

فقد بدأ المفكرون في طرح أسئلة صعبة مثل: هل نحتاج إلى إيقاف التشغيل؟ هل تعتبر علاقتنا بهواتفنا الذكية غير صحية؟ هل صنعنا ثقافة قائمة على التشتت؟ إنها عملية صعبة ومستمرة، حيث تتحدث خبيرة التشتت "ماجى جاكسون" حول خطورة المشكلة: "تولّد ثقافة الانتباه المنقسم بحثاً دائماً عن الخيوط الضائعة، حيث يُطلب منها تقسيم تركيزها على أحداث كثيرة" ويحذر من أن "القيام بمهام متعددة هو عدو الذاكرة" التركيز اليومي عند زهابنا كل يوم إلى العمل، ما الذي تحتاج من أجله إلى هذا الوقت؟ ربما تحتاج إلى كتابة سيناريو؟ ربما تريد الانتقال خارج البلاد سراً؟ ربما تحلم بافتتاح مقهى منذ سنوات؟ يعتمد هذا بشكل أساسي على ما تحتاج من أجله إلى الحصول على مزيد من المساحة والوقت في حياتك. فيما يلي عملية سريعة مكونة من أربع خطوات لتستخدمها غداً في المكتب: ١ حدد أكثر أوقاتك إنتاجية (انظر الفصل ٥ لمزيد من التفاصيل حول ذلك). لمدة ساعة (وهذا يتضمن البريد الإلكتروني/الهاتف الذكي/البلاك بيري/ خدمة الأخبار العاجلة/ أي خدمة إشعارات أخرى/مواقع التواصل الاجتماعي/ متصفحات الإنترنت). يتحدث حول كيف قد تجبرك تلك الآلات بشكل خاص على التصرف بشكل متكرر يقترب من اضطراب الوسواس القهري إذا كنت تشك بأنك في حاجة إلى تقييم علاقتك مع هاتفك، ولماذا حصلت عليها؟ لأنها تجعلك تبدو بشكل جيد؟ أن تحصل على تكنولوجيا أحدث من الآخرين؟ لتوفر لك الوقت؟ إن علاقتنا مع التكنولوجيا تتغير لتصبح أكثر تعقيداً، فكر في إجاباتك لتلك الأسئلة: • أي العلاقات تقدرها؟ • هل تستخدم الأجهزة الرقمية عندما تكون بصحبة هؤلاء الأشخاص؟ • هل هناك أشخاص تشعر بأنه من المناسب تفقد هاتفك الذكي عندما تكون بصحبتهم؟ • هل لديك أشخاص تبذل جهداً خاصاً لتحذ من استخدامك هاتفك الذكي أو حاسبك المحمول وأنت بصحبتهم، أجب أن يكون هناك مثل هؤلاء الأشخاص؟ • هل شعرت من قبل بالانزعاج من شخص يتفقد هاتفه المحمول عندما يكون في صحبتك؟ من يكون؟ كم عدد المرات التي رأيت فيها شخصين يسيران في الشارع وكل منهما ينظر إلى هاتفه المحمول؟ وقد لا يشكون في أن سلوكهما غير مقبول في بعض الأحيان. ربما يكون هناك جديد قد حدث! قد يكون هناك شخص ما يرغب في التحدث إلينا! قد تكون هناك رسالة مكتبة الرمحي أحمد ويدفعنا خوفنا (من تفويت أي جديد) للوصول إلى منصات التواصل الاجتماعي ونغادر عادة مخذولين،