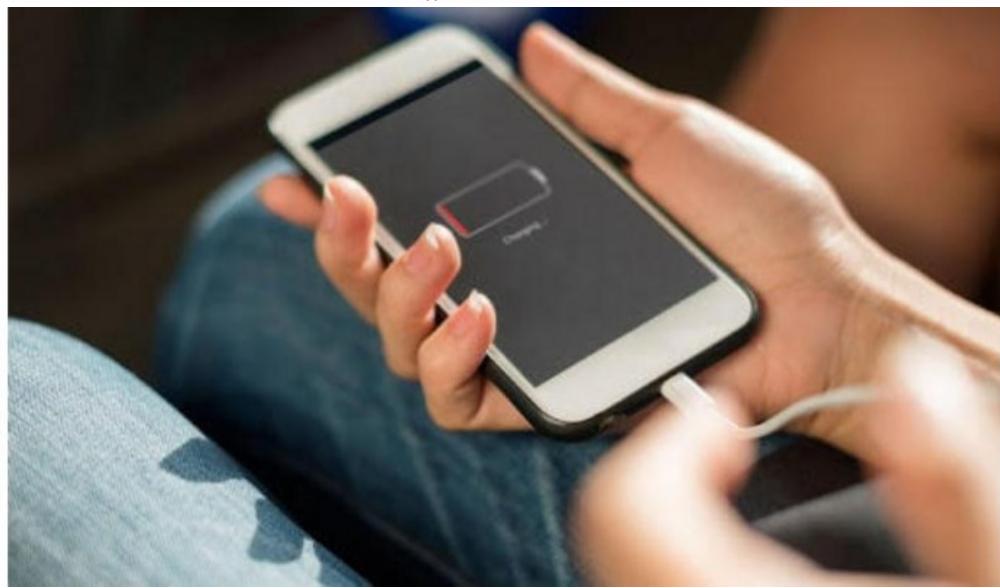


فوائد صحية ونفسية ٦ نصائح للتخلّي عن هاتفك أثناء الإجازة



الجمعة 30 يناير 2026 م

بالنسبة البعض، لا يتخيل نفسه أن يذهب إلى الحمام دون أن يحمل هاتفه معه، فما بالك بإجازة كاملة، حتى لو كان الهدف منها الانقطاع التام عن العالم الرقمي. إذا كنت مستعداً للتجربة، إليك ست نصائح لخوض تجربة إغلاق حاسوبك المحمول، وهاتفك أثناء العطلة، وهو ما سيحقق لك فوائد صحية حقيقة، مثل نوم أفضل، وتركيز أعلى، وتقليل الشعور بالقلق.

١. خطط للابتعاد عن هاتفك

كما تخطط لأنشطتك، عليك أيضاً التخطيط لفترة راحة خالية من الأجهزة، وقد يبدأ هذا بتغيير طريقة تفكيرك، وتحديد توقيعاتك مع من حولك. تقول جوسلين سبنس، المعالجة النفسية: "فعّل خاصية البريد الإلكتروني على البريد الإلكتروني في العمل، وأخبر زملاءك أنك ستقتفي إجازة خالية من البريد الإلكتروني". تذكر: لديك الحق في الاهتمام بنفسك، وأيضاً كان ما يحدث أثناء غيابك، يمكنك معالجته عند عودتك. وتشير سبنس أيضاً إلى أنه عندما نخصل وقتاً لوضع حدود والانقطاع عن العالم من أجل صحتنا وعافيتنا، فإن ذلك يعني الآخرين الإذن لفعل الشيء نفسه، مما يخلق تأثيراً متناثراً.

٢. حدد ما يثير التوتر لديك

جميعنا نمر بأمور تُسبب لنا التوتر، ولكن هل يمكنك تحديد ما يُسبب لك التوترتحديداً؟ تقول سبنس إن القدرة على تحديد مصادر التوتر التي تُصْبِّغ علينا الاسترخاء خطوة أساسية في التغلب عليها. ثم، ركز على أهدافك من رحلتك، كما تقول سبنس: "ما هي الأشياء التي تُذكر بالراحة والسكينة والبهجة؟ اجعلها محور اهتمامك". إذا واجهتك مواقف مدرجة أثناء رحلتك - كأن يتتجاهل زميلك إشعار غيابك، أو أن تتلقى سيلًا من إشعارات وسائل التواصل الاجتماعي التي نسيت إيقافها - تقترح سبنس وضع (أو إعادة ضبط) حدود واضحة، حتى لو تطلب ذلك، مثلاً، التأكيد على موعد عودتك للعمل على مشاريعك، مع وضع "عدم الإزعاج" في المحادثات الجماعية التي تشهد توتراً.

٣. التدرب على أخذ راحة من الهاتف

تدريب على أخذ فترات راحة من هاتفك قبل بضعة أسابيع من عطلتك يقول لاري د. روزن، الأستاذ الفخرى بجامعة ولاية كاليفورنيا دومينيز هيلز ومؤلف كتاب "العقل المشتت: عقول قديمة في عالم عالي التقنية": إن التوقف العفاجي عن استخدام التكنولوجيا ليس هو الحل، بل سيزيد من قلقك. أنصحك بالبدء في تقليل استخدامك للتكنولوجيا تدريجياً، من خلال ما أسميه "استراحة من التكنولوجيا".

يعني أخذ استراحة من التكنولوجيا منح نفسك فترات راحة محددة المدة، دقيقة واحدة، كل 15 دقيقة. خلال هذه الدقيقة، يمكنك تفقد إشعارات هاتفك، أو تصفح صفحتك الرئيسية، أو فعل ما تشاء. عند انتهاء الدقيقة، ضع الهاتف جانباً وتتابع ما كنت تفعله. بمجرد أن تعتاد على ذلك، ستزيد تدريجياً الفترة بين الاستراحات إلى 30 أو حتى 60 دقيقة.

يقول روزن: "هذا يعلم عقلك أنك لست مضطراً للبقاء متصلًا باستمرار". ويضيف: "عندما تكون في إجازة، سيساعدك هذا على الشعور براحة أكبر من فقدان هاتفك المحمول عندما لا تستخدم أجهزتك التقنية".

وأشار إلى أن الاستمرار في هذه الممارسة بعد الإجازة ليس فكرة سيئة أيضًا

4. تحويل الشاشة إلى وضع التدرج الرمادي

قد يُسهل عليك تحويل هاتفك إلى وضع التدرج الرمادي (تخيل أنك عدت إلى أيام هاتفك نوكيا القديم) الانقطاع عن العالم الرقمي

يقول آدم ألتير، أستاذ التسويق بجامعة نيويورك ومُؤلف كتاب "لا يقاوم: سعود التكنولوجيا الإدمانية وصناعة إبقاءنا مدمنين": "إن تحويل هاتفك من وضع الألوان إلى وضع التدرج الرمادي يجعل تجربة كل شاشة أقل جاذبية."

وأضاف: من الصعب علينا الانقطاع عن العالم الرقمي، لأن "التطبيقات على هواتفنا تقدم مكافآت غير متوقعة، وتضع لنا أهدافاً، وتحرمنا من ما يُسمى بإشارات التوقف التي عادةً ما تدفعنا إلى تجربة جديدة". قد تشعل إشارات التوقف في مواقف أخرى ظهور أسماء فريق العمل في نهاية فيلم، أو الشعور بالشبع بعد تناول الطعام أما التطبيقات، فهي مصممة لإبقاءنا منشغلين

5. التطبيقات الأكثر استخداماً

قبل الحصول على العطلة، حدد التطبيقات التي تستخدمها بكثرة والوقت الذي تقضيه عليها من بين هذه التطبيقات، قرر أيها ضروري للغاية لإنجاز مهامك اليومية (مثل تطبيق الطقس، أو تطبيق الملاحة، أو تطبيق الترجمة حسب وجهتك) وأيها ليس كذلك

ثم ضع حدود واضحة لاستخدامها يقول روزن: "انتبه للإشعارات التي تتلقاها وقم بإيقافها" فمعظم الناس عالقون في دوامة لا تنتهي من الإشعارات واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي".

وإذا كنت تقضي عادةً ثلاثة ساعات يومياً على موقع التواصل الاجتماعي، فلن تتمكن فجأةً من تقليل استخدامك إلى 30 دقيقة فقط بدلاً من ذلك، حاول تقليل وقت استخدامك بمقدار 15 دقيقة، ثم زدها تدريجياً إلى 30 دقيقة، وهكذا ببطول موعد رحلتك، ستجد أنه من الأسهل إغلاق أجهزتك والاستمتاع بوقتك بعيداً عن صخب الحياة

6. حدد نواياك وأخبر بها الآخرين

حتى لو تعكنت من تطبيق النصائح المذكورة أنتاء عطلتك، فقد يصعب عليك الالتزام بها عندما تكون برفقة أشخاص لم يتزموا بها بنفس القدر عليك أن تشرح لهم أهمية الانقطاع عن الأجهزة الإلكترونية بالنسبة لك، وإذا كنت ترغب في دعوة آخرين للانضمام إليك، فابدأ بفكرة بسيطة كدعوة لتناول عشاء خال من الهواتف