هكذا تخلصت من إدمان الإنترنت، والأمر رائع!

كتبه طوني شوارتز | 1 ديسمبر, 2015

ترجمة حفصة جودة

في إحدى الأمسيات في وقت سابق من هذا الصيف، بدأت بقراءة أحد الكتب فوجدتني أعيد قراءة نفس الفقرة مرارًا، ست مرات، قبل أن أصل لاستنتاج أنه لا جدوى من الاستمرار، ببساطة لم أستطع الوصول للتركيز اللازم.

لقد ذعرت حقًا، فطوال حياتي كانت القراءة مصدر عميق وثابت للسعادة والتعلم والسلوان، أما الآن فالكتب التي اشتريتها بانتظام تتراكم في ازدياد على الطاولة بجوار السرير تنظر إليّ في عتاب صامت.

وبدلاً من قراءة تلك الكتب كنت أقضي الكثير من الساعت على الإنترنت، أتفقد عدد زيارات موقع شركتي أو أشتري الشرابات الملونة من موقع جيلت بالرغم من أن لديّ أكثر مما أحتاج، ومع بعض الشعور بالذنب أضغط على الصور التي لها عناوين لا تُقاوم مثل "أبناء النجوم القبيحين الذين

أصبحوا جذابين بعدما كبروا".

أثناء العمل كنت أتفقد بريدي مرات أكثر من أن أشغل نفسي بعدّها، وكنت أقضي الكثير من الوقت في البحث بنهم عن معلومات جديدة عن الحملة الرئاسية الأمريكية رغم أنه ما زال على الانتخابات أكثر من عام.

"لقد صُمم الإنترنت خصيصًا ليكون نظامًا للتعطيل، آلة صُنعت خصيصًا لتشتيت انتباهنا"، يفسر نيكولاس كير هذا في كتابه "الضحالة: ما فعله الإنترنت بعقولنا"، ويقول أيضًا "لقد قبلنا عن طيب خاطر أن نتشتت ونفقد تركيزنا، وانقسام اهتماماتنا وتفتيت أفكارنا في مقابل ثروة من المعلومات التي نُجبر على استقبالها أو حتى تلك المسلية التي نختار الحصول عليها".

الإدمان هو سحب بلا هوادة لسلعة أو نشاط حيث يصبح قهريًا ويتداخل في نهاية المطاف مع الحياة اليومية، وطبقًا لهذا التعريف فكل شخص أعرفه تقريبًا مدمن بدرجة ما على الإنترنت، ويمكن القول بأنه حل محل العمل نفسه كأكبر إدمان مرفوض اجتماعيًا، وطبقًا لإحدى الدراسات الحديثة فإن متوسط الوقت الذي يقضيه الموظفون ذوو الياقات البيضاء على الإيميل حوالي ست ساعات يوميًا، هذا الوقت لا يتضمن البقاء على الإنترنت للتسوق أو البحث أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

شغف العقل بالحداثة والتحفيز المستمر والإشباع الفوري خلق ما يُسمى بـ "الحلقة الاضطرارية" كفئران التجارب ومدمني المخدرات، نحتاج للكثير والكثير لنصل إلى نفس التأثير.

إمكانية الوصول اللانهائي للمعلومات الجديدة أصبح يشكل تحميلاً زائدًا على عمل الذاكرة؛ فعندما نصل إلى الزيادة المعرفية فإن قدرتنا على نقل ما تعلمناه للذاكرة طويلة المدى يتدهور بشكل ملحوظ، يبدو هذا وكأن عقولنا مثل كوب ممتلئ بالماء فإذا أضفت أي شيء أكثر فسوف ينسكب.

كنت أعلم كل هذا من وقت طويل، لقد بدأت الكتابة عن ذلك منذ عشرين عامًا، وعلمته لزبائني كل يوم، لكني لم أتوقع أبدًا أن يكون هذا صحيحًا معي إلى هذه الدرجة.

الإنكار هو أولى دفاعات المدمن، لا عقبة أمام التعافي أكبر من قدرتنا اللانهائية على ترشيد السلوكيات الإلزامية، وعقب سنوات من الشعور بأني أدير ذاتي جيدًا بشكل معقول، فقد سقطت الشتاء الماضي في فترة مكثفة من السفر ومحاولة إدارة عمل استشاري وليد، مع بداية الصيف اتضح لي فجأة أنني لم أكن أدير ذاتي جيدًا على الإطلاق وكنت أشعر بالسوء حيال ذلك.

ومع قضاء الكثير من الوقت على الإنترنت وتناقص الاهتمام لم أكن أتناول طعامًا صحيًا، كنت أشرب الكثير من الصودا الدايت، وأحتسي الكوكتيل مرتين في المساء في أغلب الأحيان، ولم أعد أمارس الرياضة يوميًا كما اعتدت طوال حياتي؛ واستجابة لذلك فقد قمت بعمل خطة طموحة وغير عقلانية، لثلاثين يومًا قادمة سوف أحاول تصحيح هذه السلوكيات وأشياء أخرى عديدة، كل هذا في مرة واحدة، لقد كانت نوبة من العظمة، وكنت تحديدًا أوصي بطرق عكسية للعملاء كل يوم، كنت منطقيًا أرى أنه لا أحد أكثر مني سيكون ملتزمًا بتطوير ذاته، فكل هذه الصفات متصلة ببعضها

ويمكنني أن أفعلها.

لكن المشكلة كانت أننا كبشر لدينا احتياطي محدود جدًا من الإرادة والانضباط، فنحن أكثر عرضة للنجاح عندما نحاول تغيير سلوك واحد في المرة الواحدة تحديدًا في نفس الوقت كل يوم، بحيث يصبح عادة ويتطلب مجهودًا أقل بكثير للمحافظة عليه.

لقد حققت بعض النجاح خلال تلك الأيام الثلاثين، وبالرغم من كثرة الإغراءات فقد توقفت عن شرب الصودا والكحول كليهما، (ولثلاثة أشهر لاحقه مازلت ممتنعًا عن الصودا) قمت أيضًا بالتوقف عن تناول السكريات والكربوهيدرات مثل الشيبسي والمعكرونة وعدت للانتظام في ممارسة الرياضة، لكنني فشلت تمامًا في شيء واحد: تقليل وقتي على الإنترنت.

كان أول التزام لي هو تحديد وقت تواجدي على الإنترنت وذلك بتفقد الإيميل ثلاث مرات في اليوم: عند الاستيقاظ ووقت الغداء وقبل العودة للمنزل في نهاية اليوم، في أول يوم نجحت حتى منتصف النهار ثم انهار كل ذلك تمامًا، لقد كنت مثل مدمن السكر الذي يحاول مقاومة قطعة الكب كيك أثناء عمله في مخبز.

ما أفسد خطتي هذا الصباح حاجتي الماسة لإرسال إيميلاً لأحدهم في موضوع طارئ، وكنت أشعر أنني إذا كتبت الرسالة ثم ضغطت على إرسال فهذا يعني أنني لم أكن حقًا على الإنترنت، ما لم أضعه في الحسبان أن الإيميلات الجديدة سوف تُرفع في الوارد بينما أكتب رسالتي، لم تتطلب أي رسالة منهم ردًا سريعًا ومع ذلك كان من الصعب مقاومة فتح أول رسالة والتي كان عنوانها جذابًا، ثم فتحت الثانية فالثالثة.

في غضون لحظات عدت ثانية لحلقة التعزيز الذاتي، مع بداية اليوم التالي توقفت عن محاولة تقليل حياتي الرقمية وبدلاً من ذلك عدت للمهمات البسيطة مثل مقاومة الصودا والكحول والسكر، ومع ذلك كنت عازمًا على إعادة النظر في تحدي الإنترنت، بعد أسابيع عديدة من انتهاء تجربة الثلاثين يومًا غادرت المدينة في عطلة طويلة لمدة شهر، لقد كانت هذه فرصة لتركيز إرادتي المحدودة على هدف واحد: تحرير نفسي من الإنترنت في محاولة لاستعادة التحكم في انتباهي.

لقد قمت باتخاذ أولي خطوات التعافي: الاعتراف بعجزي عن قطع الاتصال بالإنترنت، الآن حان وقت التخلص من السموم، ثم فسرت الخطوة الثانية التقليدية بطريقة علمانية أكثر، الإيمان بأن قوة عليا قد تساعدك على استعادة صحتك العقلية، هذه القوة العليا كانت ابنتي ذات الثلاثين عامًا والتي قامت بفصل الإنترنت عن هاتفي وحاسبي المحمول، ولقلة معرفتي التكنولوجية لم يكن لدي أي فكرة عن كيفية الاتصال بأي منهما ثانية.

لقد تركت فقط الرسائل النصية كطريقة للوصول إليّ، في الماضي كنت متواصلاً مع مجموعة كبيرة من الناس في الحياة الرقمية، حفنة قليلة من الناس في حياتي كانت تتواصل معي عبر الرسائل النصية، ولأنني في أجازة فكانت معظمهم من العائلة وكانت الرسائل تدور حول أماكن اللقاء طوال اليوم.

خلال الأيام الأولى القليلة كنت أعاني من أعراض الانسحاب، معظمها كان متعلقًا بالحاجة للاتصال بجوجل والبحث عن إجابات للأسئلة التي تظهر، ولكن بمرور الأيام بدون إنترنت أصبحت أشعر براحة أكثر وأصبحت أقل قلقًا وأكثر قدرة على التركيز وأقل رغبة في الجرعات السريعة فقط بعض التحفيز قليل المدى، ما حدث لعقلي هو ما تمنيت حدوثه بالفعل: أن يصبح أكثر هدوءًا.

قمت بإحضار أكثر من نصف دستة من الكتب متنوعة الصعوبة والطول خلال أجازتي، بدأت بقراءة القصص القصيرة ثم انتقلت للأطول حتى بدأت أشعر بالهدوء أكثر وبأن تركيزي أصبح أقوى، وأخيرًا اتخذت طريقي لكتاب "إمبراطور الأمراض" المذكرات الرائعة والمعقدة بعض الشيء عن السرطان لـ "سيدهارثا موكيرجي" والذي استقر في مكتبتي منذ حوالي خمس سنوات.

بمرور الأسابيع أصبحت أقل حاجة للمزيد من الحقائق كمصدر للإشباع، وبدلاً من ذلك انتقلت لقراءة الروايات وانهيت أجازتي بالقراءة المفرطة التي وصلت لعدة ساعات في المرة لإنهاء رواية فرانزن "النقاء" ذات الخمسمائة صفحة.

ها قد عدت للعمل ثانية وبالطبع عدت للإنترنت، لن يبتعد الإنترنت وسيظل مستحوذًا على بعض الاهتمام، هدفي الآن هو إيجاد طريقة معقولة للتوازن بين التواجد وعدم التواجد على الإنترنت.

أصبحت أشعر أنني أكثر تحكمًا وأقل تأثرًا أضع اهتمامي فيما أريد عن قصد، عندما أكون على الإنترنت أحاول مقاومة الشعور بالذهول، وبقدر المستطاع أسأل نفسي: "هل هذا حقًا ما أود أن أفعله؟" إذا كانت الإجابة "لا" فالسؤال التالي هو "ما الذي يمكن أن أفعله لأشعر بالمزيد من الإنتاجية والرضا والاسترخاء؟"، أيضًا أصبحت أعمل الآن على الاستيعاب الكامل للأنشطة كجزء من يومي، وقبل هذا كله، الاستمرار في قراءة الكتب لس فقط لأني أحبها ولكن أيضًا للتدريب على تنمية الانتباه.

لقد احتفظت بطقس أفعله منذ زمن حيث أقرر في المساء أهم ما يمكن أن أفعله في صباح اليوم التالي ويكون هذا هو أول نشاط أقوم به معظم الأيام ما بين 60 لـ 90 دقيقة بدون مقاطعة ثم أحصل على راحة ما بين 10 إلى 15 دقيقة لتهدئة تفكيري وتجديد طاقتي.

إذا كان لديّ عمل آخر أثناء اليوم يتطلب تركيزًا مستمرًا، فإنني أقطع الاتصال بالإنترنت تمامًا لفترات معينة مكررًا طقس الصباح، وفي المساء عندما أصعد إلى غرفة نومي فإني أترك كل أجهزتي الرقمية في الطابق السفلي.

في النهاية أشعر الآن أن من واجبي الحصول على أجازة سنوية على الأقل من الإنترنت، ولأنني ليس لديّ الحرية للحصول على أجازة عدة أسابيع متتالية فقد تعلمت أن أسبوعًا واحدًا قادرًا على إنعاشي بشدة.

من حين لآخر تعاودني صورة مؤرقة من آخر يوم في أجازتي، كنت جالسًا في المطعم مع أسرتي عندما جاء رجل في الأربعين من عمره مع ابنته الجميلة ذات الأربع أو الخمس سنوات، وبمجرد جلوسهم اتجه انتباه الرجل لهاتفه، في الوقت نفسه كانت الابنة شعلة من الطاقة والحركة، تقف على كرسيها

ثم تدور حول الطاولة تلوح وتقلد الوجوه لتحصل على انتباه والدها، وباستثناء لحظات قصيرة لم تنجح في ذلك ثم استسلمت في حزن، وأصبح الصمت يصم الآذان.

المصدر: نيويورك تايمز

رابط المقال : https://www.noonpost.com/9236/