

## صخب العالم الافتراضي نجلء الشهري



نواجه اليوم تحديات فيما يتعلق بإدارة الوقت تحديًا مع وجود التكنولوجيا والحوادث الاجتماعية والأخبار السياسية التي باتت تخلف صخبًا ذهنيًا وانفعالًا عاطفيًا لدينا، وتحكم تفاصيل يومنا، وتشغلنا حينة عن إحساسنا بالوقت وتسرق منا اللحظات.

بالنسبة لي اعتقد بوجود صراع فيما يتعلق بتنمية الذات واستثمارها، فوجود مواقع التواصل وازدحامها بالكثير من الوقائع المستجدة كل يوم يجعل من الصعب التركيز وتقدير وقت كافٍ للحياة الواقعية لاستغلال أوقات الفراغ بطريقة أكثر نفعًا وحكمة باجتناوب ما لا قيمة له.

فقد سهل الإنترنت علينا جميعًا عملية البحث والتعلم الذاتي وتعددت مصادره، أصبح بإمكاننا الوصول إلى ما نريد بكل سهولة، وأن نستمد منه الفائدة، كتعلم اللغات، ونشر الأطروحات، قراءة الصحف والكتب، ما جعلنا على اتصال دائم بالعالم، على جميع الأصعدة.

ولكن من الضروري أن نعي مدى أهمية الاستفادة بما في أيدينا وأن نغدو قادرين على أن نجعلها وسيلة مسخرة لنا، لخدمتنا في عدد لا متناهٍ من الموضوعات، وأن نحذر من الانجراف نحو دائرة الإدمان.

هل نحن فعلاً نستخدم الهاتف أو الهاتف الذي يستخدمنا؟

وجد الخبراء أن 30 يومًا يقضيها الشخص منقطعًا عن مواقع التواصل بشكل كلي، تعد بمثابة علاجًا نفسيًا وفقًا لتجارب العديد من الأشخاص.

من غير المستبعد أن التكنولوجيا اليوم مصدر رئيسي من مصادر الضغط النفسي، ففي تغريدة كتبها الدكتور وافي عبدالله قال فيها: تجلس على جوالك طيلة يومك دون هدف ثم تتوقع تحسن النفسية؟

فانهالت التعليقات، أشخاصًا كثيرون يطلبون أن يعيد كتابتها كل يوم للتذكير، وكأننا أصبحنا ننسى ماذا نريد، وفقدنا السيطرة على أنفسنا فرصنا مغيبين، ونحتاج إلى ما يشبه المنبه بصفة دائمة يوقض بدواخلنا ضمير ينبهنا على أن نتدارك حدود وقتنا.

أنا اليوم لا نستطيع أن نتخيل حياتنا بدون الإنترنت، الذي يجمع كل الأخبار والعلوم والتطورات الحاصلة ويوفرها أول بأول، وينشرها على نطاق واسع، لتصل إلى كل فرد منا، المهتم وغير المهتم، دون عناء البحث عنها بالضرورة، وتتوالى الأحداث على شاشاتنا لتشكل مصدرًا من القلق أو الانزعاج لدينا، ما قد يؤثر على بقية يومنا.

إن أهم ما ينبغي عمله لممارسة حياة متقدمة وصحية في آن واحد، هو انتقاء المحتوى وتنظيفه قدر الامكان من كل ما قد يعكر صفو أذهاننا ويمتص طاقتنا، مع تخصيص أوقات معنية بالتصفح، ولا غنى للمرء عن أن يستفرد بنفسه لبعض الوقت ويبتعد عن صخب العالم الافتراضي؛ لان التوازن مطلب أساسي وبدونه لا يستطيع المرء تحقيق ذاته بنجاح.

### نجلء الشهري

كاتبة صحافية، متخصصة في العلوم الإدارية، وباحثة مبتدئة في تاريخ الأديان