



الثلاثاء ٤ شوال ١٤٤٧ هـ - 24 مارس 2026 م

## أخبار النافذة

[حمس كلب|| لدماع أكثر إبداعًا: اتبع هذه الخطوات الخمس أبرز الخرافات الشائعة حول الكوليسترول... تعرف عليها تعرف على أفضل طريقة لمقاومة التشتت الرقمي الذي يقضي على الإبداع موقع مجتمع الحريديم|| كانت مُعدّة للحرب مع مصر سابقًا.. إسرائيل تستخدم قنابل عمرها 50 عامًا في ضرب إيران إجراءات "استثنائية" ورفع لأسعار الوقود.. الحرة || مصر تدفع نصيبها من فاتورة الحرب قفزة فاتورة الغاز تفضح خطاب مديولي... من 560 مليون دولار إلى 1.65 مليار شهريًا بينما الإنتاج يتراجع والوعود تتخثر ترامب: اتفاق من 15 نقطة لإنهاء الحرب مع إيران.. وطهران تنفي الدخول في مفاوضات هل تنجح مصر في تأمين احتياجاتها من الطاقة؟ سفينة حفر جديدة تصل المتوسط بينما الفجوة باقية والاستيراد يتمدد](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التنمية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [مديا](#)

الرئيسية « التكنولوجيا

تعرف على أفضل طريقة لمقاومة التشتت الرقمي الذي يقضي على الإبداع





الثلاثاء 24 مارس 2026 07:00 م

ما بين الإشعارات المباشرة من جهاز الكمبيوتر، ورنين الهواتف الذكية، واهتزازات الساعات الذكية، يثير الانخراط المتزايد في العالم الرقمي مخاوف بشأن آثاره السلبية على الإبداع والإنتاجية وصحتنا النفسية والجسدية.

ونتيجة لذلك، تزايدت أعداد المطالبين بالانقطاع عن العالم الرقمي، والتركيز أكثر على التواصل المباشر، والحرص على إدارة وقتنا أمام الشاشات بشكل أكثر وعياً.

وعلى الرغم من أنه يؤيد المقترح الذي يطالب بالتركيز بشكل أكبر على العالم الواقعي على حساب العالم الافتراضي، لكن المحلل الرقمي، برايان سوليس، قال إنه بالنسبة لرواد الأعمال الذين يعتمدون على التكنولوجيا الرقمية، ليس من الممكن السعي إلى الانفصال الرقمي.

ويقدم برايان سوليس، عالم الأنثروبولوجيا الرقمية، في كتابه الأكثر مبيعاً "مقياس الحياة"، مخططاً لتحقيق التوازن بين العالمين الافتراضي والواقعي، والهروب من التشبث الرقمي والعيش حياة سعيدة وصحية وإبداعية وهادفة في عالم يزداد تركيزه على التكنولوجيا.

وفي عالم تُقدّم فيه التكنولوجيا مزايا عديدة، قد يصعب النظر بصدق إلى سلباتها. يحثنا سوليس على توضيح علاقتنا بالتكنولوجيا، بل وحتى إجراء مراجعة ذاتية لها لتقييم عاداتنا الرقمية بصدق.

وكتب قائلاً: "في مفارقة قاسية للمنطق، غالبًا ما تقودنا جهودنا لإنقاذ أنفسنا إلى الإنكار. لقد سهّلت علينا جميع وسائل التشبث التكنولوجية ذلك لأنها مصممة لتبدو مفيدة ومغذية للغاية".

إن فهم ما إذا كانت التكنولوجيا مفيدة أم ضارة، مغذية أم مستنزفة، يعتمد كلياً على كيفية استخدامنا لها.

## تشبث الانتباه الرقمي يقتل الإبداع

عندما ننشغل رقمياً (أي عندما لا نكون وإعين لاستخدامنا للتكنولوجيا)، فإن إبداعنا - أحد أهم السمات البشرية، ناهيك عن كونه أحد أكثر مهارتنا قيمة كأشخاص مبدعين - يتضاءل أو يضع تماماً.

ولتوضيح حقيقة ما يحدث عندما نفقد إبداعنا بسبب التشبث الرقمي، يستخدم سوليس الفيلم القصير المتحرك "أليك"، الذي يروي قصة أب (أزرق اللون) وابن (برتقالي اللون) يعيشان في عالم رمادي بالكامل تقريباً، بمناظر طبيعية رمادية، وهياكل رمادية، وأشخاص رماديين. وبينما ينصرف الأب والابن عن الجوانب الإبداعية "الملونة" للحياة، ويستسلمان بلا وعي للروتين الرتيب المفروض عليهما، يبدأ بالتصرف كالروبوتات، وتتلاشى ألوانهما الزاهية تدريجياً لتتحول إلى الرمادي.

وكما يقول سوليس: "أتضح أن الإبداع ليس هبة نادرة يتمتع بها قلة محظوظة، بل هو جزء طبيعي من التفكير والسلوك البشري. لدى الكثيرين منا، يُحجب هذا الإبداع (بسبب التشتت الرقمي). لكن يمكن إطلاق العنان له. وإطلاق شرارة الإبداع هذه قد يكون له آثار بعيدة المدى عليك وعلى مؤسساتك ومجتمعك".

## وجود هدف أفضل علاج للتشتت

عندما يكون لديك هدف محدد، يصبح من الأسهل بكثير اكتشاف المشتتات التي لا تخدمك أو تخدم هدفك والتخلص منها.

يكتب سوليس: "عندما نتجنب المشتتات ونركز على وضع أهدافنا وتحقيقها، نشعر بالكفاءة والنجاح. كما أن الهدف يُخرجنا من تركيزنا الضار على الذات ويجعلنا نشعر بأننا جزء من شيء أكبر، يتجاوز ذاتنا. إنه يحررنا من اجترار أفكارنا عن أنفسنا والماضي، ويُبقينا مُوجهين نحو المستقبل، مع إحساس بما يُمكننا تقديمه".

وفي عالم يتمحور حول التكنولوجيا، حيث يسهل تشتيت الانتباه رقميًا، يتجاوز كتاب "مقياس الحياة" كونه مجرد دليل عملي لتحسين علاقتنا بالتكنولوجيا. إنه يلهمنا للتوقف والتأمل واستعادة التواصل مع الإبداع والغاية الأعمق التي نحتاجها لنعيش حياة سعيدة وصحية، ولنحقق النجاح كأفراد، ومؤسسات، ومجتمع ككل في العصر الرقمي.

## تقارير



إفلاس جمهورية الجزائر: 13 عاما بلا كفاءات.. حين تعود وجوه مبارك لتملاً كراسي الحاضر  
الجمعة 30 يناير 2026 08:30 م

## تقارير



شاهد | هروب جماعي من مركز علاج إدمان بالهرم بفضح إمبراطورية المصحات غير المرخصة  
الاثنين 29 ديسمبر 2025 01:00 م

## مقالات متعلقة

في قرولا م أي مقرلا ف حصلا ل لصفة امهيا .. ناضمر ل لاخ ن آرقلا قمتخ

ختمة القرآن خلال رمضان.. أيهما تفضل المصحف الرقمي أم الورقي؟

ناضمر رهش ل لاخ لكفتاه م ادختسلاج ئاصز 4

4 نصائح لاستخدام هاتفك خلال شهر رمضان

ناضمر ي وف تاهلا عمل ماغتلا قبيهدح ناصن .. ماغلا تاقوا لاضفا كنم قريسي لاى تح

حتى لا يسرق منك أفضل أوقات العام.. نصائح ذهبية للتعامل مع الهاتف في رمضان

؟ناضمر رهش للاخه قيمقرا مومسلا نم صلاختت فيك

كيف تتخلص من السموم الرقمية خلال شهر رمضان؟

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمنية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026