

# إشعارات هاتفك المتكررة قد تسبب لك التوتر؟ كيف تتجنب ذلك؟

الجمعة 24 فبراير 2023 05:44 م

مع تكرر إشعارات هاتفك من التطبيقات المختلفة، مثل الواتساب والماسنجر وسناب شات وتيك توك وغيرها من التطبيقات، فلا عجب أن تفقد التركيز في ما تحاول القيام به. بل إن هناك أدلة علمية تشير إلى أن مجرد وجود هاتفك بجانبك سواء كان صامتاً أم لا، فهذا أمر كفيلاً بتشتت انتباهك.

لكن ما الذي يحصل لنا مع وجود الهاتف؟ وكيف يمكننا استعادة تركيزنا دون تفويت الأشياء المهمة؟ على الرغم من تفاوت الأرقام التقديرية إلا أن الشخص العادي يتحقق من هاتفه حوالي 85 مرة في اليوم، بمعدل مرة كل 15 دقيقة تقريباً.

بمعنى آخر أنه كل 15 دقيقة أقل أو أكثر، فإنه من المرجح أن يتشتت انتباهك عن ما تقوم بفعله. تكمن المشكلة في أن الأمر قد يستغرق عدة دقائق لاستعادة تركيزك بالكامل بعد ترك هاتفك. إذا كنت تشاهد التلفاز فقط، فإن عوامل التشتت وإعادة التركيز لن تشكل لديك مشكلة كبيرة. ولكن إذا كنت تقود سيارة، أو تحاول الدراسة، أو في العمل، أو تقضي وقتك مع أحبائك، فقد يؤدي ذلك إلى بعض المشكلات الجوهرية إلى حد ما. تعد الأصوات الصادرة من هاتفك "مقاطعات خارجية". أي أن يتسبب شيء خارجي حولك في الانقطاع. يمكننا أن نصبح مهيين للشعور بالإثارة عندما نسمع أصوات هواتفنا. ماذا لو كان هاتفك في الوضع الصامت؟ ألا يحل هذا مشكلة الإشعار؟ حسناً. الإجابة: لا. هذا نوع آخر من الانقطاعات، وهو الانقطاع الداخلي.

فكر في اللحظة التي كنت تعمل فيها على مهمة ما، وانجر انتباهك إلى الهاتف. ربما تكون قد قاومت الرغبة في التقاطه ومعرفة ما يحدث عبر الإنترنت، لكنك بعد ذلك تحققت من هاتفك على أي حال. هناك أدلة متزايدة ترتبط بإشعارات الهاتف التي تشير إلى أنها تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية وضعف التركيز وزيادة الإلهاء في العمل والمدرسة.

ولكن هل هناك أي دليل على أن دماغنا يعمل بجهد أكبر لإدارة التشتت المتكرر في انتباهنا؟ وجدت إحدى الدراسات التي أجريت على موجات الدماغ أن أولئك الذين يصفون أنفسهم بأنهم مستخدمون كثيرون للهواتف الذكية كانوا أكثر حساسية للإشعارات من أولئك الذين قالوا إنهم مستخدمون خفيفون. بعد سماع إشعارات الهاتف، كان مستخدمو الهاتف بكثافة أسوأ بشكل ملحوظ في استعادة تركيزهم على مهمة ما من المستخدمين الأقل استخداماً. وعلى الرغم من أن صوت الإشعارات أوقف التركيز لكلا المجموعتين، فإن المستخدمين الكثيفين استغرقوا وقتاً أطول لاستعادة تركيزهم.

يمكن أن تجعلك الانقطاعات المتكررة للهاتف تشعر بالتوتر بسبب الحاجة إلى الاستجابة. ترتبط الانقطاعات المتكررة للهواتف الذكية أيضاً بزيادة حالة الـ FOMO والتي تعني (الخوف من أن يفوتك شيء). إذا كان هاتفك يشتم انتباهك بعد الرد على إشعار، فإن أي ملاحظة لاحقة في العودة إلى مهمة ما يمكن أن تجعلك تشعر بالذنب أو الإحباط.

من المؤكد أن هناك أدلة تشير إلى أنه كلما قضيت وقتاً أطول في استخدام هاتفك بطرق غير منتجة، قل تقييمك لرفاهيتك. كيف يمكنك التوقف؟ إن وضع هاتفك على الوضع الصامت لن يؤدي إلى حل المشكلة بطريقة سحرية، خاصة إذا كنت من الذين يتفقدون هواتفهم بشكل متكرر بالفعل.

ما تحتاجه هو تغيير السلوك، وهذا صعب. قد يستغرق الأمر عدة محاولات حتى ترى تغييراً حقيقياً. إذا سبق لك أن حاولت الإقلاع عن التدخين، أو إنقاص وزنك، أو البدء بممارسة التمارين الرياضية، فستعرف ما نعنيه هنا. وحتى تقوم بذلك عليك أولاً إيقاف تشغيل جميع الإشعارات غير الضرورية. وإذا كنت مستخدماً كثيفاً للهاتف فعليك أن تضعه في غرفة مختلفة عن غرفة نومك، لأن الإشعارات يمكن أن تمنعك من النوم وتوقظك مراراً وتكراراً طوال الليل. أيضاً حاول أن تكبح رغبتك في تفقد هاتفك وقرر القيام بنشاط مختلف يفيدك في تلك اللحظة. واحرص أن تعطي نفسك مكافأة لتفقد هاتفك كل فترة فمثلاً بعد 25 دقيقة من التركيز في مهمة ما امنح نفسك 5 دقائق لتفقد هاتفك. بعدها قم بزيادة المدة الزمنية بين المكافآت تدريجياً. إن عملية إعادة التعلم والتغيير تستغرق وقتاً، لذا فلا تستعجل النتيجة، وكن صبوراً مثابراً.