

## العقل هو ما نفعله به

### الكاتب



شيماء المرزوقي

على الرغم من كل تلك التقنيات الحديثة، ودخولنا لعالم شبكة الإنترنت، وما رافقها من تطور كبير في مجالات الاتصالات ومواقع التواصل الاجتماعي، ومساهمتها العظيمة في تطوير الأعمال وتسهيل المهام، وتبسيط الإجراءات، فإنها في اللحظة نفسها لها أثر في تعثر، أو في تدني الإنتاجية في بعض الجوانب، وهذا ما يعرف بالتشتت الرقمي، وكأن التكنولوجيا نفسها التي سهلت مرافق وإجراءات كثيرة، هي نفسها ساهمت في صعوبات في إدارة الوقت، ويعتبرها البعض مصدر تشتت رئيسياً، والتشتت له أثر كبير في الإنتاجية، أستحضر دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا في إيرفين، عام 2016 بقيادة د. غلوريا مارك، تناولت مشكلة التشتت الرقمي في بيئة العمل الحديثة، وجدت الدراسة: «أن الموظفين يتعرضون لمقاطعة كل 11 دقيقة في المتوسط، وأنهم يستغرقون حوالي 23 دقيقة و15 ثانية لاستعادة تركيزهم الكامل بعد كل مقاطعة. وهذا يعني أن الكثير من الوقت يُهدر في محاولة العودة إلى المهمة الأصلية، مما يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية وزيادة الإجهاد».

والحال نفسه بينه عالم النفس والكاتب نيكولاس كار في كتابه الذي حمل عنوان «السطحيون: ما الذي يفعله الإنترنت بعقولنا؟»، حيث قال: «الإنترنت يلتهم انتباهنا، ويدمر قدرتنا على التركيز».

نحن نصبح أسرى لشبكة من الملهيات التي تجعل من الصعب التفكير بعمق أو التركيز على مهمة واحدة لفترة طويلة». ولمواجهة تحدي التشتت الرقمي، وضع الكثير من المختصين، عدة طرق ومهارات، لمحاولة التغلب عليه، وإدارة الوقت بمهارة وفاعلية من بينها: تقنية تقسيم الوقت، على سبيل المثال، العمل بشكل مكثف لمدة تصل إلى 25 دقيقة، ثم التوقف لأخذ استراحة قصيرة، وهذه الطريقة تُسهم كما يقال في تعزيز التركيز وتقليل التشتت. أيضاً ينصح بأن يقوم الموظف بإيقاف إشعارات التطبيقات على هاتفه الذكي، وأن يخصص وقتاً لمراجعة تلك الإشعارات. أيضاً هناك التخطيط المسبق للمهام، حيث يتطلب وضع قائمة بالمهام اليومية، وأيضاً تحديد الأولويات، وتلك الأكثر أهمية، ومنحها العناية والاهتمام.

وهناك من يذهب لوضع أوقات محددة لاستخدام شبكة الإنترنت، بأكملها، ومحاولة ضبط التصفح العشوائي، وقصره على المهام والأغراض المهمة.  
أعود لعالم النفس الكاتب والمحلل أمريكي، المتخصص في تأثير التكنولوجيا على الثقافة والمجتمع، نيكولاس كار،  
«وأستحضر كلمة أخرى له قال فيها: «العقل هو ما نفعله به

[Shaima.author@hotmail.com](mailto:Shaima.author@hotmail.com)

[www.shaimaalmarzoqi.com](http://www.shaimaalmarzoqi.com)

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.