات اليوتيوب، ينعكس سلبيًا على التزامه بدقة مواعيده وينتقص بشدة من مصداقيته لدى الآخرين. فالتأخر الدائم عن المدرسة أو الجامعة أو العمل أو حتى مواعيد الأصدقاء نتيجة انشغالك بوسائل التكنولوجيا، وخذلانك للآخرين بإهمال مواعيدهم علامات أكيدة على الإدمان.

٥- إذا كنت تشعر بالنشوة والحماس حين تستخدم وسائل التواصل

الاجتماعي:

إن شعورك بالنشوة أو برجفة حماس عندما تبدأ في استكشاف منشورات الفيسبوك ومعرفة الجديد لدى معارفك على التطبيق، أو يجتاحك شعور الإثارة عند تفقدك أيٍّ من تطبيقات التواصل الأخرى، يعني أن الدوبامين قد تدفق في دوائر السعادة في دماغك ليشعل نشوتك بما يماثل كل أشكال الإدمان، والأمر السيئ هنا أن كل ذروة للنشوة يعقبها هبوط في المزاج فانهيار ناتج عن أعراض الانسحاب. فإن كنت تمر بحالة غير مُبرّرة من السعادة والارتياح لمجرد دخولك على موقع التواصل المفضّل لديك؛ فمركز المكافأة العقلي لديك يتعامل معك تمامًا

كما يفعل مع المدمنين.

٦- حين لا يفارق هاتفك يدك حتى وأنت في الحمام:

إن كنت بطبيعتك تقضي بضع دقائق في الحمام في أثناء قضاء حاجتك، فلا حرج في أن تقرأ جريدتك أو تطالع هاتفك كما هي عادة العصر حالياً قتلاً للملل، أما إن كنت تنظر في شاشته حتى وأنت تقضي حاجة سريعة لا تستغرق سوى نصف دقيقة تقريباً، فأنت مُهوّس بهاتفك. بشكلٍ خاص إذا كنت تفعل ذلك في حمامات الأماكن العامة، حيث يتعجّل الجميع؛ مراعاةً لانتظار آخرين بالخارج، أو كنت تشعر بالإحباط إذا نسيت إحضار هاتفك، أنت إذاً مرشح مثالي للبدء في (ديتوكس) تكنولوجي.

٧- إن كنت توفرّ من ساعات نومك لتقضي وقتاً أطول على مواقع

التواصل:

من المثير للسخرية أننا دوماً نُضحّي بساعاتٍ من النوم المريح حين نرغب في إنجاز عمل مهم، على رغم أن نيل القسط الكافي من النوم هو السبيل الأفضل لتحسين أدائك لأي مهمة، فالإنهاك الجسدي والذهني يجعل أداءك بائساً سواء في العمل أو حتى في حوارٍ منزلي هادئ. على الأرجح أنك تسهر لتشاهد فيديوهات متتابعة على يوتيوب أو فيمتو، أو لتبادل دردشة طويلة مع بعضهم، أو لتصل إلى مستوى جديد في إحدى ألعاب الفيديو على رغم يقينك أن جسدك بحاجة إلى قضاء ساعات في نوم عميق. إن كانت تلك العادة قد توحّشت لتصير شبه يومية فأنت قد تحولت -للأسف- إلى مدمن تكنولوجيا.

٨- هل توقفت عن المشاركة في نشاطاتٍ كنت تستمتع بها في الماضي؟
هل أصبحت مشهوراً بين أصدقائك برفض دعواتهم للتجمع؛ لأنك
تُفضل البقاء على فراشك أسيراً لشاشة هاتفك وألعابك المفضلة؟ هل
تقضي الآن على تايم لاين الفيسبوك تلك الساعات التي كنت تمارس فيها
الرياضة أو تعزف آلتك الموسيقية من قبل؟ هل أصبحت تُفضل تطبيقات
الدردشة في هاتفك على أن تقضي سهرة بالخارج مع أسرتك؟ كل تلك
العلامات نُذرتُوك أنك غارقٌ حتى أذنيك في إدمان التكنولوجيا، لدرجة
أن كل النشاطات التي كانت تجتذبك سابقاً أصبحت الآن عبئاً يصرفك
عن إدمانك المُحبَّب. تدريجياً سينصرف عنك الأصدقاء وسيشعر أفراد
أسرتك بالسخط عليك لانسحابك من بينهم، وستفقد كل المهارات التي
اكتسبتها في سنوات ما قبل الإدمان التكنولوجي. حين تنخرط في عملية
(الديتوكس) التكنولوجي ستعرف فداحة ما كنت ترتكبه في حق نفسك
بالتضحية بكل تلك العناصر المهمة في حياتك.

٩- حين تتدهور مهاراتك الاجتماعية لدرجة شعورك بعدم
الارتياح لمجرد الوجود مع آخرين:

فرض توغل شبكة الإنترنت في حياتنا ضريبة اجتماعية فادحة كما
يؤكد الخبراء؛ حيث أدى إلى تآكل الوقت الذي نقضيه مع أصدقائنا
وذوينا، بل إلى تغيير طبيعة تواصلنا مع الآخرين، وإعاقة قدرتنا على
توصيل الأفكار. فمدمن الإنترنت أصبح يستغرق في أرجائه هرباً من
تحديات التواصل الفعلي مع الآخرين وجهاً لوجه. وكلما ازداد وقت
اتصاله بالإنترنت تقلصت مهاراته في التواصل، فتجد عينيه زائغتين لا

يتمكن من التواصل البصري الكافي، وتراه يتلعثم في الحديث ويُفضّل لهذا التواصل الافتراضي عبر الإنترنت. اسأل نفسك إن كنت ما زلت تُفضّل التواصل المباشر والبصري مع الناس، أم أنك قد عدّلت إعداداتك الاجتماعية لتتعامل معهم من خلف الكيبورد. في تلك الحالة الأخيرة امنح هاتفك وجهاز اللابتوب إجازة لبعض الوقت؛ حتى تنتهي من عملية غسيل للذهن عن طريق (الديتوكس) التكنولوجي.

١٠- إن كنت فشلت عدة مرات في التخفيف من إدمانك لوسائل التكنولوجيا:

نملك جميعنا نقاط ضعفٍ من الصعب مقاومتها، قد تكون إدمان تناول الشوكولاتة أو التدخين أو التسوق، وقد تتعاضم لتصل إلى إدمان ممارسة القمار أو تعاطي المخدرات. تشترك تلك العادات جميعًا في الصعوبة البالغة للتوقف عنها. تذكر محاولاتك الفاشلة لتجاهل إغراءات أطعمتك الدسمة المفضّلة في أثناء نظام غذائي صارم، وبالمثل كم حاولت أن تُقلّل من أوقات استغراقك في شاشة الهاتف أو اللابتوب أو تُرشّد من ساعات ممارستك للبلاي ستيشن. تلك -للأسف- من الأدلة الدامغة على الإدمان وعلى حاجتك الماسة إلى تدخل من علم النفس، وهو ما سيفعله هذا الدليل العملي من أجلك، وسنبدأ في الفصل القادم في الحديث عن الآثار الجانبية لإدمان وسائل التكنولوجيا على حياتك والمخاطر التي قد يُمثّلها ذلك.

● ١٠ الآثار الجانبية الاثنا عشر الأكثر شيوعًا بين مدمني وسائل التكنولوجيا

لا خلاف على أن الإدمان له عواقب جسدية ونفسية على حياة المدمن، تتنوع من حيث طبيعتها وشدتها، ولكنها جميعًا تُكدر صفو حياته. فكما أنّ للتكنولوجيا فضلًا علينا في تحسين إنتاجيتنا وفعاليتنا، إلا أنها في ذات الوقت أداة يمكن أن تعيثُ فسادًا في حياتنا إن أسأنا استخدامها. وفيما يلي نستعرض الأعراض الاثني عشر الأكثر شيوعًا بين مدمني التكنولوجيا، والتي قد تبدو لأول وهلة غير ضارة، ولكن اجتماعها معًا يُطلق صفارة إنذار تُحذرننا من احتمال التعرّض لنتائج كارثية لاحقة.

١- فقدان القدرة على التركيز:

أظهرت الأبحاث أن مدى انتباه الإنسان المعاصر قد أصبح أقل من سمكة الجولد فيش! ففي عام ٢٠٠٠ بلغ ذلك المدى اثنتي عشر ثانية، في حين في الوقت الحالي لا يبلغ مدى انتباه الفرد منا ثماني ثوانٍ قبل أن يتشتت. ويمكننا أن نُلقي بجانبٍ من اللوم على أجهزة التكنولوجيا الحديثة دون تردد، فالهاتف الذكي والأجهزة والتطبيقات الأخرى تُوفّر المُحفّزات المُشتمّة بسرعة وتكرار فائقين، كما أن انشغالنا الدائم بهم يجعلنا مجبرين على أداء مهام متعددة في ذات الوقت، وهكذا تتآكل قدرتنا على الانتباه والتركيز. المزعج أن ما سبق هو ما ينطبق على الأشخاص الطبيعيين، أما مدمنو التكنولوجيا فيعانون من مدى انتباه وتركيز أقل لأنهم أكثر استجابة للمثيرات.

فنصيحة لك إن كنت لا تتمكن من التركيز في فيلم تتابعه، أو

إن كنت لا تستطيع الاستمرار في قراءة كتاب لأكثر من ٢٠ دقيقة، حاول التقليل من استخدام أدوات التكنولوجيا لأنك على وشك أن تصبح مدمناً.

٢- عدم استقرار النوم:

على عكس ما نعتقد فالتحديق في الهاتف أو شاشة التابلت لا يساعدنا على النوم، بل يزيد الأمر صعوبة، فقد اكتشف الباحثون في كلية طب هارفارد أن تلك الأجهزة تُعيق قدرتنا على النوم نتيجة الطول الموجي للضوء المنبعث من شاشاتها. فذلك الضوء الصناعي المُسمّى بالضوء الأزرق يُقلل من إفراز الميلاتونين أو الهرمون المساعد على النوم. فربما كان ذلك الجهاز الصغير الذي يتعلق به بصرك وأنت مستلقٍ على الفراش، هو السبب في معاناتك من أجل الاستغراق في النوم أنت والملايين حول العالم.

٣- القلق المتزايد:

تجعلنا التكنولوجيا رهن إشارة الآخرين، فقديمًا كانت ساعات العمل تبدأ في الثامنة أو التاسعة وتنتهي في الخامسة، ولم يكن هناك رسائل إلكترونية ورسائل واتساب ومكالمات خاصة بالعمل خارج هذا الإطار، لم يكن التواصل بين الموظفين وإداراتهم مستمرًا عبر ساعات الليل وحتى في أثناء الإجازات. هذا النموذج المعدل من المدى المطاطي لساعات العمل يُسبب بالتأكيد قلقًا مستمرًا، فلم تعد هناك نهاية واضحة ليوم العمل، ولا إمكان لأن نتحلل تمامًا من مسؤوليات العمل في أوقات الراحة. بل الأسوأ أننا نصبح أكثر قابلية للاستجابة السريعة لأي إشعار من هواتفنا حتى في غير أغراض العمل؛ لأننا

اعتدنا الرد بتلك السرعة على رسائل المديرين لنُظهر مدى اهتمامنا بشؤون العمل. فبدلاً من تسهيل حياتنا أصبحت الهواتف ووسائل الاتصال التكنولوجي وسيلة لتملأ تلك الحياة بالقلق اللا نهائي.

٤- التدهور في الحياة الاجتماعية:

يتوقف مدمن وسائل التكنولوجيا تقريباً عن الاستجابة لمكالمات أقاربه وأصدقائه، ولا يستجيب لدعوات التجمع معهم لأنه كالمشرد بالحبال إلى البيت، وتحديدًا إلى شاشة الهاتف أو التابلت أو البلاي ستيشن، فتبدأ علاقاته الاجتماعية في التآكل، ويأخذ عدد أصدقائه في التقلص، ويبتعد من يجونه عنه تدريجيًا تحت تأثير الألم الذي يُسببه تجاهل محاولاتهم التواصل معه، ومع الوقت تتباعد تلك المحاولات ثم تتوقف. ونتيجة لذلك تتدهور قدرة المدمن على التواصل مع الآخرين، فتتكمش إمكانات بناء التواصل -ولا سيما المباشر وجهًا لوجه- مع البشر لصالح اهتمامه بوسائل إدمانه وشغفه بالاتصال المستمر بالإنترنت. فإن شعرت بأنك صرت منعزلاً فابحث عن السبب أولاً بين شاشات أجهزتك المفضلة.

٥- آلام الظهر والرقبة:

تخيل معي شخصًا يقف مستقيمًا مشوق الجسد مفرد الكتفين، ثم تخيل شخصًا آخر يقف محدقًا في شاشة هاتفه. سيتهدّل ظهره وكتفاه بعض الشيء، ولكن المشكلة أن رأسه سيميل على الأغلب بزاوية ٤٥ درجة تزداد إلى ٦٠ درجة إن استمر على وضعه بضع دقائق. من المعروف أن رأس الإنسان البالغ تزن نحو ٥ كيلو جرامات، وهو وزن لا يُستهان

به، وعلاوة على ذلك يثقل وزن الرأس عندما يميل إلى الأمام، وكلما ازدادت زاوية الميل تحمل العمود الفقري مزيداً من الوزن. وفقاً لحسابات أطباء العمود الفقري يبلغ وزن الرأس أكثر من ١٢ كيلو جراماً إذا مال بزاوية ١٥ درجة، وإن أصبح الميل بزاوية ٤٥ درجة تضاعف الوزن تقريباً ليبلغ ٢٢ كيلو جراماً، أما إذا بلغ الميل ٦٠ درجة سيتحمل العمود الفقري حينها ٢٧ كيلو جراماً هي وزن الرأس في هذا الوضع! وبعد الانتشار الكاسح لأجهزة الهواتف الذكية أصبح جميع الناس تقريباً أسرى لهذا الوضع المائل أوقاتاً طويلة ليتمكنوا من التحديق في شاشاتهم، والنتيجة خشونة مزمنة في الفقرات ومشكلات في العضاريف وآلام مبرحة في الظهر والرقبة والكتفين.

٦- زيادة الوزن:

إذا كانت تعاني من زيادة في الوزن مؤخراً فقد يكون هاتفك الذكي هو المتهم الأول، أو بتعبير أدق إدمانك له. والدليل على ذلك دراسة أجريت عام ٢٠١٣ شارك فيها طلاب جامعيون، واتضح منها أن الطلاب الذين يستخدمون هواتفهم في المتوسط ١٤ ساعة يومياً تقل لياقتهم البدنية بشكل لافت عن أولئك الذين يقضون نحو ٩٠ دقيقة يومياً فقط متصلين بالإنترنت. فالمنشغلون بهواتفهم من الطلاب عينة الدراسة نادراً ما كانوا يشاركون في الأنشطة أو يمارسون الرياضة، بل كانت حياتهم خاملة ساكنة يقضون أغلبها متصلين بالإنترنت أو يطالعون شاشة ما وهم مستلقون على الأريكة، ونتيجة لانعدام ممارسة الأنشطة والحركة المستمرة يزداد وزنهم وتتدهور لياقتهم البدنية.

٧- الاكتئاب:

تتنوع أسباب الاكتئاب الذي ينتج عن إدمان وسائل التكنولوجيا، فكما ذكرنا قبلاً يشعر مدمن التكنولوجيا بالعزلة؛ لأنه لا يتعهد علاقاته الاجتماعية بالرعاية فيفقدوها الواحدة تلو الأخرى، وإذا استمر هكذا عدة أسابيع بلا انقطاع فستتطور حالة الضيق إلى شعور بالكآبة والقلق والعجز. السبب الثاني الذي يربط الاكتئاب بإدمان التكنولوجيا أن المدمن يترقب بشغف ردود من يرأسلهم، وعندما تتأخر الردود بوصفه وضعاً طبيعياً لانشغال الآخرين بشؤونهم، يشعر بالاكتئاب ظناً منه أنهم يتجاهلونه عن عمد، وقدّم العلم دليلاً على ذلك، عندما نُشر بحث في دورية للأبحاث الطبية على الإنترنت عام ٢٠١٥ أثبت الارتباط الوثيق بين الاستخدام المفرط للهواتف المحمولة وبين الأعراض الاكتئابية. فإذا شعرت ببعض أعراض الاكتئاب الجأ إلى المقارنة بين الوقت الذي تقضيه أمام الشاشات، والوقت الذي تتواصل فيه مع الآخرين وجهًا لوجه.

٨- متاعب الإبصار:

من الشائع أن يرتدي معتادو الجلوس ساعاتٍ طويلة أمام شاشات الحاسب أو الهاتف نظارات طبية؛ فالجلوس أمام الشاشات طيلة اليوم يُسبب -قطعاً- إجهاد العين بل يعاني البعض آلام العين التي قد تدل على أمراض حقيقية، وتُعرف تلك الأعراض بمتلازمة النظر إلى الحاسب CVS. وانقسم الباحثون عما يتسبب في هذا الإجهاد، فيرى فريق أنها إصابة ناشئة عن الإجهاد المتكرر للعين نتيجة حركتها المستمرة

لساعات متتالية مما يُعَرِّضها للتعب الشديد، في حين يُرَجِّح فريق آخر أن يكون التعرُّض للأشعة فوق البنفسجية المنبعثة من شاشات الأجهزة التكنولوجية هو المتهم الأول. وقد أصبح الرأي الأخير أقل احتمالاً بعد الثورة التكنولوجية في الشاشات الحديثة، ولكنه قد يكون صحيحاً في حالة امتلاك الشاشات القديمة التي تُصدر الأشعة من قطب الكاثود. ويُسبب التحديق في الهاتف طويلاً العديد من مشكلات العيون مثل تشوش البصر وإجهاد العين والدوار وجفاف العين والصداع، فإن كان أحد أو بعض تلك الأعراض يظهر عليك بعد الاستخدام الطويل للشاشات؛ فلا تتردد أن تتعامل مع الإدمان التكنولوجي بوصفه سبباً محتملاً لما تعانيه.

٩- عدم التحكم في انفعالاتك:

التحكم في الانفعال هو القدرة على تجاهل ما يستفزك، وتساعدنا تلك القدرة في ضبط وتيرة التعامل مع الآخرين. ومثال على ذلك، تصور أنك تقف في طابور ما وأمامك شخصان يتجادلان في السياسة، يستفزك أحدهما بآراء حادة تخالف قناعاتك. ستدفعك الطبيعة البشرية إلى التدخل ولكن عدم معرفتك بهما ستمنعك، أي أنك ستتحكم في انفعالاتك. ولكن عندما تستفزك عصبية مديرك فتترك عملك، أو عندما توقف سيارتك لتتشاجر مع سائقٍ قطع الطريق بسرعة أمامك، فهناك احتمال لا بأس به أن يكون إدمانك لوسائل التكنولوجيا سبباً قوياً في ذلك. فمدمنو التكنولوجيا يلتقطون هواتفهم بلهفة حين تُصدر أي صوت، ولا يستطيعون مقاومة تفقُّد بريدهم الإلكتروني وحساباتهم على وسائل التواصل بإفراط؛ للعثور على أي جديد يُنهي

حالة الملل والترقب مؤقتًا، ويُهملون في صحتهم وحياتهم الاجتماعية برغبتهم لصالح المزيد من الوقت على الإنترنت، وهو ما يُعبر بوضوح عن فقدان القدرة على التحكم في انفعالاتهم.

١٠- اللجوء المتكرر إلى التسوية:

الميل للتسوية والمماطلة طبيعة بشرية خاصة فيما يتعلق بالمهام الثقيلة وغير المحببة إلى النفس. فمن منا لا تميل نفسه إلى مشاهدة مسلسل يحبه بدلًا من أداء واجب أو استكمال عمل؟ ومن لا يُفضل التجول في تايم لاين الفيسبوك بلا هدف على كتابة تقرير عمل يجب تسليمه غدًا؟ إذا فاهواتف وأجهزة اللابتوب أصبحت أدوات مهمة وسهلة لعملية التسوية، فهي دائمًا في متناولنا وقتما نريد لا نحتاج إلى استخدامها سوى بضع نقرات لتبادل الثرثرة أو لنشاهد عددًا لا نهائيًا من الفيديوهات. وتُوفّر لنا التكنولوجيا وسائل تشتيت لا حصر لها، وهو ما يُرجّح أن يكون مدمنو التكنولوجيا من عشاق التسوية والمماطلة، ومن ثمّ من ذوي الفعالية المتواضعة في الحياة العملية.

١١- الحدة في التقلبات المزاجية:

تظل الحالة المزاجية لمدمني وسائل التكنولوجيا بخير ما داموا متصلين بالإنترنت يشاهدون ويتابعون بلا انقطاع، ولكن حاول أن تفصل عنهم الاتصال وسترى تقلبات درامية حادة في سلوكياتهم. بعضهم سيتعكر مزاجهم بوضوح والبعض سيتسم سلوكهم بالعنف وحركاتهم بالحدة، وهي التقلبات التي تظهر على كافة المدمنين بشكل عام حتى إن كانوا لا يدمنون إلا تناول السكريات. حاول تطبيق هذه التجربة على نفسك

وتذكر وقتاً حُرمت فيه من هاتفك وابتعدت عن الإنترنت وعن ألعابك وتطبيقاتك المفضّلة، هل كنت متوتراً وتعكر مزاجك بشكل ملحوظ وارتبط سخطك تحديداً بالشخص أو الحدث الذي انتزعك من إدمانك الأثير؟ إن أجبت بنعم فقد أصبحت مدمناً لوسائل التكنولوجيا.

١٢- فقدانك لحساسية تقدير الوقت:

من أشهر أعراض الإدمان التكنولوجي تأثير قدرتك على تقدير الوقت بشكل سليم، فعندما نبحث في موضوع ما على الإنترنت قد ننسى أنفسنا ساعاتٍ طويلة ونفتح نوافذ فرعية بالعشرات. مدمن التكنولوجيا يعيش هذا يومياً، فالتحديق في الشاشات وحيداً دون مقاطعة يسحبك كالذوامة، وتساء الحال مع مدمني التكنولوجيا الذين يعملون في مكاتب مغلقة تخلو من النوافذ؛ إذ يتجاهلون حتى تناول الوجبات بشكل منتظم؛ لأنهم فقدوا انتظام إيقاعهم الحيوي وساعتهم البيولوجية. هؤلاء في حاجة عاجلة إلى نظام ديتوكس تكنولوجي، فراجع نفسك إن كنت منهم.

ولكن ما هي العوامل التي تجعلك أكثر احتمالية للسقوط في فخ الإدمان التكنولوجي؟ هذا ما سنتناوله في الفصل القادم، فمن الأفضل أن نتعرف على العوامل النفسية والجسدية والبيئية التي تزيد من احتمالات الإدمان قبل أن نضطر مستقبلاً إلى محاولات التعافي منه.

● عوامل تضاعف الشك في تحولك إلى مدمن لوسائل التكنولوجيا

لا ينشأ إدمان التكنولوجيا من العدم، بل يمكن ملاحظة بعض العوامل التي تشير إلى وجوده وتساهم في تطوره واستمراره. وكما سترى في هذا الفصل، فتلك العوامل إما:

- ١- عوامل جسدية أو عضوية تجعلك أكثر استعدادًا للإدمان، وعلى رغم أهميتها فنحن لسنا تحت رحمتها تمامًا، بل نحن بحاجة إلى اتخاذ إجراءات منتظمة وتخطيط محكم في سبيل السيطرة على تلك العوامل.
- ٢- أما النوع الآخر من العوامل فيصعب التغلب عليه، وهو العوامل النفسية لكونها صفاتٍ جينية موروثية، ولكننا سنحاول في الفصول القادمة أن نشرح كيف يمكنك التحكم لأقصى قدر ممكن في نقاط الضعف النفسية والتقليل من آثارها السلبية.
- ٣- أما العوامل البيئية فتُمثل العوامل التي يمكنك بالفعل التحكم فيها والتخلص من تأثيرها.

وفيما يلي نستعرض بشكل سريع العشرة عوامل التي تتسبب بشكل واضح في السلوك القهري المؤدي إلى إدمان وسائل التكنولوجيا، والتي لن نتناولها الآن بالتحليل المفصّل، بل سنلقي الضوء عليها لتعرف ما الذي لا يجب أن تترك له الزمام في حياتك ليحولك إلى مدمن، والوسائل التي يمكن أن تعينك على إنجاح عملية الديتوكس التكنولوجي.

١- النوع:

تشير الدراسات إلى أن الذكور أكثر ميلًا إلى إدمان الإنترنت

وألعاب الفيديو، في حين الإناث أقرب لأن يكنّ ضحايا لإدمان الهواتف الذكية. وتتراوح أسباب ذلك بين درجة تقدير الذات والمزاجية وقوة الانجذاب لشبكة الإنترنت والميل إلى العزلة الاجتماعية. ولا يمكن بالطبع أن تُغيّر من الصفات العامة لجنسك، ولكن على الأقل يمكنك أن تحدّ من آثار الصفات التي تجعلك أكثر عرضة للإدمان. فمثلاً إن كنت تميل إلى العزلة الاجتماعية، فجرّب تقليل الأوقات التي تقضيها وحدك بأن تخطط للالتزام بمواعيد أسبوعية تتناول فيها الغداء مع الأصدقاء، أو زيارات منتظمة لملاجئ الأيتام والجمعيات الخيرية.

٢- الصحة النفسية والعقلية:

يرتبط المرض العقلي بالعديد من أشكال الإدمان، فقد ذكرت الأبحاث أن أولئك الذين يعانون من الاكتئاب واضطراب القلق والاضطراب ثنائي القطب والفصام، ينتمون غالباً من حيث التصنيف إلى الشخصية الوسواسية. وهنا يجب اللجوء إلى المتخصصين في الأمراض النفسية والعصبية للسيطرة على الاضطرابات القهرية التي تُسببها سمات تلك الشخصية؛ ليتجنّب الشخص كذلك الوقوع ضحية لإدمان التكنولوجيا.

٣- التصرف باندفاع:

هل تتسم ردود أفعالك بالاندفاع دون حساب العواقب؟ تحدثنا من قبل عن تلك الصفة وهي عدم التحكم بالانفعالات وعن علاقتها بإدمان التكنولوجيا، فكما أكدت الدراسات يسهل أن يتحول غير المتحكمين في انفعالاتهم إلى مدمنين لوسائل التكنولوجيا. وتُمثّل سهولة

الوصول لتلك الوسائل جزءاً من المشكلة، فمع سهولة حمل الهاتف الذكي والأجهزة اللوحية الأخرى صار الأمر أشبه بمدمن الهيروين الذي يحمل دائماً في جيبه جرعات كافية تُرضي إدمانه فور الاحتياج، ومن ثمَّ فمن المتوقع أن يتعرض دائماً لانتكاسات حتى لو تمكن من الإقلاع عن إدمانه. ونتيجةً لذلك فيجب أولاً أن تسعى للتحكم في انفعالاتك والحد منها؛ ليستطيع عقلك بعد ذلك وضع القواعد لنفسه بنفسه والتخلص من الاستجابات القهرية للمُحفِّزات والمُثيرات.

٤ - الصورة الذاتية السلبية:

تؤثر الطريقة التي ترى بها نفسك على احتمالية إدمانك لوسائل التكنولوجيا؛ فإن كان تقديرك لذاتك متدنياً أو كانت الصورة التي ترى بها ذاتك سلبية؛ فستكون أكثر ميلاً إلى العزلة عن الآخرين وهو ما يدفعك للتساؤل الدائم عما إذا كنت ذا قيمة من الأساس. في تلك الحالة ستلجأ إلى هاتفك وتطبيقاته هرباً من جحيم التساؤلات وسعيًا لبعض من التحقق الذاتي. هذا الإدمان التكنولوجي يُمثل اختياراً مشتركاً بين أغلب من يعانون من ضعف تقدير الذات، والمشكلة هنا أن تلك الدائرة المفرغة من تبادل الأدوار لا تنتهي، فعندما يسعى الشخص إلى الغرق بين وسائل التكنولوجيا لينسى تلك الصورة، تُضاعف وسائل التكنولوجيا عزلته التي تُعزز بدورها من ضعف تقديره لذاته. ونظام الديتوكس التكنولوجي سينتزعك مدة من سيطرة هاتفك الذكي ولكنه لن يقضي على ضعف تقديرك لذاتك، وبذلك يمحو أثر مساهمة إدمان التكنولوجيا في تشويه صورتك الذاتية ومن ثمَّ تتحسن تلك الصورة.

٥- الوحدة:

ليس هناك شك في أن التواصل الاجتماعي من العوامل الرئيسية التي تُسبب السعادة، فالعلاقات الإيجابية مع الأصدقاء والأحباء تجلب لنا البهجة والرضا، في حين أن الوحدة لا تُسبب إلا الشعور بالفراغ الداخلي والانفصال عن العالم وفقدان التواصل مع الآخرين، وهو ما يجعلنا فريسة سهلة للاستجابة القهرية لنداءات أجهزتنا التكنولوجية المفضلة. فالوحدة المستمرة مؤشر مبكر على الاكتئاب وعامل مهم مساعد على بداية الإدمان، وكذلك يتسبب غياب شبكة العلاقات الاجتماعية، التي تُمثل وسيلة دعم لمن يرغبون في الإقلاع عن الإدمان في الانتكاسات المتكررة بعد الاعتقاد بتمام الشفاء.

ومن الجدير بالذكر أن هناك فارقاً بين البقاء وحيداً وبين الشعور بالوحدة، فالكثيرون يشعرون بالسعادة والرضا حين يختلون بأنفسهم، ولكن المشكلة تحدث عندما تؤدي الوحدة إلى الشعور بالعزلة والانفصال عن الناس، والامتناع عن العلاقات الاجتماعية يعني هنا مزيداً من الوحدة وما يصاحبها من آثار جانبية سلبية.

٦- ضغوط الأشخاص المؤثرين:

هناك دائماً أشخاص في حياتنا نقضي معهم أغلب الأوقات، وهؤلاء تحديداً من تتأثر بهم تأثراً بالغاً يصل لإرادياً إلى حد التقليد، فأفكارهم وقراراتهم وسلوكياتهم وحتى ميولهم تنتقل تدريجياً إلينا، ويتضاعف ذلك التأثير لدى أصحاب الشخصيات الوسواسية، فأحياناً ما يفقدون شخصياتهم وذاتيتهم لصالح تبني صفات القريبين منهم.

ويسعى من ينظرون إلى أنفسهم بطريقة سلبية تحديداً لتقليد تصرفات هؤلاء المؤثرين في حياتهم، معتقدين أنهم بذلك سينالون القبول والتقدير. ولكن كيف تتقاطع تلك النقطة مع إدمان وسائل التكنولوجيا؟ ببساطة إن كان الشخص الذي يتأثر به أحدهم مداوماً على استخدام تلك الوسائل، سيفعل الشخص المتأثر ذلك بالتبعية؛ حيث إن محاولة التطابق مع الشخص الذي نحاول أن نكون مثله سوف يستلزم المداومة على استخدام وسائل التكنولوجيا مثلما يفعل، وهو ما يُمثل خطراً أكبر على ذوي الشخصية القهرية الإدمانية.

٧- سهولة الوصول إلى الإنترنت:

تؤمن الهواتف الذكية لنا اتصالاً مستمراً وسهلاً بالإنترنت، وهو ما يفيد في حالة الحاجة إلى معلومات مهمة؛ مثل تحديد المواقع في أثناء قيادة السيارة أو الوصول إلى معلومات باستخدام التخزين السحابي. ولكن لذلك الاتصال السهل أيضاً مخاطره، فهو يتسبب في تشتت دائم، وفي تغذية مستمرة للهوس بوسائل التواصل والأخبار على مدار الساعة وألعاب الفيديو. وبهذا يمكننا قضاء ساعات متواصلة في التجول بين المواقع والمنصات عشوائياً وبلا هدف محدد ولا فائدة تُذكر. ونحن نُعزز من سيطرة السلوك القهري علينا في كل مرة نستسلم لإغراء الهوس بالإنترنت وتدرجياً يتمكن منا الإدمان. المَطْمَئِن نوعاً ما أن هذا السلوك ينتمي إلى مجموعة العوامل البيئية المؤدية إلى الإدمان، وهي الأسهل في إمكان التغلب عليها بالحد من استخدام الهاتف أو فصل الاتصال بالإنترنت اختياريًا بعض الأوقات، بما يُقلل من اعتمادية الشخص على تلك الوسائل.

٨- الانغلاق على الذات:

كلما ازدادت الأوقات التي تقضيها وحيداً منعزلاً عن الآخرين تضاعفت رغبتك في البحث عن التسلية والتفاعل والقبول من خلف الشاشات، وتقودك العزلة الاجتماعية بذلك تدريجياً إلى الإدمان التكنولوجي. ويجب أن تضع في اعتبارك أن التفاعل مع أصدقائك وأحبائك وجهاً لوجه يُحفّز هو الآخر الدماغ لإفراز الدوبامين، وعندما تتعرض للحرمان من جرعة الدوبامين الاجتماعية تلك سيبحث عقلك عنها تلقائياً في وسائل التواصل الاجتماعي غير المباشر؛ ليحلها محل اللقاءات المباشرة بصفقتها رابطاً اجتماعياً بديلاً مع الآخرين. بهذا يمنحك مركز المكافأة في المخ جرعة الدوبامين الاجتماعية عند تصفحك للفيسبوك ووضع أو استقبال تعليقات هنا وهناك، وتنشأ بهذا أيضاً الاعتمادية التي تُسلمك في النهاية لقبضة الإدمان.

٩- تقلب المزاج:

في عام ٢٠١٥ أثبتت دراسة نُشرت في دورية علمية تحمل اسم «الشخصية والفروق الفردية»، أن هناك صلة وثيقة بين عدم الاستقرار العاطفي وإدمان الهاتف الذكي، فالشخص الذي ينقلب مزاجه إلى النقيض في لحظة، يكون أكثر ميلاً إلى أن يبحث بأقصى سرعة عما يرضيه أو يصلح مزاجه، فينهمك في توزيع التعليقات على منشورات الفيسبوك أو ينشر تغريدات متواصلة، وحين يصبح هذا الارتباط عادة تتفاقم احتمالات الوقوع في الإدمان. لهذا يجب عليك إن كنت سريع

الاستشارة متقلب المزاج أن تفكر في طرق عملية لأن تصبح أكثر إيجابية وأكثر تقبلاً للواقع. فكلما كنت متفاعلاً مع الأحداث ومع الآخرين ومتفائلاً بالمستقبل، صرت أقل اعتماداً على هاتفك وعلى الإنترنت للبحث عن إرضاء حالتك المزاجية.

١٠- الشخصية الإدمانية:

هناك كثير من الأشخاص الذين يصبحون أكثر قابلية للإدمان من غيرهم، وذلك لأنهم عرضة بشكل أكبر لتبني فكرة الاعتمادية على أشياء أو مواد يلجأون إليها عندما يواجهون صراعاً أو ضغوطاً بالتحديد؛ فيلتمسون الهرب والراحة.

فعلى سبيل المثال يُفضّل المداوم على تناول الكحوليات أن يجلس في هدوء لتناول البيرة بعد يوم عمل شاق، وقد تلجأ مدمنة الهيروين إلى التعاطي فور انتهائها من مشاجرة حادة مع زوجها. فوسائل التكنولوجيا تُمثل اختياراً مثالياً لأصحاب الشخصيات الإدمانية، فكما أشرنا سابقاً تُحفز النقرات البسيطة على تطبيقاتك المُفضّلة في الهاتف الذكي إفراز الدماغ للدوبامين، ومن ثمّ الحصول على إشباع سريع لرغبتك في الشعور بالإثارة، كما أنها قانونية تماماً ولن تجلب لك المتاعب. وكما هو الحال مع أي فعلٍ سواء كان حسناً أو سيئاً، فالتكرار المستمر يخلق العادة ويُعزز منها، ويزيد بوضوح فرصة عاشق وسائل التكنولوجيا ذي الشخصية الإدمانية في أن ينضم إلى ركب مجانين التكنولوجيا من المدمنين. والآن نحاول أن نُنعش ذاكرتنا ونُلخّص ما سبق في بضعة أسطر، قبل أن نتقل إلى القسم التالي:

أنت الآن قد تعرفت على العلامات التي تشير إلى حدوث الإدمان التكنولوجي.

وأنت الآن تدرك جيدًا العوامل التي تساعد على الإدمان.

” في الفصل القادم سنضع تحت الميكروسكوب أسباب الهوس الذي يجتاحك بوسائل التكنولوجيا، بعدها سوف تكون قادرًا على الاستفادة من النظام الذي سنقدمه لك؛ لاستعادة حياتك المنتظمة واستقلالك عن تلك الأجهزة والتطبيقات المسيطرة عليك.

ما هي الأسباب التي تجعلك مدمناً لوسائل التكنولوجيا؟

ابتكرت التكنولوجيا بالأساس لتُعزِّز من قدراتنا الإنتاجية والمعرفية ولتُسهِّل من التواصل بين البشر، وهو ما تحقق بدرجة لم يعد الاستغناء عنها ممكناً، ولا خلاف على أن الهواتف المحمولة والأجهزة التكنولوجية الأخرى أدت منذ ابتكارها لإثراء حياتنا بكل الطرق، ولكن تكمن المشكلة في أن استخدامنا المستمر لتلك الوسائل التكنولوجية قد خلق اعتمادية تزداد كلما استخدمناها أكثر، وبهذا أصبح تدريجياً مدمنين. وفي هذا الفصل نستكشف الأسباب التي تقودنا إلى ذلك الإدمان والتي تساعدنا معرفتها على أن نتغلب عليه.

● الوفرة الزائدة للمعلومات:

منذ نحو ثلاثين عاماً كنا نحصل على المعلومات بطريقة هادئة انتقائية، فكنا نطالع الصحف والمجلات ونتابع البرامج المتخصصة أو نتوجه إلى المكتبات العامة للبحث عما نحتاج إليه من معلومات عن موضوع معين. أما اليوم فأصبحنا نغرق رغماً عنا في طوفانٍ جارفٍ من المعلومات التي تعيننا، والتي لا تعيننا عبر الهواتف الذكية واللابتوب ومئات القنوات الفضائية، بل ونزيد الطين بلة بالمشاركة في خدمات الإشعارات الخاصة بجوجل والنشرات الدورية عبر البريد

الإلكتروني، وغيرها من الخيوط التي نربط بها أنفسنا أكثر بالفضاء الإلكتروني، ناهيك عن أجهزة الكيندل التي صارت تمتلئ بالمئات من الكتب في انتظار وقت للقراءة. باختصار أصبحنا غارقين حتى الأذنين في المعلومات، وفي الوقت الذي نحاول فيه أن نطفو ونقاوم الغرق يجذبنا إغراء الإدمان بالمزيد من الغوص في طوفان المعلومات.

● تدفق الدوبامين:

يُعد إفراز الدماغ لهرمون الدوبامين العنصر المشترك بين جميع أشكال الإدمان، وهو ما أثبتته الدراسات في حالة إدمان مشاهدة فيديوهات اليوتيوب أو منشورات الفيسبوك أو حتى البحث المستمر عن الأخبار والأحداث. والتأثير الذي يُحدثه الدوبامين -بحسب الدراسات- يتشابه بدرجات متفاوتة في حالات الإدمان التكنولوجي مع إدمان النيكوتين أو الكافيين وصولاً إلى المخدرات كالكوكاين. فهذا الموصل العصبي الصغير هو المذنب الرئيسي في عملية تحولنا إلى مدمنين، سواء للهواتف الذكية وشبكة الإنترنت أو للمخدرات الممنوعة. ويمنحنا الدوبامين شعوراً بالسعادة لا يمكننا أن ندير ظهورنا له ولكننا بالعكس نتوق إلى تجربته مراراً وتكراراً، وهو ما يُتيح لنا امتلاك الهاتف الذكي كل لحظة، فما إن يرسل صديق رسالة أو يصدر الهاتف صوت وصول إشعار أو رسالة إلكترونية، حتى نشعر فوراً بتدفق جرعة صغيرة من هرمون السعادة: الدوبامين. وهكذا يصبح مدمن وسائل التكنولوجيا في حالة بحث دائم عن مُحفّزات لإفراز الدوبامين، كما يفعل مدمن المخدرات عندما يُكرّس نفسه للبحث عن مصدر الجرعة القادمة.

● إخفاء الهوية:

يشعر معتادو زيارة المدونات والمنتديات بالأمان عندما يُخفون هويتهم ويستترونها وراء أسماء وصور مستعارة، ونتيجة لذلك لا يشعرون بالخرج في الجدل الحاد ومهاجمة الآخرين والتعبير عن أفكار غير مألوفة أو حتى غير مقبولة اجتماعيًا؛ لأن أحدًا لن يتمكن من كشف هوياتهم الحقيقية ولا أي معلومات شخصية عنهم. ولهذا يرغب الناس دائمًا أن يُعبّروا عبر الإنترنت عما يستحيل أن يذكره وجهًا لوجه أمام الآخرين، فإخفاء الشخصية يُوفر الحماية مما يتصورونه فضيحة في تلك الحالة. ولكن التعامل بهوية مجهولة له أيضًا جوانبه المظلمة، فهو عامل مُشجّع على التلصص على الآخرين لدرجة الملاحقة الإلكترونية، إذ يتمكن الشخص من التجول في حساباتهم ومعرفة تفاصيل حياتهم ودوائر أصدقائهم وآرائهم وميولهم دون أن يراه أحد. هذا الخليط المثير من مراقبة الناس والتنصت عليهم يمكن أن يتحول بسهولة إلى نوع من الإدمان، ولا سيما مع أولئك الذين يعانون من إدمان وسائل التكنولوجيا لارتباطه الوثيق بمواقع التواصل الاجتماعي.

● الخشية من أن يفوتك أي جديد:

يُعد الخوف من أن تفوتك فرصة ما أو أن يفوتك حدث جديد من المحفزات القوية التي تحكم سلوك الإنسان، حتى إن العديد من الشركات تستخدم هذا الحافز وسيلةً للتسويق، فعندما تتبع شركة ما ذلك الأسلوب التسويقي وتعلن عن منتج جديد بسعرٍ خاص جدًا، ولكن لعدد محدود من المشترين يشعر البعض بالخوف من أن يفوتهم

فرصة السعر الخاص، ومن ثم يفوتهم شعور الحصول على مكافأة تتمثل في الصفقة الرابحة مُحَفَّضَة السعر. والآن طبق نفس المفهوم على الرغبة القهرية في متابعة منشورات الفيسبوك وعناوين الأخبار وتفقد الرسائل الإلكترونية، ستجد أن الدافع الرئيسي هو أننا لا نريد أن يفوتنا أي شيء جديد. فلا شك أنك رأيت من يقرأون، بل ويكتبون رسائل على الهاتف الذكي في أثناء قيادة السيارة، أو هؤلاء الذين يتجاهلون رفقاء جلستهم في أحد المطاعم أو الكافيهات ويطالعون هواتفهم بشغف. كل هؤلاء لا يضطرون إلى ذلك ولا يتابعون حالة طائرة بل يخافون أن يفوتهم جديد. وكما أشرنا من قبل فكلما كررنا تصرفاً ما بإفراط، تحول إلى عادة تكتسب الصفة القهرية وتُقَرَّبنا خطوة من الإدمان.

● المدخل إلى الإدمان من خلال النيات الحسنة:

لا يوجد من يعتمد التخطيط لأن يصبح مدمناً للهاتف الذكي أو الأجهزة الأخرى، إنما نستخدم تلك الأجهزة بغرض أن تجعل حياتنا أسهل، فنستخدم مثلاً برامج الجدولة لتسهيل مهامنا وأعمالنا، ونضبط نظام تنبيهات جوجل ليوفر علينا مشقة البحث المتكرر، وصرنا نحجز غرف الفنادق وتذاكر الطائرات عبر الإنترنت. وبصياغة أخرى فالمشكلة لا تكمن في التكنولوجيا ذاتها، بل على العكس تمنحنا التكنولوجيا تسهيلات عديدة في حياتنا وتجعلها أكثر فعالية وإنتاجية. ولكن على غير المتوقع يمكن أن تمهد نياتنا الحسنة الطريق لبداية الإدمان، فأولئك الذين يبدأون استخدام وسائل التكنولوجيا بغرض توفير الوقت وتحسين الفعالية، يتطور الأمر لديهم تدريجياً إلى هوس بالتكنولوجيا.

ويكون الأكثر تعرضًا للإدمان من بينهم أصحاب الشخصية الإدمانية والقابلين للتشتت بسهولة، فكلما استخدموا هواتفهم الذكية والأجهزة التكنولوجية الأخرى بكثافة أكثر تطور لديهم السلوك القهري. فعلى سبيل المثال يصبح البريد الإلكتروني بالنسبة إليهم مصدرًا للإثارة الكامنة في انتظار أخبار ورسائل جديدة، والتي تُحفز إفراز الدوبامين أكثر مما هو وسيلة لتسهيل الأمور المتصلة بالعمل.

● التوقعات الاجتماعية:

منذ ثلاثين عامًا كان الناس ينظرون بفضول وتشكك إلى من يمسك بهاتفٍ محمول باعتباره حالة شاذة، أما إذا كنت تمتلك جهاز لابتوب فسيعتقد الناس أنك من خبراء التكنولوجيا المرموقين. بالطبع تغيرت الصورة مع مرور الوقت، فأصبحت التكنولوجيا تحتل مساحة كبرى من حياتنا اليومية. وسواء كنت في محل عملك أو تستريح في منزلك أو مسافرًا في عطلة، فلا بد أنك تحمل أحد الأجهزة التكنولوجية معك، والسبب في ذلك أن الضغط الاجتماعي الخفي الذي نحسه داخليًا يجعلنا نشعر كأننا نسير عرايا، إذا لم نكن نحمل أحد تلك الأجهزة. ونتيجة التطور الاجتماعي أصبح من المستحيل تقريبًا أن نحيا دون تلك الأجهزة، ويُشكّل هذا ضغطًا زائدًا بالذات على من يعانون من إدمان الهاتف الذكي أو السلوك القهري فيما يتعلق بوسائل التكنولوجيا، فصرنا جميعًا نقع تحت ضغط الرد الفوري على المكالمات أو البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية فور وصولها، وعندما نستجيب لهذا الضغط نُغذي بذلك السلوك القهري واحتمالات الإدمان الناتجة عنه.

● تشجيع صناعات التكنولوجيا للسلوك القهري:

قمنا من قبل بالربط بين إدمان وسائل التكنولوجيا وبين إدمان المخدرات، فجميع أنواع الإدمان تشترك في تحفيز إطلاق الدوبامين الذي يُعد جزءاً رئيسياً في نظام المكافأة بالمخ ومُسبباً رئيسياً للإدمان واستمراره. ولكن هذا لا يمنع وجود بعض العوامل المختلفة بين إدمان التكنولوجيا وإدمان المواد المخدرة، وخاصةً أحد العوامل التي تعتمد عليها صناعة التكنولوجيا في تشجيع السلوكيات القهرية، ويشار إليه بمصطلح منمق هو «التعزيز المتقطع»، ويعني استخدام المكافآت بشكل مُتقطع لتعزيز سلوكٍ معين، ويعود أصل هذا المصطلح إلى بحثٍ أجراه عالم النفس والسلوكيات ب. ف. سكينر في الخمسينيات. ويمكن شرح التعزيز المتقطع في سياق استخدام الفيسبوك، فكل مرة تدخل إلى حسابك يراودك الأمل في أن يفاجئك شيء جديد أو حدث شائق، حتى لو كانت صوراً طريفة نشرها أحد الأصدقاء لحيوانه الأليف. ولكن لا يوجد ضمان لأن تجد ما يُرضيك في كل مرة تتصفح فيها التايم لاين، وهذا هو بيت القصيد: أنت تبحث عن تدفق الدوبامين فتدخل إلى الفيسبوك مرات عديدة دون ضمان على أمل أن يحدث ذلك. ووفقاً لسكينر فإن هذه الاستراتيجية -التعزيز المتقطع- تضمن استخدامك المتكرر لوسائل التكنولوجيا؛ طمعاً في السعادة التي قد يمنحها الدوبامين، وهو ما تعلمه شركات التكنولوجيا جيداً وتستخدمه لتستغل استسلامك لذلك السلوك القهري، فتصمم المواقع والتطبيقات والمنصات بطرق تجعلك دائماً في

حالة تطلُّع إلى الجديد الذي يأتيك بصورة غير منتظمة ولا متوقعة، وهو التكنيك ذاته الذي يشد المقامر إلى المائدة: لا يوجد ضمان لأن تكسب كل مرة، ولكن وجود احتمال الفوز يُبقيك متسمِّراً في مقعدك.

● عدم وجود خطة للسيطرة على الهوس الذي يتحكم فيك:

نشرت صحيفة نيويورك تايمز عام ٢٠١٠ تقريراً جاء فيه أن الأطفال بين ٨ و ١٨ عاماً يقضون في المتوسط سبع ساعات ونصف يومياً أمام شاشات الأجهزة التكنولوجية، وهو ما يعني أن بذور الإدمان تُغرس مبكراً في الدماغ. وبمرور السنوات ازدادت سيطرة التكنولوجيا على حياتنا، أصبح الأطفال والمراهقون يقضون أكثر من تسع ساعات يومياً بين المواد المختلفة لوسائل ووسائط التكنولوجيا، حتى إن بعضهم تتعدى مرات دخولهم على حسابات السوشيال ميديا مائة مرة يومياً. ويصف أحد الخبراء ذلك فيقول: «إن الكمّ المذهل من المواد التي يتعرض لها الأطفال من خلال وسائل التكنولوجيا يومياً يُربك أي عقل».

أما متوسط عدد الساعات التي يقضيها البالغون في الولايات المتحدة بين وسائل التكنولوجيا فيبلغ يومياً نحو ١١ ساعة، وهو ما ذكره تقرير شركة نيلسن للأبحاث التسويقية عام ٢٠١٤. هنا يمكننا أن نضع أيدينا على أصل المشكلة، فليس هناك خطة أو نية من الأساس للسيطرة على الهوس بوسائل التكنولوجيا؛ سواء عند البالغين أنفسهم أو حتى لإنقاذ أطفالهم، وأصبح من النادر أن تجد أبوين يُحذران

أبناءهما بجدية، من أن البقاء مشدودين لشاشات وسائل التكنولوجيا باستمرار يُعزّز السلوك القهري ويضعف احتمالات الإدمان تدريجيًا. فحتى نحن البالغون لا نتخذ خطوات جادة لقطع تلك الدائرة الخطرة في حياتنا اليومية، بل إننا نستسلم طوعًا لنداء أية وسيلة تكنولوجية نستخدمها ونُغذّي هوسنا التكنولوجي بصورة مستمرة دون مقاومة.

”
ولكن يجب أن نحذر، فالإدمان بكل أشكاله بلا استثناء سواء كان لمواد محظورة أو حتى مجرد إدمان لاستخدام وسائل التكنولوجيا له عواقب وخيمة، وهو ما سنناقشه في الفصل التالي.

ما هي الآثار السلبية لإدمان وسائل التكنولوجيا على حياتك؟

يدرك أغلب المدمنين أنهم يجلبون لأنفسهم الضرر على المدى الطويل، ولكنهم على المدى القصير لا يستطيعون مقاومة السعادة التي تجلبها لهم المواد التي يُدمنونها بشكل فوري، سواء كانت تلك المواد مخدرات ممنوعة أو ألعاب القمار أو حتى التسوق وتناول الشوكولاتة، وخاصةً أن الضرر المحدود الذي قد يشعرون به كل مرة لا يقارن بالسعادة الفورية التي يحصلون عليها. ولا يختلف إدمان وسائل التكنولوجيا عن إدمان أي مواد أخرى؛ فهو يجلب العديد من العواقب الضارة التي قد تبدو غير خطيرة على مدى محدود، ولكنها ستتفاقم بالتأكيد لتُسبب مشكلات كبرى على مدى أبعد. وفي هذا الفصل سنعرض لك تلك العواقب؛ لتكون على دراية بالتكلفة الحقيقية التي ستتكبدها عندما تترك العنان للهوس بهاتفك وأجهزتك التكنولوجية الأخرى.

اضطرابات النوم:

في عام ٢٠١٤ توصل الخبراء من خلال بحثٍ نُشر في دورية سليب ريفيو العلمية المختصة بالنوم، إلى أن مدمني الهاتف الذكي هم الشريحة الأكبر ضمن مَنْ يعانون من صعوبات النوم. وأرجع البحث ذلك إلى عدد من العوامل، منها:

١- يميل مدمنو استخدام الهاتف إلى التحديق فيه على الفراش قبل النوم، وهو ما يُربك إيقاع الساعة البيولوجية لديهم فتعجز أجسادهم على التمييز السليم بين أوقات النوم والاستيقاظ.

٢- الخوف من أن يفوتهم جديد يجعل أنظارهم متعلقة بهواتفهم أوقات طويلة فتتأخر الأوقات الطبيعية لاستسلامهم للنوم، وتكون تلك الساعات مقتطعة حتمًا من مدة النوم؛ لأن الغالبية العظمى من الناس يضطرون إلى الاستيقاظ مبكرًا للتوجه إلى مقار أعمالهم أو مدارسهم وجامعاتهم.

٣- يُطلق على الضوء المنبعث من شاشات الهواتف والأجهزة التكنولوجية «الضوء الأزرق»، ويزعم الخبراء أن هذا الضوء يوجه رسائل إلى العقل بأن وقت النوم لم يحن بعد، ومن ثمّ نظل مستيقظين على الفراش بأمر ذلك الضوء.

وتتسبب عدم كفاية النوم في آثار سلبية سريعة منها سرعة الاستشارة وزيادة احتمالات الأخطاء الناتجة عن عدم التركيز، وصولًا إلى التعرض لمتاعب صحية حقيقية على المدى الطويل.

تزايد القلق:

هل تعجز أحيانًا عن الاسترخاء والراحة لأنك تنتظر مكالمة أو رسالة بريد إلكتروني مهمة؟ هل يمكن أن تفتقد التركيز في أثناء العمل لأنك تنتظر ردًا من أحدهم على رسالة ما؟ أنت تشعر إذا بالقلق الدائم والحرمان من السكينة. ويُعلن القلق عن نفسه بطرق عديدة فيمكن مثلاً ألا تتمكن من الجلوس مستقرًا في مكانك بل تتحرك باستمرار

دون هدف، وقد تتتابك حالة محدودة من القلق المرّضي بالفعل، أو على أقل تقدير تظل مسكوناً بالسبب الذي يُثير ترقُّبك وقلقك، مثل الرسالة التي تنتظرها فلا ترى سواها طيلة الوقت ولا تفكّر في شيء آخر، حتى لو كانت رسالة عادية لا تخص أمراً ذا أولوية. فالاستخدام القهري لهواتفنا والأجهزة الذكية الأخرى والاتصال الدائم بالإنترنت يؤدي حتماً إلى القلق وافتقاد السكينة، وهو ما يتفق مع الإيقاع الأسرع للحياة الذي وفرته التكنولوجيا، والذي يُمكننا من الوصول إلى المعلومات والتواصل مع الآخرين بمنتهى السرعة، ومن تغذية رغباتنا التي لا تُشبع في الحصول على الجديد عبر الإنترنت ووسائل السوشيال ميديا العديدة ببعض النقرات على أجهزتنا الذكية. بالطبع تُشكّل تلك الإمكانية ميزة رائعة في بعض الأحيان، عندما نحتاج إلى معلومات تُمكننا من الانتهاء من مشروع عمل في المهلة الضيقة المحددة. ولكن سرعان ما نكتشف أن تلك المقدرة الإيجابية يمكن أن تتحول إلى التزام خانق، فمع القدرة الخارقة على الوصول إلى أي معلومة مهما بلغت صعوبتها، والتواصل مع من تريد ولو كان في أقصى العالم، ارتفع سقف التوقعات وأصبحنا نطالب أنفسنا بتحقيق إنجازات غير واقعية ومنتظر نتائج فورية تُرضينا، وعندما تخيب توقعاتنا فيتأخر على سبيل المثال رد العميل أو لا يصل رد على رسالة ما عدة ساعات، نصطدم بأرض الواقع ونظل حينها في حالة متصلة من القلق.

ولكن الحياة حافلة بمثل تلك الخيبات، لهذا يجب أن نتحلّى بالصبر، فلا يمكن أن نجعل حياتنا سلسلة لا تنقطع من القلق والانتظار.

القلق والشعور بالضغط:

هل أنت ممن يشعرون بالقلق دائماً دون أن يضعوا أيديهم على السبب؟ هل تشعر بالضغط وعدم الأمان على رغم تفوقك في عملك وتحقيقك لأهدافك الشخصية؟ إن كانت تلك المشاعر تتتابك فلا عجب أنك أيضاً ممن يقضون ساعاتٍ طويلة رفقة الهاتف الذكي، فالقلق والشعور بالضغط يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بإدمان وسائل التكنولوجيا. وتشير الدراسات أن الوجود الزائد على الحد أوقاتاً طويلة على شبكة الإنترنت يؤثر على مشاعرك سلباً، ويقودك إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب وهي المشاعر التي ترفع من مستويات القلق. ويحدث القلق والشعور بالضغط لأسباب متعددة، فأولاً، يضر إدمان وسائل التكنولوجيا بعلاقاتك العائلية والاجتماعية، ويدفعك لإهمال واجباتك الوظيفية، فتقع في عزلة اجتماعية يزيد من حدتها المشكلات المالية التي ستحدث لاحقاً جراء إهمال عملك. ثانياً: وكما ذكرنا من قبل فإدمان الإنترنت والتكنولوجيا يتسبب في اضطرابات النوم، وهو ما يرفع أيضاً من مستويات القلق إذا استمر مدة طويلة بفعل إفراز الكورتيزول أو ما يُطلق عليه هورمون القلق. والنتيجة أنك لا تعود قادراً على أداء مهامك الحياتية بنجاح وفاعلية، وتصبح كالحاضر الغائب بين أفراد أسرتك، وتفقد قدرتك على التركيز في العمل فتصبح سهل الاستشارة وعرضة للتشتيت المستمر. الأسوأ هو أنك مع استمرار ذلك تصبح ضحية محتملة لقائمة طويلة من الأمراض العضوية؛ مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومشكلات الجهاز

الهضمي والمتاعب في العلاقة الزوجية. والسبيل الذي نقترحه عليك للقضاء على مصادر القلق هو أن تجرب نظام الديتوكس التكنولوجي وهو ما سوف نُفصّله لك في الفصول التالية.

عدم القدرة على التركيز:

يرى الناس دائماً أنّ التركيز قدرة بديهية مثل التنفس، نستطيع أن نتحكم بها وقتما نريد، ولكن الواقع أن السلوك القهري الذي يدفعنا لإدمان وسائل التكنولوجيا يأكل من تلك القدرة بالتدريج، وكلما ارتبطنا أكثر بهواتنا صار التركيز في مهمة أو عمل أمراً صعباً، فأفكارنا تصبح ممزّقة وانتباهنا يصير صيداً سهلاً للتشتيت، فنبداً في محاولة الإنجاز باللجوء لتعدد المهام في ذات الوقت، وهو ما يفرض ثمناً باهظاً على عقولنا المثقلة التي لا تستطيع مقاومة أي مصدر خارجي للتشتيت. هذا الثمن تدفعه بالنسيان المتكرر للمواعيد والأوقات المُحدّدة لتسليم الأعمال، وبالصمت والشروء الدائم، فلا يمكنك المشاركة في الأحاديث المباشرة مع الآخرين، ويتدهور مستوى تعاملك الواعي مع المواقف المختلفة لتتحول إلى شخص سريع الاستشارة والانفجار، وأيضاً تجد أن الوقت الذي كان يكفيك لأداء مهام معينة لم يعد يكفي، باختصار يمكن القول بأن عدم القدرة على التركيز النابعة من إدمانك لوسائل التكنولوجيا، ستؤدي إلى آثار سلبية بعيدة المدى على حياتك، ولهذا أنت في حاجة ماسة إلى أن تنفصل بعض الوقت عن هاتفك الذكي، رفيقك الدائم، لتمنح ذهنك الفرصة للتعافي واستعادة قدرته على التركيز من خلال ديتوكس تكنولوجي.

فقدان القدرة على استرجاع المعلومات بسهولة:

من المعتاد أن يواجه مدمنو استخدام الإنترنت صعوبات بشأن الذاكرة قصيرة المدى، وهو ما لم يستطع العلماء التوصل إلى سببه المباشر بشكل قاطع، ولكن شكوكهم اتجهت نحو تغيراتٍ تحدث في بنية المخ. ففي العام ٢٠١١ أجرى العلماء في الصين دراسة نُشرت في دورية بلوس وان العلمية، حول تأثير إدمان الإنترنت على المادة الرمادية في المخ، وبالفعل وجدوا أدلةً على أن التعرض الزائد على الحد للشبكة العنكبوتية قد أدى إلى تغيرات عدة في البنية المخية، كما لاحظوا أن بعض الاختلالات التي ظهرت في الكبسولة الداخلية للمخ أو ما يُطلق عليه المحفظة الغائرة، قد أثرت سلباً على الوظائف المعرفية للمخ وأعاقت تنفيذه لوظائفه ومنها عمل الذاكرة. والمشكلة التي تزيد من خطورة تلك الأعراض أننا نميل دائماً إلى التهوين من شأن نسيان الأمور البسيطة ونعدها (أموراً تافهة)؛ مثل نسيان مكان ركن السيارة أو أين تركنا مفاتيح المنزل منذ قليل، ويمنع هذا الشخص من اتخاذ خطوات تُحُدُّ من تآكل الذاكرة فيتعرَّض على المدى البعيد لمشكلات كبيرة تسبَّب فيها ذلك (الأمر التافه)، أو فقدان الذاكرة قريبة المدى، منها تبلُّد المشاعر والمشكلات الحركية وبطء ردود الفعل وضعف القدرة على التواصل مع الآخرين. وللحد من تلك العواقب الوخيمة يواصل العلماء دراسة الآثار السلبية لإدمان الإنترنت على وظائف المخ بما فيها الذاكرة قريبة المدى، فعليك الانتباه على الفور إن كنت تقضي ساعاتٍ طويلةً متصلاً بالإنترنت، وبدأت تجد في ذات الوقت صعوبة في استعادة الأحداث القريبة.

زيادة القابلية للتشتت الذهني:

بعد أن قرأت كل ما سبق لن يكون صادمًا أن تكتشف زيادة قابليتك للتشتت بفعل إدمان استخدام هاتفك الذكي المتصل بالإنترنت، ولكن احذر، فهذا الأثر الجانبي مراوغ وصعب الملاحظة، وهو شائع بين جميع من يستخدمون وسائل التكنولوجيا بإفراط. ففي عام ٢٠١٥ نشر مركز بيو للأبحاث نتائج استطلاع أجراه بين الأمريكيين أظهرت أن نحو ٦٠٪ من مستخدمي الهواتف الذكية يرونها سببًا مباشرًا في تشتت الذهن. وبالطبع يمكن الجزم بأن النسبة الحقيقية أكبر بكثير، إذ يميل الناس بالفطرة إلى إخفاء نقائصهم، كما أن البعض قد لا ينتبهون إلى ذلك الارتباط من الأساس. ومن العيوب الأخرى لاستخدام الهواتف الذكية والإنترنت أن الناس يسيرون خلف سرابٍ خادع، بأن وسائل التكنولوجيا هذه تزيد من الإنتاجية والفعالية، وهو ما قاله الكثيرون في الاستطلاع على الرغم من أنهم اعترفوا أنها سبب رئيسي في تشتت الذهن. فتشتت الذهن هو العدو الأول للإنتاجية، أولاً لأن المقاطعة المتكررة تطفئ الحماس وتقطع حبل أفكارك، ثانياً لأنها تضاعف من الوقت الذي تحتاج إليه للانتهاء مما تفعل، فكل مرة يشترك أحدهم بسؤال مفاجئ أو تشعر برغبة مفاجئة في تصفح الفيسبوك وتستجيب لها، يتعثر المخ ويتوقف استرساله فيما تفعل، وهنا يحتاج إلى نحو ٢٠ دقيقة ليستعيد تلك الحالة التي كان عليها قبل استجابتك لعنصر التشتت! ويمكنك أن تتخيل بتلك الطريقة كيف يسير يوم مدمن وسائل التكنولوجيا، فلا تمر بضع دقائق حتى يمسك بهاتفه ليجري

عن الجديد على مواقع التواصل والمدونات والمنتديات، أو يتفقد بريده الإلكتروني، أو يحاول الوصول إلى مستوى جديد في لعبته المفضلة، هل ترى الآن مقدار الصعوبة وأحياناً الاستحالة التي يواجهها ليستجمع تركيزه ويؤدي عملاً ما أو ليستكمل حديثاً مهماً؟ وعلاوة على مشكلات العمل تسوء العلاقات الشخصية مع الآخرين، خاصة من يمتنعون عن استقبال رسائل شخصية في أثناء العمل، وقد يتسبب ذلك في نتائج كارثية تهدد الحياة وحياة الآخرين أيضاً بسبب من يظنون مسكين بهواتفهم في أثناء قيادة السيارات! ولكن على الرغم من صعوبة اكتشاف أنك ضحية لتشتت الذهن بسبب وسائل التكنولوجيا، فإنك ستكتشف بعد الانتهاء من الديتوكس التكنولوجي كيف تُحسّن أداءك وتركيزك بطريقة مذهلة.

تراجع مستوى الإنتاجية:

من البديهي أن إنتاجيتك تتراجع كلما تعرضت أكثر لتشتت الانتباه، وبالوضع في الاعتبار التشتت الدائم الذي يُسببه الهاتف الذكي وما يماثله من الأجهزة، فمن المؤكد أن إدمانك لاستخدامها سيقلل من نسبة إنتاجك. وكما أشرنا في النقطة السابقة فالناس يفترضون دائماً أن الأجهزة التكنولوجية تزيد من نسبة الإنتاجية، وهو افتراض يمكن تفهمه في ضوء ما توفره تلك الأجهزة من تسهيلات في البحث والتنظيم والتواصل، ولكن بالتجربة يثبت أن هذا الافتراض مجرد وهم، فالأجهزة التكنولوجية في الواقع تقف عائقاً في طريق إنجازنا لمهامنا بما تُوفّره من تشتت دائم ومتكرر. وقد انتبه الخبير الاقتصادي

روبرت سولو لذلك فذكر في عام ١٩٨٧ أنك يمكن أن ترى أننا نحيا عصر الحاسب في كل مكان إلا في إحصاءات إنتاجية الفرد. وهو ما يشير إلى البصيرة الحادة التي تمتع بها سولو عندما تنبأ وتنبه إلى الآثار التي ستحدثها الأجهزة التكنولوجية مستقبلاً. ونظرًا لما نقضيه يوميًا من ساعات طويلة متصلين بالإنترنت، أصبح من الطبيعي ألا نتمكن من إنجاز ما يجب علينا إنجازه تحت تأثير التشتيت المستمر. ويمكنك أن تراجع بالتفصيل الساعات التي تقضيها منذ استيقاظك في تصفح رسائل البريد الإلكتروني، ومشاهدة فيديوهات اليوتيوب والتواصل على مواقع السوشيال ميديا وممارسة ألعابك الإلكترونية المفضلة. ستجد أنك تقضي قسمًا ضخمًا من يومك وحتى استسلامك للنوم وأنت متصل بالإنترنت، وهو الوقت الذي كان يمكنك استغلاله في أداء مهام كثيرة أكثر نفعًا. وفي خلال السنوات العشر الأخيرة انتشرت كذلك العديد من التطبيقات المساعدة التي يفترض أن تعينك على زيادة الإنتاجية، ولكن ما لم يذكره مصممو تلك التطبيقات أن تحسين إنتاجيتك لن يتحقق بفضل تحميلها واستخدامها، بل بفضل تنمية عادات جيدة ومفيدة. فانتبه إلى عدد الساعات التي تقضيها في التسلية بين تطبيقات الإنترنت المختلفة إذا كنت عاجزًا عن إتمام مهامك في المهلة المحددة، فمن المرجح أنك قد كوّنت عادة سيئة تتمثل في استجابتك القهرية لنداء الشبكة العنكبوتية، وتحولك بالتدريج إلى مدمن للتكنولوجيا بصورة تعيق أداءك لمهامك على وجهٍ مقبول.

العلاقات المتوترة:

يمكن لإدمان وسائل التكنولوجيا أن يُشكّل أثرًا مدمرًا على علاقاتك الاجتماعية، فمدمن وسائل التواصل الاجتماعي الذي لا تمر دقائق إلا ويتفحص حساباته على الشبكات الافتراضية، لا يصبح قادرًا على استكمال محادثة جادة في ظل انسحابه المستمر للنظر في شاشة هاتفه، ومن المنطقي أن يجد طرف المحادثة الآخر تلك التصرفات نوعًا من الوقاحة. بل يصل الأمر إلى تفضيل مدمن وسائل التكنولوجيا للبقاء بين تطبيقاته المفضّلة عن العلاقة الزوجية ذاتها، ويظهر ذلك في الفتور الذي ينشأ بين الزوجين اللذين لا يستطيعان قضاء أوقاتٍ خاصة لانشغال أحدهما أو كليهما الدائم بشاشة الهاتف أو اللابتوب، والغرق في طوفان الرسائل والأخبار والفيديوهات بما يجعل من القرب والحميمية بينهما أمرًا عسيرًا. وعندما يحدث ذلك ويشعر أحد الطرفين بإهمال الآخر له يتحول ذلك الشعور إلى يقين بعدم التقدير، وبأن التطبيقات الافتراضية في حياة الطرف الثاني تُمثّل أولوية تفوق شريك الحياة أهميةً.

وكذلك يُفقدنا ذلك النوع من الإدمان تعاطفنا مع الآخرين وتفهمنا لما يمرون به من أحداث؛ فيتطور الأمر فيما يخصنا للعجز عن فهم الآثار السيئة لسلوكياتنا القهرية المستسلمة لتطبيقات الإنترنت على علاقاتنا بهم، ويمكن القول إن علاقاتنا الاجتماعية تصير كأنها في بقعة عمياء لا نراها، فنفقد أصدقاءنا وأحباءنا تدريجيًا الواحد تلو الآخر بما فيهم من يُمثلون لنا أهمية قصوى في الحياة.

تآكل مهارات التواصل:

من المسلم به أن التكنولوجيا تمنحنا إمكانيات لا نهائية لمزيد من التواصل مع الآخرين وقتما نريد وأينما كانوا، خاصةً أن الجميع صاروا يحملون أجهزة هواتف ذكية، ومن ثمّ لم تعد هناك حاجة إلى لقاء أو محادثة هاتفية طويلة لطلب شيء من أحدهم، بل تكفي رسالة قصيرة أو بريد إلكتروني مختصر. ولكن تلك الميزة تحمل في طياتها جانبًا مظلمًا، فكلما اقتصر تواصلنا مع الآخرين على الرسائل الإلكترونية، تدهورت بالتبعية مهارتنا في التواصل المباشر لأننا نُضعف بذلك الصلة بيننا وبين مواجهة العالم الحقيقي، وهو ما يؤدي إلى عواقب اجتماعية سيئة، منها إعاقة التواصل الذي نحتاج إليه مع الآخرين، وكذلك فقدان القدرة على الاستماع الجيد للآخرين وهي الأداة الأهم لتواصل ناجح. وعندما يفقد الشخص قدرته على التواصل الفعال يفقد بالتبعية القدرة على العمل في مجموعات أو فردًا في فريق.

”ويُمثّل تآكل القدرة على التواصل الاجتماعي أحد أهم العوامل التي تضع حاجزًا اجتماعيًا بين الشخص وبين العالم من حوله، والأمر المثير للقلق أنه كلما ارتفع ذلك الحاجز صار الشخص أكثر احتمالًا للسقوط ضحية للقلق المرضي والوحدة والاكتئاب.“

ما هو الديتوكس التكنولوجي وكيف سيساعدك في التخلص من إدمان وسائل التكنولوجيا؟

لا توجد سوى وسائل محدودة متعارف عليها لعلاج إدمان وسائل التكنولوجيا، منها الخضوع للجلسات عن طريق المعالجين النفسيين سواء الخاصة أو الجماعية. وهناك أسلوب ثانٍ هو إعادة التأهيل، وبماثل هذا الأسلوب في العلاج إعادة تأهيل مدمني المخدرات أو الكحوليات، حيث يجب أن تقيم خلاله في مركز للتعافي مدة محددة، ولتكن أسبوعين مثلاً يحظر عليك في خلالها التعامل مع وسائل التكنولوجيا، وهناك بعض العيادات التي تتعامل مع مدمني التكنولوجيا من خلال برامج يلتزمون بها في منازلهم دون احتجاز، ولكن يعيب تلك البرامج ارتفاع نسبة الانتكاس بعدها. أما الأسلوب الثالث فيتمثل في العلاج الذاتي، وهو ألا تلجأ إلى أطباء ولا مراكز، ولكن تُقرر أن تُقلع بنفسك عن هذا النوع من الإدمان معتمداً على قوة إرادتك.

وهذا الأسلوب تحديداً هو ما نتبعه حين نتحدث عن نظام الديتوكس التكنولوجي، وتكمن مميزات أسلوب العلاج الذاتي في انخفاض تكلفته أو حتى انعدامها في مواجهة اللجوء إلى أطباء أو مراكز باهظة التكاليف، وكذلك في عدم الاضطرار إلى الإقامة في مركز علاجي وما يترتب عليها من توقفك المؤقت عن العمل واضطراب

روتين حياتك المعتاد. ولأن هاتين الميزتين سترجحان ذلك الأسلوب من العلاج لدى الغالبية العظمى، دعونا نبدأ فيما يلي شرح نظام الديثوكس التكنولوجي الذي يُعد واحدًا من أفضل طرق علاج إدمان وسائل التكنولوجيا.

ما هو الديثوكس التكنولوجي؟

يتطلب نظام الديثوكس التكنولوجي أن تتخلى طواعيةً عن كافة أجهزتك المتصلة بالإنترنت بما فيها الهاتف الذكي، وهناك عقبات في طريق هذا الاختيار؛ منها أن عمالك قد يتطلب الاستخدام الحتمي للحاسب والاتصال المستمر بالإنترنت، وأيضًا، إن تواصلك مع الآخرين قد يكون معتمدًا بشكل أساسي على المكالمات أو الرسائل الإلكترونية بأنواعها. وبما أن إدمان وسائل التكنولوجيا يتشابه مع إدمان المخدرات فلا يمكن أن نتجاهل أعراض الانسحاب، فعندما يفتقد عقلك دفقات الدوبامين التي تمنحك السعادة بعد استخدام وسائل التكنولوجيا، ستشعر بالتأكد بما يُشبه آلام انسحاب المخدر، وسوف نناقش تلك العقبات وكيفية التغلب عليها في الفصول التالية.

أهم ما يجب أن تعلمه هو أن اختيارك لاتباع نظام الديثوكس التكنولوجي سيعني بالفعل تخليك عن هاتفك الذكي والأجهزة التكنولوجية المتصلة بالإنترنت، فمحاولة الانفصال التدريجي عنها لن تجدي نفعًا، ولا بد من قطع الاتصال بالعالم الافتراضي تمامًا ولو بصفة مؤقتة حتى ينجح الديثوكس. فعلى سبيل المثال لا يمكن أن يُقلع مدمن الكوكايين عنه بالتقليل التدريجي للجرعات التي يتعاطاها. هذا

الأسلوب يضمن لك الفشل الذريع، ولكن ما قد يجدي هو الحجز في مؤسسة علاجية تضمن الانقطاع التام عن التعاطي ومنح الجسم فرصة للتخلص من السموم. فإذا أردت أن تتخلص من سيطرة عادة سيئة يجب عليك أن تتوقف عن الاستسلام الانهزامي أمامها لتتمكن من استعادة تركيزك، ومن ثمَّ قدرتك على الإنجاز، وهو ما يمكن أن يتحقق بنظام الديتوكس الكامل لتخليص عقلك من سموم الاستخدام المفرط للتكنولوجيا. ولتجد الحافز القوي ننصحك بأن تُدوّن في نقاط منظّمة الآثار الإيجابية التي ستُحسّن حياتك عندما تتخلص من سيطرة وسائل التكنولوجيا على يومك. وعندما تتناوب أعراض الانسحاب والرغبة العارمة في استعادة أجهزتك المتصلة بالإنترنت، طالع تلك القائمة التي دوّنتها من قبل لتلمس الدعم في مواجهة إغراء الانتكاسات. والآن ننتقل إلى الأسباب التي تدفعك إلى طريق الديتوكس التكنولوجي.

● ١٥ جانبًا ستتحسن بهم حياتك بعد انتهائك من نظام الديتوكس التكنولوجي

لن أكذب عليك وأسوق لك الوهم بأن اتباع نظام الديتوكس التكنولوجي أمر ممتع، فهو ليس كذلك على الأقل في بداياته. بالطبع سيقتلك الاشتياق إلى هاتفك الذكي وإلى جهاز اللابتوب لتتفقد الرسائل التي فاتتك وتراجع بريدك الإلكتروني المكتظ، وسوف تصبح قلقًا سريع الاستشارة ما دمت محرومًا من تلك العادات. تلك هي تحديدًا عادات الانسحاب، ولأنك تحتاج إلى أسباب قوية تنتزعك من هاتفك

وأجهزتك التكنولوجية، وتمنعك من اللجوء إلى تلك الأجهزة عندما تشتاق إليها، فأنت تحتاج باختصار إلى أن تعرف بصورة واضحة النتائج الملموسة التي سيُحسّن بها هذا النظام حياتك، وإلا ستكون خطوة من الصعب اتخاذها. وسوف نعرض في ذلك الفصل الخمس عشرة نقطة التي سيجعل الديتوكس التكنولوجي بها حياتك أفضل، قد تشعر بالطبع أن بعض النقاط لا تهتمك بقدر كبير، ولكن على الجانب الآخر ستكون هناك نقاط شديدة الحيوية بالنسبة إلى ظروف حياتك.

١- سوف تتمكن من كسر دورة الإدمان:

يُنظّم مركز المكافأة في المخ دورة الإدمان وهذا ما يجعل قطع تلك الدورة شديد الصعوبة. وكما أشرنا سابقاً فالدوبامين يجتاح مناطق حواف المخ المسؤولة عن الوظائف عندما يتناول المدمن جرعته. ويمكن القول بأن تلك الدورة تختطف المخ تماماً، وتنتج حالات حادة من الاشتياق إلى المخدر تزداد كثافتها حتى يطفئها المدمن بالجرعة المحفزة لإفراز الدوبامين، وهي في حالتنا استخدام وسائل التكنولوجيا. تلك الدورة المتكررة لن تنقطع إلا بممارستك لنظام الديتوكس التكنولوجي، الذي سيُعينك على اعتراض طريق النماذج السلوكية التي تدعم الإدمان، وعلى إعادة ضبط مركز المكافأة بالمخ.

٢- ستعود لتكوين علاقات اجتماعية أكثر عمقا:

قلنا سابقاً إن انشغالك بتفقد هاتفك كل بضع دقائق يعيق تواصلك الناجح مع الآخرين، ومن الأساس تمنعك الرغبة في قضاء كل أوقات فراغك متصلاً بالإنترنت من التعامل وجهاً لوجه

مع الآخرين. وعندما تُنحّي هاتفك وأجهزتك التكنولوجية جانباً، يعاودك الشعور بالتعاطف مع البشر والتفاعل مع تعبيرات وجوههم ولغة أجسادهم، والعودة لفهم المشاعر التي تتابهم، ونتيجةً لذلك تبدأ مجددًا في الاستمتاع بمحادثات شائقة ذات معنى معهم، وتشعر بأنك عدت منتمياً إليهم، تهتم بهم بالقدر الذي يستحقونه وتحصل بالمقابل على التقدير الذي يعوضك عن الشعور بالمكافأة، الذي كان يمنحك إياه إدمان وسائل التكنولوجيا.

٣- ستستعيد الكثير من الوقت الثمين الضائع:

حاول أن تحسب كم مرة في اليوم تتوقف عن عمل ما أو تنصرف عما تفعل؛ لتتفقد حساب الفيسبوك أو لتتأكد من عدم وصول رسائل جديدة، أو لتستخدم أي وسيلة تكنولوجية لا يتعلق محتواها بما تؤديه في ذات اللحظة من عمل. فعلى سبيل المثال كنتُ -كاتب تلك السطور- مدمناً على تفقُّد الأخبار من السي إن إن والمواقع الأخرى كل بضع دقائق، وعلى الرغم من أن هذا جعلني ملماً بالأخبار من حولي فور حدوثها، فإن إنتاجيتي في تلك المدة قد تراجعت بشدة إلى أن قررت اتباع نظام (صيام) عن الأخبار لإعادة تنظيم وقتي. وهو تحديداً ما سيحدث معك إذا اتبعت نظام الديتوكس التكنولوجي، فستتمكن من استرجاع أوقات قيِّمة تضيع بلا جدوى بين صفحات وسائل التواصل الافتراضي، وبما سيدهشك أنت نفسك عندما تُشفى من ذلك الإدمان.

٤- ستصبح قادراً على التفكير بصفاء ذهن:

إذا كنت من مدمني استخدام الهاتف الذكي فمعنى هذا أنه قد

تحويل إلى مصدر دائم للتشيت، بما يصدر عنه من رنات واهتزازات تُنبئك بما يرد من إشعارات والتي أصبح من المستحيل عليك أن تتجاهلها. وكذلك إدمانك لمواقع وتطبيقات التواصل مثل الفيسبوك والإنستجرام يجعلها مصادر إغراء لا ينقطع، تترك كل ما تفعله حين يأتيك نداؤها. وسيحوّل إدمانك للاتصال بالإنترنت كل لحظة تقضيها بين جنباته صراعاً بين ما يجب عليك فعله وبين إغراءات ما أصبحت مدمناً له. ونتيجة تلك السلوكيات القهرية والاستسلام للتشيت الدائم، يصبح التفكير بصفاء ذهن أمراً مستحيلاً، وتلجأ باستمرار إلى تعدد المهام وهو ما أثبتت الدراسات أنه يتنافى وطريقة عمل المخ. ولكن اتباع الديتوكس التكنولوجي سيعيد ترتيب المخ من الداخل ويُخلصه من مصادر التشيت لتستعيد صفاء ذهنك الطبيعي.

٥- ستحظى بمستوى أعلى من الانتباه والتركيز:

كما ذكرنا تحت عنوان «العلامات الاثنا عشر الأكثر دلالة على وجود الإدمان»، فإن سمكة الجولد فيش تتمتع بمدى واسع من الانتباه والتركيز، ربما لأنها تمتلك ميزة الابتعاد التام عن وسائل التكنولوجيا فلا هاتف يُصدر إشعارات ولا فيديوهات تُغري بمشاهدة المزيد. وتلك الأجهزة تُمثل أدوات صرف الانتباه لمن يعتاد استخدامها حد الإدمان، وبالطبع عقل مشتت هو عقلٌ فاقد للتركيز. فإذا كنت تشعر بالتشتت وصعوبة التركيز في عملك لدرجة ارتكاب أخطاء ساذجة، وإن كنت لم تعد منتبهاً إلى ما يقوله أفراد أسرتك، فأنت واحد من الملايين الذين يعانون ذات الأعراض. وهناك طريق واحد وبسيط لرفع

مستوى تركيزك وهو التخلص من مصادر التشيت تمامًا في إطار نظام للديتوكس التكنولوجي، تتخلى فيه تمامًا عن أجهزتك التكنولوجية مدة محددة، إذ لن يجدي التقليل التدريجي من ساعات الاستخدام ما دمت سقطت في فخ الإدمان.

٦- ستصبح أكثر فعالية وإنجازاً:

هل جربت قبلاً أن تشعر بحالة من التدفق الذهني والتركيز بشغف فيما تفعل؟ ذلك الحماس والاهتمام الحقيقي بما تؤديه هو مصدر شحن للطاقة يُمكنك من إنجاز كم هائل من المهام دون جهد كبير. فإن كنت كاتباً ستعني تلك الحالة أن الكلمات والعبارات المناسبة ستساب منك تلقائياً على أحسن ما يكون، وإن كنت طالباً فستنجز أي واجبٍ أو مشروع مكلف به بلا إجهاد ولا شعور بالاستنزاف، وإن كنت مصمم مواقع فستتزع تصميماتك الإعجاب وتبدو أجمل مما كنت تسعى إليه. فالعمل في حالة التدفق الذهني يضاعف إبداعك وإنتاجيتك، وهو ما لن تصل إليه سوى بالتخلص من مصادر التشيت ولا سيما الأجهزة التكنولوجية، أي إن طريقك إلى التركيز والتدفق هو الديتوكس التكنولوجي.

٧- ستنعم بنوم هادئ عميق:

لا تتعجب حين تعرف أن كثيراً من الدراسات أثبتت وجود رابط بين إدمان وسائل التكنولوجيا وحرمانك من نوم هادئ عميق، ومن تلك الدراسات ما نشرته مجلة الإدمان السلوكي عام ٢٠١٥ عن الصلة الطردية بين زيادة استخدام الهاتف الذكي واضطرابات النوم، وقبل

ذلك في عام ٢٠١٢ نشرت مجلة أبحاث النوم نتائج دراسة تتناول العلاقة بين إدمان الإنترنت والأرق، وهو ما أثبتته لاحقاً في عام ٢٠١٦ دراسة أخرى أجريت على طلاب جامعيين كوريين، حول العلاقة الوثيقة بين اضطراب إدمان الإنترنت IAD وبين الأرق المرضي واضطرابات النوم. وهكذا يمكنك أن تتأكد أن صعوبة تخليك عن هاتفك الذكي أو عن الاتصال بالإنترنت بصفة خاصة مؤشر قوي على إدمانك لوسائل التكنولوجيا، وعامل مرجح لمعانك من اضطرابات النوم حتى إن كنت لم تدرك ذلك بعد. ومن السهل عليك التأكد من ذلك بمراقبة أوقات نومك العميق في أثناء الليل وهل يحصل جسدك على قدرٍ كافٍ من الراحة، أم أنك تعاني من التعب والإرهاق في أثناء يومك، وحينها يجب أن تلقي اللوم على أجهزتك المتصلة بالإنترنت وتفكر بجدية في اتباع الديتوكس التكنولوجي.

٨- ستجنب الطوفان الزائد من المعلومات:

من الطبيعي عندما تُفِرط في الاستجابة للإشعارات والبحث عما يستجد في مواقع التواصل والمنصات الإخبارية، أن يمتلئ عقلك بالمعلومات بما يفيض عن سعته وهو الثمن الباهظ الذي تدفعه جراء إدمانك؛ إذ إن عقلك بهذه الطريقة لا يجد الفرصة أبداً لإعادة شحن طاقته، فالأمر أشبه بأن تسعى إلى إطفاء ظمئك بالشرب من خرطوم المطافئ الضخم! وبالطبع لن ننتفع بنتائج البحث حين نقف في مرمى مدافع المعلومات الجارفة من كل هذه المصادر، والنتيجة أنك تصبح أقل تركيزاً وأكثر قلقاً وتحتاج إلى وقت أكثر لاتخاذ القرارات، وبالإضافة إلى

ذلك يشترك هذا الطوفان من المعلومات بصورة تضطرك إلى أداء مهام متعددة في ذات الوقت، وتجعلك أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء.

ولكن حرصك على البحث عما ينفعك فقط من المعلومات وعدم الانسياق وراء التيار الجارف من كل ما هو متاح، سيكون الطريق الأمثل لامتلاك قدرة أعلى على الإنتاج، وستجرب ذلك الشعور عندما تنتهي من الديتوكس التكنولوجي وتجد ذهنك في قمة الصفاء؛ لأنك اخترت ألا تملأ عقلك بما لا يخصك ولا ينفعك من المعلومات.

٩- ستتنفض عن كتفيك الكثير من الضغوط:

كما أثبتت الدراسات، فمداومتك على الاتصال بالإنترنت لدرجة الإدمان سبب رئيسي فيما تشعر به من قلق متزايد. فعلى سبيل المثال نشرت المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية في عام ٢٠١٤ بحثاً، تناول العلاقة الوثيقة بين إدمان الاتصال بالإنترنت وتزايد معدل القلق لدى عينة من الطلبة الجامعيين. ولاحظ الباحثون تزايداً طردياً في معدلات القلق مع زيادة ساعات الاتصال بالإنترنت. ولا تثير تلك النتائج الدهشة، فإذا كنت تستخدم الأجهزة المتصلة بالإنترنت نحو عشر ساعات يومياً فستكون مدمناً، ويمكنك أن تتخيل كم الضغط والاستنزاف الذي تمارسه تلك الساعات العشر على المخ والجسد بشكل عام. كما أن هؤلاء الذين يداومون على التواصل مع الآخرين من خلال الهاتف ووسائل التواصل تزيد احتمالات وقوعهم تحت الضغط الاجتماعي، وتظهر لتلك الاتصالات الكثيفة مع الوقت نتائج غير مرغوبة. وكما أشرنا سابقاً فالضغط قد يُولد العديد من المشكلات الثانوية التابعة مثل إعاقة

النوم المريح واضطرابات الهضم والآلام غير معلومة السبب. أيضًا يُمهّد ذلك الضغط للاكتئاب من خلال تخريب الحالة المزاجية المستمر، ولن تستطيع الخلاص من تلك الدائرة الشريرة إلا بالتخلي فورًا عن أجهزتك التكنولوجية حتى تستعيد التوازن المفقود في حياتك.

١٠- ستهبط بسقف توقعات الآخرين إلى حد منطقي:

بما أن مدمني وسائل التكنولوجيا يعتادون الاستجابة الفورية لكل ما يرد إليهم من رسائل وإشعارات ومكالمات، بل لا يستطيعون المقاومة والانتظار، فلا يمكن أن نستبعد أثرًا جانبيًا سلبيًا يلحق بهم، وهو اعتياد الآخرين على ردودهم واستجاباتهم الفورية. وتواجهك تلك المشكلة عندما يرسل أحدهم إليك رسالة ما ويتوقع منك الرد في خلال ثوانٍ معدودة، فإذا لم تردّ أو تأخر ردك على بريد إلكتروني بضع ساعات سيقلقون وربما يعاودون الإرسال لتذكيرك. ولهذا فإدمانك للوسائل التكنولوجية كفيل بمضاعفة أعراض القلق لديك، وبمنعك من إتمام أي مشروع أو مهمة في الوقت المحدد بفعل استجابتك للتشيت المستمر من تواصل الآخرين المُلحّ معك. ومن مميزات الديتوكس التكنولوجي أنك ستعيد ضبط مستوى توقعات الآخرين منك، فمن دون أجهزتك التكنولوجية ستخلق لديهم عادة جديدة، وهي ألا ينتظرون ردك الفوري على رسائلهم، وهو أمر إيجابي؛ إذ لا يوجد سبب مُقنِع للرد الفوري على أية رسالة واردة فيما عدا الحالات الطارئة، فالانتظار قليلًا حتى تجد الرد الأمثل على رسالةٍ ما أفضل بكل تأكيد من الرد الفوري المتسرع، كما أنك غير مضطر إلى ذلك.

١١ - ستتحسن مهاراتك الاجتماعية:

ذكرنا كذلك أن مهاراتك في التواصل وجهًا لوجه تتدهور بشدة بفعل إدمان التواصل التكنولوجي، ففي عام ٢٠١٤ نُشرت دراسة في المجلة الأكاديمية «الحاسب والسلوك البشري» تناولت مقارنة بين مجموعتين من المراهقين تم حرمان إحداهما من الهواتف الذكية والأجهزة التكنولوجية كافة، في حين استخدم أفراد المجموعة الأخرى أجهزتهم بحرية، ووجد الباحثون أن المجموعة الأولى تمتعت بمزيد من التواصل الاجتماعي مع الآخرين بفضل الابتعاد عن الأجهزة التكنولوجية، وهو ما ينطبق بالتأكيد على البالغين الذين وصلوا إلى مرحلة الإدمان التكنولوجي. وفي عام ٢٠١٤ أيضًا كتبت «جوستين آرمون» محررة مجلة «هي» الفرنسية مقالًا بعنوان «كيف تدمر وسائل التواصل مهاراتي الاجتماعية»، روت فيه كيف أن إدمانها لمواقع التواصل مثل الإنستجرام بدأ يؤثر سلبيًا على علاقاتها المباشرة بالآخرين، وهو ما أكدته في حوار مع صحيفة الهافنغتون بوست وصفت فيه الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي بالموت للحوار الحقيقي المتحضر. فعملية التواصل عن طريق الإنترنت سواء كانت من خلال البريد الإلكتروني أو رسائل منصات التواصل، تختلف تمامًا عن التواصل الفعلي وجهًا لوجه مع البشر، كما أن استخدامات الإنترنت الأخرى مثل البحث عن عناوين الأخبار وممارسة ألعاب الفيديو بمفردك ومشاهدة الفيديوهات لا توفر حتى التواصل الافتراضي مع الآخرين. لذا أصبح من الطبيعي أن يجد العديد من الناس حاليًا صعوبة في بدء محادثة أو الاستمرار فيها. ما

نحتاج إليه لتحسين تلك المقدرة من جديد هو البدء في نظام ديتوكس تكنولوجي، إذ إن تخليك عن الأجهزة التكنولوجية سيضطرك إلى الاعتماد على المواجهة المباشرة مع الآخرين، وتنمية القدرة على الاستماع الجيد وقراءة لغة الجسد والتواصل البصري.

١٢- ستستمتع أكثر بقراءة الكتب الورقية؛

هل تُشكّل القراءة الإلكترونية على مواقع التواصل والمنتديات ومنصات الأخبار معظم مقدار قراءاتك اليومية؟ في الغالب ستكون الإجابة نعم إذا كنت مدمناً حقيقياً للتكنولوجيا. قد يبدو ذلك لا بأس به لأول وهلة؛ إذ إن القراءة تمدنا بالمعلومات والتسلية، وتوفر لنا التسلية والانصراف عن الضغوط التي تحاصرنا من كل جانب، بصرف النظر عن وسيلة القراءة الإلكترونية كانت أم ورقية. ولكن الحقيقة أن قراءة المواد التي تعرضها وسائل التواصل ومواقع الأخبار تختلف عن قراءة رواية ورقية مثلاً، فقراءة رواية أياً كان تصنيفها تُحفز عقلك وتُحسّن من ذاكرتك وقدرتك على التركيز، كما أنها تُثري من حصيلتك اللغوية فتُحسّن بذلك من قدراتك على التواصل مع الآخرين، وحتى النوم الهادئ العميق أثبتت الدراسات أن قراءة عمل جيد كالروايات يؤثر عليه إيجابياً بفضل حالة الاسترخاء الذهني في أثناء القراءة. ولا ننسى ميزة مهمة لقراءة الروايات، هي أن بعضها تُحسّن من قدرتك على قراءة الحالات النفسية للآخرين، عندما تقارنهم بما تقرأه من شخصيات فتصبح بذلك أكثر تفهماً وتعاطفاً معهم. هل تتذكر متى كانت المرة الأخيرة التي قرأت فيها رواية من الغلاف إلى الغلاف؟

عندما تمارس الديتوكس التكنولوجي - باستثناء جهاز الكيندل طبعًا في هذه الحالة - ستكتشف من جديد متعة القراءة وستستمر في القراءة حتى بعد انتهاءك من الديتوكس.

١٣ - ستجد وقتًا كافيًا لممارسة الرياضة:

لا تستطيع الغالبية العظمى من الناس ممارسة الرياضة واستخدام هواتفهم الذكية للتواصل في ذات الوقت، قليلون جدًا من يفعلون ذلك، والنتيجة أن مدمني وسائل التواصل سيختارون دائمًا أجهزتهم التكنولوجية ويهملون ممارسة التمارين الرياضية، فهم يفضلون كتابة التعليقات على منشورات وسائل التواصل والردشة إلكترونيًا، ومشاهدة الفيديوهات على ممارسة تمارين الضغط أو الجري. أما من ذكرناهم ممن يقدرّون على ممارسة الرياضة والتواصل الإلكتروني في ذات الوقت؛ فينقسم تركيزهم بين الفعّلين وتجدهم يمارسون التمارين دون تركيز، وربما بطرق خاطئة لانشغالهم بالهواتف في أيديهم. عندما تنخرط في الديتوكس التكنولوجي سيمكنك أخيرًا ممارسة الرياضة دون ضغوط ولا تشتيت، ومن ثمّ تُحصّل أكبر قدر من الاستفادة التي تنعكس على صحتك العامة وانتظام نومك وصفائك الذهني؛ فيعتدل مزاجك ويختفي القلق الذي يُغلف يومك وتصرفاتك.

١٤ - ستمنح عقلك أخيرًا الراحة التي هو في أمس الحاجة إليها:

مدمن وسائل التكنولوجيا هو شخص يلجأ دائمًا إلى تعدد المهام في ذات الوقت، وهي المشكلة التي تضع ضغطًا هائلًا على العقل. فبين الرد على الرسائل وتصفح الصور والمنشورات الجديدة وكتابة

التعليقات وممارسة ألعاب الفيديو، وقراءة الأخبار الجديدة ناهيك عن أداء الأعمال الوظيفية أو الانشغال بالدروس، يصبح العقل في حالة دائمة من الإجهاد والاستنزاف، وهو ما ينهكه صحياً، فالراحة ضرورية للعقل حتى يستعيد فعاليته وأدائه المتزن الذي استنزفه التحفيز المستمر. ومع الاستجابة المستمرة للعوامل الخارجية التي تستهدف انتباه مدمن التكنولوجيا يقل تركيزه لأقصى حد ويصبح عُرضة للتشتيت المتكرر. بالإضافة إلى ذلك يعيق التدفق المستمر لمحتوى الصفحات والمنصات إلى العقل تخزين المعلومات المهمة الجديدة واستعادة القديم منها عند الحاجة. والأدهى من ذلك أن مدمني التكنولوجيا يصبحون عاجزين عن اتخاذ القرارات السريعة، بفعل طوفان التفاصيل غير الضرورية التي تملأ عقولهم، وحين يحتاجون إلى التركيز ليتخذوا قراراً يصيبهم الارتباك والشلل. عند الوصول إلى هذا الحد يجب أن تنعزل عن أجهزتك التكنولوجية؛ ليستطيع العقل أخذ هدنة للتعافي من استهلاكه غير الرشيد.

١٥- ستتمكن من التحكم في انفعالاتك:

إن أكثر ما يعاني منه مدمنو وسائل التكنولوجيا فقدان السيطرة على انفعالاتهم، وهي الصفة التي تُمثل حاجة ماسّة عندما يجب اتخاذ قرارٍ سريع في إطار وقت ضيق أو بموارد مالية محدودة. فمثلاً إن كنت ملتزماً بموعدٍ على الغداء مع شركاء عمل فربما يحين الموعد وما زلت لم تغادر منزلك؛ لأنك لا تستطيع مقاومة الاستجابة لكل إشعار ينبهك هاتفك إليه ولا تأجيل مشاهدة فيديوهات جديدة لمؤثرين تتابعهم،

فتؤجل ارتداء ملابسك من دقيقة لأخرى حتى تفاجأ بحلول الموعد! وهناك فرع كامل من علم النفس يختص بآليات التحكم في الانفعالات، ولكننا في إطار دليلنا التطبيقي هذا نكتفي بذكر أن فقدان السيطرة على الانفعالات أثر جانبي حتمي لإدمان وسائل التكنولوجيا يعانيه الملايين حول العالم، وهو ما أكدته بحث نشرته في عام ٢٠١٦ مجلة علم نفس السلوك البشري *Psychonomic Bulletin & Review* إذ ثبت من خلاله علاقة الاستخدام المفرط للهاتف الذكي بفقدان السيطرة على الانفعالات، وما ينتج عنه من تراجع الرغبة في الإشباع المؤجل الأكثر نفعاً لصالح إغراء المتعة الفورية. ومن مزايا الديتوكس التكنولوجي ترشيد الانفعالات واستعادة قدرتك على مقاومة المتع الفورية، حتى إن كانت ضارة على المدى البعيد.

ولكن انتبه، لا تلقِ بكل اللوم على نفسك.

فإن كنت تعاني من إدمان الإنترنت أو استخدام أجهزة التكنولوجيا المفرط لا تفرط أنت في لوم نفسك، فطبيعة العصر أصبحت تفرض علينا الاستخدام اليومي الكثيف للأجهزة التكنولوجية، التي لم يعد ممكناً الاستغناء عنها، والتي أصبحت تفرض علينا أن نصبح متاحين قدر الإمكان ورهن تواصل الآخرين معنا، وعدم تفاعلنا مع تلك السمة للعصر ستجعلنا كذلك معزولين ومنفصلين عما ومن حولنا. ولكن الحقيقة تكمن في أن تلك الوسائل التكنولوجية أصبحت تفرض سياتجاً فاصلاً بيننا وبين من نحبهم ويحبوننا، وكلما انغمسنا أكثر في العالم الافتراضي ارتفع ذلك السياج وخاطرنا بتدمير علاقاتنا بهم، ومن ثمَّ

فقدان سعادتنا الحقيقية ومكانتنا عند الآخرين. ولحسن الحظ يمكن دائماً إيجاد حل لتلك المعضلة، وفي باقي فصول هذا الدليل التطبيقي ستجد شرحاً وافياً لنظام الديتوكس التكنولوجي وكيف تُخطّط له وتنفّذه، حتى تصل إلى نهايته بتخلص عقلك من السموم التي لحقت به جرّاء استسلامك الطوعي لسيطرة أجهزتك التكنولوجية العديدة.

ما الذي ينتظرك حين تبدأ في اتباع نظام الديتوكس التكنولوجي؟

كما أشرنا في الفصل السابق، لا تنتظر أن تقضي أوقاتاً سعيدة في خلال مدة الديتوكس الهادف للتخلص من إدمان وسائل التكنولوجيا؛ إذ إنه من المتوقع حدوث أعراض انسحابية في خلال تلك المدة تتماثل في كثيرٍ منها مع ما يعيشه مدمن المخدرات أو الكحوليات في أثناء مدة التعافي من إدمانه. فنظام المكافأة أو الثواب الذي يحكم الدماغ يخلق اعتياداً على ما أدمنته، وبالطبع سيؤدي وقف إمدادك بالمادة التي أدمنتها إلى إطلاق نوباتٍ من احتياجك الماسّ إليها، فإذا كانت تلك محاولتك الأولى للتخلص من الإدمان، فسوف يساعدك كثيراً أن تعرف الأعراض التي من المرجح أن تمرّ بها.

فيما يلي سنتناول تلك الأعراض ثم نصف ما ينتظر أن تشعر به بعد تمام تخلصك من ذلك الإدمان.

● الأعراض التي ستمر بها في أثناء تخلصك من إدمان وسائل التكنولوجيا

إن ما تمنحك إياه وسائل التكنولوجيا من شعور بالارتياح والإشباع، ما هو إلا نتيجة لتدفق الدوبامين في الدماغ. فكلما استسلمت لذلك الشعور القهري الذي يدفعك لاستخدام هاتفك

الذكي أو أجهزتك التكنولوجية الأخرى، عزّزت بذلك شعور الترقُّب لإشباع قريب في عقلك، وهي بعينها الطريقة التي تتحول بها العادة إلى إدمان.

”
بالطبع سينتفض عقلك عندما تتخلص من مصدر إفراز الدوبامين، وسيبدأ على الفور في تنظيم حركة تمرّد، فيُطلق أعراضًا تمارس الضغط عليك حتى تستسلم وتتخلى عن محاولة تحرُّرك من الإدمان.

وفيما يلي نستعرض أكثر الأعراض المحتملة شيوعًا، والتي يجب أن تستعد لمواجهتها:

١- الاشتياق إلى هاتفك الذكي:

الأمر هنا سوف يتخطى مجرد رغبتك في استخدام هاتفك، بل سيجتاحك اشتياق عارم للنظر فيه، وشعورٌ بأنك لن تتمكن من بدء يومك من دونه. وبالفعل ستجد أنك تمديدك تلقائيًا لتمسك به في أوقاتٍ مختلفة من اليوم. ولكن انتبه: فغياب هاتفك هنا يُمثّل عنصرًا رئيسيًا لنجاح عملية تخلصك من الإدمان. كن مستعدًا عندئذٍ فقط لشعور الإحباط الذي سيتملك منك ويُشعل اشتياقك إلى الهاتف.

٢- متلازمة الهاتف الشبح:

على الرغم من غياب هاتفك فسوف تشعر باهتزازه داخل جيبك، ستتخيل أنك تسمع رناته المميزة على الرغم من أنه ببساطة لا يرن.

تلك الظواهر الشبكية يُفسّرُها العلماء بسوء تفسير الدماغ للمدخلات الحسية، في حين يعزوها علماء النفس من جانبهم إلى القلق الناتج عن الشعور بالحرمان. يمكننا إذاً أن نقول إن حرمان عقلك من الإشباع الذي يصاحب استخدامك لهاتفك، يُسبب ضغطاً عليه بما يؤدي إلى سوء ترجمته للمدخلات الحسية.

٣- الاشتياق الجارف إلى الاتصال بالإنترنت:

إذا كنت تقضي القسم الأكبر من يومك متصلاً بالإنترنت، فسوف تعاني أعراض الانسحاب حين تقضي ساعاتٍ دون اتصال بالشبكة العنكبوتية. فتجد نفسك قد صرت متوترًا، تبحث عن أية فرصةٍ للاتصال بالإنترنت، وسيتصاعد شعورك بالغضب ويتعكر مزاجك إذا فشلت في ذلك. وعندما تجد من حولك يطالعون هواتفهم فسوف تمد عنقك وتحتلس النظرات إلى شاشاتهم، أو تحديق في شاشات حواسيبهم بقصدٍ أو بغير قصدٍ، وبدافعٍ من مستوى توترك لتعرف ماذا يقرأون. ذلك التوق الجامح إلى الاتصال بالإنترنت قد يورثك شعورًا بالعجز عن الاستمرار من دونه، ولكنها مجرد لعبة يمارس بها عقلك أقصى ما يستطيعه من ضغطٍ لتعاود الاستسلام لإدمانك.

٤- القابلية للاستثارة وتقلب المزاج:

تشارك عمليات التخلص من جميع أشكال الإدمان في هذين العرضين، واللذين يتسببان في تقلبٍ حادٍّ مستمرٍ للمشاعر لدى المدمن وأحبائه القريبين منه. وهناك بعض النظريات التي بحثت فيما يتسبب تحديدًا في إطلاق هذين الشعورين، فيزعم بعض الخبراء أن المدمن

يهرب من مشاعره بإجبار نفسه على الإغراق فيما يدمنه كالأستخدام المفرط للهاتف، وعندما يتعرض المدمن للحرمان تعود تلك المشاعر للتدفق دون حواجز، وتمتلك السيادة الكاملة عليه.

البعض الآخر من الخبراء يرى أنّ عملية التخلص من الإدمان تجعل عقل المدمن أكثر هشاشة، وهو ما يتحد مع نوبات الاحتياج الناشئة عن أعراض الانسحاب؛ ليضعفا قدرته على مواجهة كل تلك الظروف المزعجة. تأكد أنك سوف تمر بتلك الأعراض في أثناء عملية التخلص من الإدمان، وسوف تتوقف شدتها على مدى تعلقك بوسائل التكنولوجيا.

٥- نوبات الصداع:

تُعدّ نوبات الصداع الناتجة عن التوتر من الأعراض المشتركة للتخلص من كل أشكال الإدمان، فالقلق الذي سينتابك في المراحل الأولى سوف يتسبب في آلام حقيقية بالرأس، ولكن اطمئن، فربما لن تستمر تلك النوبات طويلاً بطبيعة الحال. فكلما طال وقت ابتعادك عن أجهزتك التكنولوجية وعن شبكة الإنترنت، ازداد اعتياد عقلك على حالة الهدوء، وحين يصل إلى تلك النتيجة سيتبدد قلقك.

٦- الخمول:

دائماً نشعر كأننا في قمة اليقظة والحيوية في أثناء استخدام الهواتف أو الأجهزة الذكية الأخرى، ولكن الحقيقة أنّنا في تلك الأوقات نجبر عقولنا على العمل قسراً ونرفض أن نمنحها الراحة. تلك الظاهرة هي السبب فيما ينتاب كثيراً من مدمني وسائل التكنولوجيا من شعور

بالخمول والنعاس في أثناء تخلصهم من إدمانهم. ومع الديتوكس التكنولوجي يتمكن العقل أخيرًا من نيل قسطٍ من الاسترخاء بعيدًا عن الأجهزة التي تستنزفه. وتبرز صعوبات النوم التي يعانيها أغلب مدمني التكنولوجيا بوصفها سببًا آخر لحالة الخمول، فاحتياج العقل الماس إلى نومٍ مريح يجد أخيرًا المتنفس المنشود في غياب الأجهزة الذكية.

٧- عدم القدرة على التركيز:

سوف تصبح القدرة على التفكير بعقلٍ صافٍ في أثناء أوقات التخلص من الإدمان التكنولوجي مهمة عسيرة، وستضعف احتمالية ذلك إن كانت تلك هي محاولتك الأولى. ففي المراحل المبكرة ستجد صعوبة على اعتياد التشوش في أفكارك، ويرجع العجز عن التركيز هنا إلى الطريقة التي اعتاد بها عقلك التعامل مع إجباره على الاستجابة لإدمانك التكنولوجي. فعقلك قد كوّن اعتيادًا على الإدمان وعندما تنفصل فجأة عن الهاتف وشبكة الإنترنت وذراع ألعاب الفيديو، سيجد عقلك نفسه مجبرًا على إجراء تعديلاتٍ جديدة على استجاباته، ومن ثمَّ يسقط في دوامة من الضباب. ربما تجد صعوبةً حينها في تذكر بعض الأشياء وفي التعامل مع معلومات جديدة، وربما يتشتت انتباهك عندما تتفرق أفكارك في اتجاهاتٍ شتى. باختصار قد تشعر بالضيق وبضعف القدرة على التواصل.

كل هذه الأعراض تحدث عادةً في المراحل الأولى من عملية التخلص من إدمان وسائل التكنولوجيا، ولكن يجب الانتباه إلى أنها أعراض مؤقتة، وإلى أنك سوف تشعر بتحسّنٍ لافتٍ عندما تأخذ في الزوال.

”
سننتقل في الفصل التالي إلى وصف حالتك عندما تنتهي من عملية التخلص من إدمانك للتكنولوجيا.

● كيف ستشعر عندما تنتهي من نظام الديتوكس التكنولوجي؟
ما إن تنتهي مدة عزلتك التكنولوجية معلنةً نجاح نظام الديتوكس التكنولوجي ستُفاجأ بفوائد عديدة ملموسة، كنت قد اعتبرتها حلمًا بعيد المنال في أثناء إدمانك لوسائل التكنولوجيا، وسنعرض هنا لمحة سريعة عن أهم تلك الفوائد.

* ستصبح أكثر تواصلًا مع الآخرين:

بعد أن تكون قد تخلصت من سيطرة وسائل التكنولوجيا عليك سيمكنك من جديد الحفاظ على تواصل بصري فعال، وستلعب دور المستمع الجيد من جديد بما يضمن لك محادثات مثمرة مع الآخرين، فتقوى أواصر الصداقة مع من فقدتهم أو كدت تفقدتهم من رفاق الماضي، وتتحسن علاقاتك الأسرية والعائلية كما أنك لن تجد صعوبة في التواصل مع الغرباء. ستكتشف أخيرًا أن (الصداقات) السطحية التي كوَّنتها على شبكة الإنترنت، مجرد علاقات باهتة بالمقارنة مع صداقاتك الحقيقية التي تتمتع بالحميمية والعمق.

* سيزدهر شعورك بالسلام الداخلي من جديد:

إذا كنت مداومًا على الاتصال بالإنترنت ومنكفئًا على شاشات الهاتف الذكي واللابتوب، فبالتأكيد ستشعر بأكثر أعراض إدمان التكنولوجيا شيوعًا وهو القلق طيلة الوقت، فالضغط المستمر الذي

يدفعك إلى الرد الفوري على أي إشعار يصدر عن أي وسيلة تواصل، وكذلك طوفان المعلومات الذي لا يتوقف ٢٤ ساعة يوميًا سبب يُجتم الإصابة بالقلق. قد تخطئ فتعزو ذلك الشعور بالقلق إلى ضغوط العمل أو أوضاعك المالية والتزاماتك تجاه الآخرين. ومع التسليم بأن تلك الأسباب تمارس ضغوطًا على حياتك، فإن السبب الرئيسي في تفاقم الشعور المستمر بالقلق هو الاستخدام المفرط لوسائل التكنولوجيا.

عندما تتخلي عن تلك الوسائل ولو مدة مؤقتة، أضمن لك أنك ستشعر أخيرًا بالسكينة التي افتقدتها طويلًا، ستحرر من الاستشارة الدائمة التي يفرضها عليك السلوك القهري المصاحب للإدمان.

* ستخلص من قيود توقعات الآخرين بأن تستجيب فورًا لرسائلهم: إذا تأملت في سرعة استجابتك للرد على الرسائل الواردة وتفقد الإشعارات ووجدت أنك ترد على الفور، وأنت تقع حينها تحت ضغط الخشية من إحباط أو إثارة غضب الآخرين إن لم ترد بسرعة، لدرجة أنك تتعرض أحيانًا للأسئلة الاستنكارية منهم عن تأخر ردك، فيجب عليك فورًا البدء في عملية الانفصال المؤقت عن أجهزتك التكنولوجية؛ حتى تزيح هذا العبء الثقيل عن كاهلك وتُجبر الجميع على احترام خصوصيتك، والتخلي عن سقف توقعاتهم المرتفع بشأن سرعة ردك على رسائلهم. وعلى رغم أن هذا العبء لا يبدو ثقيلًا إلى هذه الدرجة، فإنك ستعرف حجمه عندما تشعر بالحرية التي سيمنحك

إياها نظام الديثوكس التكنولوجي؛ لتختار الأوقات المناسبة لردودك على الرسائل غير الطارئة بما يناسبك أنت لا كما يتوقع منك الآخرون.
* ستعاود الاستمتاع بهواياتك واهتماماتك التي أهملتها طويلاً:

هل كنت تمارس هوايةً محببةً إليك من قبل بكثافة وانتظام، واضطرتك سيطرة وسائل التكنولوجيا على حياتك إلى التخلي عنها أو ممارستها فقط حين تجد وقتاً لذلك؟ والمقصود هنا المتعة التي كنت تجدها حين تمارس تلك الهواية أياً كانت ماهيتها، سواء كانت الرسم أو القراءة أو جزّ حشائش الحديقة أو أعمال النجارة أو حتى تجميع ألواح البازل، المهم أنك لم تعد تجد الشغف لممارستها بحجة عدم توافر الوقت. حسناً.. لا ذنب للوقت في إهمالك لهوايتك المفضّلة، بل لتحكم وسائل التكنولوجيا الكامل في جميع أوقاتك واستنزاف طاقتك وانتباهك، وتكريسها تماماً لمختلف الأجهزة التي تربطك بالإنترنت. هنا يأتي دور الديثوكس التكنولوجي ليقطع تلك الدائرة ويعيد ضبط عقلك وعاداتك وسلوكياتك على ما كانوا عليه من قبل، وحينها ستكتشف أنك كنت مخطئاً حين أهملت هواياتك الممتعة والنافعة لصالح ساحات افتراضية تستنزفك قهرياً بلا جدوى.

اكتشاف متعة (أن يفوتك الجديد) دون قلق؛

ذكرنا في الفصل الخاص بأسباب سقوطك في إدمان وسائل التكنولوجيا أن الخوف من أن يفوتك حدث أو منشور جديد، يُسهّم بفعالية في رحلة الإدمان التكنولوجي، وهو خوفٌ مرَضِيٌّ من أن تفوت فرصة الاستمتاع بتدفق الدوبامين من مركز المكافأة بالمخ. وهذا الشعور

المستمر من الخوف يدفع مدمني التكنولوجيا إلى البقاء طيلة الوقت متصلين بالإنترنت على أمل المكافأة، وللأسف يولد هذا تيارًا خفيًا من القلق الذي لا يتوقف. ولكن عندما تنتهي من رحلة الديتوكس التكنولوجي المضادة ستُجرب شعورًا جديدًا وهو متعة أن تفوتك الأحداث دون الشعور بالخسارة أو القلق، فلا تعود متوترًا باستمرار ولا تشعر بفارق ملموس، إن علمت بالأحداث الخاصة بمعارفك على وسائل التواصل أو بالأحداث العامة فور وقوعها. ستفقد الاهتمام المرّضي بتفقد هاتفك أو جهاز اللابتوب كل دقيقة بحثًا عما استجد، أو خوفًا من تفويت فرصة المشاركة في نشاط افتراضي غير ذي جدوى. وحين تتخلص من توترك ومن الملاحقة المستمرة للمعرفة الفورية، ستتاح لك أخيرًا فرصة الاسترخاء والاستمتاع بوقت فراغك. ستقدر قيمة الهدوء والوحدة وستكتشف متعة جديدة في أنشطة أهملتها طويلًا واعتبرتها مُملة مثل قراءة رواية جيدة.

فإذا وجدت في الفوائد السابقة ما يجذب انتباهك ويُغريك بحياة أفضل فهي ببساطة في متناول يديك، ويجب ألا تتردد في بدء نظام الديتوكس التكنولوجي؛ لتحسّن علاقاتك الاجتماعية وتنعم بالسلام الداخلي وتعيد ضبط علاقاتك بالآخرين ومستوى توقعاتهم منك، وشحن طاقتك وشغفك بالهوايات القديمة الممتعة التي أهملتها، وكذلك استكشاف متعة جديدة هي اللامبالاة بمعرفة كل ما يحدث فور حدوثه. الفصول القادمة ستريك كيف تُعد نفسك لتلك الرحلة، وقد راعيت أن تكون الفصول قصيرة ومركّزة حتى يمكنك العودة للخطوة التي تريدها بسهولة في أي وقت.

الجزء الأول

كيف تُعد نفسك لاتباع نظام الديتوكس التكنولوجي؟

من الأقوال المأثورة عن أليكساندر جراهام بيل: التحضير الجيد قبل أي شيء آخر هو مفتاح النجاح. وتنطبق تلك المقولة بالفعل على نظام الديتوكس التكنولوجي، فكسر أي سلوكيات قهرية تصاحب إدمان وسائل التكنولوجيا يتطلب خطة واضحة وتجهيزًا للظروف المحيطة حتى تنجح محاولتك. والخطوات التسع التالية تستهدف التقليل من الآثار السلبية لعملية الانعزال عن الوسائل التكنولوجية؛ مثل الإحباط الذي سيصيب أصدقاءك عندما لا يتمكنون من التواصل معك بالرسائل. كما ستُعينك تلك الخطوات أيضًا على مقاومة الإغراءات التي ستحيط بك عندما تفتقد أجهزتك المفضّلة والاتصال بالإنترنت. وحوار أن تستهين بتلك النقاط لفرط بساطتها، فتأثيرها عندما تجتمع معًا هو ما سيُمكنك من إكمال الديتوكس التكنولوجي بنجاح.

● الخطوة التمهيديّة الأولى: وضع خطة للديتوكس التكنولوجي:

لكي تبدأ نظام الديتوكس التكنولوجي يجب أن تسأل نفسك أولاً

هذين السؤالين:

١- كم يوماً سيستغرق نظام الديثوكس الخاص بك؟

٢- متى يمكنك البدء فيه تبعاً لظروف عملك أو دراستك؟

عندما يقرر الذين يعانون إدمان وسائل التكنولوجيا مدة الديثوكس التكنولوجي، تتسم قراراتهم بالحماس الزائد والمبالغة فيطمحون مثلاً إلى اتباع ديتوكس تكنولوجي أسبوعاً كاملاً أو أكثر، ويمكن تفهّم تلك المبالغة لأنهم سئموا معاناتهم الطويلة مع سيطرة الأجهزة التكنولوجية على مُقدّرات حياتهم، ويريدون كسر ذلك القيد بأسرع ما يمكن. ولكن إن لم تكن في إجازة من العمل أو الدراسة فسيكون الديثوكس التكنولوجي لمدة أسبوع غير واقعي. فالجميع تقريباً يستخدمون أجهزة الحاسب في العمل، وحتى خارج أوقات العمل يحرصون على البقاء متاحين هاتفياً لأي طوارئ تستدعي الاتصال بهم. ولكن حين تقرر البدء فيمكنك تجربة نظام مدة ٢٤ ساعة فقط، وهو ما يمكن تنفيذه في خلال عطلة نهاية الأسبوع، وهو ما يجيب عن السؤال الثاني المتعلق بالوقت المناسب للبدء. اختر يوماً واحداً من عطلتك وحاول أن تُظللّه أو تُظهره في أجندة مواعيدك؛ حتى يظل عقلك في حالة استعداد وتحفز للبدء حين ترى الموعد طيلة الوقت أمامك. ويجب أن تضع في اعتبارك أيضاً أن الديثوكس التكنولوجي نظام يمكن أن يتكرر عدة مرات سنوياً؛ لأننا غارقون في الاعتماد على التكنولوجيا حتى الأذنين، فكلما قاربنا على السقوط في فخ الإدمان لجأنا إلى الديثوكس التكنولوجي مدة يوم أو اثنين أو حتى ثلاثة أيام.

الاستثناء الوحيد في خلال هذا الديثوكس هو جهاز القارئ

الإلكتروني من طراز الكيندل أو النوك، ولكن احذر من طراز الكيندل فاير الذي يحتوي على ميزات إضافية؛ مثل مشاهدة الفيديوهات وسماع الموسيقى واستخدام بعض التطبيقات وممارسة الألعاب الإلكترونية، وهو ما يُعرضك لإغراءات خطيرة.

● الخطوة التمهيديّة الثانية: احذف تطبيقات التواصل الاجتماعي من هاتفك:

تلك الخطوة أشبه بإطلاق رصاصة إضافية للتأكد من القتل! هناك سببان لحذف تطبيقات التواصل الاجتماعي من هاتفك على رغم إغلاقك له.

* أول سبب هو ما أثبتته التجربة العملية من أن التخلي عن هاتفك الذكي أمر بالغ الصعوبة وسيؤرقك.

الشعور بالنقصان في غيابه، حتى إنك ستمد يدك تلقائيًا وكأنك تلتقط الهاتف بفعل الغريزة حين تشتاق إلى تصفح تطبيقاتك المفضلة. ولكن إذا حذفت تلك التطبيقات من الهاتف فستقل نوبات اشتياقك إليها؛ لأنها لم تعد على الهاتف من الأساس.

* السبب الثاني لضرورة حذف التطبيقات هو أنك بهذا ستمنع توالي الإشعارات الصادرة عنها، والتي ستُشكّل خطرًا بالغًا في حالة اضطرارك إلى استخدام الهاتف، في أثناء الديتوكس لأي سبب طارئ، فحين تفتح الهاتف ستُفاجأ بسيل من الإشعارات يستفز خوفك من تفويت فرصة معرفة الأحداث الجديدة، وإن كنت مدمنًا لاستخدام وسائل التواصل كالفيس بوك فستُشكّل تلك الإشعارات تحديًا عملاقًا لإرادتك. فلهذا

سيكون الخيار الأمثل هو حذف التطبيقات نهائياً لتجنب الإغراءات. وعلى رغم وجود تطبيقات للتحكم تمنع الإشعارات أو تُقيّد دخولك إلى مواقع التواصل بصفة مؤقتة، فإنك تستطيع حذف تطبيقات التحكم نفسها أو تعطيلها، وهو ما سيحدث غالباً إن لم تستطع مقاومة الاشتياق إلى مواقع التواصل. الأمر أشبه بأن تضع قفلاً على باب الفريزر في أثناء اتباع دايت غذائي؛ حتى لا تمتد يدك إلى مخزون الآيس كريم الذي تحبه، في تلك الحالة ستلجأ غالباً إلى فتح القفل وتناول الآيس كريم ما دام امتلكت المفتاح، وحتى تجنب إرادتك تلك الاختبارات الصعبة سيكون التخلص من الآيس كريم قبل بدء نظام الدايت هو الحل الأفضل. الخلاصة: الأفضل أن تمسح تطبيقات التواصل تماماً؛ لأنك تستطيع بسهولة إعادة تحميلها بعد الانتهاء من الديتوكس، أو مثل كاتب تلك السطور التخلي عنها تماماً والتمتع بحياة أهدأ.

● الخطوة التمهيديّة الثالثة: تفعيل الرد التلقائي على البريد الإلكتروني في أثناء مدة الديتوكس:

إن كنت سريع الاستجابة لرسائل البريد الإلكتروني لدرجة اعتياد أصدقائك وزملائك على ذلك، فسيُقلقهم غيابك عن الرد في أثناء غيابك لغرض الديتوكس التكنولوجي، والحل أن تفعل رسالة الرد التلقائي على بريدك الإلكتروني والتي سترد نيابةً عنك فور وصول أي رسالة، ومن ثمّ سيعلم المرسل أنك غير متاح للرد طيلة المدة التي حددتها مسبقاً على الرسالة. ولكن كيف تكتب صيغة تلك الرسالة؟ فيما يلي أعرض لك عدة نماذج بسيطة وواضحة تفي بالغرض:

- النموذج الأول: الرسالة المباشرة:

* شكرًا لرسالتك، أنا غير موجود بالمكتب ولا تصلني رسائل البريد الإلكتروني حاليًا، سوف أقوم بالرد عند عودتي يوم .. / .. / ..

- النموذج الثاني: وضع عنوان بريد إلكتروني بديل:

* شكرًا لرسالتك، لست موجودًا بالمكتب منذ .. / .. / .. وحتى .. / .. / ..، في حالة الطوارئ رجاء الإرسال إلى البريد الإلكتروني التالي:

- النموذج الثالث: ذكر الحقيقة بطريقة لطيفة:

* شكرًا لرسالتك ولكنها لن تصلني الآن، فأنا في إجازة من كل الأجهزة المتصلة بالإنترنت؛ لأستعيد نمط حياتي البسيطة بضعة أيام، سأقوم بالرد فور عودتي يوم .. / .. / ..

- النموذج الرابع: لا بأس بقليل من المرح:

* شكرًا لرسالتك، أنا الآن أستمتع بوقتي على الشاطئ، وأشرب الكثير من كوكتيل الفلوريدا والصن شاين، سأرد على رسالتك عندما أعود إلى مكثبي يوم .. / .. / ..، أو ربما لا أريد فالجو على الشاطئ ساحر وأفكر في البقاء هنا إلى الأبد..

”
وأيًا كانت طبيعة الرسالة التي ستركها لترد نيابةً عنك في أثناء غيابك، فعلى الأقل ستفيدك في الاحتفاظ بسمعتك بين معارفك وزملائك أو عملائك ولن تتعرض لشكوكهم في إهمالك لرسائلهم.

● الخطوة التمهيديّة الرابعة: حضر قائمة بالأنشطة التي ستمارسها في أثناء مدة الديتوكس:

من الأقوال المأثورة: «إذا كان الشغل مجهدّة فإن الفراغ مفسّدة» وهو ما ينطبق أيضًا على مدة الديتوكس التكنولوجي، الفراغ الذي سينشأ نتيجة غياب أجهزتك التكنولوجية التي كانت تشغل أوقاتك يحتاج إلى ما يملؤه؛ حتى لا تنهار مقاومتك وتلجأ إلى أحد تلك الأجهزة. انتهاز الفرصة لتنفيذ خططك المؤجّلة فربما كنت تنوي تعلّم العزف على آلة موسيقية أو زراعة حديقة صغيرة أمام منزلك قبل إدمان وسائل التكنولوجيا. وهناك من يُفضّل العودة لحضور التجمعات العائلية، ومحاولة لقاء الأصدقاء الذين أهمل التواصل معهم في خلال أيام الاستسلام للإنترنت ووسائل التواصل. وسواء اخترت النشاطات المؤجّلة أو اللقاءات المهمّلة، فأنت على الطريق الصحيح لشغل أوقاتك. ولكن لا تنتظر حتى تبدأ الديتوكس وتُغلق أجهزتك ثم تبدأ التفكير فيما ستفعل، بل قم بالتخطيط لذلك مسبقًا، مثلًا يمكنك كتابة قائمة مكوّنة من عشرة أنشطة تستهويك لتختار منها ما يناسب ظروفك وحالتك المزاجية في أثناء الديتوكس. ويمكنك كذلك التخطيط لتقسيم وقتك في خلال مدة الديتوكس، فترتّب مع صديق لإفطار في مطعم مفتوح، ثم تُحدّد ساعتين لتعلّم مبادئ العزف على البيانو في مركز تعليمي قريب، يليه وقت لقراءة رواية اشتريتها منذ مدة لكاتب مُفضّل، وفي النهاية تُحدّد موعدًا لتناول عشاء على باخرة مع أصدقاء لم تلتقهم منذ مدة. بهذه الطريقة ستجد أنك شغلت معظم وقتك، ووفرت لنفسك الحماية من نوبات الاشتياق إلى استخدام الأجهزة التكنولوجية.

● الخطوة التمهيديّة الخامسة: عرّف عائلتك وأصدقاءك بأنك

تتبع ديتوكس للتخلص من آثار إدمان وسائل التكنولوجيا:

هناك سببان يُبرّران لماذا يجب عليك أن تبلغ معارفك ومن حولك عن نيتك لاتباع الديتوكس التكنولوجي. الأول ناقشناه من قبل وهو أن تتجنب شكوكهم في تعمدك عدم الرد عليهم، وثاني الأسباب هو أن ذلك يجعلك في موضع مسؤولية أمامهم لتنفيذ ما أعلنته.

فمثلما قلنا في نقطة سابقة يبني الناس نظرتهم لك وتوقعاتهم منك تبعاً لتصرفاتك وأفعالك، فإن كنت قد عوّدتهم الردّ الفوري على رسائلهم فسيُصابون بالإحباط ويظنون أنك تهملهم عمدًا، ولكن عندما تُبلِّغ أصدقاءك وعائلتك باتباعك لذلك الديتوكس، فستضمن بذلك ألا يسيئوا فهم تأخر كعليهم في الرد، تمامًا كما تفعل رسالة الرد التلقائي في أثناء غيابك عن بريدك الإلكتروني.

ثانيًا، فإبلاغك للجميع بتلك النية سيضعك في محل مسؤولية لتنفيذ ما قلته، وهو ما يؤكده منذ زمن طويل العلماء السلوكيون من أن إعلانك للخطة التي تنوي تنفيذها في محيطك، يجعلك أكثر حماسًا للمضي فيها وإتمامها. أنت تفعل ذلك لتتجنب الحرج وربما نظرات الاستهزاء منهم إن فشلت فيما زعمت أنك قادر عليه. فمثلًا تذكر آخر مرة نويت فيها الإقلاع عن عادة سيئة ما؛ مثل التدخين أو الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة، ربما تكون قد أخبرت دائرة ضيقة من المقربين منك، وربما كنت أكثر جرأة فأعلنت ذلك في منشور على الفيسبوك، وتذكر كيف انتابك الحماس للإقلاع عن تلك العادة حين أشركت

آخرين في نيتك. بالتأكيد لم تكن تتمنى الظهور بمظهر الفاشل أمامهم، وبهذا خلقت لنفسك دافعاً أكبر للنجاح في خطتك. استعن بتلك الحيلة من علم النفس السلوكي لتُعزز قدرتك على إتمام الديتوكس التكنولوجي، واخبر جميع من حولك ثم أعلنها على صفحاتك في مواقع التواصل؛ حتى تصبح مدفوعاً بتجنب شماتة الآخرين إن خانتك إرادتك وتفاعلت على أحد تلك المواقع.

● الخطوة التمهيديّة السادسة: ضع أمام عينيك قائمة بالتحديات المحتملة في أثناء الديتوكس:

قم بإعداد لائحة بالتحديات المحتمل أن تواجهها في أثناء الديتوكس، والتي عرضناها قبلاً تحت عنوان: «الأعراض التي ستمر بها في أثناء تخلصك من إدمان وسائل التكنولوجيا». من المهم أن تضع تلك القائمة في مجال بصرك حتى لا تُفاجأ بأيٍّ منها وتكون مستعداً لمواجهتها بطريقة إيجابية. فعلى سبيل المثال ستعرض لما يمكن تسميته بمتلازمة الهاتف الشبح، حين تتخيل أن هاتفك يرن أو يهتز وتمتد يدك تلقائياً لتتناوله، وعلمك المسبق بعرض كهذا سيجعلك تتجاهله وسرعان ما يفقد تأثيره عليك، وإلا سيُشكّل إحباطاً متكرراً يُهدد إصرارك على إكمال الديتوكس. وهو الأثر الأهم للاحتفاظ بتلك القائمة، فالاستعداد لتلك الأعراض سيؤمنك من الإحباطات المتكررة، وعلمك باحتمال حدوثها سيمنحك فرصة للتفكير في كيفية التعامل معها بوسائل مبتكرة.

● الخطوة التمهيديّة السابعة: تأكد من تأمين سبيل للمعلومات التي تحتاج إلى التكنولوجيا لمعرفةها:

نحن أصبحنا نعتمد على الإنترنت لدرجة لا يمكن التخلي عنها، وربما لا ننتبه إليها إلا حين نفقد الاتصال بالإنترنت لانقطاع التيار أو نفاذ الباقية. هذه الاعتمادية في الحياة اليومية مصدر تهديد واضح لنظام الديتوكس التكنولوجي. وأغلبنا لم يعد يُدوّن ما يحتاج إليه من معلومات بل يلجأ فوراً إلى جهازه التكنولوجي، الذي خزّن عليه بعض تلك المعلومات أو للإنترنت بغرض الوصول إلى البعض الآخر حين الحاجة. ولكنك ستفقد الاتصال بأجهزتك وبالإنترنت في أثناء الديتوكس التكنولوجي، فإن لم تكن قد دوّنت ما قد تحتاج إليه في تلك المدة فسوف تضطر إلى التصرف دونه، أو ستجد نفسك مضطراً إلى اللجوء إلى هاتفك إن كانت المعلومة المنشودة مهمة، وكلتا الحالتين لا يمكن قبولهما في أثناء الديتوكس!

والحل هو أن تجلس في هدوء في أثناء تحضيرك لمدة الديتوكس، وتُفكّر جيداً لتحديد ما سوف تحتاج إليه من معلومات في أثناء انقطاعك عن وسائل التكنولوجيا، فمثلاً إن كنت تنوي قضاء بعض الوقت في المطبخ لطهو بعض الأطعمة المفضّلة لديك، وسوف تحتاج إلى مشاهدة أو قراءة وصفات لطرق إعدادها فافعل ذلك مسبقاً ودوّن نقاط مكتوبة، واحفظ الخريطة مطبوعة إن كان وصفاً لطريق ستقود سيارتك عليه، دون اللجوء طبعاً إلى تطبيق تحديد المواقع GPS وبذلك تحمي نفسك من الاضطرار إلى التعامل مع التكنولوجيا في تلك المدة.

ببساطة قم بكل التجهيزات التي تحتاج إلى اتصال بالإنترنت؛ كأن تحجز أماكن مسبقاً في رحلة تنوي القيام بها، أو تقوم بالشراء الإلكتروني للكتب التي قررت قراءتها على جهاز الكيندل، الذي استثنيناه من أجهزة التكنولوجيا لكونه مجرد وسيط للقراءة. فحين تُجهز كل ما يمكن أن تحتاج إليه من الأجهزة التكنولوجية مسبقاً، ستضمن ألا يوفر لك ذلك الاحتياج حجة مُقنعة للتعامل مع أجهزتك التكنولوجية في أثناء تخلصك من آثارها.

● الخطوة التمهيديّة الثامنة: الالتزام بالاتباع الصارم لنظام الديتوكس التكنولوجي:

لكي تتخلص من أحد أشكال الإدمان يجب أن تلتزم بالخطة الموضوعية لذلك، وهذا الالتزام هو ما يمنح خطوات التخلص من الإدمان الأولوية على أي أمر آخر، فهو الدليل على أنك مستعد للتضحية برغبات تراودك في سبيل تحقيق نتيجة منشودة. وفي حالة الديتوكس التكنولوجي يتمثل هذا الالتزام في التعهد بعدم التعامل مع أجهزتك التكنولوجية؛ بغرض كسر حالة الاعتمادية المصاحبة للإدمان ومن ثم التخلص منه. ولكن هل هناك ضمان بأن الالتزام بتنفيذ خطة ما يؤثر بالفعل إيجابياً على سلوكياتنا تجاه تلك الخطة؟ يمكننا أن نعتمد في هذا الصدد على نتائج الدراسة المنشورة في المجلة العلمية «البيئة والسلوك» عام ٢٠١٣، والتي أكدت أن الالتزام الجاد يؤدي إلى تغيرات طويلة المدى في سلوكيات الإنسان، وكذلك ما أثبتته دراسات أخرى من أن الالتزام لا يضمن فقط تغيرات إيجابية في السلوك والتوجه،

بل كذلك في تجانس ما نتخذه من خطوات لتحقيق ما نطمح إليه من نتائج. فقبل البدء في نظام الديتوكس التكنولوجي يجب أن تتعهد أمام نفسك بالالتزام التام به، وسوف يساعدك على ذلك أن تستعرض الأسباب التي تدفعك إلى التخلص من إدمان وسائل التكنولوجيا؛ مثل كسر حالة الاعتمادية والإدمان المسيطرة عليك، وأن تُقدّر حجم العقبات التي ستحاول إعاقتك عن الوصول إلى هدفك؛ مثل نوبات الاشتياق إلى الهاتف ومواقع التواصل وتقلب المزاج وضعف التركيز. وأخيرًا فكّر في المزايا التي ستجعل حياتك أفضل بعد نجاحك في التخلص من ذلك الإدمان، ومنها تمتعك بعلاقات إيجابية وثيقة مرة أخرى مع من حولك، وبوقت فراغ حر تمارس فيه الكثير من الأنشطة الممتعة، وبمزيد من الإنتاجية التي تأثرت سلبًا بفعل سيطرة الأجهزة التكنولوجية المتصلة بالإنترنت على حياتك وتركيزك. عند استعراضك لكل ما سبق سيمكنك أن تقارن بين الميزات الرائعة التي ستمتع بها عند نجاحك في نظام الديتوكس، وبين ما سوف تعانيه من آثار سلبية محدودة نتيجة الالتزام بذلك النظام مدة محددة، وستمكنك تلك المقارنة من تكوين رؤية متوازنة تعينك على الالتزام الواعي بخطة التخلص من إدمان التكنولوجيا. وقد ابتكر البعض فكرة تعلق بسقف الجدية وتعينهم على الالتزام بالديتوكس، وهي أن تختار صديقًا موثوقًا وتوقع معه اتفاقًا يحتوي على معايير الديتوكس التكنولوجي، ويُحدّد عقوبات تُطبّق عند الإخلال بأحد تلك المعايير، وقد تأتي تلك العقوبات حتى على هيئة غرامات مالية تُسددها بالفعل لصالح مؤسسة خيرية أو دار

أيتام، في حالة فشلك في الالتزام بالمعايير المتفق عليها، وتعتمد تلك الخطوة بالطبع على اقتناع ذلك الصديق والتزامه معك. ولا تُقلل أبدًا من شأن التأكيد على التزامك الجاد بنظام الديتوكس التكنولوجي بأي وسيلة كانت، فأحيانًا يكون الحد الفاصل بين نجاح خطة تخلصك من سيطرة أجهزة التكنولوجيا عليك وبين فشلك الذريع في تنفيذها، هو أول نوبة اشتياق إلى هاتفك الذكي وهل تلتزم بتجاهلها أم تستسلم لها.

● الخطوة التمهيديّة التاسعة: تسلّح بالحماس والتحفيز الذاتي:

كما ذكرنا في الخطوة الثامنة فإن تأملك في النتائج الإيجابية الرائعة لنجاح الديتوكس التكنولوجي، سيُمثّل حافزًا كافيًا لإشعال حماسك ورغبتك في إنجاح تجربة الديتوكس. ولكن هناك أيضًا وسائل أخرى تعينك على استمرار تلك الحالة من الحماس في أثناء تخلصك من محنة إدمان التكنولوجيا:

* الوسيلة الأولى هي الاطلاع على تجارب الآخرين مثل تلك التجربة المنشورة على موقع «فاست كومباني»، والتي يقص فيها الكاتب «باراتوندي ثورستون» بالتفصيل كيف قضى خمسة وعشرين يومًا دون اتصال بالإنترنت:

<http://www.fastcompany.com/3012521/unplug/baratunde-thurston-leaves-the-internet>

وهناك أيضًا التجربة المنشورة على موقع «بيزنس إنسايدر» لمدمن استخدام الهاتف «جيريمي بيرك» البالغ من العمر ٢٣ عامًا، والذي

تخلي عن هاتفه تمامًا مدة أسبوع نزولاً على أوامر مديره في العمل،
ويحكي كيف قضى أوقاتاً ممتعة بالفعل في خلال هذا الأسبوع:
<http://www.businessinsider.com/7-day-digital-detox-20163->

وسوف تثير قراءة حكايات حقيقية كهذا غيرتك وحماسك،
وتلهمك لتنفيذ تجربة الديوكس التكنولوجي الخاصة بك بنجاح.

* الوسيلة الثانية هي أن تتعامل فوراً مع أي أفكار سلبية تتابك،
وهو ما يحدث حتماً عندما تحاول التخلص من أي شكل من أشكال
الإدمان؛ إذ يبدأ صوتٌ داخليٌّ في الهمس لك بعبارات انهماكية تستهدف
الإحباط والتراجع عن المحاولة، ويستخدم هذا الصوت أحياناً الحيلة
والنعومة في إغرائك بالمتعة التي ستحصل عليها إن استمرت في
عادتك التي ترغب في الإقلاع عنها، وأحياناً يأتيك بعدوانية وصرامة
لإقناعك بأنك لن تستطيع الإقلاع عنها أبداً مهما حاولت، فلا داعي
إذاً لإغلاق أجهزتك التكنولوجية والابتعاد عن الإنترنت. وبلا شك
ستتنزف تلك الأفكار السلبية طاقتك فتبدأ دوافعك للإقلاع في
التآكل وتعجز عن إكمال نظام الديوكس. الطريقة المثلى للتعامل مع
تلك الأفكار الانهماكية عندما تغزو عقلك هي طردها فوراً. لا تحاول
التركيز فيها ولا مجادلتها ولا إمساك العصا من المنتصف والتفاوض مع
عقلك بشأنها! فقط اطردها وفكر في أي شيء آخر يزيحها عن عقلك.

* الوسيلة الثالثة لتحفيز نفسك على خوض تجربة الديوكس
التكنولوجي هي أن تلجأ إلى التأمل في الفكرة ذاتها. قد تبدو تلك
الوسيلة غريبة بعض الشيء، ولكن قد يرجع ذلك إلى الانطباع الزائف

الذي يراودنا عندما نسمع كلمة التأمل. فلا يلزم لممارسة التأمل أن تجلس متربعا على الأرض مغمضا عينيك، ومن خلفك تتصاعد الأبخرة المهدئة للأعصاب في حين يلف الصمت التام المكان، ولكن الحقيقة أن التأمل لا يعني أكثر من أن تستجمع تركيزك وتُفكر في شيء معين، هو مجرد تفكير عميق في شيء ما. فلكي تمارس التأمل تكفيك جولة على قدميك في طريق هادئ تُكرّس في خلالها عقلك للتفكير في أمر ما واستعراضه من كافة جوانبه. وبما أنك مُقدم على تجربة الديثوكس التكنولوجي، فالتأمل في كل تفاصيلها التي عرضناها في الفصول الأولى من دليلنا التطبيقي، سيساعدك كثيرا بل أكثر مما تتصور في إلهاب حماسك وضمان نجاح التجربة.

” هنا ينتهي سردنا للنقاط التسع التي تؤهّلك لخوض تجربة الديثوكس التكنولوجي بنجاح، وننتهي كذلك من تأهيل عقلك للقسم العملي من الدليل التطبيقي. أنت الآن على أتم استعداد لبدء الرحلة والتخلي عن أجهزتك التكنولوجية؛ حتى تصل إلى غاية التحرر من سيطرة تلك الأجهزة على مقدرات حياتك.

الجزء الثاني

عشر خطوات لتضمن نجاح نظام الديثوكس التكنولوجي

يجب أن تضع في اعتبارك أن تخليك عن هاتفك الذكي وباقي أجهزتك المتصلة بالإنترنت سيُمثل صدمة لجهازك العصبي، فعقلك قد اعتاد تعاطي جرعات الدوبامين الذي يتدفق كلما استخدمت أحد تلك الأجهزة ترقبًا لما سيُرضي إدمانك، ولن يكون عقلك مستحسنًا للتخلي عن ذلك الشعور المنعش، فتوقع أن يحاول جاهدًا التمرد والضغط عليك بنوبات من الاشتياق إلى تلك اللحظات التي منعتها بإرادتك مؤقتًا. ولكي تكون جاهزًا لمقاومة تلك الضغوط المتلاحقة، فمن الأفضل أن تخلق حولك بيئةً تساعدك على ذلك؛ بأن تعزل نفسك قدر الإمكان عن المؤثرات الكفيلة بإسقاط إرادتك لإنجاح الديثوكس التكنولوجي، وهو ما سنشرحه لك في الخطوات العشر القادمة..

● الخطوة الأولى: يجب أن تخفي هاتفك تمامًا:

لا يكفي للبدء في الديثوكس التكنولوجي أن تُعطّل إشعارات التطبيقات المختلفة، أو أن تفصل عن هاتفك الاتصال بالإنترنت أو حتى أن تُغلقه تمامًا، بل يجب بعد أن تُغلق هاتفك أن تُخفيه بعيدًا عن متناول يدك ومجال إبصارك، والأفضل أن تضعه في مكان يصعب وصولك إليه. فالطبيعة البشرية كفيلة بأن تدفعك لاستخدامه وقطع

الديتوكس استجابة لنوبات الاشتياق إن كان في متناول يدك. وللعقل حيل كثيرة حين يفتقد مادة الإدمان باعثة الدوبامين، قد يبدأ معك بالحثّ العقلاني على استئناف إدمانك على طريقة: «ما الضرر إن فتحت هاتفك لتطمئن على ما يجري حولك هذه المرة فقط؟» وسرعان ما ينتقل عقلك إثر فشل تلك الطريقة إلى بث الأفكار الانهزامية المحبطة: «في كل الأحوال ستفشل في التخلي عن عاداتك، فلا داعي للمقاومة وافتح هاتفك»، ثم في النهاية يحاول العقل الإجهاز عليك إن استسلمت لتلك الأفكار لتُنهي التجربة بسرعة وتعود إلى إدمانك. لا تقع أبدًا في فخ التقليل من شأن عقلك وما هو قادر عليه، فهو المايسترو الذي يقود عملية الإدمان والذي يعرف جيدًا عشقك لأجهزتك التكنولوجية وللإنترنت، فسيحاول بكل وسيلة يملكها إقناعك بالعدول عن الديتوكس التكنولوجي. والحل الأمثل هنا هو أن (تدفن) هاتفك بالفعل، كأن تضعه في رف علوي خلف ملابسك المخزّنة، أو أن تسلّمه لصديق مقرب لا يعيده إليك إلا بعد انتهاء الديتوكس؛ فتقطع بذلك الطريق على عقلك ليقنعك باستخدامه. وحتى إن كنت تستخدم هاتفك منبهاً للاستيقاظ على سبيل المثال، يمكنك شراء منبه صغير تستعين به في تلك المدة، فلا حجج مسموح بها للاحتفاظ بهاتفك في أثناء مدة الديتوكس.

● الخطوة الثانية: خبئ جهاز التابلت:

إذا كنت تمتلك جهازًا لوحيًا من أي طراز مثل الآي باد أو سامسونج جالاكسي تاب أو مايكروسوفت سورفيس برو، فمعك

جهاز مصمم خصوصًا للتواصل عبر التطبيقات وعرض مواد الميديا المختلفة. لا تنخدع بكونه صالحًا لتنظيم أعمالك واستخدامه لأغراض القراءة وحتى الكتابة (بتوصيل لوحة مفاتيح خارجية)، فأغلب أوقاتك عليه إن لم يكن كلها ستكون مُخصَّصة لما صُمِّم له وهو التواصل على التطبيقات ومشاهدة الفيديوهات ومتابعة الأخبار والمدونات. ولذا فإن معاملته كما عاملت هاتفك الذكي واجبة في أثناء الديتوكس، فوجوده معك سيُغريك بالاستخدام في أي وقت من اليوم وفي كل مكان حتى الحمام! ذلك الاستخدام السهل الكثيف هو المسؤول عن خلق العادة التي أدت إلى الإدمان، والقاعدة تقضي بأن التخلص من إدمان مادة ما يستلزم أولاً انعدام وسائل الوصول إليها طيلة مدة التعافي منها.

● الخطوة الثالثة: أخفِ أيضًا جهاز اللابتوب:

يعتمد الكثيرون على جهاز اللابتوب في أعمالهم وأغلب أمور حياتهم، حتى إن استخدامه بصفته آلة كاتبة أصبح هو الشائع، كما تنفَّذ عليه أي مشروعات خاصة بالعمل، ونظرًا لهذا التغلغل في حياتنا فإنَّ خطر فشل الديتوكس سيظل قائمًا ما لم تُبعد اللابتوب عن متناولك. لا تكتفِ أبدًا بالثقة في قدرتك على مقاومة الإغراءات. ولهذا يجب ألا تتهاون في شأن اللابتوب وخرّنه بذات الكيفية في مكان لا تصل إليه بسهولة أو في عُهدة شخصٍ قريب، وخذ عليه عهدًا ألا يستسلم لك إن طالبتَه باستعادته قبل انتهاء مدة الديتوكس. تلك الخطوة شديدة الأهمية خاصةً إن كنت تمارس الديتوكس التكنولوجي للمرة

الأولى؛ لأن تجربتك الأولى هي ما يُحدّد سلوكياتك في خلال أي محاولة ديتوكس تكنولوجي لاحقة، فإذا نفذت أول مرة بنجاح سيسهل عليك تكرار التجربة بثقة أكبر في قدرتك على إتقانها، والعكس صحيح، فإن فشلت في المرة الأولى سيتخذ عقلك هذا ذريعة لإقناعك في كل مرة بأن الفشل احتمال قائم وكبير.

● الخطوة الرابعة: إذا كنت تمتلك جهاز حاسب تقليدي
افصل عنه التيار:

من نقاط ضعفي -كاتب هذه السطور- أنني لا أستطيع المرور بجوار لوحة تحكم جهاز حاسب إلا وراودتني الرغبة في الجلوس أمامها، وكما يتحكم اللابتوب والهاتف الذكي في حياتنا اليوم، كان الجلوس أمام شاشة الحاسب ساعات طويلة يوميًا عادة لا أنقطع عنها في الماضي، لدرجة أنني كنت سأهرع لأنقذ الهارد ديسك الخارجي أولاً قبل أي شيء في حال حدوث حريق في المنزل، بالطبع بعد أن أطمئن أن زوجتي بخير! وعلى الرغم من اضطراري إلى الجلوس مُقيّدًا في مكاني حتى أتعامل مع جهاز الحاسب، فإنني كنت مهووسًا باستخدامه لدرجة الإدمان، وكنت دائمًا أجد حجة صالحة للجوء إليه، كأن أبحث عن تفاصيل موضوع ما يشغلني، أو أجري تحديثات غير ضرورية على جداول أعمالي، وكنت أتصيد الوقت لأبقى أمام الشاشة، حتى في دقائق الانتظار في أثناء تسخين الطعام! لهذا ومن واقع تجربتي الشخصية انزع كابل الطاقة عن جهاز الحاسب هو الآخر نهائيًا قبل أن تبدأ نظام الديتوكس، وأنا هنا أنصحكم من خبرتي السابقة، فعدم سهولة نقله إلى

مكان بعيد عن مجال إبصارك تجعله تهديدًا دائمًا يجب تجريده من الطاقة حتى لا تضعف إرادتك أمامه.

● الخطوة الخامسة: في أثناء العمل اقطع اتصال جهاز حاسب مكتبك بالإنترنت:

كما أشرنا قبلاً فعطلات نهاية الأسبوع أو الإجازات بأنواعها هي الأوقات المثلى لأداء ديتوكس تكنولوجي؛ حيث يمكنك الانعزال عن الإنترنت ووسائل الاتصال وممارسة أنشطة لا تتطلب وسائل التكنولوجيا دون قلق أو خسائر، ولكن بعض الناس لا يملكون تلك الرفاهية ويقضون عطلات نهاية الأسبوع بمكاتبهم أحيانًا، حتى إنهم يرون الإجازة أملًا بعيد المنال. إن كنت منهم فأنت مضطر إلى تجربة الديتوكس التكنولوجي في أثناء العمل وهي ليست الظروف المثالية لذلك، ولكنها غير مستحيلة إن استطعت فصل الإنترنت عن الحاسب الذي تستخدمه في العمل؛ لأنك إن تركته متصلًا فسوف تتعرض لهجمات متتالية من عقلك تدفعك لفتح حساباتك الاجتماعية، وتفقد بريدك الإلكتروني الخاص ومتابعة عناوين الأخبار أولاً بأول. تذكر دائمًا أنك تحارب نوعًا صريحًا من الإدمان وتحارب معه النيران الصديقة من عقلك، الذي يسعى بشتى الطرق ليجبرك على الاستسلام للإغراءات طمعًا في جرعات الدوبامين. لن تجدي إرادتك بمفردها في المقاومة وإبقائك ملتزمًا بإنجاح الديتوكس التكنولوجي، ولتقريب الصورة يمكنك أن تسأل نفسك هل يمكن لمدمن الكوكايين أن يخضع لبرنامج تعافٍ من الإدمان وهو يحمل في جيبه جرعات جاهزة للتعاطي؟

بالطبع، لا يمكن التخلص من الإدمان والمادة التي تدمنها حاضرة في متناول يدك، وهي في تلك الحالة الحاسب المتصل بالإنترنت. فإذا أردت أن تُنفذ محاولتك للتعافي من إدمان وسائل التكنولوجيا فافصل الاتصال بالإنترنت عن الحاسب، وحاول إنجاز القدر الأكبر من العمل الذي لا يستلزم ذلك الاتصال، وإن تطلب الأمر للضرورة مراجعة بريدك الإلكتروني فليكن ذلك بمنتهى السرعة ثم عاود قطع الاتصال، ولا تنس أن أداء الديتوكس في أثناء العمل هو ذاته معوق لنجاح التجربة؛ لأن اضطرارك أحياناً إلى استخدام الإنترنت ستزيد الإغراءات إلى حد يصعب مقاومته، ويسهل مهمة عقلك في إثباتك عن الاستمرار ولا يوجد حل لتلك الإغراءات إلا محاولة فصل الإنترنت والعمل من دونه.

● الخطوة السادسة: ارتد ساعة يد:

قبل أن يمتلك الجميع هاتفاً محمولاً كان من الطبيعي أن تعرف الوقت من ساعة يدك، وأحياناً تضطر إلى سؤال أحد المارة عن الوقت إن كنت لا ترتدي ساعة. ولكن اليوم صار الجميع يطالعون شاشة الهاتف ليعرفوا الساعة، ولم يعد الكثيرون يرتدون ساعات يدٍ إلا بعض الذين يقتنون واحدة على سبيل الزينة والأناقة. فإن كنت مدمناً لوسائل التكنولوجيا فسيُشكّل هذا أزمة، ستحتاج إلى معرفة الوقت ولكنك لن تخاطر بأي تعامل مع الهاتف في أثناء الديتوكس، والتعرض لخطر الإغراء بمطالعة الفيسبوك أو مشاهدة فيديو خلسة.

وسنضع هنا رابطاً لمقال على موقع مجلة وايرد، يصف كاتبه كيف أن مطالعته للهاتف كي يعرف الوقت تقوده دائماً للاستغراق في نشاطات

مُهَدِّرة للوقت؛ مثل تصفح منشورات الفيسبوك ومن ثمَّ الغرق تمامًا بين تطبيقات التكنولوجيا.

<http://www.wired.com/201508//bought-dumb-watch-rescue-phone>

فإن كنت لا تمتلك ساعة اشترِ واحدة قبل البدء في الديثوكس، ولا تصر على شراء ساعة باهظة الثمن فأي ساعة سوف تفي بالغرض المؤقت. وحتى إن لم تجد ساعة رخيصة الثمن تتوافق مع مظهرك، فيمكنك شراء واحدة ونزع أساورها ثم وضعها ببساطة في جيبك، وبهذا تملك وسيلة لمعرفة الوقت دون الحاجة إلى هاتفك، وستُشكّل تلك الخطوة عنصرًا مهمًّا لإنجاح الديثوكس إن كنت ممن يحرصون على معرفة الوقت أولاً بأول. ونكرر هنا ما ذكرناه في فصل سابق من ضرورة شراء منبه صغير يغنيك عن المنبه الخاص بالهاتف، والذي أصبح الجميع يعتمد عليه للاستيقاظ.

● الخطوة السابعة: رتّب لقاءات ونشاطات مشتركة مع العائلة والأصدقاء مسبقًا بعيدًا عن الإنترنت:

هي ذات الخطوة التمهيديّة الرابعة في الفصل السابق حين تحدثنا عن أهمية وجود نشاطات تشغل وقتك؛ لأنك إن استسلمت للملل فستفكر فورًا في اللجوء إلى هاتفك، وتذكر دومًا أن الفراغ مفسدة. ونظرًا لأهمية تلك الخطوة نعيد التشديد عليها في إطار الحديث عن تنفيذ الديثوكس. وضع في اعتبارك أن مجرد التفكير في قائمة من نشاطات محتملة يمكن القيام بها في أثناء الديثوكس، يختلف تمامًا عن

الاتفاق الفعلي على تلك النشاطات وتسكينها في أجندة المواعيد لتلك المدة؛ حتى لا تظل بمفردك نهباً للفراغ والإغراءات.

أولاً: اتصل قبل الديثوكس بأصدقائك وأقاربك المفضلين واتفق معهم على مواعيد لتناول الإفطار أو الغداء، أو مجرد تناول القهوة في مكان مفتوح، وادوّن تلك المواعيد فوراً في أجندة مواعيدك؛ لأن الدراسات أشارت إلى أننا نحرص على الوفاء بالالتزامات أكثر حين تكون مدوّنة بوضوح. هذه الخطوة تحتل مكانة مهمة بين عناصر إنجاح الديثوكس التكنولوجي.

ثانياً: حدّد أوقاتاً معينة تُكرّسها لإحياء اهتماماتك القديمة أو المهملة، فإن كنت مثلاً من هواة لعب تنس الطاولة فلا يكفي أن تضع عبارة (ممارسة لعبة تنس الطاولة)، ولكن حدّد موعداً للعب مع صديق يشاركك اهتمامك بها. بهذه الطريقة لن تشغل فقط وقت فراغك في أثناء الديثوكس ولكنك ستوجد غايات حقيقية ترقبها بحماس.

ثالثاً: إن كنت ترغب منذ مدة في زيارة مكانٍ ما كأحد المعالم السياحية أو أحد المطاعم الشهيرة، فاحجز تذاكر بالفعل أو حدّد موعداً ثابتاً تلتزم به وضعه في جدول مواعيد مدة الديثوكس، ولا تنس أن ما تم تدوينه بوصفه ميعاداً ثابتاً أقرب للتنفيذ مما لم يتم تدوينه. وصدقني، ففي أثناء المقاومة الصعبة لإغراءات العقل بالاستسلام ستساعدك كثيراً تلك المواعيد المجدولة بصحبة المقرّبين منك، وسوف تمنحك سعادة بديلة لما فقدته من سعادة الاتصال بأجهزتك المحبّبة.

● الخطوة الثامنة: ابدأ علاقات جديدة مع أشخاص جدد:

معظمنا ينجل من التعامل المباشر مع الغرباء سواء كان الميل إلى العزلة أو عدم الرغبة في صحبة غرباء سبباً في ذلك، أم أن انشغال العقل بالكثير من الشؤون يجعل عبء التعرف على أشخاص جدد مهمة ثقيلة ويجعلنا أكثر تفضيلاً للبقاء بمفردنا. وعادةً ما نلجأ إلى هواتفنا الذكية أو الأجهزة التكنولوجية الأخرى حين نجد أنفسنا وسط غرباء؛ كحجة مثالية لتجنب التواصل البصري أو الاضطرار إلى تجاذب أطراف الحديث معهم في أثناء الانتظار في طابورٍ ما أو في قاعة انتظار عيادة. ولكن في أثناء ممارسة الديتوكس التكنولوجي لن تجد هاتفك لتهرب إليه حين توجد وسط غرباء، وهي فرصة إيجابية يُستحسن أن تستغلها على النحو الأمثل؛ إذ إنك ستجد نفسك مضطراً إلى التواصل البصري والتفاعل مع الآخرين. فالحديث إلى الآخرين أسهل كثيراً حين تتخلي عن هاتفك مدة، بل قد تسعى أنت إلى تلك الفرصة على غير عادتك طيلة فترات إدمان وسائل التكنولوجيا. فالعلاقات الحقيقية وجهاً لوجه تمنحنا شعوراً عميقاً بالرضا والسعادة، حتى إن لم يتعد الحديث بضع دقائق. حاول في أثناء تجربتك الأولى للديتوكس التكنولوجي أن تبادر أنت بالحديث إلى الغرباء، مثلاً بأن تُدلي برأيك في جودة الطعام موجهاً الحديث إلى الجالسين إلى مائدة مجاورة في المطعم، أو بأن تتحدث عن الأسعار مع من يقف أمامك أو خلفك في طابور السوبر ماركت، وإن كنت تمارس المشي في مضمهرٍ فجرب إلقاء تحية ودودة على من يمرون بك، أو ألقِ دعابة لطيفة إن كان بصحبتهم طفلٌ أو حيوانٌ

أليف. فأكثر المارّين حولك من الغرباء يتشاركون معك في العديد من الأفكار والاهتمامات العامة، ولا يتطلب التواصل معهم إلا مجرد المبادرة، وذلك التواصل بديل عظيم لانتزاعك من سيطرة الهاتف وعالم الإنترنت الافتراضي عليك.

● الخطوة التاسعة: اقرأ كتابًا:

نجحت الهواتف الذكية والأجهزة التكنولوجية الأخرى في إبعادنا عن أحد أكثر الأنشطة جلبًا للسعادة وهو قراءة كتاب ممتع. يجب أكثر الناس القراءة ولكن هل أصبحوا يملكون الوقت لها؟ بتعبير أدق هم يملكون الوقت، ولكنهم يُفضلون قضاءه بين وسائل التسلية ووسائل الإعلام المرئية الأخرى عبر الأجهزة التكنولوجية، ولا يتبقى سوى أقل القليل من أجل قراءة رواية رومانسية آسرة للمشاعر، أو رواية مثيرة تحبس الأنفاس أو قصة خيال علمي شيقة باهرة الحكمة. ولكن حين تشرع في تنفيذ الديتوكس التكنولوجي سوف تملك كل الوقت لقراءة أكثر من كتاب واحد، فلا تفقد تلك الفرصة واستغرق في رواية رومانسية أخّاذة تدغدغ مشاعرك، أو ابدأ رحلة مثيرة مع رواية غموض سريعة الإيقاع لا تستطيع التوقف عن قراءتها؛ حتى تكتشف السر مع صفحة النهاية! والقراءة في أثناء الديتوكس لا تُمثل فقط عنصرًا لشغل الوقت بوصفه خط دفاع ضد الفراغ، بل تؤدي كذلك إلى امتلاكك لخيالٍ خصب، وقدرة أعلى على التركيز، كما تُقلّل كثيرًا من توترك إثر ضغوط الحياة، حتى إن العلماء المختصين قد وجدوا أن المداومة على القراءة تُحسّن أداء الذاكرة، وتمنحك القدرة على التفهم والتعاطف مع

الآخرين كما ترفع من جودة النوم وعمقه.

وإليك بعض النصائح في هذا السياق:

أولاً: لا تلجأ إلى الهاتف أو جهاز التابلت لقراءة نسخة إلكترونية من كتاب، فالتطبيقات الموجودة على تلك الأجهزة ستسحبك كالدوامة إلى الغرق فيما تحاول الخلاص منه. حاول قراءة نسخة ورقية وإن تعذر ذلك فلا تستخدم سوى جهاز الكيندل التقليدي غير المتصل بالإنترنت، وليس جهاز الكيندل فاير المصمم خصوصاً لجذبك إلى مواقع التواصل الاجتماعي.

ثانياً: حاول أن تقرأ روايات طويلة كاملة لا قصصاً قصيرة، فأنت تسعى الآن إلى قراءة متعمقة تجذبك إلى الاستغراق في متابعة شخصيات رواية ما؛ لدرجة التعاطف معهم ومشاركتهم ما يمرون به من أحداث ومشاعر، وحتى تصل إلى ذلك فأنت في حاجة إلى رواية جيدة تُوفّر لتلك الشخصيات حبكة محكمة، تخوض في خلالها صراعات وتمر بتطورات وتغيرات، وهو ما لا يمكن لقصة قصيرة أن تُوفّره.

ثالثاً: لا تحاول قراءة كتب جافة عن الاقتصاد والاستثمار أو التمارين الرياضية أو أي مجالاتٍ عملية قد تُفضّل الاطلاع عليها، ولكن الجأ إلى الروايات، ففي خلال مدة الديتوكس سوف تحتاج إلى كتبٍ توسع مجال خيالك وتفتح الباب لطاقتك الإبداعية، سوف تحتاج إلى قصة ذات حبكة مؤثرة تشغل بالك وتستغرقك في مشاعر وتوقعات وتمنيات، لا مجرد كتاب يتناول حقائق ومعلومات قد تكون جديدة ومفيدة ولكنها لن تدغدغ مناطق الإبداع في عقلك.

فاختر مسبقاً بضع روايات كنت تشوق إلى قراءتها لتنتهي منها في أثناء مدة الديتوكس.

● الخطوة العاشرة: تعلم مهارة جديدة:

أشرنا من قبل إلى أهمية إعداد قائمة بالنشاطات التي ترغب في ممارستها في أثناء مدة عزلتك عن التكنولوجيا؛ لتشكل جدار حماية من الإغراءات التي سترأودك حتماً. ومن المهم أيضاً بخلاف اللقاءات المباشرة مع الأصدقاء وممارسة الأنشطة والاهتمامات المفضلة التي ستحقق لك المتعة، لكن لن تضيف شيئاً أن تتعلم مهارة جديدة في تلك المدة تُسهم في إضافة الجديد إلى شخصيتك. سوف تُوسّع بذلك من مجال قدراتك وتكتسب ما لم تكن تملكه قبلاً في قائمة مهاراتك. وقبل أن تبدأ في ممارسة الديتوكس التكنولوجي اختر بعض المهارات التي كنت دائم التأجيل لتعلمها، أو حتى بعض المهام المؤجلة بحجة ضيق الوقت.

على سبيل المثال يمكنك وضع قائمة بهذا الشكل:

- * تعلم العزف على الجيتار.
- * تعلم مبادئ اللغة الإيطالية.
- * الاهتمام بإصلاح الصنابير التالفة بالمنزل.
- * تعلم إحدى الألعاب القتالية.
- * تعلم وصفات المطبخ الآسيوي.

* تعلم إحدى لغات البرمجة الإلكترونية.

* ممارسة التصوير باحترافية.

* تعلم التحليل الفني للبورصة والأسواق.

* ممارسة اليوجا على يد خبير.

* تعلم الإسعافات الأولية.

والحقيقة أن كل ما سبق مجرد قمة جبل جليدي يتكون من عدد لا نهائي من النشاطات المتاحة للتعلم، وكل ما يهم في هذا الصدد أن تختار مهارةً محببةً إليك، وتبدأ في أثناء مدة الديتوكس في تعلّمها بنيةً إيجابيةً. والخيار الآخر أن تختار موضوعًا ما لتوسّع إلمامك به وتصبح خبيرًا في تفاصيله مثل القراءة عن تاريخ مصر القديمة، علم النفس، قانون العقوبات، علم الأجناس، السير الذاتية أو نظريات الفلسفة. جهّز كتابًا أو عدة كتب عن هذا الموضوع لتقرأه بعناية في أثناء الديتوكس، والمهم أن تختار موضوعًا يُثير اهتمامك ثم تُحدّد وقتًا منتظمًا في جدولك اليومي في أثناء مدة الديتوكس لتقرأ كل ما جمعت، وبهذا يبتعد الملل عنك وتتجنب إغراءات الانتكاس في أثناء الديتوكس كما يرتفع بالإضافة إلى ذلك مستوى تركيزك.

الجزء الثالث

الآثار المتوقعة للديتوكس

التكنولوجي على عقلك

إذا كنت قد قررت التخلي طوعاً عن أجهزتك التكنولوجية المفضلة فهناك بالتأكيد سبب وجيه، وفوائد تعتقد أنها ستعود على حياتك وتجعلها أفضل في نهاية ذلك الطريق. أنت محق في اعتقادك، فالوقت الذي ستقضيه في إجازة من التكنولوجيا سوف يؤدي إلى فوائد متعددة بالفعل، كلٌّ منها كفيلاً بإحداث أثر عميق في حياتك. في هذا الفصل سنسرد عليك تسعاً من تلك الفوائد المنتظرة. لن نغطي بالطبع قائمة طويلة مُفصلة لكل المزايا المحتملة بعد ديتوكس تكنولوجي ناجح، بل سنتناول بالتحديد تلك الأكثر شيوعاً وتأثيراً على متعافي الإدمان التكنولوجي.

الفائدة الأولى: تحسُّن قدرتك على الإنجاز؛

يُمثِّل الهاتف الذكي والتابلت والأجهزة المتصلة بالإنترنت بشكل عام مصادر تشتيت مستمر، وسواء كنت في المنزل أو حتى في العمل؛ فوجود تلك الأجهزة في متناولك يصعب عليك إتمام أي عمل أو مهمة. انظر إلى يومك المعتاد في العمل، كم مرة حاولت أن تنتهي من إنجاز مهمة، ولكن الرسائل المتتابعة والإشعارات التي لا تتوقف تحول بينك وبين ذلك وتشتت انتباهك؟ ناهيك عن المقاطعات الطارئة من مكالمات ورسائل أقاربك وأصدقائك وزملائك في العمل، وكما أكد

العلماء فعقلك يحتاج إلى نحو عشرين دقيقة ليستعيد حالة التركيز التي كان عليها قبل المقاطعة. وفي هذا السياق سيُخلِّصك الديتوكس التكنولوجي من مصادر التشتيت التي تعوق قدرتك الإنتاجية، وستتعجب حينها من التغير الذي سيلحق بمستوى تركيزك في أي مشروع أو مهمة، ومن حالة التوهج التي ستضاعف قدرتك على الإنجاز. هذا التحسن الملحوظ في التركيز والإنجاز عما كنت عليه قبل بدء الديتوكس التكنولوجي، يرجع إلى نجاحه في كسر حالة الاعتمادية على وسائل التكنولوجيا، ومن ثمَّ القضاء على الإدمان التكنولوجي ومنحك القدرة على تحكم أفضل في انفعالاتك، فلا يتحكم الهاتف الذكي والأجهزة التكنولوجية الأخرى في حياتك، بل سوف تقتصر استخداماتك لها على ما يفيدك وما تحتاج إليه فقط. وإذا كنت تخوض تجربة الديتوكس التكنولوجي للمرة الأولى فمن الطبيعي أن تستبعد في البداية قدرتك على الاستغناء عن أجهزتك المحببة، فتواصل مع الجميع وحفاظك على علاقتك بهم أصبح يعتمد على الرسائل من خلالها، وبالأخص أصدقائك من العالم الافتراضي الذين لا تقابلهم وجهاً لوجه، وربما لم يعد لك وسيلة تسلية أخرى تُسبب لك السعادة سوى مباريات البلاي ستيشن. ولكن سرعان ما ستكتشف أن كل هذا مجرد وهم، وأن هناك وسائل صحية وسوية كثيرة للتواصل والتسلية لا تُسبب الإدمان التكنولوجي، ولا تلتهم قدرتك على التركيز والإنجاز، وهو ما ستفق معي فيه بالتأكيد بعد أن تُجرب بنفسك مزايا الديتوكس التكنولوجي.

الفائدة الثانية: علاقات أقوى وأكثر عمقاً:

تُسهّل وسائل التكنولوجيا - نظرياً - العلاقات الاجتماعية مع الأقارب والأصدقاء، فترتيب التجمعات صار أسهل عن طريق الفيسبوك؛ من خلال تنظيم فعالية وتنسيق المواعيد عن طريق التطبيقات المناسبة أصبح لا غنى عنه للكثيرين. ولكننا نجد على أرض الواقع أن وسائل التكنولوجيا ذاتها هي ما يبني حاجزاً بيننا وبين الآخرين حتى وهم أمام أعيننا، وبدلاً من التواصل معهم نستجيب قهرياً لإغراءات تطبيقات التواصل وإشعارات الرسائل، التي تُشعرنا كأنها هي الدليل على أهميتنا لدى الآخرين لا العلاقات الحقيقية مع الأهل والأصدقاء. ولهذا السلوك عواقب حقيقية منها ما نشرته مجلة «العلاقات الاجتماعية والشخصية» عام ٢٠١٢ عن نتائج دراسة تناولت تأثير الهواتف المحمولة على كفاءة الحوار المباشر وجهاً لوجه، والتي أثبتت أن مجرد وجود هاتف مع أحد الطرفين يؤثر سلباً على الحميمية والثقة المتبادلة بين طرفي الحوار. ومن أهم فوائد الديثوكس التكنولوجي أنه سيعيد تشكيل علاقاتك بالأشخاص الحقيقيين في حياتك لتصبح أقوى بشكل لافت، فتصبح حاضرًا في حياة من حولك؛ تؤثر فيهم ويؤثرون في حياتك وتتبادلون الثقة والمشاعر المشتركة. تلك صفقة رابحة؛ إذ ستتمكن أخيراً من مقاومة الإغراء القهري لتفقد هاتفك كل دقيقة في أثناء مواعيدك ومناسباتك الاجتماعية، وبدلاً من التصاقك بهاتف ذكي ستتمتع بمحادثات وتواصل حقيقي مع بشر أكثر ذكاءً، تتبادل في خلالها معهم التواصل البصري والاستماع الفعال ولغة الجسد.

الفائدة الثالثة: تناقص ملحوظ في درجة الضغوط:

لا مفر من وجود الضغوط في حياتنا، وقليلون هم من يقضون يوماً كاملاً دون الشعور بوطأة الضغوط حتى ولو كان شعوراً غامضاً لا يدركون ماهيته، ولهذا فقليل من نوبات القلق القصيرة قد تكون مفيدة، بل وتعيننا على اكتشاف ومواجهة الصراعات والضغوط الخارجية وهو ما يُعرَف بنظرية الكرّ والفرّ، ولكن قد يتحول ذلك عند البعض إلى شعور مزمن بالقلق يحول بينهم وبين الراحة والاسترخاء الذهني. ونظراً لفداحة عواقب القلق المزمن فقد نشأت صناعة وقطاع متكامل في السنوات الأخيرة، بغرض مساعدة الناس على التحكم في مستويات القلق المزمن وطويل الأمد، ومع هذا لم يوضع إدمان وسائل التكنولوجيا بصفته عنصراً رئيسياً من مسببات القلق. ولكننا نعرف جيداً متانة الرابط بين الإدمان التكنولوجي والقلق المزمن، وهو ما أشرنا إليه في فصل «الآثار الجانبية الاثنا عشر الأكثر شيوعاً بين مدمني وسائل التكنولوجيا»، حين ذكرنا أن السلوك القهري الناشئ عن إدمان التكنولوجيا يضع ضغطاً هائلاً على العقل والجسد معاً، وهو ما يؤدي على المدى الطويل إلى متاعب صحية مزعجة. ولكن الديتوكس التكنولوجي كفيلاً بأن يمنحك راحة سريعة المفعول من القلق حين تُغلق أجهزتك التكنولوجية، وتبتعد أنت عن تناولها فتكافئ عقلك أخيراً بمدة راحة هو في أمس الحاجة إليها. سيمكنك الآن أن تسترخي ذهنياً حتى مع وجود مسؤوليات في العمل؛ لأنك لن تضطر إلى الركض بين هذا التطبيق؛ وذاك لترد على الرسائل والتعليقات وتواكب الأحداث

الجارية وتستمع بما استجدّ من مواد مسلية، ستجد الوقت لتفكّر بصفاء ذهن وعقلانية وتكوّن وجهات نظر صحيحة، حول ما يحيط بك من أحداث تخصّك بالفعل وتمثّل أهمية في حياتك. وبالتبعية ينعكس خفض مستويات القلق على صحتك التي تتحسن بشكل مطّرد، وخاصة - كما يؤكد العلماء - فيما يتعلق بخفض احتمالات الإصابة بأمراض القلب والصداع النصفي، وتحسين عملية الهضم ورفع كفاءة الجهاز المناعي كما يؤثر إيجاباً على الحياة الزوجية. بل إن بعض علماء النفس يرون أن مستوى القلق هو أساس الشعور بالسعادة أو افتقاد ذلك الشعور تماماً، فهم يفترضون أن السعادة الحقيقية لا يمكن الوصول إليها إلا إذا هبطنا بمستوى القلق إلى أدنى حد ممكن. ونكرّر هنا أن الضغوط من مكوّنات الحياة ولا يمكن أن نحيا دون ضغوط، ولكن هذا لا يعني أننا سنتسامح مع مستويات عالية من القلق المزمن دون أن نعمل على محاربتها، وهو ما سيعيننا عليه الديثوكس التكنولوجي بتحديد عنصر من أهم مسببات القلق مدة مؤقتة نعيد فيها حساباتنا.

الفائدة الرابعة: الحصول على نوم أفضل:

من التصرفات الشائعة بين مدمني وسائل التكنولوجيا، الاستجابة للنداءات القهرية لوسائل التواصل على الفراش قبل النوم استمراراً لما يفعلون طيلة اليوم، وهو السلوك الكفيل بإعاقة نوم هادئ صحي لسبيين على الأقل:

الأول: هو أنك تخلد للنوم متأخراً عما يجب لانشغالك بشاشة هاتفك، وعلى الأغلب سوف تضطر إلى الاستيقاظ في ساعة مبكرة

وهو ما يُقلّل من ساعات نومك اللازمة.

السبب الثاني: هو أن التحديق في شاشة هاتفك ليلاً يُعيق إفراز هرمون الميلاتونين الذي يؤثر على دورة النوم والاستيقاظ، ويُقلّل من الكمية المطلوبة منه لنوم هادئ، وهو ما يُعزى - كما ذكرنا في فصل «الآثار الجانبية الاثنا عشر الأكثر شيوعاً بين مدمني وسائل التكنولوجيا» - إلى الضوء الأزرق المنبعث من شاشة الهاتف. والديتوكس التكنولوجي يعمل على حل المشكلتين معاً، فمن جهةٍ ستتخلى عن هاتفك الذكي الذي يلازمك حتى الفراش، ومن ثمّ ستحصل على عدد ساعات نومٍ أكثر، ومن جهةٍ ثانيةٍ سيجنبك ذلك موجات الضوء الأزرق الضارة التي تعيق إفراز الميلاتونين فترتفع مستوياته إلى حدّ يكفل لك قسطاً أعلى من النوم الهادئ المريح. ولا تقتصر تلك الفائدة على مجرد نومٍ أفضل في أثناء الليل واستيقاظٍ مريحٍ في الصباح، ولكن النوم العميق يحمل الكثير من المنافع لصحتك العامة على المدى الطويل. فسترتفع كفاءة ذاكرتك وتتحسّن قدرتك على الإنجاز، وتتمتع بتركيز أعلى وتتخلص من نسبة كبيرة من القلق. حتى تحكّمك في وزنك سيتأثر إيجاباً وستنخفض احتمالات إصابتك بمتاعب القلب وتتسلح بجهاز مناعي أقوى. باختصار فإدمانك للهاتف أو للاتصال بالإنترنت بشكل عام سيُشكّل حتماً خطورةً على كمّ وكفاءة نومك، وهو ما يعانيه بالفعل نسبة غالبية من مستخدمي التكنولوجيا بإفراط، ولكن اطمئن، فالحل بسيط ويمكنك تنفيذه باتخاذ قرار الديتوكس التكنولوجي.

الفائدة الخامسة: اتساع مدى انتباهك:

استكمالاً لما ذكرناه في فصل «الآثار الجانبية الاثنا عشر الأكثر شيوعاً بين مدمني وسائل التكنولوجيا» من أن مدى انتباه الإنسان المعاصر قد أصبح أقل من مدى انتباه سمكة الجولد فيش، وهو ما تتحمل وسائل التكنولوجيا الحديثة مسؤوليته. فنحن نقف دائماً في مرمى نيران إشعارات وسائل التواصل، ونجد أنفسنا مدفوعين بتتبع كلٍّ منها لنعرف ما إذا كانت رسالة مهمة من عزيز ننتظرها بفارغ الصبر أم مجرد منشور عادي لا يهم. في كل الأحوال يحدث التشتت ويقطع كل إشعار استرسالنا فيما نفعله؛ حتى نصل بالفعل إلى مدى انتباه وتركيز أقل من سمكة الجولد فيش! ومن أسرع نتائج نجاح الديتوكس التكنولوجي التمتع بانتباه حاد ومدى تركيز أوسع يتيح لك التفكير النقدي الهادئ، واكتشاف أن القليل جداً من الإشعارات يتعلق برسائل مهمة وطارئة تستحق انتباهك الفوري إليها، وحين تستقر تلك القناعة بداخلك لن تقفز من مكانك لتعرف ماهية الإشعار الذي ينبهك إليه هاتفك. ستُجرب كذلك متعة ألا تصبح متصلاً بالإنترنت على مدار الساعة، فتُجفّف منابع إدمانك لوسائل التكنولوجيا وتنعم بيوم هادئ. تخيل حينها التأثير الذي سيحدثه ذلك الهدوء الداخلي على مدى انتباهك وقدرتك على التركيز، وكيف ستصبح آمناً من تهديد الإشعارات والمقاطعات المستمرة التي لا تنتهي، والتي كنت لا تملك سوى الاستجابة القهرية لها خوفاً من أن يفوتك جديد. فإذا كنت في مكتبك فستنجز أعمالك بسرعة أكبر إثر حالة التوهج التي

ستنتابك وتجعلك متحمسًا وشغوفًا بما تفعل ناهيك عن استعادتك لقوة التركيز. وإذا كنت في المنزل تقضي وقتًا مع أسرتك ستجد أنك بالفعل تقضي ذلك الوقت (معهم)، وسيشعر أفراد أسرتك بذلك حين تُصغي لما يقولون وتجاذبهم أطراف الحديث، دون أن تلتصق عيناك بشاشة هاتفك كما كنت تفعل قبل الديثوكس التكنولوجي. قد يحاول البعض التهوين من شأن اتساع مدى الانتباه والتركيز، فنحن نحيا في عصر يُقدّر كثيرًا القدرة على أداء عدة مهام في ذات الوقت دون التأثير بالمقاطعة المستمرة، ولكن حين نسترشد بآراء الخبراء في الإنتاجية نجد أنهم كثيرًا ما شددوا على أن امتلاك السيطرة الحقيقية على مُقدّرات حياتنا لا يتأتى إلا بامتلاك أعلى درجات التركيز. وهذه السيطرة هي التي تمنحنا وضوح الهدف وتساعدنا على اتخاذ قرارات سليمة، وإيجاد حلول للتحديات التي نواجهها بما يتناسب مع قيمنا وأهدافنا، أو بتعبير آخر نتمتع بحياةٍ حافلة بالإنجازات.

الفائدة السادسة: تحسُّن القدرة على ضبط النفس:

تُعدّ عدم القدرة على مقاومة الرغبة القهرية في الاستجابة لبعض المثيرات، سواء كانت مواد مخدرة أو ولعًا بالتسوق أو إدمانًا لوسائل التكنولوجيا، سمة رئيسية لأي شكل من أشكال الإدمان، ونحن من نُعزِّز هذه السمة كلما استجبنا قهريًا لأحد تلك المثيرات، وهو ما غطيناه في مواضع سابقة من هذا الدليل التطبيقي، ولكن نظرًا لأهميته البالغة يجب أن نعيد التأكيد على أن ضبط النفس أو الانضباط الذاتي لا يكفي وحده للتغلب على الإدمان، فالحقيقة أن مركز المكافأة في الدماغ يعيد

تشكيل مساراته العصبية عندما يصل الشخص إلى مرحلة الاعتمادية، ولا تكفي قوة إرادة البشر جميعًا وحدها في هذه الحالة للتخلص من الاعتمادية وردود الفعل القهرية. ولكن فور نجاح خطة الإقلاع عن الإدمان تتبدد تلك الاعتمادية، وتصبح القدرة على ضبط النفس في أفضل حالاتها، وتعاود لعب دورٍ محوري في وضع المتعافي حدودًا صارمة لما يمكن أو لا يمكن أن يقتحم حياته مستقبلًا. ولا يعني هذا بالطبع أن يحيا حياة جافة تخلو من المتع وهدايا الدوبامين من مركز المكافأة بالمخ، بل على العكس تحميه تلك الحدود من الانتكاس والعودة إلى حظيرة الإدمان فتخلو الساحة للمتعة الإيجابية البناءة. وفور انتهائك من نظام الديتوكس التكنولوجي ستكتشف قوة ذاتية جديدة، ترفع مستوى تحكّمك في نفسك وانضباطك وسترشدك فطرتك السليمة دون ضغوط الإدمان، إلى حقيقة أن إهدار الوقت بالتقاط الهاتف أو فتح اللابتوب كل دقيقة استجابةً للرغبات القهرية التي تتحكم في حالتك المزاجية، لا يتوافق مع التزاماتك ولا أهدافك في الحياة. ستطمئن إلى قناعتك الجديدة بأن الوقوع أسيرًا للاستجابات القهرية والاستخدام المفرط لوسائل التكنولوجيا، يتعارض مع القيم التي تؤمن بها في أعماقك، ويُمثّل عائقًا مزعجًا على المدى الطويل في سبيل تحقيقك لذاتك وتحسين جودة حياتك، لا العكس كما كنت تتصوّر. فالأكثر أهمية أنك ستتمكن أخيرًا بفضل الديتوكس التكنولوجي من مقاومة الدافع القهري لتغذية إدمانك بالمزيد من المشيرات؛ إذ إنك في أثناء ابتعادك عن أجهزتك ستكون قد اكتشفت أن المقاومة ليست

مستحيلة كما كان عقلك يُصوّر لك.

ولكن هل يمكن إتقان الديتوكس التكنولوجي بسهولة؟ الإجابة: لا، فالطريق لا يخلو من الصعوبات ولا سيما إن كانت هذه تجربتك الأولى للقيام به. ولكن اطمئن، فكل انتصار صغير على السلوكيات القهرية الإدمانية مهما بدا تافهاً سيؤثر، وكل مرة تقاوم فيها رغبتك في الاستسلام لهاتفك الذكي ستمنحك مزيداً من الثقة في قدرتك على ضبط النفس. ولذا فمن المُفضّل بعد ثاني أو ثالث مرة تُنفذ فيها الديتوكس التكنولوجي أن تجعل اللجوء إلى إجازة من الأجهزة التكنولوجية عدة مرات كل عام عادةً لا تنقطع، وستجد أن التخلي يصبح أسهل في كل مرة. فالأمر أشبه بالعضلات التي تشتد وتقوى بالتمرين المستمر.

الفائدة السابعة: قدرة أفضل على الابتكار:

القدرة الإبداعية هي امتلاك خيال خصب والقدرة على خلق أفكار مبتكرة، وكما يؤكد الخبراء فوجود التكنولوجيا في حياتنا يعوق تلك القدرة بشكل أو بآخر. فمع أن من شأن الأجهزة التكنولوجية أن تعيننا على أداء مهامنا وأعمالنا بشكل أفضل وأسرع (وهو الادعاء الذي صار مشكوكاً فيه)، فإن الخبراء لاحظوا أنها تؤدي إلى تآكل في القدرة على الابتكار، بتعبير آخر فالتكنولوجيا تُضعف أصالتنا. ويرجع هذا التأثير السلبي إلى تعرّضنا المستمر للتشتيت بفعل وسائل التكنولوجيا من رسائل بريد إلكتروني، وإشعارات للتطبيقات المختلفة وفيديوهات جديدة لا تنتهي، ونسخ محدثة من ألعاب الفيديو ناهيك عن السيل الذي لا ينقطع من عناوين الأخبار، التي تُحدثها المنصات الإخبارية وتتناقلها

مواقع التواصل لحظياً، وبالطبع يتصارع كل ما سبق على لفت انتباهنا وتشتيتنا عما نعمل فيتوقف تدفق أفكارنا، ونفقد زخم الاستمرار فيما نعمل ويتلاشى التركيز. وبالطبع لا يمكنك أن تُبدع أو تبتكر إذا كنت فاقداً للتركيز، ومن غير المحتمل أن تستجمع شتات عقلك للخروج بأفكار خلاقة، وأنت عرضة في كل لحظة لقذائف التطبيقات بمختلف أنواعها ومنصات الأخبار والمنتديات ووسائل التواصل الأخرى.

وليست هناك وسيلة للتخلص من كل هذا التشتيت القاتل للإبداع إلا بتطبيق الديتوكس التكنولوجي، الذي يمنحك الفرصة لتفصل تماماً عن الاتصال بالإنترنت وعن أجهزتك التكنولوجية، ولتصبح حراً في التفكير بعمق فيمكنك ربط الأفكار والمفاهيم والتدبر فيها بطريقة صحيحة، لا يمكن أن تمارسها تحت ضغط التشتيت المستمر. وحتى الشعور بالملل يمكنك أن تجربه أخيراً، فمن الصحي ألا تجد ما تفعله وتشعر بالملل أحياناً، فمن ذلك الشعور قد تُولد الأفكار الإبداعية، وهو ما أثبتته دراسة نُشرت في مجلة «علم نفس الاجتماع التجريبي» سنة ٢٠١٤ حيث أظهرت الدراسة أن أفراد البحث الذين تعرّضوا للملل، أفرزوا من خلال اختبارات عدة أفكاراً إبداعية أكثر من أولئك الذين تم شغل وقتهم بالكامل.

ويمنحنا الخيال الخصب الكثير من المميزات التي تتعدى إنتاج الأفكار الإبداعية، فهو يجعلك حلاً للمشكلات، ويرفع درجة وعيك بنفسك، ووفقاً لما قاله بعض الخبراء يُخفف خيالك الخصب من وطأة الشعور بالقلق. ومن مزايا القدرة الإبداعية العالية تحسين

التواصل وتوطيد العلاقات مع الآخرين، والتمتع بالطلاقة والتلقائية في التعامل، وكذلك توافر الثقة بالنفس فيما يتعلق برؤيتك وقيمك الشخصية. فلا تتعجب بعد انتهائك من الديتوكس عندما تشعر بأن طاقتك الإبداعية الجديدة تدهشك أنت شخصيًا، وأنت تصل إلى درجات من الشعور بالتحقق الذاتي لم تجربها من قبل. كل هذه النتائج الإيجابية مجرد آثار لعزل نفسك عن هجمات وسائل التكنولوجيا.

الفائدة الثامنة: تواصل أفضل مع الآخرين:

في الفصل المعنون: «١٥ جانبًا ستتحسّن بهم حياتك بعد انتهائك من نظام الديتوكس التكنولوجي» ذكرنا أن مهاراتك الاجتماعية سوف تتحسّن فور تخليك ولو بشكل مؤقت عن وسائل التكنولوجيا؛ إذ إنك ستجنب التشييت المتواصل الذي تُسببه. لن تجد نفسك مضطرًا إلى مقاطعة محدثك؛ لأن تنبيهًا من هاتفك بوصول إشعار ما قد شتت انتباهك، ولن تنسحب من نقاش مهم لأنك لا تقاوم إغراء البحث عن معلومة ما على شبكة الإنترنت ولا تقوى على التأجيل. فقدرتك على التركيز مع ما يقوله شركاؤك في المحادثات وعلى حركاتهم ونظراتهم، ستتحسّن بشدة بعيدًا عن مصادر التشييت التكنولوجية، كما أنك ستصبح مستمعًا جيدًا وبالتبعية أقدر على التواصل. إننا بطبيعتنا نميل إلى التواصل مع الآخرين ونستمتع بالحديث معهم، سواء مع الأصدقاء أو حتى في حوار عابر مع غرباء. وتُقدّم مهارات التواصل الاجتماعي لنا مزايا عديدة تتيح الاستمتاع بذلك التواصل، منها على سبيل المثال أننا نتمكن من التعبير عن أفكارنا بسلاسة ووضوح أكبر، كما ستطور

مقدرتك على فهم من أمامك وتوقع ردود فعله، ومن ثمّ تتمكن من ضبط الرسالة التي تريد توجيهها وفقاً لذلك.

الميزة الثانية هي أنك ستتمتع بعلاقات أقوى سواء بأسرتك وأصدقائك أو بزملاء العمل، فالقدرة على الإنصات باهتمام يبني الثقة والمشاركة الوجدانية وهما عماد أي علاقة إنسانية. ثالث الميزات هي أنك ستظهر شخصية قيادية فعالة، فأن تجيد التواصل مع الآخرين بوضوح وقوة شخصية، يعني أنك ستصير ملهمًا لهم وتكتسب ثقتهم حين تضعك الظروف في موقع القيادة.

أما الميزة الرابعة، فتتمثل في تحسُّن القدرة على الأداء بصفتك فردًا ضمن فريق تتفاعل مع الآخرين بيسر وتكتسب ثقتهم وولاءهم. وأخيرًا تُكسبك مهارات التواصل الاجتماعي كفاءة جديدة هي التفاوض الناجح؛ لتكون أكثر مهارة في الدفع بأي مناقشات تفاوضية للأمام مستهدفًا التوصل إلى اتفاق يُرضي كافة الأطراف. والحقيقة أن إدمان وسائل التكنولوجيا هو ما يعيق قدراتنا على التواصل الطبيعي مع الآخرين؛ لأن انشغالنا الدائم بهواتفنا وأجهزتنا المتصلة بالإنترنت يحول بيننا وبين استكمال أي حوار جاد ويمنع بناء علاقات قوية بالآخرين. وعندما تنتهي من تجربة الديتوكس الأولى ستلاحظ تطورًا هائلًا في صلتك بالآخرين وقدرة غير مسبوقة على التواصل الاجتماعي.

الفائدة التاسعة: التمتع بذاكرة أقوى؛

أظهرت نتائج أبحاث متعددة أن الرغبة القهرية في تفقُّد هواتفنا وتصفح مواقع الإنترنت وتطبيقات التواصل على اختلافها، تُضعف

عملية استعادة المعلومات أو بعبارة أبسط الذاكرة. ويصيب التأثير السلبي بشكلٍ خاص سعة الذاكرة قصيرة المدى أو الذاكرة العاملة كما أكد العلماء.

ومن تلك الدراسات ما ذكرناه في فصل «ما هي الآثار السلبية لإدمان وسائل التكنولوجيا على حياتك؟» وبالتحديد تلك المنشورة. ففي العام ٢٠١١ أجرى العلماء في الصين دراسة نُشرت في دورية بلوس وان العلمية، حول تأثير إدمان الإنترنت على المادة الرمادية في المخ، وبالفعل وجدوا أدلةً على أن التعرُّض الزائد على الحد للشبكة العنكبوتية يؤدي إلى تغيرات عدة في البنية المخية، وهو ما يؤثر تحديداً على وظائف الذاكرة، وأظهرت الدراسات أيضاً أننا نميل إلى تجاهل ربط المعلومات الجديدة بالذاكرة؛ اعتماداً على أننا نستطيع استرجاع تلك المعلومات عن طريق الإنترنت في أي وقت، وقد تولدت لدينا لهذا السبب عادة تسجيل التفاصيل فقط؛ لتجنب مشقة اللجوء إلى الذاكرة واسترجاعها ما دام هناك إمكان للجوء إلى تطبيقات الحفظ التي دونناها بها على الفضاء الإلكتروني؛ مثل جوجل كيب وإيفرنوت ومايكروسوفت وان نوت، وهو ما كفل نجاحاً منقطع النظير لتلك التطبيقات.

فقد ذكر مقال نُشر في مجلة وايرد عام ٢٠١٠ أن عشرات الدراسات التي أجراها علماء نفس وأعصاب وتربيون خلصت إلى نفس النتيجة، وهي أننا عندما نكون متصلين بالإنترنت فإننا نوجد في بيئة تُشجّع على القراءة السريعة غير المتعمقة والتفكير المتعجل المشتت والتعلم السطحي، فحتى إذا كان الإنترنت يوفر لنا إمكان الوصول إلى كم لا

نهائي من المعلومات فإنه يصيب عقولنا بالضحالة والسطحية، فهو بالفعل يُغيّر بنية المخ. وقد وجد الباحثون بالفعل أن الذاكرة قصيرة المدى تتسم بالرقّة والهشاشة، فتعرضها لأي مصادر تشتت يمحو ما تم تسجيله فيها، وهذا هو التفسير العلمي لما يتسبّب فيه إدمان وسائل التكنولوجيا لصعوبة في تذكر الأحداث القريبة بما يستتبعه من تشتت لا يتوقف. ولكن عندما تخوض تجربة الديتوكس التكنولوجي بنجاح ستعود لذاكرتك قصيرة المدى عافيتها، وتستأنف وظائفها بتسجيل الأحداث القريبة ثم نقل المهم منها إلى الذاكرة طويلة المدى. ويمكن سرد العديد من الفوائد التي ستعود عليك نتيجة استعادة كفاءة الذاكرة، فمنها أنك ستتمكن من تعلم المهارات واكتساب المفاهيم الجديدة سريعاً، وكذلك ستصبح أكثر قدرة على حل المشكلات الطارئة والتحديات التي تواجهك، ناهيك عن تحسّن كفاءة استرجاع المعلومات وقوة الذاكرة بما يجعلك متحدثاً لبقاً قوي الشخصية والمنطق. فإجمالاً للقول سيحولك تحسن ذاكرتك إلى إنسان متعدد المهارات والخبرات.

ماذا تفعل بعد الانتهاء من الديتوكس التكنولوجي؟

● عشر نصائح لتجنب الانتكاسات

الآن بعد أن انتهيت من تجربتك الأولى لخوض الديتوكس التكنولوجي اسمح لي أولاً بتهنئتك، فالحياة دون هاتفك الذكي، أو أي جهاز من أجهزتك المتصلة بالإنترنت ولو لمدة ٢٤ ساعة ليست بالمهمة السهلة، فالشعور المرتبط بتجربة كهذه سيكون على الأرجح إحساس المنعزل الذي فاته الكثير من تطورات جانب حيوي في حياته اليومية،

ستشعر بأن شيئاً مهماً ينقصك طيلة الوقت دون اتصال بالإنترنت، وستفتقد ثقل هاتفك الذكي داخل جيبك وشعور الاطمئنان أنه في متناولك لتتفقد كل دقيقة إن أردت. فلا تتردد في تسمية نجاحك في الديتوكس بالانتصار، بل اطلق عليه الفوز الكاسح على إدمانك التكنولوجي، نعم أنت تستحق الاحتفال! ولكن بعد أن هنأتك لا بد أن أحذرك، فالعمل لم ينته تمامًا، والسيطرة على رغباتك القهرية في الاستجابة لإشعارات الهاتف عملية مستمرة لا تنتهي. الأمر أشبه بمدمن الخمر أو المخدرات الذي لا بد أن يظل يقظاً بعد التعافي لعدم الانجراف مرة أخرى في طريق الإدمان، فيجب أن تمارس بعد انتهائك من الديتوكس أقصى درجات الحذر من خطر الانتكاس التكنولوجي. وهنا سوف نتناول العشر نقاط الأهم التي تتطلب متابعة ويقظة من متعافي الإدمان التكنولوجي، والتي من مزاياها أيضًا إثراء حياته بمزيد من النجاح والإنجاز ومحبة الآخرين.

● ١- احرص على الحديث مع الآخرين وجهًا لوجه:

لا يحتاج أحد إلى النظر إلى شاشة هاتفه بشكل متكرر في خلال حوارهِ مع الآخرين، بل إنها الاستجابات القهرية لاحتمال أن يكون هناك جديد. إنها علامة على فقدان التحكم في الانفعالات. ولكي تحول بين هاتفك وبين التحكم حياتك من الأفضل أن تُغلقه وتُنحِّيه بعيدًا عن متناولك في أثناء الحديث مع أحدهم، ولا تضعه بجوارك على المائدة أو تتركه مفتوحًا على الوضع الصامت. اقصر تركيزك على الشخص الذي تجاذبه أطراف الحديث وامنحه كامل انتباهك، وأنا

أضمن لك أن يكون حواركما ناجحًا مثمرًا وأن تتوطد علاقتك بذلك الشخص. وكفائدة إضافية لتلك الخطوة ستصبح أكثر تحكّمًا في نفسك عندما تدفعك الرغبة القهرية في تفقد هاتفك.

● ٢- احذف الصفحات المرجعية غير الضرورية المثبتة على متصفح اللابتوب:

على مدار السنين نقوم بتثبيت صفحات نظن أننا سنحتاج إليها كثيرًا، أو لأنها أعجبتنا في قائمة الصفحات المفضّلة في متصفح الحاسب أو اللابتوب ليسهل علينا فتحها في أي وقت. ربما نشبّت مئات الصفحات ولا نستخدم سوى أقل من ١٪ منها في النهاية. تلك الصفحات تُشكّل مصدر تشتيت دائم ينتزعك من أعمالك المهمة، ويُغريك بقضاء ساعات تتجول بين الصفحات على الإنترنت مهملاً ما يجب عليك عمله، وهو ما يُقلّل إنتاجيتك إلى أقصى حد حين تُهمل البحث عن المعلومات المتعلقة بعملك وتستجيب لإغراء الصفحات المثبتة. والحل أن تحذف أكثر تلك الصفحات بعد أن تراجعها سريعًا، وتذكر متى احتجت إلى كلّ منها مؤخرًا، فإذا كنت لم تستخدم إحدى الصفحات عامًا كاملاً أو حتى عدة شهور مضت، فعلى الأرجح أنك لا تحتاج إليها من الأساس وفي تلك الحالة احذفها فورًا. ويُفضّل أن تُجري تلك العملية على الأقل مرة في العام لتتجنب التشتت الناجم عنها.

● ٣- أعد تنظيم هاتفك الذكي:

يستقر الهاتف الذكي على قمة هرم مصادر التشتيت، فمن خلاله يمكنك استخدام كل التطبيقات التي تخطر على بالك والوصول إلى أي

صفحة على الإنترنت، وممارسة أية لعبة ومشاهدة أي فيديو تريد وقتها تريد وفي غمضة عين! ومع وجوده بحوزتنا طيلة الوقت نجد أنه من الصعب الانتهاء من أي مهمة أو عمل في زمن مناسب، ونصيحتي لك أن تعيد تنظيم سطح هاتفك بأن تحذف أولاً جميع التطبيقات التي لم تعد تستخدمها وبعدها تخلص من التطبيقات التي تعلم جيداً أنها تلتهم وقتك بشراهة. الخطوة التالية أن ترسل نسخة من الصور والفيديوهات التي تملأ ذاكرة الهاتف إلى موقع للتخزين السحابي ملائم لك مثل جوجل صور ثم تحذفها من هاتفك، وأخيراً احذف الملفات التي لا تستخدمها مثل فيديوهات الواتساب التي يرسلها أعضاء المجموعات ومقطوعات الموسيقى والأغاني التي مللت منها. احتفظ فقط بالحد الأدنى من التطبيقات والمواد لتقلل فرصة هاتفك في إغرائك والسيطرة على وقتك.

● ٤- قلل عدد النوافذ المفتوحة على متصفح الحاسب إلى سبعة على أقصى تقدير:

أعتقد أن جميعنا قد مر بتلك التجربة حين تفتح رابط مقال ما عن موضوع تحتاج إلى تفاصيله، فتجد رابطاً لمقال آخر قد يفيد فتفتحه في نافذة جديدة لينتظرك حتى تنتهي من المقال الأول. في ذات اللحظة تذكر رغبتك في تجربة وصفة طعام ما سمعت عنها، فتفتح نافذة جديدة لتبحث عن فيديو على اليوتيوب يشرح طريقة إعدادها، ويمر ببالك أنك لم تتفقد بريدك الإلكتروني منذ الصباح فتفتح نافذة أخرى له. تعود للمقال الأول الذي لم تكمل قراءته بعد بسبب كل هذا التشتيت فيلفت

انتباهك تعبير جديد لم تقرأه قبلاً، فتفتح نافذة لمحرك بحث جوجل وتبحث عن شرح لذلك التعبير. تلك الخطوة قد تجعلك تفتح خمس نوافذ مختلفة لتقارن النتائج المتاحة لشرح التعبير المقصود وهكذا تستمر الدائرة بلا توقف، ثم تجد نفسك فجأة أمام عشرات من النوافذ المفتوحة التي لن تستطيع الاستفادة منها جميعاً. وإليك نصيحتي: التزم بعدم فتح نوافذ تفوق السبع في المرة الواحدة لتتمكن من السيطرة على الموقف، فهكذا سيمكنك من نظرة خاطفة على كلٍّ منها أن ترى أيقونتها الظاهرة بفضل قلة عددها وتقرر بوعي متى تفتحها. ستتحاشي بذلك أيضاً شعور الضياع الذي ينتابك عندما تجد عشرات النوافذ المفتوحة التي لا تتمكن كذلك من رؤية أيقوناتها لضيق المساحة. وأتذكر أنني ذات مرة أحصيت عدد النوافذ المفتوحة أمامي فوجدتها ٤٢! بالطبع كان هذا يقتل قدرتي على الإنجاز والتركيز فحاول ألا ترتكب مثل هذا الخطأ.

● ٥- افرض حماية على صندوق بريدك الإلكتروني:

فور انتهائك من الديتوكس التكنولوجي يجب أن تعامل بريدك الإلكتروني بوصفه أرضاً مقدسة لا يُسمح بالدخول فيها لرسائل لا تعنيك في شيء، وقد تُسبب لك التشيت عما تفعل. يجب أن تُحدد هدفاً لنفسك ألا يمتلئ صندوق بريدك بمئات الرسائل غير ذات الجدوى التي تزيد من عدد الرسائل غير المقروءة بشدة، وأن يحتوي صندوق بريدك على الحد الأدنى اللازم من الرسائل، بل إن بعض الناس يدافعون عن مبدأ لإدارة البريد الإلكتروني يُدعى «صندوق البريد الإلكتروني صفر» ويقضي بمسح جميع الرسائل تقريباً بعد قراءتها،

ولكنني شخصياً لا أحبذ هذا المبدأ، بل وأراه في ذاته مضيعة للوقت؛ إذ إنَّ الفوائد التي قد تعود عليك من ذلك المبدأ أقل كثيراً من الجهد والوقت اللذين ستبذلهما من أجل تنفيذه. وبدلاً من ذلك يمكنك أن تتبع الخطوات الآتية:

* أَلغِ اشتراكك من نشرات الأخبار الدورية التي لم تداوم على قراءتها في خلال آخر ثلاثة شهور.

* أَلغِ اشتراكك من مواقع عروض التسوق التي لم يجذبك أي عرض منها في خلال آخر شهر.

* اطلب من أفراد عائلتك وأصدقائك ومعارفك ألا يرسلوا إليك رسائل إلكترونية لا داعي لها؛ مثل فيديوهات مضحكة أو روابط لأخبار طريفة.

* حوّل الرسائل القديمة إلى الأرشيف أو احذفها، وقسّم الأرشيف إلى مجلدات ذات أسماء واضحة لتسهيل الرجوع إليها في المستقبل.

”
تلك الخطوات الأربع ستضمن لك خفض الفوضى في بريدك الإلكتروني إلى أدنى مستوى، فأنت لا تحتاج إلى تفريغ صندوق الرسائل، ولكن تحتاج فقط إلى تنظيمه بحيث تتجنب تضييع الوقت على رسائل قديمة أو غير مهمة.

● ٦- توقف عن إجراء عمليات بحث عشوائية للتأكد من المعلومات على محرك بحث جوجل:

دائماً ما يختلف الأصدقاء حول تفاصيل صغيرة يصر كلٌّ منهم

على رأيه بخصوصها، وكان الجدل قبل سطوة الإنترنت يحتدم من أجل إثبات كلٍّ منهم لوجهة نظره في جو من المرح، وإن لم يصلوا إلى نقطة اتفاق كانوا يستسلمون بطريقة ودية لاحتفاظ كلٍّ برأيه دون إقناع الآخرين. أما في العصر الحالي مع سيطرة الإنترنت فقد أصبح حسم الخلاف في لحظات ممكناً، بأن يُجري الأصدقاء عملية بحث سريعة عشوائية على جوجل للوصول إلى نتيجة حاسمة، فالإجابات عن أي أسئلة صارت على مسافة بضع نقرات. ولكن سهولة هذا الحل تُغري بتكراره كل مرة تود فيها الوصول إلى معلومة مهما كانت تافهة، فتتكون بذلك العادة التي تتسبب في تحطيم قدرتك على التحكم في انفعالاتك. نصيحتي أن تجرب مقاومة ذلك الحافز للبحث العشوائي في المرة القادمة التي تود فيها التأكد من معلومة ضئيلة الأهمية، وبدلاً من أن تبحث عنها على الهاتف تجاهل الأمر وتذكر أنك على الأرجح لا تحتاج إلى معرفة تلك المعلومة على وجه اليقين، ما دامت لا تخص شؤون العمل ولا أمراً طارئاً. بل إن عدم معرفة الإجابة بسهولة عن طريق البحث له فائدة قد لا تكون منتبهاً إليها، وهي أنك قد تتحمس للتعمق في الموضوع والتفكير فيه بإمعان وسماع وجهات نظر من حولك وطرح أسئلتك حولها. كل هذا من شأنه أن يُنمي مهارات التفكير النقدي لديك.

● ٧- قلل من استهلاك وقتك بين تطبيقات ومنصات الإعلام

الإلكتروني:

إذا استعرضت الكم الهائل من وسائل الإعلام الإلكتروني والتواصل الاجتماعي، التي تُغرقك في سيل من المواد والمعلومات يومياً، ستجد أنك تقضي تقريباً كل لحظة في يومك خلاف ساعات

النوم، مستهلكًا بين المدونات ومنصات الأخبار وفيديوهات اليوتيوب وإشعارات الفيسبوك وصور الإنستجرام ورسائل الماسنجر وتغريدات تويتر إلى آخر القائمة التي لا تنتهي، كل هذا لا يشمل الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة تتابع مسلسلك المفضل على نتفليكس والمنصات الأخرى. فاحرص بعد أن تنتهي من الديتوكس التكنولوجي أن تراجع كل تلك الوسائل التي تتابعها بانتظام وتُدوّنُها في قائمة، وأمام كلِّ منها ما يجذبك لمتابعته حتى لا يستمر ذلك الاستنزاف. فمثلًا هل يدفعك الملل لمشاهدة فيديوهات اليوتيوب؟ وهل تتصفح تايم لاين الفيسبوك على سبيل التسوية في إنجاز أعمال ثقيلة على قلبك؟ هل تشاهد حلقات مسلسل متتابعة على نتفليكس بغرض الهروب من الضغوط؟ مبدئيًا لتهرب من الانتكاس ابدأ بتحديد الأنشطة التي يمكن أن تحل محل وسائل التكنولوجيا أو الإعلام الإلكتروني، حين تشعر بالدافع القهري يدعوك إلى الإنترنت، فعندما تشعر بوطأة الضغوط جرّب القيام بجولة على قدميك في مكان هادئ بدلًا من مشاهدة مسلسل على نتفليكس، وعندما تشعر بالملل جرّب إن كنت تملك حيوانًا أليفًا والاعتناء به في ذلك الوقت، يمكنك مثلًا تدريبه على ردود فعل جديدة أو اصطحابه في نزهة بدلًا من مشاهدة مجموعة من فيديوهات اليوتيوب.

الهدف الذي ستسعى إليه في تلك المرحلة هو تقليل الفترات التي تستهلك فيها المواد الإعلامية وصفحات الإنترنت وقتك يوميًا، فتصل إلى الغاية الرئيسية وهي إضعاف قبضة وسائل التكنولوجيا على عنقك ورفع مستوى تحكّمك في انفعالاتك.

● ٨- قلّص عدد أصدقاء الفيسبوك غير الضروريين:

هل تحتاج فعلاً إلى وجود ١٠٠٠ شخص أو أكثر على قائمة أصدقاء الفيسبوك؟ هل كلهم أصدقاء معروفون لديك يمكن أن تأتمنهم على تفاصيل حياتك الشخصية المتناثرة في حسابك؟ أم أن الأمر يتعلق بطلبات صداقة قبلتها دون سابق معرفة يمكن ببساطة أن تستغني عنها؟ أكثرنا يملك العديد من أصدقاء الفيسبوك الذين لا نتواصل معهم بتاتاً، ويملاً وجودهم التايم لاين بالمنشورات التي نادراً أن ترغب في التفاعل على أحدها، وفي النهاية لا توجد دوافع كافية أو معرفة وثيقة لتحفظ بوجودهم. بل بالعكس فكثرة أصدقاء الفيسبوك تسبب في مضاعفة التشييت الذي يُعزّز الإدمان التكنولوجي، وفي أن يصل بك الحال إلى متابعة التايم لاين بشغف؛ مخافة أن تفوتك أحداث جديدة لأناس لا تعرف أكثرهم! ونصيحتي أن تحذف كل من لا تربطك به صلة كافية من قائمة الأصدقاء وتحفظ فقط بالأصدقاء الحقيقيين. ويمكنك الاستعانة بذلك الرابط لتنظيم عملية حذف غير الضروريين: <https://www.facebook.com/friends/organize> والذي سيفرز الأصدقاء من واقع تواصلك معهم في خلال المدة السابقة.

● ٩- قم بتعطيل إشعارات الهاتف:

تُعد إشعارات الهاتف خاصية في غاية الإزعاج لسببين، أولهما أنها تُمثل مصدر تشييت لا يتوقف، فلا يمكنك في أثناء عملك أن تحفظ بالحد الأدنى من تدفق العمل والزخم الكافي، ما دام ظل هاتفك يبيّن كل دقيقة. ولا يكون الحال أفضل في المنزل أو بين الأصدقاء في أثناء

تجمع ما، وبالتأكيد تعرضت كثيرًا لمحاولة إتمام حوار مع شخص منشغل بهاتفه طيلة الوقت، والتي تُعتبر اختبارًا قاسيًا لمدى تحملك وصبرك. أما السبب الثاني فيتركز في إضعاف قدرتك على التحكم في انفعالاتك، فكل مرة تستجيب فيها قهريًا لإشعارات هاتفك فضولًا ورغبةً في معرفة محتوى الإشعار، تُضعف من تحكمك في انفعالاتك وتخلق لديك عادةً إدمانية تماثل ما تفعله الكلاب، وفقًا لنظرية بافلوف عندما أصبح لعبها يسيل عند سماع صوت الجرس. فأفضل لك أن توقف الإشعارات في هاتفك؛ لأنك حتى إن لم ترد على بريد إلكتروني مهم فورًا، فستلقى مكالمة هاتفية تنبهك لأهمية الأمر.

● ١٠ - ضع قواعد صارمة لنفسك:

ستجد أن أكثر الوسائل ضمانًا لاحتفاظك (بوقارك) أمام إغراءات التكنولوجيا بعد انتهائك من الديتوكس، هي أن تضع لنفسك قواعد أساسية فيما يخص استخدامك للإنترنت والأجهزة التكنولوجية، ويعني هذا أن تلتزم بمجموعة إرشادات ذاتية تُحدد طوال أوقات اتصالك بالإنترنت ومتى تلجأ إلى الأجهزة التكنولوجية، طبعًا باستثناء ضرورات العمل والطوارئ. ويمكنك تجربة النظام المقترح التالي:

* لا تستخدم هاتفك الذكي لغير أغراض المكالمات إلا في الصباح قبل توجهك للعمل أو جامعتك، ثم في أثناء راحة الغداء وأخيرًا بعد عودتك من العمل مدة ساعتين، ولا تستخدمه أبدًا خارج تلك الأوقات ولا في أثناء وجودك مع الآخرين. قسّم استخدامك لمُدّد لا تتعدى كلٌّ منها ١٥ دقيقة.

- * لا تتصل بالإنترنت خلاف استخدام هاتفك إلا ساعة واحدة بعد انتهاء العمل، يمكنك أيضًا استخدامه في أثناء وقت الغداء على هاتفك أو اللابتوب، واجعل استخدامك للإنترنت من أجل غرض معين لا تتصل به لمجرد التجول العشوائي بين المواقع.
- * لا تشاهد فيديوهات متتابعة على اليوتيوب لغرض التسلية ودفع الملل، حدّد استخدامك بساعة أيضًا ولفيديوهات معينة تود مشاهدتها؛ مثل محاضرة تعليمية أو وصفة طعام أو لقاء مع شخصية عامة تحبها.
- * اقصر مدة تواجده على صفحات وسائل التواصل لخمس عشرة دقيقة في أثناء راحة الغداء أو في وقت آخر ولكن مرة واحدة فقط يوميًا.
- * مارس ألعاب الفيديو مدة نصف ساعة مساءً وليكن بعد التاسعة، ولا تكرر ذلك أكثر من ثلاث مرات أسبوعيًا.

وبالطبع، فكلُّ منا سيضع النظام الذي يتناسب وظروف حياته، ولكن احرص على أن يعكس النظام الذي تضعه لنفسك قوة إرادتك في التغلب على الوسائل التكنولوجية التي استحوذت عليك في الماضي أكثر من غيرها. فإن لم تكن تمارس ألعاب الفيديو فلا تخدع نفسك بنظام يقتصر على تنظيم أوقات ألعاب الفيديو! ركز فقط على تحجيم نقاط ضعفك.

والآن لنمض في حياتنا إلى الأمام

أهنتك مجددًا على نجاحك في إتمام نظام الديتوكس التكنولوجي لأول مرة بنجاح. فقد قطعت شوطًا مهمًا في طريق القضاء على إدمانك لوسائل التكنولوجيا، وهي خطوة يصعب على أكثر مدمني التكنولوجيا اتخاذها. ولكنك ستدرك أهميتها عندما تستمتع بما سيُحرم منه من استسلم للإدمان من مزايا الحياة بلا إدمان تكنولوجي.

ولكن انتبه، فأداء الديتوكس التكنولوجي مرة واحدة لا يكفي، يجب أن تُكرّر التجربة مرتين أو ثلاث مرات سنويًا، لأن ضحية الإدمان عُرضة دائمًا للانتكاس، والإدمان لا يتلاشى بل ينزوي بعيدًا ما دام تحت سيطرتك، وسينتهز الفرصة ما إن تمنحه إياها ليعاود السيطرة. وتكرار الديتوكس دوريًا سيقطع عليه الطريق. ولا يعني ذلك أن تتخلي عن هاتفك وأجهزتك التكنولوجية لأسابيع، ولكن التحرر منهم يوميًا واحدًا كل أربعة أو ستة شهور سيفيدك كثيرًا. ويمكنك بالطبع تكرار الديتوكس كلما شعرت بضعف تجاه إدمانك القديم، فلا تنس أبدًا أنك القائد في حياتك وأنت وحدك تملك اتخاذ القرار الصحيح في عدد ومدة مرات الديتوكس التكنولوجي، ولكن الحقيقة المشتركة الوحيدة بين الجميع أن تلك الخطوة كفيلة بتحسين الحياة بطرق شتى، فسوف تثبت أقدامك في وجه الإغراءات وتدعم تحكّمك في انفعالاتك، وستقوي علاقاتك بالجميع وتُحسّن كفاءة تواصلك معهم خاصةً من يُمثّل لك وجودهم أهمية، كما أنها ستُضيف إليك الكثير على مستوى الفوائد

المعرفية والنفسية مما يؤثر إيجاباً على صحتك النفسية والعامّة، وبالتأكيد ستضمن لك القضاء على الاستخدام المفرط للإنترنت والأجهزة التكنولوجية، بوصفه شكلاً من أشكال الإدمان الحقيقي. باختصار سيؤمن لك أداء الديتوكس التكنولوجي بصورة دورية حياة أكثر متعة وإنجازاً وتواصلًا مع الآخرين.

فهرس الموضوعات

- ٧ تقديم
- ٩ ما هو إدمان وسائل التكنولوجيا؟
- ٤٤ ما هي الأسباب التي تجعلك مدمناً لوسائل التكنولوجيا؟
- ٥٢ ما هي الآثار السلبية
- ٥٢ لإدمان وسائل التكنولوجيا على حياتك؟
- ما هو الديثوكس التكنولوجي وكيف سيساعدك في التخلص من
- ٦٣ إدمان وسائل التكنولوجيا؟
- ما الذي ينتظرك حين تبدأ في اتباع نظام الديثوكس
- ٧٩ التكنولوجي؟
- الجزء الأول: كيف تُعد نفسك لاتباع نظام الديثوكس
- ٨٨ التكنولوجي؟
- الجزء الثاني: عشر خطوات لتضمن نجاح نظام الديثوكس
- ١٠٢ التكنولوجي
- الجزء الثالث: الآثار المتوقعة للديثوكس التكنولوجي على
- ١١٥ عقلك

