رسالة من الشريك المؤسس · الجزء ٣ من ٣

ما تشتّت لا يُثمر

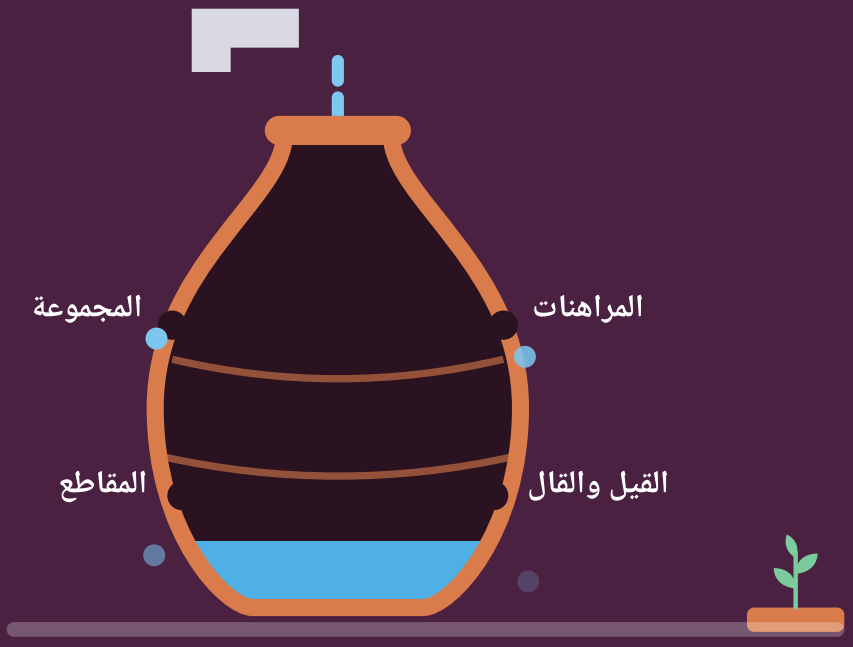
السنن الثلاث نفسها، في ثروة أندر من المال: انتباهك.



بقلم **Mohd Asaa Khamis**

شريك مؤسس، وأخصائي التحول الرقمي

قراءة في ٩ دقائق



انتباهك: ٢٠٪

باختصار

١ انتباهك لا يضيع. **إنه ينتقل:** كل دقيقة منحتها للشاشة صارت دخلًا لغيرك.

٢ الانتباه الذي لا يُحرس يتشتّت من تلقاء نفسه. وما تشتّت **لا يُثمر:** لا تتعلّم، ولا تخطّط، ولا تُتمّ.

٣ ما تمنحه الأولوية كل يوم هو الذي ينمو. فإن أردت حياة مختلفة، **فغيّر ما تمنحه انتباهك.**

أرانا الجزء الأول الوفرة التي بين أيدينا. وعلّمنا الجزء الثاني أن ما لا يُعطى عملًا يفسد. وبقيت ثروة واحدة تحدّد أيتحقّق ذانك أم يبقيان كلامًا: انتباهك.

عُلِّمنا: «من أمسك اثنين أفلت منه أحدهما»

عرف أجدادنا هذا منذ زمن. واليوم لا نمسك اثنين. نمسك عشرة: الزبون الذي أمامنا، ومجموعة واتساب، والمقاطع القصيرة، والهاتف الذي يرنّ، وأخبار أناس لا نعرفهم.

والنتيجة تعرفها. تستيقظ، وقبل أن تسلّم على أحد في البيت تكون يدك قد امتدّت إلى الهاتف. «سأنظر في رسالة واحدة فقط.» وبعد أربعين دقيقة ما زلت في الفراش.

وفي الليل تنام منهكًا، وإذا سألت نفسك: «ماذا أنجزتُ اليوم حقًّا؟» لم تجد جوابًا.

لم تكن كسولًا. كنت مشغولًا طوال اليوم. لكن انتباهك قُطِّع قطعًا صغيرة، وأخذ كل واحد قطعته، إلا أنت.

سنن الجزء الثاني الثلاث تحكم المال والوقت والجهد. وهي تحكم الانتباه أيضًا، بل بشدّة أكبر.

---

١ السنّة الأولى، في الانتباه

الانتباه لا يضيع. إنه ينتقل.

في البحث العلمي

في عام ١٩٧١ كتب العالِم Herbert Simon، الذي نال لاحقًا جائزة نوبل في الاقتصاد، أن وفرة المعلومات تولّد فقرًا في الانتباه [١]. المعلومات لا تستهلك مالك.

إنها تستهلك انتباهك.

كثير من تطبيقات هاتفك مجّاني. فمن يدفع ثمنها؟ انتباهك. كل دقيقة تمكثها يبيعها أحدهم لصاحب إعلان.

وقد قال الجزء الثاني: ثلاث ساعات من التصفّح لم تضِع؛ صارت دخلًا لمن فهم هذه السنّة قبلك.

زحام المساء داخل الحافلة: خمسون دقيقة، ومئة مقطع قصير. وحين تنزل لا تذكر واحدًا منها. تلك الدقائق لم تضِع. لقد انتقلت.

في الثانية بعد منتصف الليل يضيء الهاتف: «المباراة تبدأ، راهِن الآن!» من أرسلها لم ينَم؛ إنه في عمله. وعمله أن يسلبك نومك.

السؤال الصحيح

~~أين ذهب وقتي؟~~

لِمَن يبني انتباهي؟

الهاتف ليس عدوًّا. يجلب الزبائن، ويصلنا بالأهل، ويعلّمنا.

ليست المشكلة في المركبة، بل في السائق: من يقود من؟

السنّة الثانية · لبّ هذه الرسالة

٢ الانتباه الذي لا يُحرس يتشتّت.

في البحث العلمي

تُظهر دراسات علم النفس ثلاثة أمور.

١ كلما انتقلت من عمل إلى آخر دفع العقل ثمنًا من الوقت، ويكبر الثمن كلما صعُب العمل (Rubinstein و Meyer و Evans، ٢٠٠١) [٢].

٢ وإذا تركت عملًا في منتصفه بقي جزء من العقل حيث كنت (Leroy، ٢٠٠٩) [٣].

٣ ورنّة الهاتف وحدها، ولو لم تفتحه، تكفي لزيادة الأخطاء (Stothart وزملاؤه، ٢٠١٥) [٤].

هذه هي إنتروبيا الجزء الثاني: ما يُترك وشأنه يتّجه إلى الخراب. الانتباه لا يحتاج إلى لصّ كبير. إنه ينسكب من تلقاء نفسه، قطرة قطرة.

انظر حولك:

مجموعة واتساب التي لا تنام

٢١٤ رسالة قبل الثامنة صباحًا. «حسنًا.» «شكرًا.» صورة شاي. واحدة فقط كانت لك، وقد مضت إلى الأعلى.

بائعة الطعام

ثلاثة أطباق أرز وفاصولياء، وطبقان من الأوغالي والسمك. يرنّ الهاتف فتجيب. وحين تعود: «عفوًا، كم قلتم؟» وقد انصرف أحد الزبائن.

صاحب الدكّان

وقف الزبون عند الطاولة دقيقتين. وصاحب الدكّان يُكمل مقطعًا. يعبر الزبون الطريق ويشتري من الدكّان الآخر. ولن يعود ليخبرك لماذا.

الوالدان

الولد يؤدّي واجبه المدرسي وحده. الأب على الأريكة، والأم على الأريكة، ولكلٍّ شاشته. «أبي، كيف تُحلّ هذه؟» «انتظر قليلًا.» والقليل لا ينتهي.

الطالب

الامتحان بعد غد. صفحة واحدة، ثم يضيء الهاتف. يعود إلى الصفحة نفسها للمرة الرابعة، وما زال لا يدري ما قالت.

الخيّاط

يقيس القماش والهاتف على كتفه. يقصّ. نقص سنتيمتران. تلف قماش الزبون، وتلف معه اسمه.

الانتباه: باقة داخل الباقة

قال الجزء الثاني إنك تُعطى كل صباح باقة من أربع وعشرين ساعة. وفي داخلها باقة أصغر: ساعات قليلة من صفاء الذهن، وهي التي تبني الحياة.

فإن وهبتها في الصباح لحالات الناس على واتساب، لم يبقَ لعملك إلا الفتات.

والعقل المشتَّت عقل متعب. وإذا حفظتَ انتباهك حفظتَ سكينتك أيضًا: ساعة هدوء واحدة، بعيدًا عن الهاتف، رعايةٌ لعقلك.

> **القليل مع القليل يملأ المكيال.**
> **والقليل مع القليل يثقبه أيضًا.**

دقيقتان هنا، وخمس هناك. لا تبدو واحدة منها كبيرة. جرّب بنفسك:

فاتورة انتباهك في السنة

دقائق في اليوم على الهاتف بلا خطّة: ٩٠



أين كنت ستزرعها؟

تعلّم مهارة جديدة

في السنة ٥٤٨ ساعة. أي

٦٨ يوم عمل



وهي ٩ في المئة من كل ساعات يقظتك.

كانت تكفي لـ ١٣ دورة في مهارة جديدة (٤٠ ساعة لكل دورة).

هذا مثال حسابي: يوم العمل ٨ ساعات، ويقظتك ١٦ ساعة في اليوم. ورقمك الحقيقي في هاتفك: افتح الإعدادات وابحث عن «Digital Wellbeing» أو «Screen Time».

ثلاثة طرق لكل ساعة من الانتباه

أن تُستهلَك

عمل اليوم، وإجابة الزبون، والطبخ، وقيادة المركبة.

لا بدّ منه، وهو حق. يؤدّي عمله وينتهي.

النتيجة: ينتهي

أن تفسد

مقاطع لا تنتهي، ومجموعات لا تنام، وقيل وقال، وجدال على الإنترنت، وتنبيهات المراهنات، وفعل ثلاثة أمور في آن واحد.

النتيجة: تعب بلا ثمر

أن تُزرع

الإصغاء إلى ولدك، وخدمة زبون واحد حتى النهاية، والتعلّم، والتخطيط للغد، والجلوس في صمت عشر دقائق للتفكير.

النتيجة: تعود أكبر

لا يوجد طريق رابع اسمه «فعل كل شيء معًا».

أفأرمي هاتفي إذن؟

لا.

الهاتف أداة للعمل، ووسيلة لجمع الأهل، وللتعلّم. وكثير من الأعمال اليوم يعيش فيه.

ليست المشكلة في استعماله، بل: من منكما يقود الآخر؟

إن فتحته أنت، لعمل خطّطت له، فهو خادم. وإن ناداك هو كل خمس دقائق فأجبت، فهو سيّدك.

وليس الذنب ذنبك وحدك. فهذه الأشياء صنعها مختصّون لتُمسك بك. ولهذا يحتاج التغلّب عليها إلى خطّة، لا إلى لوم النفس.

لتُعطَ كل ساعة أمرًا واحدًا.

السنّة الثالثة

٣

ما تمنحه الأولوية ينمو.

في الدماغ

قال الجزء الثاني إن الدماغ يُضعف المسارات العصبية غير المستعملة. والوجه الآخر صحيح أيضًا: المسارات التي تُستعمل كل يوم تقوى. وما تتمرّن عليه، ولو كان التنقّل من شيء إلى شيء، هو ما تصير ماهرًا فيه.

لكل فعل ردّ فعل، والتفكير فعل.

بائع مواد البناء الذي يلاحظ أن حِرَفيًّا بعينه يأتي كل سبت ليشتري مسامير الثلاث بوصات، فيجهّزها له قبل أن يطلب، لم يبِع علبة واحدة فحسب؛ بل بنى زبونًا دائمًا. والوالد الذي يمنح ولده عشرين دقيقة كاملة كل مساء، بلا هاتف، يربّي إنسانًا سيُصغي إليه حين يكبر.

وهنا نعود إلى الجزء الأول. إن تأمّلت نجاح الآخرين ساعة كاملة أطعمتَ عين النقص. وإن نظرت إلى ما عندك وإلى العمل الذي أمامك أطعمتَ عين الوفرة. العينان هما هما. وما تمنحهما هو الذي ينمو.

وكالبذرة، يتأخّر ردّ الفعل. اليوم الأول من حراسة انتباهك لن يغيّر شيئًا. واليوم الثلاثون قد يُظهر التغيير.

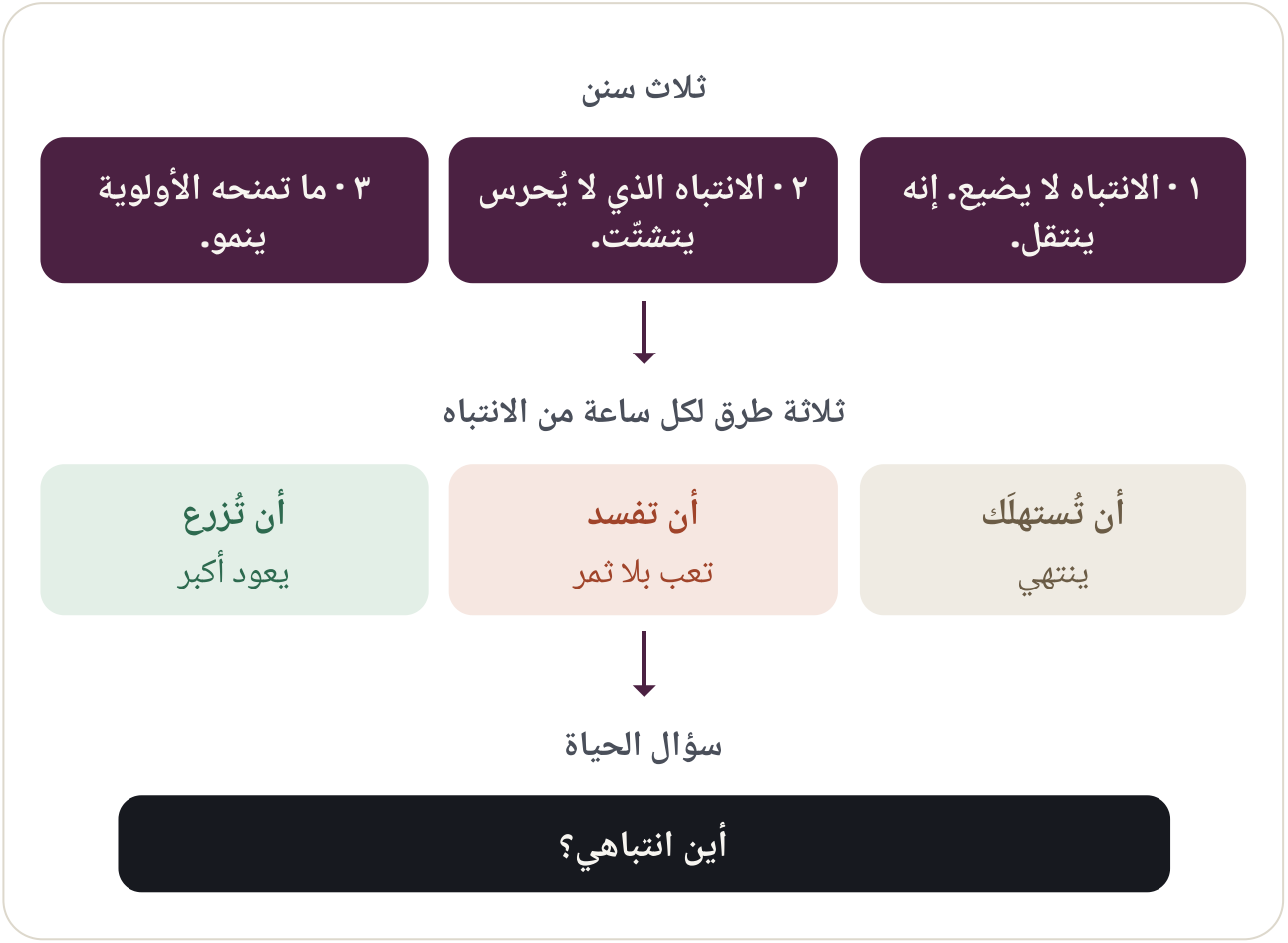
> **تصير ما تمنحه انتباهك، كل يوم.**

كيف تترابط

١ انتباهك لا يضيع. إنه ينتقل.

٢ وإن لم توجّهه عن قصد تشتّت.

٣ وحيث ترسله تنمو حياتك.



سؤال الحياة

~~هل عندي وقت؟~~

أين انتباهي؟

وكيف تترابط أجزاء هذه الرسالة الثلاثة

١ **الغنى:** نرى ما في عقولنا، وفرةً أو نقصًا.

٢ **القرار:** إن لم نستعمل ما عندنا، فسد من تلقاء نفسه.

٣ **الانتباه:** بلا انتباه ثابت، لا نستطيع أن نرى فرص الغنى ولا أن نتّخذ القرارات.

لماذا نعرف ولا نعمل؟

وحتى هنا، المعرفة لا تكفي.

ثلاث عادات في الدماغ تحاربنا:

١ الجائزة غير المتوقَّعة

كلما سحبت الشاشة بإصبعك لم تدرِ ما ستجد: رسالة طيّبة، أو خبرًا سيّئًا، أو لا شيء. وتُظهر دراسات السلوك أن الجائزة غير المتوقَّعة أشدّ إمساكًا من الجائزة المضمونة [٥]. ولهذا تعود اليد، حتى بعد ألّا تجد شيئًا.

٢ الخوف من أن يفوتك شيء

نخاف أن يفوتنا خبر، أو مزحة المجموعة، أو فرصة. لكن احسبها: خوفًا من أن يفوتنا ما عند الناس، يفوتنا ما عندنا.

٣ العادة

تمتدّ اليد إلى الهاتف قبل أن يقرّر العقل. وهي نفسها التي لقيناها في الجزء الأول: فعل الأشياء بحكم العادة، ولد الجهل.

> **لا تُغالب الهاتف بالنيّة. غالِبه بالمسافة.**

الصورة الكاملة: ثلاثة أعداء، وفخّ واحد

أرانا الجزء ١ الأعداء الحقيقيين، الجهل والمرض والفقر، وأخبرنا أن الأعذار التي نقاتلها ليست إلا ظلالًا.

وعلّمنا الجزء ٢ سنّة: ما يُترك وشأنه يتّجه إلى الخراب. والانتباه المشتَّت هو السنّة نفسها تعمل في الرأس.

فالعقل الذي لا يُوجَّه لا يسكن؛ بل يضطرب. ذلك هو اضطراب (إنتروبيا) الأفكار.

والعقل المضطرب هو ما يجعلنا نواصل قتال الظلال. نشتغل طوال اليوم بالحكومة والجار والحظ، والعدوّ الحقيقي، الجهل، آمن.

لأن هزيمته تحتاج إلى الشيء الوحيد الذي لم نعد نملكه: **التركيز الموجَّه**، أن نمكث مع أمر واحد حتى يكتمل.

الصورة الكاملة: ثلاثة أعداء، وثلاث قوى

الأعداء الثلاثة يعملون معًا، وكل واحد يغذّي الآخر. وكل قطعة من هذه الرسالة قوّة تهزم واحدًا منهم.

القطعة ١ · الغنى

العدوّ: عين النقص

✕ ننظر إلى ما ينقصنا. فتولد الأعذار، ونقاتل الظلال.

✓ **القوّة: الغنى. أبصِر ما عندك.**

↓ وإذا صدّقنا أننا لا نملك شيئًا، لم نقرّر.

القطعة ٢ · القرار

العدوّ: ترك العمل

✕ لا نُعطي ما عندنا عملًا. فيفسد في صمت: الاضطراب (الإنتروبيا).

✓ **القوّة: القرار. أعطِه عملًا اليوم.**

↓ وهذا الاضطراب يدخل حتى إلى الرأس.

القطعة ٣ · الانتباه

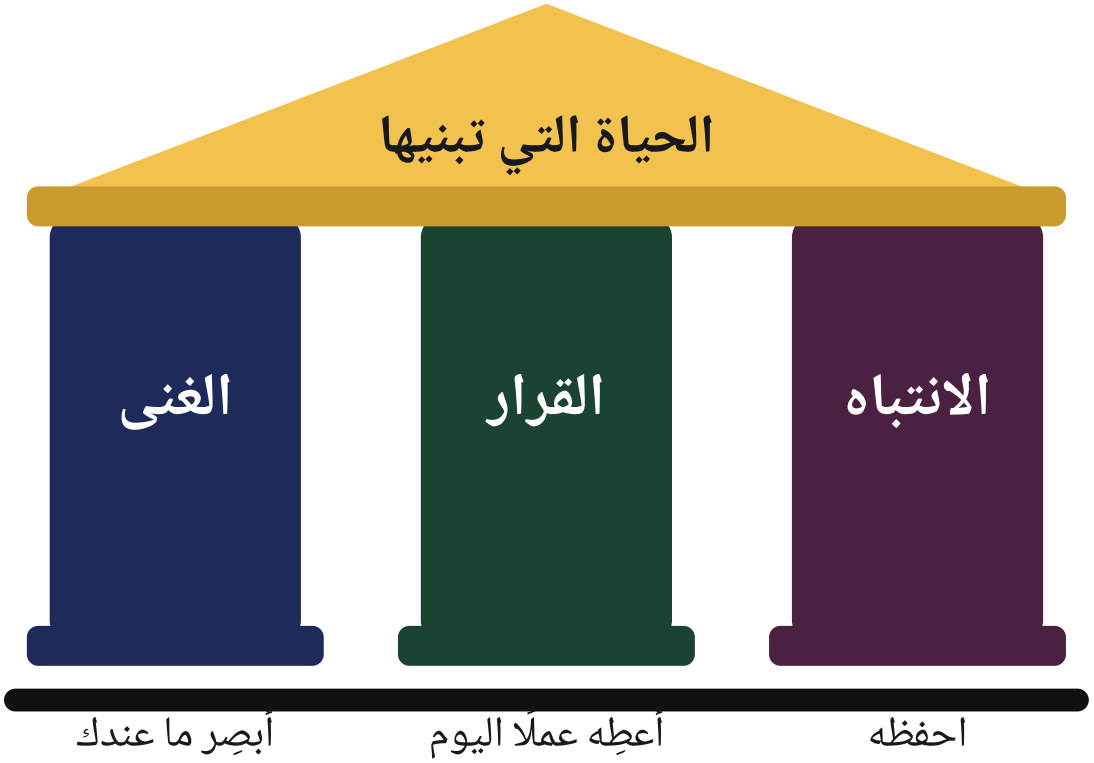
العدوّ: الانتباه المشتَّت

✕ العقل الذي لا يُوجَّه يتشتّت ويتسرّب، قطرة قطرة.

✓ **القوّة: الانتباه. احفظ انتباهك.**

دائرة الأعداء: إذا تشتّت الانتباه عدنا ننظر إلى ما ينقصنا، ويبدأ الفخّ من جديد.

ثلاث قوى، بناء واحد



اجتمعت القطع الثلاث. اكتملت الصورة.

ابدأ اليوم: ثلاث خطوات

١ الساعة الأولى لك

الليلة، اشحن هاتفك بعيدًا عن سريرك.

وغدًا، لا تلمسه في الساعة الأولى بعد استيقاظك: سلّم على أهل بيتك، واشرب شايك على مهل، ثم اكتب ثلاثة أشياء تشكر عليها، وأمرًا واحدًا مهمًّا تفعله اليوم.

الهاتف سينتظرك؛ لن يذهب إلى أي مكان.

٢ أسكِت التنبيهات، واختر ساعاتك

اكتم كل المجموعات وتنبيهات التطبيقات. وافتحها مرتين في اليوم، في ساعة تختارها أنت.

والأمر الطارئ سيصلك باتصال عادي.

٣ أمر واحد، ٢٥ دقيقة

اختر أمرًا واحدًا كنت تؤجّله. ضع الهاتف مقلوبًا على وجهه، بعيدًا عن يدك.

وامكث معه ٢٥ دقيقة دون أن تنتقل.

وهي خطوة الجزء الثاني نفسها: شيء واحد نائم، أعطِه عملًا.

إن لم تقدر في اليوم الأول فلا تلُم نفسك.

الانتباه مثل العضلة: يُبنى شيئًا فشيئًا.

وكلما أعدتَ انتباهك إلى ما يهمّ، فقد انتصرت.

الاختيار ليس قرارًا

> **ثمّة فرق بين أن تختار وأن تقرّر.**
> **اتّخذ قرارك الآن.**

الانتباه هو الذي يحرس القرار. كل رنّة هاتف دعوة إلى أن تختار من جديد، ومن يختار من جديد كل دقيقة لم يقرّر بعد.

والقرار إغلاقٌ للأبواب الأخرى، ثم ثباتٌ على ما قرّرتَه لأنك فهمتَه. والجزء ٢ يشرح هذا بتفصيل.

للإنسان قدرة على أن يصمّم حياة استثنائية ويبنيها ويعيشها، **إن آمن فقط بأن ذلك ممكن**.

اليوم ١	استُهلِك	فسد	زُرِع
الصباح	فتح الدكّان وترتيب البضاعة	٤٠ دقيقة من حالات واتساب في الفراش	١٥ دقيقة لتخطيط اليوم
النهار	خدمة الزبائن	تصفّح Instagram ٣٠ مرة	الإصغاء إلى زبون واحد حتى النهاية
الليل	الطبخ والأكل	ساعتان من المقاطع القصيرة	٢٠ دقيقة في مساعدة الولد في واجبه المدرسي

مثال لمراجعة الانتباه في يوم واحد.

وإن كنت قد بدأت مراجعة الجزء الثاني (المال، الوقت، الجهد)، فأضف سطرًا رابعًا: الانتباه.

لأصحاب المدارس والأعمال والمؤسسات

«إن لم تسدّ الشقّ بنيتَ الجدار.»

الانتباه لا يُحفظ بالنيّة وحدها. إنه يُبنى بالعادة: تعلّم قليل كل يوم، وقلب مطمئنّ.

Maarifa مكان لتعلّم القليل كل يوم: في المدرسة، وفي العمل، وفي الحياة. وإذا نال أهلك أجورهم صحيحة وفي وقتها، مع Maslahi، لم يسرق يوم الراتب انتباه أحد.

تعرّف على Maarifa

تعليمك، وتجارتك، وأهلك: نظام واحد.

اطّلع على النظام الكامل ←

لعلّ من تحبّ يتعب كل يوم ولا يرى ثمرة جهده، وهو لا يدري أن المسروق ليس وقته، بل انتباهه.

أنت الآن تعلم. والمعرفة هي الثروة الوحيدة التي تزداد حين تُعطيها.

شارك هذه الرسالة

إن نفعتك هذه الرسالة، فأرسلها إلى غيرك شكرًا للكاتب.

تلك هي الخطوة الأولى في إزالة الجهل عمّن تهتمّ لأمرهم.

شاركها في مجموعات العائلة والعمل والأصدقاء.

ثم ضع الهاتف، وانظر إلى من بجانبك.

وإن شعرتَ أن أفكارك صارت أثقل من أن تحملها وحدك، فتحدّث إلى من تثق به أو إلى مختصّ صحّي.

هذا الجزء هو القطعة الأخيرة من الصورة الكاملة. **الجزء ١** أراك ما عندك؛ و**الجزء ٢**، لماذا لا تتركه نائمًا؛ وهذا، كيف تحفظ ما يجعل الأمرين ممكنين. والآن دورك.

الأجزاء الثلاثة كلها

كتبها

Mohd Asaa Khamis



شريك مؤسس، وأخصائي التحول الرقمي

WhatsApp: MOHD · 0742 537 555

director@motech.co.tz

المصادر

١. Herbert A. Simon (١٩٧١).

٢. Rubinstein و Meyer و Evans (٢٠٠١).

٣. Sophie Leroy (٢٠٠٩).

٤. Stothart و Mitchum و Yehnert (٢٠١٥).

٥. Ferster و Skinner (١٩٥٧).

© جميع الحقوق محفوظة. MOHD Technologies.

الصفحة الرئيسية: motech.co.tz · الأجزاء الثلاثة كلها · الخصوصية