صيام الدوبامين

دليل مختصر للتخلص من المشتتات
وتحفيز عقلك على القيام بالأشياء الصعبة

تأليف:
ثيبوت موريس

ترجمة:
عبدالرحمن
عبدالمنعم أبو خطوة

أنت تعلم أنه إذا كان بإمكانك التعامل مع مهمة واحدة فقط، فسيكون لذلك تأثير هائل على مستوى إنتاجيتك والإجمالي. ربما سيحسن ذلك فرصتك في الحصول على ترقية، أو تعزيز صحتك العقلية أو الجسدية. ولكن يبدو أنك لا تستطيع فعل ذلك أبدًا!

فبدلًا من العمل أولًا على تحقيق هدفك في الصباح، ينتهي بك الأمر إلى تفقد بريدك الإلكتروني، أو النظر إلى أسهمك، أو تصفح الفيس بوك بدلًا من ذلك .

وسرعان ما ستبدو هذه المهمة أقل جاذبية. والآن، فلنشرب القهوة مرةً أخرى، أو هيا بنا لنشاهد مقطع فيديو آخر على اليوتيوب!

في الحقيقة، كلما أخرت مهمتك، كلما أصبح البدء أصعب. ويبدو الأمر كما لو أن حاجزًا ذهنيًا غير مرئي قد ظهر بينك وبين مهمتك، ويبدو التغلب عليه واختراقه مستحيلًا. هل شعرت بهذا من قبل؟

إذا كان الأمر كذلك، ففي هذا الكتاب، سنقدم طريقة بسيطة يمكنك استخدامها لتجنب التحفيز الزائد، وتسهيل القيام بمهامك الرئيسية. إذًا، هل أنت مستعد لهذا التحدي ؟

توقف عن السماح لبيئتك بالسيطرة على عقلك، واستعد أنت سيطرتك عليه، هذا هو المفتاح لحياة صحية ومنتجة.

عالم الأدب
للترجمة والنشر والتوزيع

صيام الدوبامين

صيام الدوبامين

دليل مختصر للتخلص من المشتتات
وتحفيز عقلك على القيام بالأشياء
الصعبة

تأليف

ثيبوت موريس

ترجمة

عبد الرحمن عبد المنعم أبو خطوة

الكتـــــــاب: صيام الدوبامين

تأليف: ثيبوت موريس

عدد الصفحات: ٥٤

سنة الطبـــاعـة: ١٤٤٧هـ / ٢٠٢٦م

بـــلد الطبـــاعـة: جمهورية مصر العربية

الطبعـــــــة: الأولى.

جميع حقوق الملكية الفكرية محفوظة

عالم الأدب للترجمة والنشر

مؤسسة عربية تعتني بنشر النصوص المترجمة والعربية
في مجالات الثقافة العامة والأدب والعلوم الإنسانية

البريد الإلكتروني: info@alamaladab.com
الموقع: https://alamaladab.com/

Exclusive rights by ©

الفهرسة أثناء النشر - إعداد دار عالم الأدب
موريس / ثيبوت
صيام الدوبامين ، ثيبوت موريس (مؤلف).
.54
14.5x21.5 سم
صيام الدوبامين
ISBN: 978-633-8348-00-7
رقم الإيداع: 2025/19673

حقوق الطبع محفوظة

يمنع طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو أي جزء منه أوتسجيله على أشرطة كاسيت أو إدخاله على الحاسب أو نسخه على أسطوانات ليزرية إلا بموافقة خطية من الناشر.

لطلبات الشراء
الرجاء الاتصال على:
00201116627549
00201061059534

المحتويات

الموضوع	الصفحة
لمن هذا الكتاب؟	٧
المقدمة	٩
الفصل الأول: الدوبامين، والدور الذي يلعبه	١١
الفصل الثاني: المشكلة	١٢
الفصل الثالث: فوائد صيام الدوبامين.	٢٧
الفصل الرابع: ثلاث خطوات للتخلص من الدوبامين بنجاح	٣١
الفصل الخامس: العمل والقيام بالمهام والتغلب على التسويف.	٣٩
الفصل السادس: تجنب "الانتكاس أمام الدوبامين"	٤٧
الخاتمة	٥٣

لمن هذا الكتاب؟

هـل تسـتمر في المماطلـة في الأعمال المهمة؟ هل تشـعر عـادةً بالاضطراب والقلق وعدم القدرة على التركيز على المهمة التي بين يديك؟ هل تجد صعوبة في التحمس للأهداف المهمة التي يمكن أن تحسن حياتك؟ إذا كنت كذلك، قد تحتاج إلى كتاب صيام الدوبامين.

في عالمنـا اليـوم، حيـث توجد المشـتتات في كل مكان، أصبحـت قدرتنا على التركيز صعبة جدًا. فكثيرًا ما يتم تحفيزنا باسـتمرار، ويغمرنا القلق، وغالبًا ما يحدث ذلك دون معرفة السـبب. وعندما يحين الوقت للتركيز على المهام الرئيسـة التي من شأنها أن تمكننا مـن إحـراز تقـدم نحو تحقيق أهدافنـا، قد نجد أحيانًـا أن عددًا كبيرًا مـن الأمور والمهام الأخرى التي يتعين علينا القيام بها. فبدلًا من العمل على تحقيق أهدافنا، قد نخرج لنتمشى، أو لنـشرب القهـوة، أو لنتفقـد بريدنا الإلكتروني، أو لنعيد تنظيـم ملفاتنا. فكل شيء الآن يبـدو فكرة عظيمـة، كل شيء عدا المهمة التي يتعين علينا القيام بها.

وبتكرار نفس النمط كل يوم، قد نترك أهدافنا الكبرى، وأحلامنا السـامية تفلت مـن بـين أيدينا. يقل أداؤنـا وننجز أقل بكثير ممـا نحن قادرون عليه! نـدرك ذلك تمامًا، وهـذا يضعف احترامنا لذاتنا ويخلق الإحباط، وخيبة الأمل، واللامبالاة، والغيرة، أو حتى الغضب. لكن لا يُفترض أن تسـير الأمور بتلك الطريقة.

وعندمـا تتعلـم التخلـص مـن المشـتتات، وتنـأى بنفسـك بعيدًا عن هـذه الحالة المستمرة من التحفيز والقلق، يمكنك إنجاز معظم مهامك الصعبة. وبفعل ذلك باستمرار، تصبح أكثر إنتاجيةً، وبالتالي أكثر سـعادة.

والآن، هـل أنـت مسـتعد للتخلي عن المحفزات غير الضرورية، واسـتعادة التركيز الذي يمكنك من تحقيق أهدافك؟

ستتعلم في «صيام الدوبامين» لمدة ٤٨ ساعة كيفية:

- التخلص من التشتت وفرط التحفيز، والتركيز والهدوء أثناء العمل.
- الشعور بأهمية العمل على المهام الرئيسة بشكل طبيعي، مما يُمكنك من تحقيق أكبر أهدافك بدلًا من التسويف.
- التخلص من الأنشطة غير المفيدة والمشتتات، وزيادة قدرتك على التركيز...إلخ.

المقدمة

أخبرني إذا انطبق عليك هذا:

تعلـم أنـه إذا كان بإمكانك التعامل مع مهمة واحدة فقط، فسـيكون لذلك تأثير هائل عـلى مسـتوى إنتاجيتك الإجمالي. ربما سيحسـن ذلك فرصتك في الحصـول على ترقية، أو تعزيـز صحتك العقلية أو الجسـدية. ولكن يبدو أنك لا تسـتطيع فعـل ذلك أبدًا! فبدلًا من العمـل أولًا عـلى تحقيق هدفك في الصباح، ينتهي بـك الأمر إلى تفقد بريدك الإلكتروني، أو النظر إلى أسـهمك، أو تصفح الفيس بوك بدلًا من ذلك.

وسرعان ما ستبدو هذه المهمة أقل جاذبية. والآن، فلنشرب القهوة مرةً أخرى، أو هيا بنا لنشـاهد مقطع فيديو آخر على اليوتيوب! في الحقيقة، كلما أخرت مهمتك، كلما أصبح البـدء أصعب. ويبدو الأمـر كما لو أن حاجزًا ذهنيًّا غير مرئي قد ظهر بينك وبين مهمتك، ويبدو التغلب عليه واختراقه مستحيلًا. هل شعرت بهذا من قبل؟

إذا كان الأمر كذلك، فستستفيد كثيرًا من هذا الكتاب. ففي هذا الكتاب، سنقدم طريقة بسـيطة يمكنك استخدامها لتجنب التحفيز الزائد، وتسـهيل القيام بمهامك الرئيسية. إذًا، هل أنت مستعد لهذا التحدي؟

في الجـزء الأول: الدوبامـين، والـدور الـذي يلعبه، سـوف نـشرح ماهيـة الدوبامين وكيفية عمله. وبعد قراءة هذا القسم، ستفهم أسباب عجزك عن التوقف عن تصفح هاتفك

والتحقـق منـه باسـتمرار، مجاهدًا للابتعاد عـن مواقع التواصل الاجتماعي، أو مشـاهدة مقاطع الفيديو بنهم شـديد.

الجزء الثاني: المشـكلة، سـنرى في هذا الجزء لماذا قد يشـكل الدوبامين مشـكلة هذه الأيام، وستكتشـف كيف يتم الاسـتيلاء على الدوبامين الخاص بـك، ولماذا يمكن أن يكون هذا تحديًا كبيرًا.

الجـزء الثالث: فوائد صيام الدوبامين، سـنراجع كل الأسـباب التـي تجعل التخلص من الدوبامين مفيدًا، سـنقدم عددًا من الطرق المختلفة للتخلص من الدوبامين، وسـنناقش العديد من المفاهيم الخاطئة بشـأن الدوبامين.

في الجـزء الرابـع: سـنقدم طريقة تتألف من ثـلاث خطوات للتخلص مـن الدوبامين بنجاح، وسنشرح بالتفصيل كيف يمكنك التخلص من الدوبامين في ثلاث خطوات بسيطة فعالة.

في الجـزء الخامـس: إنجـاز العمـل، والتغلـب على المماطلة، سـنركز عـلى إعادتك إلى العمل. وفي هذا الجزء، ستتعلم كيفية التخطيط ليومك بفعالية، وإزالة المشتتات لمساعدتك على الاسـتمرار في التركيز.

وأخيرًا، في الجزء السادس: تجنب «الانتكاس أمام الدوبامين»، سوف نعمل من خلال بعض الأدوات والتقنيات البسـيطة لمسـاعدتك على تجنب التحفيز المفرط، والاسـتمرار في التركيز على مهامك الرئيسـة على المدى الطويل.

هيا نبدأ الآن!

الفصل الأول:
الدوبامين، والدور الذي يلعبه

ربمـا سـمعت عـن الدوبامين من قبل، ولديك على الأقل فكـرة مبهمة عنه. في هذا الفصل، سـنعرّف الدوبامين باختصار، وسنصف الدور الذي يلعبه.

الدوبامـين ناقـل عصبي، يدفعنا لترقب مكافآت مثل العلاقات الجنسـية أو تناول طعـام ذو قيمـة غذائيـة. ويمنحنا الرغبـة في اتخاذ إجراءات لكسـب المكافـأة المثيرة التي تنتظرنا. إنه القوة التي تجعلنا نعمل ونتصرف، لذلك فهو ناقل عصبي مفيد جدًا، ساعدنا على البقاء والتكاثر، وربما هو أحد الأسـباب الرئيسـة لوجودنا جميعًا اليوم.

وعـلى عكـس مـا يعتقـده العديد من الناس، فـإن الدوبامين ليس مـادة كيميائية خلقـت للممتعة. فببسـاطة، وجود حـدثٍ ما يؤدي إلى إطلاق الدوبامـين لا يعني أنه شيء نحبه أو نستمتع به. في الواقع، عندما تنتبه جيدًا لما يحدث، ستلاحظ أنه حالما تحصل على المكافـأة المتوقعة، غالبًا ما تشـعر أنك فارغ وغير مُنجز لشيء.

الحقيقـة هـي أنـه لا يوجـد قـدر كافٍ من التحفيـز يمكن أن يمنحك الشـعور بالرضـا الذي تريده. ولكن الكثـير منا يفرطون دائمًا في الإثارة، باحثين عن المصدر التالي الـذي يمكـن أن يطلـق الدوبامين. يبدو الأمر كما لو أننا نريـد دائمًا المزيد ولا نرضى أبدًا. وكلما سـعينا إلى التحفيز والإثارة، كلما ساءت الأمور. والآن، فلتنظر لحياتك الخاصة. ما

الذي تدمنه؟ ما الذي ترغب في الوصول إليه؟ ما هي مصادرك الرئيسة للشعور بالإثارة؟ هل هذه الأشياء تسعدك حقًّا؟

أثنـاء تفكـيرك في هذه الاسـئلة، سـتلاحظ غالبًا أنك مدمن على الأنشـطة المحفزة جدًا، مثل مشـاهدة ألعاب الفيديو، الانشـغال بمواقع التواصل الاجتماعي أو قراءة رسائل البريد الإلكتروني. وعندما تقوم بهذه الأنشـطة، تبدأ بفقدان السـيطرة على نفسك، فتزداد رغبتك في التحفيز والإثارة أكثر فأكثر. ورغم أنها قد لا تعطيك أي متعة حقيقية أو إنجاز دائـم، ستسـتمر بفعل ذلك. فعلى كل حـال، أنت بحاجة إلى الجرعـة التالية من الدوبامين، أليس كذلك؟

في ظـل حالـة التحفيـز تلـك، يصبح القيـام بأي مهمة صعبًا جـدًا. ونتيجة لذلك، ستقوم بالتأجيل والمماطلة. فتؤجل كتابة ذلك الكتاب الذي كنت تخطط له دومًا، وتؤجل ذلك المشروع الجديد، أو تؤجل ذلك المشروع الرئيسي المسـؤول عنه بأكمله.

مـا أريـد قوله، من وجهة نظـر تطورية، إن الدور الذي يلعبه الدوبامين يتلخص في تشجيعك على العمل للحصول على المكافأة المتوقعة اللازمة لبقائك أو تكاثرك. فهذا هو الدور الأساسي للدوبامين. ولسوء الحظ، في عالمنا اليوم، تم الاستيلاء على العملية بأكملها، مما يؤدي إلى العديد من العواقب غير المقصودة، كما سنناقش في الفصل التالي.

إجراء عملي

باستخدام دليل العمل التوجيهي الخاص بك، أجب عن الاسئلة التالية:

- ما الذي تدمنه؟
- ما هي مصادرك الرئيسة للتحفيز والإثارة؟
- هل تجعلك تلك المصادر سعيدًا حقًا؟

في السابق، رأينا كيف يلعب الدوبامين دورًا مهمًا من وجهة نظر تطورية. في هذا الفصل، سنرى أسباب اختطاف هذا الناقل العصبي، وما الذي يمكنك القيام به لحماية نفسك من فخاخ الدوبامين التي نواجهها في مجتمعنا اليوم.

الناقل العصبي لزيادة الرغبة

يمكنك أن تعتقد بأن الدوبامين «مركب الاستزادة». فكلما أدت بيئتنا أو أفعالنا إلى إطلاق الدوبامين، كلما تطلعنا إلى حصتنا التالية منه. والواقع أن هذه الآلية ذاتية التعزيز هي السبب أيضًا وراء عمل الإدمان.

من خلال التحفيز المستمر لإطلاق الدوبامين بالوسائل المختلفة -مثل تعاطي المخدرات أو الكحول- يعمل المدمنون في الواقع على تعزيز قدرتهم على تحمل مثل هذا التحفيز؛ ونتيجة لهذا فإنهم يحتاجون إلى حافز أقوى وأكثر قوة لتجربة نفس الإحساس بالمتعة.

لكنَّ الإدمان لا يقتصر فقط على تعاطي المخدرات أو الكحول. في الحقيقة، هناك العديد من الأنشطة التي قد تسبب الإدمان إلى حد ما، ومنها على سبيل المثال: المقامرة، ممارسة الجنس، التسوق، اجترار الأفكار، ألعاب الفيديو، التمارين الرياضية العنيفة، العمل.

ماذا عنك؟ هل تدمن أي شيء حاليًا؟ إذا كنت لا تستطيع قضاء يوم دون المشاركة في نشاط معين، فهذا يعني أنك ربما مدمن عليه قليلًا. لحسن الحظ، كما سنرى لاحقًا، هناك طرق للحد من كمية التحفيز والإثارة التي نتعرض لها كل يوم. وعندما نقلل من تعرضنا للأنشطة المحفزة، سيزداد تركيزنا بشكل طبيعي، وسيزداد مستويات إنتاجيتنا.

الآن، دعنا نرى كيف يتم اختطاف ناقل الدوبامين العصبي الخاص بك في عالمنا اليوم. الأهم من ذلك، دعنا نرى الأشياء المحددة التي يمكنك القيام بها لاستعادة السيطرة على حياتك.

إجراء عملي

باستخدام دليل العمل التوجيهي، دوِّن موقفًا سابقًا لم تتمكن فيه من التوقف عن فعل شيء. هل هناك أي أنشطة لا يمكنك الابتعاد عنها ليوم كامل؟ اكتب ذلك أيضًا.

يتم اختطاف الناقلات العصبية للدوبامين الخاصة بك.

تركيزك ثروة نادرة، ولهذا السبب ينفق المسوقون مليارات الدولارات لجذب انتباهك، العديد من التطبيقات مصممة للإمساك بك والسيطرة عليك، تعرف شركات التواصل الاجتماعي مثل: يوتيوب، وفيس بوك، وإنستجرام؛ تدرك أنه كلما قضيت المزيد من الوقت على مناصاتها، كلما زاد ما تجنيه من المال من خلال الإعلانات. وربما كان استخدام الإشعارات من أعظم الاكتشافات الحديثة التي توصلوا إليها. كم مرة قمت بفتح تطبيق لمجرد ظهور إشعار أحمر على شاشتك؟ وكم من الوقت أهدرت لاحقًا؟ لن أتفاجأ إن استغرق الأمر مئات الساعات كل عام.

وبفضل الخوارزميات الأكثر تعقيدًا، أصبحت الشركات ذات مهارات كبيرة في زيادة تعلقنا بها. نظام توصيات الكتب في أمازون هو أكثر دقة وانتشارًا من أي نظام يمكن أن تنشئه مكتبة حقيقية على أرض الواقع. وينطبق الأمر أيضًا على اقتراحات وتوصيات اليوتيوب التي تجذبنا طوال الوقت. وخوارزمية بحث العملاء على الفيس بوك مذهلة أيضًا. جرِّب التجربة التالية كعرض توضيحي:

قم بزيارة ملف أخبارك، شاهد فيديوهين مقترحين حول موضوع مماثل وشاهد ما سيحدث. قبل أيام، شاهدت فيديو لكرة السلة وتلقيت على الفور توصية بمشاهدة فيديو آخر، فشاهدته. ثم شاهدت واحدًا آخر، وهكذا...

والآن، هذا التطور الكبير للخوارزميات يحمل إيجابيات وسلبيات على حد سواء. على الجانب الإيجابي، يصبح من الأسهل اكتشاف المحتوى الذي تريد مشاهدته بالفعل. أما على الجانب السلبي، يجعل من السهل دومًا أن نصبح عالقين في حلقة لا تنتهي، ومشاهدة الفيديو الواحد تلو الآخر. بمعنى آخر، بدلًا من استخدام الإنترنت للعثور على المعلومات

أو التواصـل مـع أحبائـك، أصبـح الإنترنت هو من يسـتخدمك ويتلاعب بـك. ويفعل ذلك باختطـاف تركيـزك وجعلـك غير منتج؛ ونتيجة لذلك، لا تهـدأ مطلقًا وتصبح في حالة من القلق المستمر.

تعـد إشـعارات وسـائل التواصل الاجتماعي مثـالًا عظيمًا على كيفيـة اختطاف عقلك والاستيلاء عليه. فعندما ترى إشعارًا، فإنك تتوقع المكافأة التي قد تتلقاها عند النقر عليه، ممـا يـؤدي إلى إطلاق الدوبامين في دماغك. لكن ذلك لا يسـعدك ولا يرضيك ولا يشـبعك، على الأقل ليس فترة طويلة. تذكر أن الدوبامين ليس مادة كيميائية ممتعة إنه ناقل عصبي يتم تنشيطه عندما تتوقع متعة محتملة. وتلك المتعة عادة ما تكون مؤقتة. فيما يلي بعض الطـرق الأخرى التي تُختطف بها ناقلات الدوبامين العصبية:

- كلما تفقدت بريدك الإلكتروني، تتوقع مكافأة، والتي قد تكون رسالة من صديق أو بعض الأخبار المثيرة.
- كلما تحققت من الإحصاءات، مثل المحفظة الاستثمارية، أو إحصاءات حركة المرور على المواقع الإلكترونية، تتوقع مكافأة من رؤية الأرقام المشجعة. وعدم القدرة على التنبؤ يجعل الأمر أكثر إثارة. كلما زرت اليوتيوب، تتوقع مشاهدة فيديوهات مشوقة أو مثيرة.
- كلما زرت مواقع التواصل الاجتماعي، مثل: فيس بوك، أو تويتر، أو إنستجرام؛ تتوقع مكافآت مثل تسجيلات الإعجاب أو التعليقات على منشوراتك، أو الرسائل من الأصدقاء أو المحتوى المثير للاهتمام.

عندما تشترك في أي من الأنشطة المذكورة من قبل، فإنك تخاطر ليس فقط بأن تصبح متحفـزًا جدًا، بل أيضا مشـتتًا، فتفقـد بذلك قدرتك على التركيز. كل مـن نجح في الابتعاد عـن الإنترنـت أو وسـائل التواصل الاجتماعـي لبضعة أيام، يدرك مـدى مضيعتها للوقت والتركيـز. مـاذا عنك؟ كيف تسـمح باختطاف ناقـلات الدوبامين العصبيـة الخاصة بك؟

الرغبة الشديدة في تناول الطعام.

كان البحث عن الطعام أحد أكبر دوافعنا للتحرك. يقودنا الجوع، إلى جانب توقع طعام مجزٍ إلى العمل. والطعام الذي يمنحنا متعة كبيرة كان مغذيًّا جدًا، لذيذًا، وغالبًا ما احتوى على السكر.

تقول البروفيسورة سوزان كلاوس، عالمة الأحياء في المعهد الألماني للتغذية البشرية في بوتسدام: رغبتنا في تناول الطعام الحلو أمر فطري وغريزي. يحفز السكر إفراز الدوبامين ويُشعرنا بالرضا وكتبت: «أظهرت التجارب أن مزيج السكر والدهون فعال بشكل خاص في تحفيز نظام المكافأة في الدماغ». لذلك غريبًا أن نحب الحصول على جرعتنا اليومية من السكر والدهون، أليس كذلك؟

لكن معظمنا يعيش في هذه الأيام في بيئة مختلفة. ورغم أننا ما زلنا بحاجة إلى إطعام أنفسنا، فإن الشعور بالترقب الذي دفع أسلافنا إلى البحث عن الطعام أصبح غير مهم الآن. يمكننا ببساطة زيارة السوبر ماركت المحلي وشراء ما نريده. ولا داعي لبذل الكثير من الجهد. وبالنسبة لمعظمنا، فإن الغذاء وفير. لكن تركيبنا البيولوجي لا زال كما هو، وما زلنا نشعر بذلك الحدس عند تقديم غذاء غني لنا.

وهذا هو موضع عمل صناعة الأغذية. في هذه الصناعة، ينفق المسوِّقون الملايين لتشجيعنا على شراء منتجاتهم. واكتشفوا أنه بإضافة السكر، من بين أمور أخرى، لا يمكنهم جعل الطعام لذيذًا فحسب، بل يجعلوننا نشتهي المزيد؛ لهذا السبب، إذا نظرت إلى قائمة المكونات الموجودة في أي طعام مُصنع، ستجد السكر في معظمها.

ومع ذلك، ينبغي أن أذكر أنه على الرغم من وجود جدلٍ حول القوة الفعلية للإدمان على السكر، فمن غير المرجح أن يكون هذا الإدمان مثل الإدمان على الكوكايين كما تذكر بعض المقالات على الإنترنت.

يؤكـد أحـد الأسـاتذة في طب الأطفـال في جامعـة كاليفورنيا في سـان فرانسيسـكو، روبرت لوسـتيغ، أن السـكر يسـبب الإدمـان، ولكن بنفس مسـتوى إدمـان النيكوتين لا المخـدرات كالهيروييـن.

وكمـا أشـار الدكتور ضيـاء الدين، الطبيـب النفسي في جامعة كامبريـدج، فإن «نظام المكافأة في الدماغ والدوائر التي تتحكم في سـلوك الأكل هي نفسـها التي تستجيب لعقاقير الإدمـان»، ولكـن على عكس السـكر، «يبدو أن عقاقير الإدمان تسـتولي عـلى هذه الأنظمة، وتغلـق ضوابط التحكم فيها».

عـلاوة عـلى ذلك، كتب توم سـاندرز، البروفسـور المتخصص في التغذيـة وعلم النظم الغذائيـة في كليـة King's College London «من العبث والسـخف الإشـارة إلى أن السـكر يسـبب الإدمان مثل المخدرات القوية». وقال أيضًا: «في حين أنه من الصحيح قول إن الرغبة في تناول الأشياء الحلوة يمكن أن تكون عادة، إلا أن تلك الرغبة لا تسبب إدمانًا كالأفيون أو الكوكايين. ولا يعاني الناس من أعراض الانسـحاب عندما يقللون من تناول السكر».

في النهاية، يبدو أن البشر يشتهون بطبيعتهم السكر والدهون، ورغم أننا قد لا نكون مدمنين عليها في حد ذاتها، فقد تكون فكرة جيدة أن نقلل من استهلاكنا لها، وأن نقلل من اعتمادنا عليها، وخاصةً السكر.

يمكـن أن يضعـف الدوبامين والتحفيز المسـتمر والإثارة قدرتـك على التفكير على المدى الطويل.

أظهـرت الدراسـات أن أحد أفضل مؤشرات النجاح هو القـدرة على التفكير على المدى الطويـل، فالأشـخاص الذيـن يركزون بشـكل متكرر على مـا يريدون أن يكونـوا عليه في المسـتقبل، يتخذون قـرارات أفضل في الوقـت الحاضر؛ فيميلون إلى تنـاول طعام صحي، وأن يكونـوا أكثر إنتاجية في العمل، وادخار واسـتثمار أمـوال أكثر من الآخرين.

بعـد بحـث مكثف حول النجاح، اسـتنتج الدكتور إدوارد بانفيلـد من جامعة هارفرد أن المنظـور الطويل الأمد «كان العامل الأكثر أهمية للنجاح المادي والشـخصي في الحياة».

وعرّف مصطلح «الفترة الطويلة" بأنه "القدرة على التفكير لعدة سنوات في المستقبل أثناء اتخاذ القرارات في الوقت الحاضر".

ولكن من المؤسف أن التركيز على أهدافنا على طويلة المدى ليس بالمهمة السهلة الآن، وتقودنا قوى خارجية كثيرة الى الانغماس والوقوع في التفكير قصير المدى، وتدفعنا إلى الوقوع في الإشباع الفوري، ومع أننا غالبًا ما نعرف ما يتعين علينا القيام به، إلا أننا نفشل في تنفيذه، على سبيل المثال:

- نعلم أنه يجب علينا أن نتناول الطعام الصحي، ولكننا نفرط في تناول الحلويات أو المشروبات السكرية أكثر مما ينبغي.
- نفهم ضرورة الدراسة لنا، لكننا نماطل بمشاهدة مسلسل آخر على Netflix.
- نعرف فوائد التمرين، لكننا نفضل الجلوس والدردشة مع الأصدقاء على مواقع التواصل الاجتماعي.

أعتقد أن وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت ككل قد أثرت سلبًا على قدرتنا على التفكير على المدى الطويل، والتركيز بعمق على المهمة التي تنتظرنا. فلا عجب إذًا أن يمنع ستيف جوبز، المدير التنفيذي لشركة أبل، أولاده من استعمال الهواتف، أو الأجهزة الإلكترونية رغم أن عمله كان بيع الملايين منها لعملائه!

يدعي المستثمر الملياردير والمدير التنفيذي السابق في فيس بوك تشاماث باليهابيتيا أننا لابد أن نعيد ربط أدمغتنا بالتركيز على المدي البعيد، وهو ما يبدأ بحذف تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي من هواتفنا. وعلى حسب تعبيره فإن مثل هذه التطبيقات «تعمل على تحويل دماغك إلى ردود فعل فائقة السرعة».

ومن خلال تلقي ردود فعل مستمرة، سواء من خلال تسجيلات الإعجاب أو التعليقات أو الردود الفورية على رسائلنا، فإننا نشترط على أنفسنا توقع نتائج سريعة في كل ما نقوم به. ويتم تعزيز هذا الشعور من خلال الإعلانات الخاصة بالمخططات لمساعدتنا على «الثراء السريع»، ومن خلال التحيز المعرفي، أي أننا لا نسمع إلا عن أغنى مستخدمي اليوتيوب وأكثرهم نجاحًا، وليس عن أولئك الذين يفشلون.

وبينما نطلب المزيد من التحفيز، يتجه تركيزنا بشكل متزايد نحو المدى القصير وتصبح رؤيتنا للواقع مشوهة، وهذا يقودنا إلى تبني نماذج ذهنية غير دقيقة مثل:

- يجب أن يتحقق النجاح بسرعة وسهولة.
- لست بحاجة إلى العمل الجاد لإنقاص الوزن أو كسب المال.

في النهاية، فإن هذا المفهوم الخاطئ يشوه رؤيتنا للواقع، وتصوراتنا للوقت، وقد نشعر بالغيرة من الأشخاص الذين يبدو لنا أنهم حققوا نجاحًا سريعًا جدًا. قد نستاء حتى من مستخدمي اليوتيوب المشهورين. والأسوأ من ذلك أننا قد نشعر بعدم الكفاية؛ وقد يقودنا هذا إلى الاعتقاد بأننا لسنا جيدين بالقدر الكافي، أو أذكياء بالقدر الكافي، أو منضبطين بما فيه الكفاية؛ ولذلك، نشعر بالحاجة إلى التعويض عن ذلك بمزيد من الضغط على أنفسنا. علينا أن نسرع قبل أن نفوت الفرصة، وعلينا أن نجد السر الذي سيساعدنا على النجاح، وفي هذا السباق المحموم، ننسى واحدة من أهم القيم على الإطلاق، ألا وهي الصبر.

والآن، مشاهدة مقاطع الفيديو التحفيزية طوال اليوم لن تساعدك على تحقيق أهدافك، ولكن القيام بأعمال وأنشطة يومية ثابتة، تستمر على مدى فترة طويلة من الزمن هي ما سيحقق ذلك. الحفاظ على الهدوء والتركيز على المهمة الوحيدة التي تنتظرك كل يوم هو ما سيساعدك في ذلك.

والمقصود هنا هو أنه لتحقيق أهداف طويلة المدى في حياتك الشخصية أو المهنية، يجب عليك أن تستعيد السيطرة على اهتمامك، وأن تعيد ربط دماغك بالتركيز على المدى البعيد؛ ولكي تفعل ذلك، ينبغي أن تبدأ بالابتعاد عن الأنشطة المحفزة جدًا، وإليك مثالًا رائعًا للتفكير طويل الأمد:

تأسست شركة أمازون، ثالث أكبر شركة في العالم، في عام ١٩٩٤م، ولكن كان عليها أن الانتظار حتى عام ٢٠٠٣م للوصول إلى أول سنة تحقق فيها ربحًا، وفي تلك السنة، حققت أرباحًا صافية قدرها ٣٥ مليون دولار بعد الإبلاغ عن خسارة صافية قدرها ١٤٩ مليون دولار في العام السابق.

والآن، ربما كان بوسع مؤسسها جيف بيزوس أن يحقق أرباحًا في وقت سابق، ولكنه قرر بدلًا من ذلك إعادة الاستثمار في أعماله لترسيخ أسس قوية، وكان يأمل في تمكين أمازون من البقاء لعقود طويلة. في الحقيقة، أشجعك على القيام بالمثل في حياتك الشخصية والمهنية. قم بترسيخ أسس النجاح بوضع طوبة واحدة في كل مرة، قم ببنائها وترسيخها بقوة حتى لا تنهار عند أول عقبة أو انتكاسة.

تذكر أن التفكير طويل المدى هو «سر» تحقيق أهدافك، لكن هذا لن يحدث اليوم أو غدًا! فيجب أن تطور فن الصبر والثبات؛ لذلك، تخلص من المشتتات التي تجعلك قلقًا، أزل المحفزات الخارجية التي تمنعك من التركيز على الصورة طويلة المدى، وبعد ذلك، ستحظى بفرصة أفضل بكثير للوصول حيثما تريد في السنوات القادمة.

خلاصة القول:

في العديد من الجوانب، مجتمعنا اليوم مصمم لاختطاف ناقلات الدوبامين العصبية الخاصة بك، ولسوء الحظ، لم يصمم هذا لمصلحتك واهتمامك، وإنما لإفراغ محفظتك بأكبر قدر ممكن من الفعالية والدقة. ولكن، والأهم من ذلك، أنه يضعف قدرتك على التركيز بشكل كبير، مما يجعلك في أغلب الأحيان تشعر بالقلق والسوء حيال نفسك، وبالإثارة المفرطة والتحفيز الهائل؛ تجد نفسك غير قادر على القيام بالأمور الصعبة التي يمكن أن تؤثر إيجابيًّا في حياتك وحياة الناس من حولك.

إجراء عملي

باستخدام دليل العمل التوجيهي الخاص بك، أكمل التالي، ولكن كن محددًا قدر الإمكان:

يتم اختطاف عقلي والاستيلاء عليه عندما ..... .

فرط الإثارة والتحفيز

صحيح أن هناك أسـبابًا كثيرة للمماطلة، لكنّ أهم هذه الأسـباب، والأكثر تجاهلًا، هو فرط الإثارة والتحفيز.

عندمـا تكـون هادئًـا ومركزًا، يصبح القيام بعملك الرئيس سـهلًا جـدًا، حتى أنك قد تشـعر بالحمـاس، وتتطلـع كل يـوم إلى إحراز تقدم نحـو أهدافك الكبرى. عـلى أية حال، المشكلة هي أنك في أغلب الأحيان لا تكون هادئًا أو مركزًا؛ وتندفع خلال يومك، منتقلًا من مهمة إلى أخرى. تميل إلى الركض في دوائر مثل الهامسـتر في عجلة، ولكن لن تكمل عملك أبدًا. وتترك المشتتات تضيع تركيزك وتضيع الساعات في تفقد بريدك الإلكتروني، وزيارة مواقع التواصل الاجتماعي، أو مشـاهدة فيديو تعليمي واحدًا تلو الآخر.

غالبًـا مـا يبـدأ الأمـر في الصبـاح بدايةً مـن التقاطك لهاتفك، ثم يسـتمر ذلـك بتفقد رسـائلك الإلكترونيـة، لكـن الأمر لا يتوقف عند هـذا الحد، فتقرر زيـارة مواقع التواصل الاجتماعـي «لبضـع دقائـق». وبحلـول ذلك الوقت، سـتكون رسـائل البريـد الإلكتروني والإشـعارات وتسـجيلات الإعجاب قد أطلقت بالفعل الدوبامين في جسـمك. بمعنى آخر، أصبحـت محفَّزًا أكثـر من اللازم.

الآن، وبعـد أن تلقيـت جرعتـك من التحفيـز، يمكنك العمل، أليس كذلـك؟ ولكن ماذا يحدث عندما تجلس على مكتبك للعمل على مشروع مهم؟ هل الأمر سـهل بالنسـبة لك؟ أم أنـك ترغـب في فعـل كل شيء آخـر غـير العمل؟ قد تخبر نفسـك أنك تسـتطيع العمل على تلـك المهمـة في وقت لاحق، ربما تود فجأة تناول فنجان قهوة آخـر، أو ربما تتذكر البريد الإلكتروني الـذي تحتاج للإجابة عليه.

تظن أنه يمكنك تأجيل عملك، أو هكذا تتخيل! ونتيجة لذلك، تعود إلى عجلة الهامستر، وتتلقى المزيد والمزيد من التحفيز. يمكن أن يستمر هذا لساعات أو حتى لأيام. هل ينطبق هذا السيناريو عليك؟

المشكلة مع فرط التحفيز.

عندما تنهمك في أنشطة محفزة جدًا، يستمر دماغك في طلب المزيد والمزيد من التحفيز. ومع ارتفاع مستوى الإثارة، ستبدو المهام العادية مملة وغير جذابة بشكل متزايد، ستسأل

نفسك: لماذا تقرأ كتابًا، أو تكتب تقريرًا أو تضع خطة تسويقية، بينما يمكنك فعل شيء أكثر إثارة بكثير؟

تقودك الفجوة بين المستوى الحالي المرتفع من التحفيز والمستوى المنخفض من التحفيز اللازم لمعالجة المهام الصعبة إلى المماطلة، تصور الأمر بهذه الطريقة: أنت على طول موجي تحفيزي مختلف، وهذا الطول الموجي لا يتداخل ولا يتقاطع مع الطول الموجي الذي يجب أن تكون فيه للقيام بمهامك الرئيسة.

على سبيل المثال: ككاتب، تتمثل مهمتي الأكثر أهمية في الكتابة. ولكن، بمجرد البدء في التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي، وتسجيل الدخول إلى يوتيوب أو النظر إلى أرقام مبيعاتي، أجد نفسي منجذبًا إلى دوامة من المشتتات التي لا يمكنني الهروب منها. مع زيادة مستوى تحفيزي، تصبح الكتابة واحدة من أكثر المهام والتحديات التي لا أتطلع لها.

الآن، السؤال الأساسي هو ماذا يمكننا أن نفعل حيال ذلك؟ كيف يمكننا أن نخفض مستوى تحفيزنا لجعل مهامنا الرئيسة تبدو أكثر جاذبية وإثارة؟ سنناقش هذا في الفصل التالي.

إجراء عملي

مستخدمًا دليل العمل التوجيهي، اكتب نمطًا معينًا للتشتت غالبًا ما تقع فيه، والذي يجعلك في حالة من فرط التحفيز، على سبيل المثال: تصفح الفيس بوك، ثم مشاهدة الفيديوهات في ملفك الإخباري قبل التحقق من بريدك الإلكتروني وقراءة الأخبار.

فخاخ التحفيز

بمجرد دخولك في حالة من فرط التحفيز، سوف يخدعك عقلك لإقناعك أنه لا حاجة لترك تلك «النشوة». بدلًا من ذلك، يشجعك عقلك على تبنّيه والسعي إلى المزيد من التحفيز. فعلى كل حال، يجب أن نستمتع بالحياة، أليس كذلك؟

في هذا القسم، دعنا نراجع أربع حيل يلعبها عقلك عليك لإبقائك مفرط التحفيز.

الحيلة الأولى: يسهل العودة للعمل

الحيلة الأولى التي سيلعبها عقلك عليك هي التظاهر بأن العودة للعمل ستكون سهلة، سيحاول إقناعك بأنه يمكنك البدء بالعمل وقتما تشاء، وأنك تتحكم في تصرفاتك. لكن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة، ففي معظم الحالات، لن تكون قادرًا على العودة إلى العمل لساعات، حتى إنك قد تجد نفسك تؤجل مهامك الرئيسية إلى اليوم التالي.

باختصار، بمجرد إثارتك، ستجد صعوبة في العودة إلى العمل. لا أستطيع إحصاء عدد المرات التي قلت فيها لنفسي إنني سأبدأ بالكتابة لاحقًا، ولم يحدث ذلك أبدًا؛ لذلك إذا تخيلت أنك تتحكم في تصرفاتك، وتستطيع العودة الى العمل وقتما تشاء، فانتبه!

الحيلة الثانية: يمكنك القيام به لاحقًا

خدعة أخرى سيستخدمها عقلك تتمثل في إخبارك أنك تستطيع القيام بمهمتك لاحقًا، وسيقنعك بأن هناك متسعًا من الوقت بعد الظهر أو أنه يمكنك دائمًا القيام بذلك غدًا أو الأسبوع المقبل أو الشهر المقبل. ولكن، إذا لم تقاوم، فسيصبح التسويف والمماطلة عادة، وبعد خمس سنوات من الآن ستكون غاضبًا من نفسك لأنك أنجزت عددًا قليلًا من الأهداف.

الحيلة الثالثة: تختلف الإثارة عن الإشباع

عندمـا تنهمك في الأنشـطة المحفـزة، يقنعك عقلك بتلك المتعـة ويجملها لك، وينصحك بالاسـتزادة منهـا، ويخـبرك بعد القلق والانشـغال بـأي شيء آخر في الوقـت الحالي، فقط اسـتمتع بوقتك وتمتـع، أو هكذا يقول عقلك!

لكـن مهما قال عقلك، الإثارة لا تسـاوي الإشـباع أو الرضا، وبمجرد عودة مسـتوى إثارتك لحالته الطبيعية، فعليك أن تسـأل نفسـك الأسئلة التالية:

ما مدى اسـتفادتي حقًا من مشـاهدة مقاطع الفيديو عـلى اليوتيوب، أو التصفح عبر ملفات الأخبار على الفيس بوك، أو تفقد بريدي الإلكتروني بشكل متكرر؟ وبعد كل ذلك، هل استفدت من هذا الوقت؟ هل حسّنت جودة حياتي؟

تذكـر، الإثارة ليسـت إشـباعًا، قد توفر الإثـارة المتعة، ولكن تأكد من وجود شـعور داخـلي بالسـلام والتركيـز. فمن المرجـح أن يجلب لك ذلـك الاكتفاء والإشـباع على المدى الطويل.

إذا كنـت تريـد أن تتعلـم كيفية اسـتخدام وقتك بفعاليـة وبكفاءة، اقـرأ الكتاب ٨ في سلسـلة الإدارة والإتقـان: «Master your time».

الحيلة الرابعة: يفوتك شيء مهم

تفقد البريد الإلكتروني، أو الأخبار كل ثلاثين دقيقة يوهمك بأن لديك بعض السيطرة عـلى بيئتـك، فلا تريد أن تفوت بريدًا إلكترونيًّا عاجلًا، أو آخر الأخبار، أليس كذلك؟ ولكن هل تحتاج دومًا إلى الرد على رسائل البريد الإلكتروني فورًا؟ هل عليك حقًا أن تتفقد آخر الأخبار باستمرار؟

طريقـة التفكـير هذه ناتجة عـن الخوف من تفويـت الفرصة. وهـذا الخوف يعكس العقليـة نـدرة العوامل، التي تقوم على فكرة أنه قد يكـون هناك عدد محدود من الفرص المتاحـة لـك. عـلى هذا النحو، يجـب عليك اغتنـام كل فرصة ما دمت تسـتطيع، أليس ذلك صحيحًـا؟ لكـن الفـرص موجودة في كل مكان. سـيكون هنـاك دائما المزيد في المسـتقبل. وبالتالي، إذا فاتتك بعض الأخبار، أو لم تتمكن من الانضمام إلى حدث معين، أو فشـلت في

مشـاهدة آخر بث مباشر لمشـاهير اليوتيوب المفضلين لديك، فلا بأس. بالتأكيد، لا أنصحك بتفويـت ميـلاد أطفالـك أو زفاف أخيك أو أختك، لكن بالنسـبة لمعظم الأحداث، لا يهم.

شـخصيًّا، نـادرًا مـا أقرأ الأخبـار، ولا أجيب على هاتفـي إلا إذا كنت أعـرف المتصل، وتقريبًا لا أقلق أبدًا حول تفويت حدث معين؛ لأنني أعرف أنه سـيكون هناك دائمًا المزيد مـن الأحداث للاسـتمتاع بها في المسـتقبل. ماذا عنك؟ هل تشـعر بالخوف مـن أن تفوتك الفرصة؟

عـلى مـدار يومـك، انتبه كلما وقعـت في هذه الفخـاخ، فالوعي سيسـاعدك عندما تبدأ بالعمـل على خفض مسـتوى تحفيـزك وتصير أكثر تركيـزًا على أهدافك.

إجراء عملي

باسـتخدام دليل العمل التوجيهي، قم بتقييم نفسك لكل من الحيل التالية على مقياس مـن ١ إلى ١٠، حيـث١ يعنـي «أنك لا تقع في هذا الفـخ»، و١٠ يعني أن هذه الحيلة تنطبق عليك تمامًا.

- الحيلة الأولى: يقنعني عقلي أنه يسهل العودة للعمل.
- الحيلة الثانية: يخبرني عقلي بأنه يمكنني القيام بذلك في وقت لاحق.
- الحيلة الثالثة: يخبرني عقلي أن الإثارة تشبه الإشباع.
- الحيلة الرابعة: يخبرني عقلي أن الفرص محدودة.

الفصل الثالث:

فوائد صيام الدوبامين.

الطرق المختلفة للتخلص من سموم الدوبامين وفوائدها.

حتى الآن، رأينا أن إحدى المشكلات الرئيسة التي تمنعك من القيام بالعمل الشاق هـي فرط التحفيز والإثارة. لذلك، فإن الحل للقيام بمهامك الرئيسـة، هو تقليل مسـتوى تحفيزك، فهذا هو موضع عمل صيام الدوبامين «التخلص من سموم الدوبامين».

ما هو صيام الدوبامين «التخلص من سموم الدوبامين»؟

يصف التخلص من سـموم الدوبامين العملية التالية: الحد من التحفيز لمنع فرط التحفيز والإثارة، ووضعك في الحالة العقلية المناسـبة لمعالجة المهام الرئيسـة والقيام بها.

إخلاء للمسئولية

علميًّا، مصطلح «التخلص من سـموم الدوبامين» غير صحيح لأنه يشـير إلى أنك تفرز الكثـير مـن الدوبامـين في جسـمك. في الحقيقـة، عندما يتم تحفيزك بشـكل مفـرط، فإنك ببسـاطة بحاجـة إلى المزيد مـن المحفزات الخارجية لإطلاق نفـس الكمية من الدوبامين.

يســاعد التخلص من ســموم الدوبامين على تقليل التحفيز، مما يســمح لك بالعودة إلى حالتــك الطبيعيــة، عندما تحتاج إلى تحفيز أقل، ســتصبح المهام التــي تبدو صعبة أو مملة أكثر جاذبية وأسهل في التعامل معها.

والآن، دعنا نلقي نظرة على الأنواع المختلفة المتاحة من التخلص من سموم الدوبامين. في هذا الكتاب، سأعرفك على ثلاثة أنواع مختلفة كما يلي:

- التخلص من سموم الدوبامين لمدة ٤٨ ساعة.
- التخلص من سموم الدوبامين لمدة ٢٤ ساعة.
- التخلص الجزئي من الدوبامين.

دعنا نصف كل عملية بتعمق أكبر، ونناقش كيفية عملها.

صيام الدوبامين لمدة ٤٨ ساعة.

هذا هو النوع الأكثر رواجًا لصيام الدوبامين. الفرضية بسيطة:

يجــب عليــك القضاء على معظم أو كل مصادر التحفيز الخارجي لمدة ٤٨ ســاعة. سيســاعدك هذا على تقليل المســتوى العام للتحفيز والإثارة وتعود إلى طبيعتك. وستشعر بالهدوء أكثر وســتجد أنه من الأسهل التركيز على أي مهمة محددة.

مــن خــلال القضــاء عــلى جميع المصــادر الخارجية للتحفيز، أعنــي أنك تحتاج إلى التخلص من الأشــياء التالية من حياتك لمدة ٤٨ ســاعة:

- تعاطى المخدرات أو الكحول
- التمارين
- الإنترنت
- الأفلام
- الموسيقى «فقد نستثني موسيقى الاسترخاء»
- الهواتف
- وسائل التواصل الاجتماعي

- السكر، الأطعمة المصنعة
- ألعاب الفيديو

كل نشـاط من هذه الأنشـطة يشـارك في إثارتك وتحفيزك، قد يتفوق بعضها عن غيره في مسـتوى التحفيز والإثارة، ولكن جميعها يحفزك. والآن قد تتسـاءل: إذا تخلصت من هذه المشـتتات، فماذا يجب أن أفعل بدلًا منها؟

وإليك بعض الاقتراحات:

- القيام بالمشي التأملي
- كتابة اليوميات
- التأمل والاسترخاء
- ممارسة تمارين الوعي
- القراءة «باستثناء القراءة المُحفزة»
- تمارين التمدد.

كمـا ترون، الـ ٤٨ سـاعة للتخلص مـن الدوبامين مكثفة، وقد تبدو قاسـية نوعًا ما، ولكن يمكن أن يكون أكثر تطرفًا من ذلك. حضر أحد أصدقائي نيلس، منتجع فيباسـانا، وهو مكان للتأمل لمدة ١٠ أيام. خلال الأيام العشرة، يتعين على المشـاركين القيام بما يلي:

- الحفاظ على الصمت التام
- عدم وجود إيماءة أو اتصال عيني مع أي شخص
- عدم وجود إتصال جسدي
- عدم ممارسة أي تمارين بدنية
- التوقف عن التدخين، والشرب، أو تعاطى أي مخدرات أخرى
- التخلي عن هواتفهم والإنترنت، وعدم وجود اتصالات خارجية
- تجنب الموسيقى والقراءة والكتابة
- تجنب التصوير أو إلتقاط الصور.

بالمقارنة، صيام الدوبامين لمدة ٤٨ ساعة يبدو سهلًا، أليس كذلك؟

يروي نيلس تجربته بالتفصيل في مقالته، تجربة فيباسانا لمدة ١٠ أيام «ملجأ التأمل الصامت».

صيام الدوبامين لمدة ٢٤ ساعة

هذا النوع مشابه لإزالة سموم الدوبامين لمدة ٤٨ ساعة، ولكنه -بحكم التعريف- أقل فترة زمنية، وعلى هذا النحو، فبالرغم من أنه سيكون أسهل، إلا أنه سيكون أيضًا أقل فعالية بعض الشيء. لاحظ أن الأمر قد يستغرق عدة أيام ليعود تحفيزك ومدى إثارتك إلى مستواه الطبيعي.

التخلص الجزئي من الدوبامين.

هذا النوع أقل رواجًا، ولكن يمكن أن يكون فعالًا للغاية عندما يتم الاستمرار فيه لفترة أطول من الوقت. إنه يتطلب إزالة أكبر مصدر لتحفيزك عادة، حيث يكون أحد الأنشطة هو مصدر تشتيتك الأكبر. على سبيل المثال: بالنسبة لي، اليوتيوب هو أكبر مشتت لي.

ماذا عنك؟ ما هو أكبر مصدر لتحفيزك؟

في الفصل التالي، سنرى كيفية التعرف عليه وما ينبغي القيام به للقضاء عليه بفعالية.

إجراء عملي

استعمال دليل العمل الإجرائي، دوّن أيّ طريقة من «التخلص من سموم الدوبامين» تريد تنفيذها الآن.

الفصل الرابع:
ثلاث خطوات للتخلص من الدوبامين بنجاح

في هذا الفصل، سـنراجع طريقة بسـيطة تتألف من ثلاث خطوات لمساعدتك على القيام بصيام الدوبامين بنجاح.

الخطوة الأولى: حدد مصدر التشتت الأكبر لك

الخطـوة الأولى لتطبيـق صيام الدوبامين بشـكل فعال هـي تحديد أكبر إغراءاتك ومشـتتاتك. للقيام بذلك، خذ قلمًا وورقة أو اسـتخدم دليل العمل التوجيهي الخاص بك، وقم بإنشـاء قائمتين، قائمة «ما يمكـن فعله»، وقائمة «ما لا يمكن فعله».

في القائمـة الأولى، قـم بكتابـة كل الأنشـطة التـي ستسـمح لنفسـك بالقيـام بها والانخراط فيها، على سبيل المثال: الذهاب في نزهة أو كتابة يومياتك أو العمل على مشروع أو قراءة الكتب. في القائمة الثانية، اكتب كل الأشياء التي يجب عليك تجنب القيام بها أثناء صيام الدوبامين. على سـبيل المثال: تفقد مشـاهدة اليوتيوب، أو تفقد بريدك الإلكتروني، أو اسـتخدام وسـائل التواصل الاجتماعي. ولمسـاعدتك على القيام بذلك، اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- إذا توقفت عن القيام بشيء واحد فقط، فما الذي قد يزيد من تركيزي، ويزيد من إنتاجيتي بشكل كبير جدًا؟
- ما الأنشطة الأخرى التي يجب أن أتجنبها كي أزيد من تركيزي؟

استمر بطرح هذا السؤال على نفسك حتى تشعر بالرضا عن إجاباتك، وبمجرد الانتهاء من قائمتك، ضعها على مكتبك أو في مكان يسهل عليك رؤيته. وسيذكرك ذلك جيدًا بالأنشطة التي يجب أن تتجنبها.

الخطوة الثانية: تقليل الاحتكاك والتداخل مع النشاط وزيادة المقاومة

بشكل عام، كلما كان الأمر صعبًا، كلما قل احتمال قيامك به، والعكس صحيح؛ ولهذا السبب يجب عليك أن تعيد تصميم وتشكيل بيئتك بحيث تجعل الانخراط في السلوكيات غير المرغوب فيها أكثر صعوبة، وتسهيل القيام بالسلوكيات المرغوب فيها.

انظر إلى العادات أو الأنشطة التي ترغب في التخلص منها واسأل نفسك عن كيفية تقليل الاحتكاك بها، فكلما قل الاحتكاك كان ذلك أفضل، على سبيل المثال:

- إذا كان هاتفك هو المشتت الأكبر، فأزل كل الإشعارات، أو من الأفضل أن تغلقه وتضعه في غرفة منفصلة.
- إذا كان الفيسبوك هو أكبر مصدر لتشتيتك، فقم بإزالة أكبر عدد من الإشعارات، أو استخدم تطبيقات مثل Newsfeed Eradicator (امتداد لجوجل كروم).
- إذا كنت تقضي ساعات في مشاهدة فيديوهات يوتيوب، قم بتثبيت DF Tube على متصفح جوجل كروم الخاص بك، أو ابحث عن تطبيق مماثل لمتصفح الإنترنت الخاص بك. وسيقوم هذا التطبيق بإزالة جميع الاقتراحات والإشعارات. وحاول ألا تشاهد سوى مقاطع الفيديو التي تخدم غرضًا معينًا.

قد تبدو قلة الاحتكاك وزيادة صعوبة الوصول إلى شيء أمرًا بسيطًا للغاية، ولكنها طريقة مفيدة ومجدية. وهذا لأننا، كبشر، كسالى حقًا. نكره بذل الطاقة أول القيام بأي مجهود، إلا إذا أُجبرنا على ذلك. إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى غرفة أخرى لأخذ هاتفك، ثم

قضاء الوقت لتشغيله، فستتغاضى عن القيام بذلك لفترة من الوقت. بعد أن وضعت جهاز المودم الخاص بالإنترنت في غرفة التخزين، كان يتعين علي لاسترجاعه أن:

- أغادر شقتي" المقاومة الأولى".
- أخذ المصعد لنزول أربعة طوابق" المقاومة الثانية".
- فتح أربعة أبواب "المقاومة رقم ٣ و ٤ و ٥ و ٦" للوصول إلى المودم.
- تكرار الإجراءات في الاتجاه المعاكس "المقاومة رقم ٧ إلى ١٢".

هـذا قـدر كبـير من الإجراءات التي يتعين عليّ القيـام بها، بدايةً من إهدار طاقتي في نقـل جهـاز المودم الخاص بي إلى غرفـة التخزين في المقام الأول، فقد قاوم عقلي إعادته على الفور. هذا سـيكون إهدارًا كبيرًا للطاقة، وهذا ما لا يحبه عقلي.

باختصـار، كلمـا زادت صعوبـة الانخراط في سـلوكيات غير مرغوب فيهـا، كلما كان أفضل.

وبالعكس، اجعل سـلوكك المرجو خاليًا من المقاومة، ويسـهل القيام به قدر الإمكان. عـلى سـبيل المثـال: لتسـهيل الكتابـة في الصبـاح، أتجنـب التحقق مـن هاتفـي أو بريدي الإلكتروني وأترك معالج النصوص مفتوحًا. وبعد ذلك، كثيرًا ما أقوم بتشـغيل موسـيقى الاسـترخاء، وأسـتخدم مؤقتًا "أحب القيام بجلسـات للعمل مدتها ٤٥ دقيقة". ومن خلال القيام بذلك، أُزيل العوائق وأشعر بالصفاء الذهني. لن يكون منطقيًا إذا أوقفت الموسيقى فجأة، وأوقفت المؤقت، وانتقلت إلى نشاط آخر. سيرى عقلي ذلك كمضيعة للطاقة. بالطبع، لا زلـت أماطل، ولكن المقاومة، وترسـيخ روتين بسـيط من شـأنه أن يقلـل من احتمالات قيامي بذلك.

والآن، حـان دورك! كيـف يمكنك إضافـة المقاومة وتقليل الاحتكاك للتخلص من السـلوكيات غـير المرغوب فيها؟ انظر إلى قائمتك لـ «لا يمكـن فعله». وبجانب كل عنصر، قـم بتدويـن أمورًا محددة يمكنك القيام بها لزيادة المقاومة وتقليل الاحتكاك. ثم أنظر إلى قائمتك "ما يمكن فعله»، ودوِّن الأمور التي يمكنك فعلها لتسهيل القيام بها. تذكر، عقلك كسول جدًا، فاستخدم هذا لمصلحتك.

الخطوة الثالثة ابدأ مهامك في الصباح

الخطـوة الثالثـة والأخيرة هي البـدء، أنصحك أن تبدأ القيام بـأول مهامك في الصباح قبـل أن تصبـح محفـزًا أو يتم إثارتك أكثر من الـلازم. لقد لاحظت أننـي إذا قمت بتفقد هاتفـي أو الدخـول إلى الإنترنت عند اسـتيقاظي من النوم، فمن الممكن أن أصبح مشـتتًا.

أنصحك أيضًا بإنشـاء نظام روتيني صباحي لمسـاعدتك على بدء يومك بشكل إيجابي وبتركيـز قـوي. على المدى الطويل، يمكن لروتين صباحي بسـيط أن يحدث فرقًا هائلًا في حيا تك .

مـاذا عنـك؟ ما هو أول شيء تفعله عندما تسـتيقظ؟ هل يسـاعدك ذلك على الشـعور بالهـدوء والتركيـز، أم يدفعك إلى الشـعور بالحماس الزائد ويـؤدي إلى المماطلة؟

لإعـداد روتينـك الصباحي، حدد أمرين أو ثلاثة أمور بسـيطة يمكنـك القيام بها كل صباح. وستسـتخدم هذه النشـاطات لبدء عملية صيام الدوبامين، وآمل أن تلتزم بها على المـدى الطويـل. تذكر أن الروتين ينبغي أن يعمِّق تركيزك لا أن يحفزك. على سـبيل المثال، يمكنك القيام بـ:

- التأمل
- التمدد والاسترخاء
- الاستماع إلى الموسيقى الهادئة
- تدوين أهدافك اليومية
- تدوين ثلاثة أمور تشعر بالامتنان نحوها
- تكرار العبارات الإيجابية.

إجراء عملي

باسـتخدام دليل العمل التوجيهي، قم بإنشـاء روتين يومي بسيط لاتباعه أثناء القيام بصيام الدوبامين.

باختصار، للقيام بصيام الدوبامين بنجاح، يجب عليك:

١. تحديد أكبر إغراءاتك أو مشتتاتك، ثم القيام بتدوينها. ثمّ، تأكد بأنك وضعتَ الورقة في مكان واضح.

٢. زيادة المقاومة للسلوكيات غير المرغوبة لتقليل الانخراط فيها.

٣. تسهيل القيام بالسلوكيات المرغوبة عن طريق تقليل المقاومة وزيادة وسائل الانخراط فيها.

٤. تنفيذ روتين صباحيًّا بسيط لتهدئة عقلك، واحرص على بدء يومك بمستوى منخفض من التحفيز.

والآن، قرر ما إذا كنت تريد القيام بنظام صيام الدوبامين لمدة ٤٨ ساعة أو ٢٤ ساعة أو الصيام الجزئي. بعد ذلك، حدد المصادر الرئيسية للتحفيز التي ستقضي عليها أثناء صيام الدوبامين. ثم بعد ذلك، حاول التخلص من معظم مصادر التحفيز لك، إن لم يكن كلها. ابتعد عن الإنترنت، امتنع عن المقامرة، تجنب مشاهدة التلفاز، توقف عن لعب ألعاب الفيديو، تناول وجبات خفيفة خالية من السكر والأطعمة المصنعة، أغلق هاتفك، وهكذا. ولتخلص الجزئي من الدوبامين، اسع جاهدًا لإزالة أكبر مصدر أو المصادر التي تلهيك.

نصائح لتحقيق أقصى استفادة من صيام الدوبامين.

فيما يلي بعض النصائح التي ستساعدك على زيادة الفوائد التي ستحصل عليها من صيام الدوبامين.

تدوين بعض الملاحظات

أثناء التخلص من الدوبامين، أشجعك على كتابة الملاحظات، إذا كنت تشعر بالقلق مثلًا، اكتب ذلك. إذا واجهت رغبة في التحقق من هاتفك، أو لمشاهدة مقاطع الفيديو، اكتب هذا أيضًا. بهذه الطريقة، ستتمكن من تحديد أكبر مصادر التحفيز، ومعرفة المزيد عن طريقتك في التفكير، والطريقة التي يعمل بها عقلك.

فكر في حياتك.

عندمـا نكـون مشـغولين باسـتمرار أو مفرطـي التحفيز والإثـارة، نفشـل أحيانًا في الرجـوع خطـوة إلى الوراء. في الحقيقـة، لا يمكننا رؤية الغابة بوضوح لوجود الأشـجار الكثيفـة، ولا تضـح الرؤيـة أمامنا! اسـتخدم صيام الدوبامين كوسـيلة لوضـوح الرؤية ونقائهـا. وللقيام بذلك:

- فكر في أهدافك. ما هي أهدافك؟ هل هي تلك الأهداف التي تسعى إليها؟ هل تناسبك تلك الأهداف؟ هل تحرز تقدمًا نحوها كل يوم؟ وإذا واصلت فعل ما تفعله، هل ستصل إليها؟
- قم بتقييم كيفية استخدامك لوقتك. هل تحقق شيئًا حقًا كل يوم؟ هل تقضي بعض الوقت في الأشياء المهمة؟ ما هي الأنشطة أو المشاريع التي تحتاج حقًا إلى التركيز عليها؟ ما الذي تريد التوقف عن فعله؟
- قم باستخدام التأمل الذاتي. هل أنت حيثما تريد أن تكون في الحياة؟ ما العمل الداخلي الذي يمكنك القيام به لتحسين نفسك؟

حل مشكلاتك.

إذا كان لديك أي مشكلات أو مخاوف، فاكتبها جنبًا إلى جنب مع الحلول المحتملة. إن وضع أفكارك على الورق يمكن أن يساعدك على التخلص من كل ما يدور بعقلك، واكتساب الوضـوح. هـذا لأنـه من الصعب معالجة الأفـكار التي تبقى في ذهنـك، فدائمًا ما تميل إلى التأمـل فيهـا والوقوع في فـخ اجترار التفكير، من ناحية أخرى، فـإن كتابتها تجعلها أكثر واقعية. يسـاعد هذا في توضيح تفكيرك. بتسـمية أفكارك أو مخاوفك ومنحها مصطلحات واضحة، يمكنك معالجتها بسهولة أكبر.

أنصحك بأخذ ورقة وقلم والإجابة على الأسـئلة السـابقة، في حالة عدم وجود أنشـطة محفزة للغاية، سـتكون أكثر هدوءًا واسـترخاءً، وهذا بدوره سيسـمح لـك بتطوير رؤية أوضح، وفهم أكبر.

بشـكل عـام، يمكن أن يُحـدث تخصيص بعض الوقت للتفكير كل أسـبوع فرقًا كبيرًا في حياتـك، يمكـن أن يمنعـك من ارتكاب أخطاء كبـيرة، ويوفر لك قدرًا كبـيرًا من الوقت والطاقـة؛ لذلك، لا تدع الانشـغال عذرًا لتجنب التأمـل والتفكير في حياتك.

حدد مخاوفك

أخـيرًا، غالبًـا مـا يكـون بحثنا الـذي لا ينتهي عن التحفيـز والإثـارة محاولة لإخفاء مخاوفنـا، فالإنشـغال يمكِّننا من تجنب مواجهة المشـاعر المزعجـة والحقائق المخيفة عن أنفسـنا؛ لذلـك، إذا لاحظـت بعض الأفكار أو المخـاوف المضللة، فقـم بتدوينه أيضًا.

الفصل الخامس:

العمل والقيام بالمهام والتغلب على التسويف.

أحـد الأهـداف الرئيسـة لصيام الدوبامـين يكمن في خفض مسـتوى التحفيـز لديك، لمسـاعدتك على الشـعور بمزيد من التحفيز والإثارة للعمل على المهام الرئيسية، وسنرى في هـذا الفصـل ما يمكنك فعله للحفاظ على النشـاط والتغلب عـلى ميلك إلى المماطلة.

خطط ليومك.

كونـك ملمًا بكل ما يحدث في يومك وسـيلة فعالة لزيـادة إنتاجيتك، عندما تأخذ وقتًا كل يوم لتقرير ما تريد تحقيقه، فإنك تحد من خطر الإلهاء؛ وبالتالي، كلما كنت أكثر إلمامًا وعلى علم بما يحدث في يومك؛ كان ذلك أفضل.

يعد التخطيط ليومك مهمًا للأسباب التالية:

- يمنحك الفرصة لتوضيح أي المهام مهمة وأيٌها غير مهم.
- يقلل من احتمالات تشتيت ذهنك خلال النهار؛ ولأنك تعرف تمامًا ما عليك فعله، يمكنك الانتقال من مهمة إلى أخرى بسلاسة ودون تشتت.
- يُشعرك بضغط أقل وسيطرة أكبر، فبدلًا من الانسياق لبيئتك وتركها تلهيك وتتلاعب بك، ستتقدم نحو تحقيق أهدافك بكفاءة وفعالية.

كيفية التخطيط ليومك.

لست بحاجة إلى أدوات فاخرة لتخطيط يومك، بدلًا من ذلك، يمكنك استخدام تقنية سرية نسيها الكثير (ورقة وقلم). ببساطة، اكتب بعض المهام الرئيسة التي يتعين عليك إنجازها اليوم، وقد يكون من المناسب أن يتألف عددها من ثلاث إلى خمس مهام، قم بترتيبها حسب أهميتها وابدأ العمل على مهمتك الأولى، وبمجرد استكمالها، تابع للخطوة التالية، كرر العملية حتى تنتهي من كل المهام الواردة في قائمتك.

والآن، إليك بعض الأشياء التي يجب مراعاتها:

تأكد من أن هذه هي المهام الرئيسة التي تدفعك إلى الأمام، ولمساعدتك في تحديد مهامك الرئيسة، يمكنك أن تسأل نفسك السؤال التالي:

إذا أمكنني أن أنهي مهمة واحدة اليوم، أيُّها سيكون لها التأثير الأكبر؟ وإذا كنت لا تزال غير متأكد، فاطرح على نفسك هذا السؤال: إذا كان بإمكاني إكمال مهمة واحدة فقط اليوم قبل أن آخذ إجازة لمدة شهر، فماذا ستكون هذه المهمة؟

ستلاحظ أن أهم مهامك غالبًا ما ستكون أقل مهمة مما تود القيام به. ربما، لأن مهامك تمثل تحديًا كبيرًا، أو ربما لأنك لا تعرف موضع البداية، أو ربما لأنها ستكون مملة. لكن صيام الدوبامين سيساعد في تسهيل معالجة هذه المهام.

لاحظ أنه يمكنك استخدام الطريقة نفسها لتحديد الأهداف الأسبوعية والموسمية والشهرية والسنوية. أوصيك أيضًا بإنشاء رؤية طويلة المدى. قد يتمثل الأمر في خطة لخمس أو عشر سنوات. بطبيعة الحال، لن يكون الأمر مثاليًا، ولكن مجرد تكوين فكرة عن الاتجاه الذي يتعين علينا أن نتبعه من شأنه أن يحدث فرقًا هائلًا.

لتحديد أهداف قصيرة المدى، قم بهندسة عكسية لما يجب عليك فعله للوصول إلى أهدافك طويلة المدى. على سبيل المثال، إذا أردت كتابة كتاب في التسعين يومًا القادمة، فقد يكون أحد الأهداف هو إنشاء مخطط. يمكن أن يتمثل هدف آخر في إكمال المسودة الأولى، ولتحقيق هذا الهدف، يمكنني تحديد عدد كلمات يومي محدد.

إجراء عملي

باستخدام دليل العمل التوجيهي الخاص بك أو ورقة منفصلة، قم بكتابة الأهداف اليومية والأسبوعية.

إعداد جدول زمني لمهمة رئيسة واحدة للعمل عليها كل صباح

بينما يوجد الآلاف من الكتب حول الإنتاجية، إلا أن هناك القليل من المبادئ المهمة، وأعتقد أن أهم مهمة يتعين عليك التركيز فيها تتمثل في تحديد مهمتك الرئيسية، والقيام بها في الصباح، ومن ثَم القيام بذلك باستمرار.

على الرغم من أنه قد يكون لديك قائمة مهام لا تنتهي أبدًا، إلا أن هناك دائمًا بعض المهام الرئيسة التي ستزيد من إنتاجيتك عند إكمالها، وإذا لم تتمكن من إكمالها، فلن يكون هناك شيء آخر مهم حقًا.

يمكن تلخيص مفتاح الإنتاجية في ثلاث كلمات وهي: التركيز، والاستمرارية، والتأثير.

١. التركيز هو قدرتك على الحفاظ على تركيزك، وتجنب الإلهاء أو المماطلة أثناء العمل على مهامك.

٢. تعني الاستمرارية تطوير عادة العمل على مهامك الرئيسية كل يوم، وأسبوع بعد أسبوع، وشهر بعد شهر، وعام بعد عام.

٣. التأثير يعنى تحديد مهامك الرئيسة، تلك التي لها أكبر تأثير على نجاحك على المدى الطويل، والعمل عليها قدر الإمكان.

يمكن بعد ذلك تعريف الإنتاجية على أنها تركيز ثابت على مهامك الأكثر تأثيرًا.

والآن، دعنا نرى ما يمكنك القيام به تحديدًا للحفاظ على التركيز على مهمتك الأكثر أهمية كل يوم.

اجعل تركيزك حادًا مثل الليزر.

تعـد قدرتـك على تطويـر تركيز حـاد أهم الأشـياء التي يمكنـك القيام بها لتحسـين إنتاجيتك، من خلال التركيز على مهامك الرئيسـة لمدة خمس وأربعين دقيقة فقط مستمرة يوميًّا، يمكنك إحراز تقدم أكثر مما تستطيع تحقيقه مع أي شيء آخر تقريبًا يمكنك القيام به.

في هـذا الفصل، سـنناقش أشـياء محددة يمكنـك القيام بها لتعزيـز تركيزك، وإكمال مهامك الرئيسـة كل يوم.

١. كن في نفس المكان، في نفس الوقت كل يوم.

كما ذكرنا من قبل، سيسـاعدك الروتين اليومي البسـيط على تهيئة عقلك، وسيساعدك عـلى الشـعور بمزيد من التحكـم، والتقليل من تحفيزك وإثارتك؛ ونتيجة لذلك، سـيصبح بدء العمل أسهل.

الـشيء الوحيد الذي سـيقوي روتينك هو أن تكـون في نفس المكان في نفس الوقت كل يوم، يجلس الكاتب الشـهير سـتيفن كينـج على مكتبه كل يوم في نفـس الوقت ويكتب، لا ينتظـر قـدوم الإلهام، وبـدلًا من ذلك، يبـدأ في الكتابة، يبدو وهو يعلم أن الإلهام سـيأتي عندمـا ينشـغل وينغمس في عملـه. افعل نفس الشيء، اختر الزمان والمكان اللذين سـتقوم فيهمـا بمهامـك الرئيسـية كل يـوم. ثم تدرب عـلى القيام بذلـك يومًا بعد يوم، وسـتبني تدريجيًّا ثباتك وتركيزك.

تذكـر أن الإنتاجيـة ليسـت سـوى التركيـز على مهامـك الأكثر تأثـيرًا، والقيـام بذلك باستمرار.

ماذا عنك؟ أين ستكون عندما تخصص الوقت للقيام بأهم أعمالك، ومتى ستبدأ؟

٢. اختر المحفّز.

أثناء إنشـاء روتينك، اختر محفزًا محددًا. يمكن أن يكون إعداد الشاي، والجلوس على مكتبـك، أو قـد يتمثل في جلسـة التأمل الخاصة بك، حاول اختيار المحفز الذي سيسـاعدك

في تهدئة عقلك، عندما تشـعر بالراحة والاسـترخاء، ستجد أنه من الأسهل بدء العمل، ماذا عنك؟ ما هو النشـاط الذي يمكن أن تبدأ به روتينك اليومي؟

٣. ابدأ.

بمجـرد إعـداد روتينك، وتحديـد المحفز الخاص بـك، ابـدأ. إذا كان بإمكانك البدء في العمـل عـلى مهامك لبضع دقائق، فمـن المحتمل أن تحصل على دفعة كافية للاسـتمرار في العمـل، وقد تختبر حالة التدفـق. وضع عالم النفـس Mihaly Csikszentmihályi مصطلـح "التدفق"، والـذي عرفه على أنه حالة عقلية تتميز بالتركيـز الحاد، ويكون المرء فيها منغمسًا تمامًا في نشاط ممتع ومفيد. مرة أخرى، كلما كنت أكثر استرخاءً، كلما كان التركيز أسـهل؛ لذلك، ابدأ فقط، ولا تقلق بشـأن إكمال مهمتك بشـكل مثالي. لا بأس إذا لم تشـعر بالإبداع أو الدافع، اتخاذ الإجراءات سـيولد الدافع ويحفز إبداعك.

٤. التخلص من المشتتات.

عندما تعمل، قم بالتخلص من جميع عوامل التشـتيت. قم بإيقاف تشـغيل الإشعارات عـلى هاتفك، وابعد عن وسـائل التواصل الاجتماعـي، وابتعد عن الإنترنت ما لم تكن هناك حاجـة لبحث محدد. بالإضافـة إلى ذلك، اطلب من الآخرين عدم إزعاجك. كلما تدربت على العمل بدون مشـتتات، كلما أصبح تركيزك أقوى.

٥. العمل دون انقطاع.

الآن، بعد أن تخلصت من المشـتتات، اعمل باسـتمرار، دون انقطاع. أنصحك بخمس وأربعـين دقيقـة من العمل المكثف كحد أقصى، إذا كنت ترغب في إجراء عدة جلسـات، خذ اسـتراحة لمدة خمس إلى عشر دقائق بين كل عمل والآخر.

سـيؤدي اتبـاع الخطـوات الخمسـة السـابقة إلى تعزيز تركيـزك وزيـادة إنتاجيتك، وعندما تقلل من المماطلة، ستشـعر بتحسـن، مما سـيؤثر على مجـالات أخرى من حياتك بشـكل إيجابي. لمعرفة المزيد حول كيفية تطوير التركيز تطوير التركيز ليكون حادًا مثل الليـزر، راجـع الكتاب الثالث في هذه السلسـلة: قوة التركيز.

إجراء عملي

باستخدام دليل العمل التوجيهي الخاص بك، اتبع الخطوات التالية لتطوير التركيز الحاد:

١. حدد الوقت الذي ستركز فيه على مهامك الرئيسة. بعد ذلك، تأكد أنك في نفس المكان في نفس الوقت كل يوم.

٢. اختر محفِّزًا محددًا يشير إلى بداية روتينك الصباحي.

٣. ابدأ العمل فقط، عندما تعمل على مهامك لبضع دقائق، فمن الممكن أن تدخل في حالة التدفق وتستمر في العمل لفترة أطول.

٤. القضاء على أي مشتتات مثل إشعارات الهاتف، الإنترنت، وما إلى ذلك.

٥. وأخيرًا، اعمل دون انقطاع. خصص لنفسك خمسًا وأربعين دقيقة من العمل المتواصل.

كن حذرًا من الأنظمة المفتوحة.

عادة ما تكون الأنشطة التي تبنى على أكبر إمكانية للإلهاء جزءًا من نظام مفتوح. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا: ما هو النظام المفتوح؟

النظام المفتوح هو ببساطة تطبيق أو موقف يوفر لك إمدادات مستمرة ولا تنتهي من المحفزات الخارجية. ومن الأمثلة على ذلك: رسائل البريد الإلكتروني، والفيس بوك، واليوتيوب، والإنترنت عامةً.

كلما دخلت إلى نظام مفتوح، فأنت تخاطر بأن تصبح مفرط التحفيز. على سبيل المثال: إذا كان أول شيء تفعله في الصباح هو التحقق من الفيس بوك، فقد تجد نفسك: تتصفح ملف أخبارك بلا سبب، أو تشاهد مقطع فيديو تلو الآخر، أو تراسل صديقًا وتدخل في محادثة طويلة.

عندما تغلق الفيس بوك أخيرًا، قد تجد نفسك محفزًا جدًا، وستعاني كثيرًا للبدء بالعمل.

لذلك، يجب أن تحترس من الدخول إلى نظام مفتوح، وتفهم المخاطر التي ستتعرض لها إذا فعلت ذلك، مع الأنظمة المفتوحة، لا توجد نهاية للوصول إليها، ولا نقطة يمكن أن تنتهي عندها، بل يوجد عدد لا نهائي تقريبًا من الطرق لتصبح مشتتًا؛ نتيجة لذلك، قد تضيع ساعات من وقتك كل يوم. باختصار، تعمل الأنظمة المفتوحة على إحداث التشتت؛ لذلك، يجب أن تسعى للأنظمة مغلقة. والآن، ما هي الأنظمة المغلقة؟

حسنًا، هذه هي الأنظمة التي توفر القليل أو لا توفر أي مجال للتشتيت؛ ونتيجة لذلك، تجبرك على العمل في مهمتك والانشغال بها فقط. ومن الأمثلة على ذلك جداول بيانات Excel، أو وثائق Word، أو عروض PowerPoint.

هذه الأيام، أسعى لفتح الملف للكتاب الذي أكتبه حاليًا قبل القيام بأي شيء آخر على الكمبيوتر الخاص بي. أتجنب أيضًا تفقد هاتفي. وبعبارة أخرى، أبدأ يومي بنظام مغلق، وأشجعك على أن تفعل نفس الشيء.

عندما تبدأ يوم عملك بنظام مغلق، يمكنك أن تتجنب الإفراط في التحفيز، مما يسهل عليك إنجاز المهام الصعبة. وأثناء قيامك بذلك كل يوم، ستشعر بتحسن، وسترغب في القيام بمزيد من المهام؛ لذلك، ربما كان أحد أكبر الأسرار التي قد تساعد في التغلب على التسويف والتحول إلى المزيد من الإنتاجية هو أن تبدأ يومك بنظام مغلق. وهكذا، تتجنب المشتتات الكثيرة.

تذكر، أول شيء تفعله في الصباح مهم أكثر بكثير مما تعتقد، فقرار واحد صغير يمكن أن يؤثر تأثيرًا كبيرًا في إنتاجية يومك.

إجراء عملي

باستخدام دليل العمل التوجيهي الخاص بك، دون بعض الأمثلة على الأنظمة المفتوحة التي تؤدي إلى تشتيت انتباهك. بعد ذلك، اكتب نظامًا مغلقًا يمكنك تنفيذه أو تطبيقه لمساعدتك على زيادة إنتاجيتك.

الفصل السادس:

تجنب "الانتكاس أمام الدوبامين"

هنيئًا لك! لقد أكملت للتو صيام الدوبامين. والآن، أراهن أنك تشعر بمزيد من الراحة والاسترخاء والسيطرة على يومك. ولكن، ماذا بعد؟

إن لم تكن حذرًا، فستعود حتمًا لسابق عهدك. في الحقيقة، لا تنتهي العادات القديمة بسهولة؛ ولهذا السبب، سنصف في هذا الفصل بعض الأشياء المحددة التي يمكنك القيام بها لتجنب العودة إلى حلقة التحفيز التي لا تنتهي. والآن، فلنبدأ!

١. انتبه للحظات الانتكاس

الوعي الذاتي هو المفتاح الأساسي لإحداث تغيير دائم. الخطوة الأولى لتجنب الانتكاسات أو تقليلها هي ملاحظة اللحظات التي تشعر فيها بأنك أصبحت مُحفزًا أو مُثارًا بشكل زائد. عندما تجد صعوبة في العمل على المهمة التي بين يديك، توقف للحظة. ثم التزم مجددًا بروتينك اليومي.

في الحقيقة، من المحتمل أن تنتكس بعد بضعة أيام أو أسابيع أو أشهر، وهذا أمر طبيعي تمامًا، أجد نفسي أتنقل من الفترات التي أركز فيها تركيزًا مفرطًا إلى الفترات التي أشعر فيها بالاضطراب وبفرط التحفيز لدرجة أنني أجد صعوبة في إكمال أي عمل.

٢. افهم المعركة التي تدور بينك وبين عقلك

عندما يحدث ذلك لك، احرص على قبوله وتجنب الشعور بالذنب، لن تساعدك هزيمة نفسك على بناء روتين يومي ناجح، بل سيزداد الأمور سوءًا؛ لذلك، لا تفكر في ذلك، لا تشعر بالذنب أو الخجل من نفسك. ببساطة، ابدأ روتينك من جديد وافعل ذلك كل يوم.

٣. كن مدركًا أن العالم ضدك.

في عالمنا اليوم، الحفاظ على التركيز أصبح صعبًا للغاية؛ هذا لأن الجميع ينافسوننا على اهتمامنا، ولا أتحدث فقط عن أفراد عائلتنا، أصدقائنا، أو زملائنا، وإنما أتحدث أيضًا عن المسوقين، مستخدمي يوتيوب، أو المدونين. في حاضرنا اليوم، وأكثر من أي وقت مضى، تعد القدرة على جذب انتباه الناس واحدة من أكبر مصادر الدخل للعديد من الشركات. باختصار، تركيزك يستحق الكثير من المال؛ ولهذا السبب تبذل شركات اليوتيوب، والفيس بوك، وإنستجرام قصارى جهدها لإبقائك ملتصقًا بشاشتك. ومع ذلك، فإن تركيزك أيضًا يساوي الكثير من المال بالنسبة لك.

عندما تستعيد تركيزك وتستخدمه لتحقيق أكبر أهدافك، يمكنك تغيير حياتك بشكل جذري. فبوسعك أن تكسب المزيد من المال بتوجيه تركيزك نحو عمل عظيم، وبوسعك أن تزيد من رفاهيتك بإعادة توجيهها نحو أنشطة أكثر أهمية. مثل قضاء الوقت مع عائلتك وأصدقائك أو ممارسة هواياتك المفضلة.

إليك وجهة نظري، العالم يعمل ضدك، وسيكون هناك دائمًا شخص ما يحاول جذب انتباهك، وبهذا، لديك خياران: بوسعك حماية تركيزك من خلال بناء عادات وأنظمة، أو يمكنك الاستمرار في عدم استعدادك وترك أي شخص يصرف انتباهك عن الأمور المهمة التي ينبغي عليك القيام بها في وقتها. فأي خيار ستختار؟ الأمر متروك لك.

٤. إعداد خطة للطوارئ

الطريقة الفعالة لتجنب الانتكاس هي وضع خطة للطوارئ. ولكي تفعل ذلك، فكر في كل الطرق التي قد تفقد بها تركيزك وتعود إلى سلوكياتك السابقة، واحترس منها بوضع خطة للطوارئ. والآن، ما الأشياء التي قد تجعلك تنتكس؟

عـلى سـبيل المثال، إذا تفقدت هاتفي أول شيء في الصبـاح، فمن المحتمل أن ينتهي بي الأمر بالقفز من تحفيز إلى آخر. سـأتحقق من الفيس بوك، ثم ربما أرد على رسـالة. هذه الرسـالة قد تذكرني بشيء آخر يجب أن أفعله، أو قد تعطيني أفكار. فجأة، عقلي سـيصبح هائجًا ويزودني بعدد كبير من الأسـباب الوجيهة لعدم الكتابة هذا الصباح.

لوضع خطتك لمواجهة الطوارئ:

- ضع في اعتبارك جميع الأنشطة ذات الدرجة العالية من التشتيت، للتعرف على هذه الأنشطة، راجع قائمة "لا يمكن القيام بها» التي وضعتها سابقًا.
- تخيل أسوأ السيناريوهات. ما الذي قد يؤدي بك إلى فقدان التركيز، والتوقف عن ممارسة روتينك الصباحي؟ مستخدمًا دليلك، اكتب أسوأ السيناريوهات التي يمكن أن تخطر على بالك.
- جهِّز نفسك عقليًّا، تخيل نفسك تمر بهذه السيناريوهات. كيف سيكون رد فعلك؟ والآن، كيف تريد أن يكون رد فعلك؟ راقب نفسك في كيفية تعاملك مع هذه السيناريوهات بأفضل طريقة ممكنة.

٥. إعداد نظام مستدام

المفتاح الأسـاسي لخفض مسـتويات التحفيز لديك هو تطبيق نظام بسـيط ومستدام، ولا يسـتلزم هذا النظام بالضرورة بعدًا تامًا عن الملهيات والمشـتتات، ولكنه يتطلب وضع عادات صحيحة تسـاعدك على الاستمرار في التركيز.

لذلك، كما رأينا سابقًا، تأكد أن لديك روتينًا يوميًّا بسيطًا يمكنك القيام به باستمرار.

٦. تعزيز الناقلات العصبية المرتبطة باللحظة الحالية.

لمنع التحفيز الزائد، قم بتنمية الناقلات العصبية الخاصة بـ "اللحظة الحالية"، والتي تشـمل الإندورفين، الأوكسيتوسـين، والسـيروتونين. هـذه الناقلات العصبيـة تعد عكس الناقل العصبي الدوبامين، حيث تجعلنا نشـعر بالهدوء والتركيز في الحاضر. لتنشيط هذه الناقلات العصبية، يمكن دمج أنشـطة تسـاعدك على الارتباط باللحظة الحالية مثل:

- التأمل. من خلال التأمل ولو لدقائق معدودة، يمكنك أن تتدرب على أن تكون أكثر انتباهًا في لحظة معينة؛ لذلك أغمض عينيك وركِّز انتباهك على تنفسك، يمكنك أيضًا توجيه انتباهك إلى واحدة من الحواس الخمس الخاصة بك. ثم انتقل إلى حاسة أخرى، وهكذا. لا توجد طرق خاطئة للتأمل. ابحث عن كتب التأمل للمبتدئين، وفيديوهات التأمل على الإنترنت، أو ببساطة جرب وشاهد ما هو الأفضل لك.

- التمدد. فعندما تتمدد، ترخي جسمك تلقائيًّا وتبطئ تنفسك، مما يجعلك تشعر بالهدوء وبحضور أكبر.

- اليقظة الذهنية أو الوعى. يعني ذلك أن تكون مدركًا لما يحدث داخلك وحولك، هناك العديد من الطرق لممارسة اليقظة الذهنية. على سبيل المثال: يمكنك تناول الطعام ببطء مع ملاحظة كل نكهة أو ملمس. أو يمكنك تركيز انتباهك على جسمك، ومراقبة جميع الأحاسيس التي تشعر بها من الرأس إلى أسفل القدمين. يمكنك أيضًا ممارسة إتمام الأعمال المنزلية أو المهام المتعلقة بالعمل، مع محاولة الانتباه للحظة الحالية قدر الإمكان.

- المشي التأملي. ما مدى حضورك الذهني عندما تذهب للمشي؟ هل تسمع غناء الطيور؟ هل تشعر بنسمات الرياح وهي تداعب وجهك؟ هل تلاحظ أشكال السحاب؟ غالبًا ما ينشغل الناس بالتفكير في مهامهم القادمة، أو القلق بشأن مشكلاتهم، فلا تكن مثلهم. في المرة القادمة التي تذهب فيها للمشي، راقب الأشياء من حولك كما لو كنت تراها لأول مرة، وركز على كل حواسك. شاهد أشياء لم ترها من قبل. استمع إلى أصوات لم تسمعها من قبل، واستنشق روائح لم تشمها من قبل. اختبر أحاسيس جسدية لم تلاحظها من قبل. كن حاضرًا!

- التفاعلات الاجتماعية العميقة: التفاعل مع البشر الآخرين ينشط الناقلات العصبية مثل الأوكسيتوسين، الذي يسمى «هرمون الحب». كلما زاد حضورك، زادت قدرتك على التواصل، وتجربة شعور لطيف بالترابط؛ لذلك احرص أن تقضي وقتا كافيًا مع الأشخاص الذين تهتم لأمرهم.

- الملل: إن التمرن على عدم فعل شيء هو طريقة جيدة لخفض مستوى تحفيزك وإثارتك، عقلنا يرغب باستمرار في فعل أمور مختلفة. تمهل قليلًا، فلا بأس من عدم

فعل شيء. قم بالجلوس ومراقبة الأشياء، وتناول الطعام في صمت أو قم بالسير دون أي نية محددة.

مـن خـلال دمج بعض الأنشـطة المذكورة أعلاه، سـتكون أكثر هـدوءًا وحضورًا خلال يومك؛ ونتيجة لذلك، سـتقلل من خطر التعـرض للإرهاق الزائد. والآن، ماذا عنك؟ ما الأنشـطة التي يمكنـك إضافتها إلى روتينك اليومي؟

إجراء عملي

باسـتخدام دليـل العمـل التوجيهي الخاص بك، قم بكتابة نشـاط واحد على الأقل يمكنك ممارسـته يوميًّا للمحافظة على الهدوء والتركيز.

التزم بتحدي لمدة ٣٠ يومًا

للاسـتفادة مـن صيام الدوبامين، أنصحـك على تطبيق روتين يومي بسـيط تلتزم به خلال الثلاثين يومًا القادمة. اعتبره تحديًا لمدة ٣٠ يومًا. سيساعدك ذلك على تجنب العودة إلى عاداتـك القديمة فور انتهاء عملية صيام الدوبامين.

يمكنـك قـراءة الكتب الأخرى في السلسـلة أثناء مواصلة رحلتك نحو مسـتويات أعلى من التركيز والإنتاجية. كل كتاب لاحق في السلسـلة سيسـاعدك على تطوير مهارات مهمة خلال سبعة أيام فقط:

- الكتاب الثاني: "العمل الفوري"، ستكتشف كيفية التغلب على المماطلة.
- الكتاب الثالث: "التركيز القوي"، ستتعلم كيفية اكتساب الوضوح وتطوير تركيز حاد للغاية.
- الكتاب الرابع: "التفكير الاستراتيجي" ستعمل على تحسين مهارات التفكير النقدي وتطوير استراتيجية واضحة تساعدك على رفع انتاجيتك بشكل كبير.

الخاتمة

يمكنـك اختيـار التحكـم في تركيزك، أو يمكنك السـماح لشـخص آخـر بسرقته منك، عندمـا تتعلـم تجنب الأنشـطة المحفزة للغاية التي تدمر قدرتك على البقـاء هادئًا ومركّزًا، سـتجد نفسـك قادرًا على التعامل مع مهامك الرئيسـية بسـهولة أكبر من أي وقت مضى.

من خلال اتباع صيام الدوبامين، ستتمكن من تقليل مستوى التحفيز المفرط وضمان التركيز على مهامك المهمة.

تذكـر أن الحماس والرضا ليسـا نفس الـشيء. عندما تتعلم التخلـص من التحفيزات الخارجية، وتغمر نفسك في عملك أو هواياتك أو علاقاتك، ستشعر بإحساس أعمق بالرضا وسـتكون في حالة أفضل بكثير. كما سـتصبح أكثر إنتاجية وسـتحقق العديد من أهدافك وأحلامك.

لذلك، توقف عن السـماح لبيئتك بالسـيطرة على عقلك، واسـتعد أنت سـيطرتك عليه، هذا هـو المفتاح لحياة صحية ومنتجة.