

عرض كتاب

لا تُقاوم: صعود ظاهرة الإدمان على التكنولوجيا والتجارة التي تُبقينا مُكبَّلين بها

Irresistible

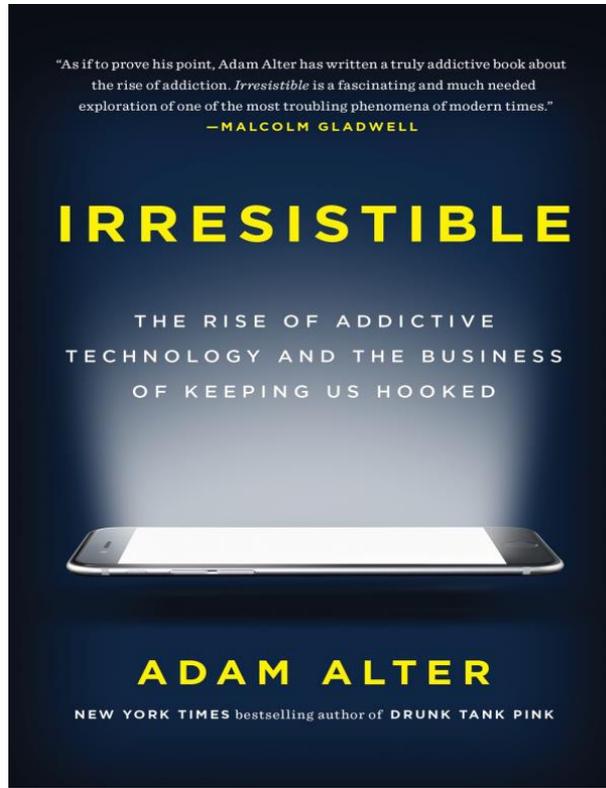
The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping us Hooked

تأليف: آدم ألتر Adam Alter

عرض: ليلى زيتوني

أستاذة بقسم الرياضيات، المدرسة العليا للأساتذة، القبة

leila.zitouni@g.ens-kouba.dz



مقدمة

في شهريناير من عام 2010، وخلال الحدث المرتقب لإطلاق منتجات أبل Apple، كشف ستيف جوبز Steve Jobs لأول مرة عن جهاز الأيباد iPad. ولمدة 90 دقيقة، قام جوبز بتعداد المزايا المذهلة والسحرية للأيباد! إنه منتج ثوري حسب تعبيره، وهو جهاز يجب أن يمتلكه الجميع. لكنه يرفض أن يسمح لأطفاله باستخدامه! ففي حوار صحفي أجراه مع جريدة النيويورك تايمز في أواخر تلك السنة، أوضح جوبز أنه يحدّ من مقدار استخدام التكنولوجيا لأطفاله في المنزل.

هذه المفارقة افتتح آدم ألتر كتابه "لا تُقاوم". ويشير المؤلف إلى أن جوبز لم يكن الوحيد الذي يضع قيودا على استخدام أطفاله للتكنولوجيا، التي يعمل هو نفسه على تطويرها، فالعديد من العاملين في هذا الميدان يتبنون الموقف

ذاته. إنهم أكثر من يدرك حجم المخاطر المرتبطة بمنتجاتهم. لقد صُممت هذه المنتجات لتجعل مستخدميها عاجزين عن الاستغناء عنها؛ حتى وإن كان الشخص سيستفيد منها إلا أنه سيعاني ليستخدامها باعتدال. حسب تريستان هاريس Tristan Harris، خبير أخلاقيات التصميم سابقا لدى جوجل Google، فإن المشكلة ليست في غياب الإرادة لدى الشخص المستخدم بل في وجود ألف شخص على الجانب الآخر من الشاشة يعملون بدون هودة على تفكيك قدرته الذاتية.

صدر كتاب "لا تُقاوم" سنة 2017 عن دار النشر البريطانية بنجوين Penguin Press، وكان على قائمة صحيفة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعا في تلك السنة. يقع الكتاب في 368 صفحة، ويتكون من ثلاثة فصول رئيسية:

- الفصل الأول: ما هو الإدمان السلوكي، ومن أين يأتي؛
- الفصل الثاني: مكونات الإدمان السلوكي أو كيفية تصميم تجربة إدمانية؛
- الفصل الثالث: مستقبل الإدمان السلوكي وبعض الحلول.

حتى وإن كان ألتريتطرق في كتابه إلى الإدمان السلوكي إلا أنه يركّز خصوصا على ما يتعلق منه بالتكنولوجيا والإنترنت. ولإعداد هذا الكتاب قام المؤلف بالتواصل مع العديد من علماء النفس والباحثين المهتمين بهذا المجال، فكانت النتيجة كتابا ثريا بالمعلومات المفيدة والصادمة في الوقت ذاته، وحظي لذلك بإشادة واسعة.

1. المؤلف

آدم ألتير Adam Alter هو باحث وكاتب أمريكي وأستاذ بكلية ستيرن للأعمال بجامعة نيويورك. وقد حصل على شهادة الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي من جامعة برينستون Princeton سنة 2009. تتركز أبحاثه حول الحكم واتخاذ القرار وعلم النفس الاجتماعي، وله العديد من المقالات العلمية. بالإضافة إلى كتاب "لا تُقاوم"، نشر ألتير سنة 2013 كتابا حول تأثير بيئة الشخص على أفكاره وشعوره وسلوكه، عنوانه "Drunk Tank Pink". وكان هذا الكتاب هو الآخر على قائمة جريدة نيويورك تايمز لأكثر الكتب مبيعا. من المقرر أن يصدر له كتاب ثالث خلال شهر ماي المقبل، تحت عنوان "Anatomy of Breakthrough".

2. من إدمان المواد إلى الإدمان السلوكي

يعود أول استخدام لكلمة addicted إلى روما القديمة، وكانت تعني الحكم على شخص بالعبودية. تطور استخدامها لاحقا لوصف أي رابط يصعب فكّه. لم تكن هذه الكلمة تحمل معنى سلبيا، فيمكن لشخص أن يكون مدمن أكل أو مدمن قراءة أو غيرها. وخلال القرن التاسع عشر، أصبحت كلمة إدمان تُستخدم لوصف حالات الارتباط الشديد بمادة الكوكايين. ولمدة قرنين من الزمن اقتصر استخدام هذه الكلمة على إدمان المواد substance addiction. في التعريفات الحديثة للإدمان السلوكي، لا يُقرن سلوك ما بالإدمان إلا إذا تجاوزت عواقبه السلبية إيجابياته الفورية. ينشأ الإدمان السلوكي عندما لا يستطيع الشخص مقاومة السلوك المسبب لضرر كبير على المدى الطويل، مع تلبيته لحاجة نفسية على المدى القصير، مثل: إدمان القمار أو إدمان التسوّق أو إدمان الإنترنت.

لا يعترف البعض بالإدمان السلوكي، ويتساءلون أين هي المواد التي تسبب الإدمان؟ ويعترض آخرون فيقولون إنه لا يمكن استخدام مصطلح الإدمان إن كان ينطبق على جزء كبير من المجتمع، فهذا يجعل المصطلح بدون معنى. يرى آدم ألتير العكس تماما؛ ما دامت المسألة تمسّ عددا كبيرا من الأشخاص فالأجدر أن تلقى الاهتمام، ولا ينبغي تقبّل الظاهرة لمجرد أنها منتشرة. من الصعب مقاومة الهواتف الذكية، فقد أصبحت جزءا من نسيج المجتمع، وستظهر في

العقود المقبلة أنواع أخرى من الإدمان المرتبط بالمنتجات التكنولوجية. لذلك، يعتقد المؤلف أنه لا ينبغي الاستخفاف باستخدام المصطلح المناسب لوصفها، ويجب الاعتراف بخطورتها وبمقدار الضرر الذي ستلحقه بنا.

3. المدمن بداخل كل واحد منا

لعمد من الزمن، افترض العلماء أن المدمن على المخدرات لديه قابلية مسيقة للوقوع في الإدمان؛ المدمنُ مدمنٌ بطبيعته. في سنة 1954، اكتشف العالمان جيمس أولدز James Olds وبيتر ميلنر Peter Milner مركز المتعة the pleasure center في الدماغ. ونتيجة لهذا الاكتشاف، أصبح من الممكن افتراض أن كل إنسان معرضٌ للإدمان إذا وُضع في بيئة معينة. لاحقاً، أظهر عالم النفس آريه روتنبرغ Aryeh Routtenberg وجود علاقة بين الإدمان والذاكرة. يتعلم المدمنون ربط سلوك معين بنتيجة جذابة، ويترسخ هذا الربط في الذاكرة. وفي السبعينيات من القرن الماضي، أوضح الباحث المختص في الإدمان، ستانتون بيل Stanton Peele، أن اعتماد المدمنين على النيكوتين لا يختلف عن اعتماد مدمني الهيروين على الهيروين، وهذا، بطبيعة الحال، مع الاعتراف أن الهيروين أكثر ضرراً. كان يجب الانتظار أكثر من عشرين سنة حتى يعترف المجتمع العلمي بهذه الأطروحة. بالنسبة لستانتون بيل ليس هناك فرق بين إدمان المواد والإدمان السلوكي؛ فالإدمان هو تعلق شديد بتجربة تؤثر بشكل ضار على الشخص، لكنها جزء أساسي من بيئته ولا يمكنه التخلي عنها. بعد مرور عدة عقود على أبحاث بيل، اعترفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA أخيراً، بأن الإدمان لا يقتصر على المواد. ففي آخر تحديث للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، الصادر في سنة 2013، أضافت الجمعية الأمريكية للطب النفسي الإدمان السلوكي إلى قائمة الاضطرابات المرتبطة بالإدمان، وأصبح القمار المذكور في الدليل باعتباره إدماناً سلوكياً. ورغم صدور أكثر من مئتي مقال علمي حول إدمان الإنترنت، اكتفى الدليل بذكره في الملحق بإيجاز.

4. بيولوجيا الإدمان السلوكي

وفقاً للباحثة كلير جيلان Claire Gillan، فإن السلوك المسبب للإدمان ينشأ من مركز المكافأة في الدماغ reward center بطريقة مماثلة لعمل المخدرات. رغم أن تأثير الكوكايين على الدماغ أكبر من تأثير القمار مثلاً، إلا أنهما يتبعان الآلية ذاتها، ويكمن الفرق الوحيد في حجم التأثير وشدته. في الحالتين، تُطلق مناطق داخل الدماغ مادة كيميائية تسمى الدوبامين، والتي تسبب في شعور شديد بالمتعة. في معظم الأحيان، يُطلق الدماغ جرعة صغيرة من الدوبامين، لكن بعض المواد والتجارب الإدمانية تزيد من سرعة إنتاجه. في التسعينيات من القرن الماضي، حاول الباحث كينت بيريدج Kent Berridge تفسير سبب استمرار المدمنين في تعاطي المخدرات رغم أنهم يدركون ضررها. كانت إحدى الفرضيات الواضحة هو حصول المدمن على مقدار كبير من المتعة الفورية التي تجعله مستعداً للتضحية برفاهيته على المدى الطويل. وبعد سلسلة من التجارب، توصل بيريدج إلى نتيجة مفادها أن المدمن يستمر في الإدمان ليس لأنه يحب ذلك بل لأنه يريد ذلك؛ فالإدمان لا ينبع من المادة أو السلوك بل من الفكرة التي يتعلمها المدمن مع الوقت، وهي الربط بين المادة أو السلوك والحماية من الضغط النفسي.

5. ما مدى انتشار الإدمان السلوكي

درّس أستاذ علم النفس البريطاني مارك جريفيث Mark Griffiths الإدمان السلوكي لأكثر من 20 سنة، ونشر العديد من المقالات في هذا الموضوع. وقام جريفيث سنة 2011، بالتعاون مع باحثين من جامعة كاليفورنيا الجنوبية،

بإجراء بحث استقصائي ضخم شمل العديد من الدراسات، ما مجموعه 1.5 مليون مستجوب من أربع قارات. وركز البحث على الإدمان السلوكي: القمار، التسوق، الإنترنت، الرياضة، العمل، إلخ، بالإضافة إلى إدمان الكحول والنيكوتين والمخدرات. أظهرت النتائج أن 44% من المستجوبين عانوا من إدمان سلوكي واحد على الأقل في الاثني عشر شهرا الماضية.

وفي دراسة حديثة. تبين أن 48% من طلبة الجامعات الأمريكية مدمون على الإنترنت، و 40% على حافة الإدمان. في سنة 2008، كان متوسط الوقت الذي يقضيه البالغون أمام شاشات هواتفهم 18 دقيقة يوميا، ليرتفع في سنة 2015، إلى ساعتين و 48 دقيقة. وفي دراسة أخرى، يعترف حوالي 59% من أفراد العينة بارتباطهم الشديد بمواقع التواصل الاجتماعي رغم أن هذا الارتباط يجعلهم غير سعداء. ويُقرّ 60% منهم بحاجتهم لتفقد تلك هذه المواقع مرة واحدة على الأقل كل ساعة؛ إن لم يفعلوا ذلك بعد مرور ساعة يصيهم القلق ويفقدون القدرة على التركيز.

في سنة 2014، أنشأ مطوّر برامج تطبيقا لمساعدة الأشخاص الراغبين في الحدّ من استخدام الهواتف الذكية، من خلال تتبع التطبيقات التي تستهلك منهم وقتا طويلا. أظهرت البيانات أن 88% من المشتركين في التطبيق يتفقدون هواتفهم حوالي 39 مرة في اليوم، ويقضون أكثر من 3 ساعات يوميا في استخدام هواتفهم. هذا يعني قضاء ربع الوقت (بإهمال وقت النوم) في استخدام الهواتف، أو ما يعادل إحدى عشرة سنة من حياة الانسان!

وإذا كانت الحياة اليوم قد أصبحت مريحة أكثر من أي وقت مضى، فإن الراحة أدّت إلى تسليح الإغراء. لقد جعلت التكنولوجيا تجنّب التسوّق أو العمل أكثر صعوبة. في السابق، كان من المستحيل تقريبا التسوق أو العمل في وقت متأخر من المساء أو في الصباح الباكر. الآن، يمكنك التسوق عبر الانترنت أو العمل عن بعد في أي وقت من اليوم.

6. أضرار الاستخدام المفرط للتكنولوجيا

من الواضح أن الهواتف الذكية تسلبنا الكثير من الوقت، لكن مجرد وجودها بالقرب منا ضار، حتى عندما لا تُستخدم. حسب تجربة قام بها باحثان سنة 2013، فإن بقاء الهواتف الذكية بجوار الطلبة، دون استخدامها، يشنت تركيزهم ويؤثر على أدائهم في الامتحانات؛ إنها تُدكّرهم بما يدور في العالم الافتراضي. وفي دراسة أخرى حول تأثير الهواتف الذكية على تركيز الموظفين، تبين أن أداءهم يتحسن بشكل لافت عندما يتم إبعاد الهواتف الذكية عن أماكن عملهم، ووجودها يحرمهم من التركيز.

تتعدّد الجوانب السلبية للاستخدام المفرط للتكنولوجيا في حياتنا. أحد أكثر أمراض العصر الحديث انتشارا هو الحرمان من النوم، وقد تفاقم هذا المشكل عقب ظهور الهواتف الذكية وغيرها من الأجهزة الباعثة للضوء. والحرمان من النوم شريك أساسي للإدمان السلوكي. وفي هذا السياق، ذكرت الكاتبة أريانا هافينغتون Arianna Huffington في كتابها "ثورة النوم" The Sleep Revolution أن 95% من البالغين يستخدمون، خلال الساعة التي تسبق خلودهم للنوم، جهازا إلكترونيا ينبعث منه الضوء، وأكثر من النصف يتفقد بريده الإلكتروني، و 60% من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 إلى 65 سنة يضعون هواتفهم بجوارهم أثناء النوم.

لآلاف السنين، اقتصر تواجد الضوء الأزرق على فترات النهار، فضوء كل من الشموع ونار الحطب أصفر محمر، ولم يكن هناك إضاءة صناعية في الليل. تفرز الغدة الصنوبرية في الليل هرمون الميلاتونين الذي يتسبب في الشعور بالنعاس، وفي وجود ضوء أزرق مقابل العينين تتوقف الغدة الصنوبرية عن إفراز الميلاتونين. يصعب تدارك الأضرار الناتجة عن الحرمان من النوم، لذلك يعتقد أتر أن استخدام الأجهزة الإلكترونية سيسبب أضرارا بليغة بصحتنا على المدى الطويل.

يرى أتر أن التفاعلات عبر الانترنت ليست فقط مختلفة عن التفاعلات في العالم الحقيقي، هي ضارة بشكل كبير. يتعلم البشر التواصل والتعاطف عبر ملاحظة تأثير أفعالهم وأقوالهم على الآخرين. لا يمكن للتعاطف أن ينمو بدون ردود فعل فورية، وهو من المهارات التي يطورها الانسان ببطء شديد. في تحليل لـ 72 دراسة، وجد الباحثون أن التعاطف بين الطلبة الأمريكيين انخفض بين 1979 و2009. ويتجنب اليوم الكثير من المراهقين التواصل وجها لوجه والتواصل عبر المكالمات الهاتفية؛ لقد أصبحت الرسائل النصية خيارهم الأول. أظهرت بيانات حديثة أن متوسط الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات يتراوح بين 5 إلى 7 ساعات يوميا. وبهذا الصدد، يعبر المؤلف عن تخوف كبير حول مستقبل الأطفال الذين ينشؤون منذ سنوات أعمارهم الأولى على الإنترنت، فلا يمكننا معرفة مدى الضرر الذي قد يصيب تكوينهم العقلي والنفسي إلا بعد سنوات. يوضح الطبيب والباحث أندرو دون Andrew Doan مدى خطورة أن يتربى الأطفال في محيط مفرط في استخدام الإنترنت. فالأطفال يطورون مهارات عقلية مختلفة في السنوات الأولى من حياتهم. مثلا، هم يتعلمون لغات جديدة حتى سن الخامسة بسهولة لافتة، بعد ذلك تصبح العملية أصعب شيئا فشيئا. الأمر مماثل بالنسبة للمهارات الاجتماعية؛ إذا فوّت الأطفال فرصة التواصل وجها لوجه في سن صغيرة قد لا يكتسبون هذه المهارة أبدا.

7. تصميم تجربة مسببة للإدمان

من خلال ملاحظة التجارب الإدمانية المرتبطة بالتكنولوجيا، وجد أتر بعض العوامل التي تجعل تجربة أو سلوكا ما مسببا للإدمان. نذكر من بينها:

- **التغذية الرجعية Feedback** في بداية السبعينيات من القرن الماضي، أظهرت تجارب علمية أن أدمغة الحيوانات تفرز كمية أكبر من الدوبامين عندما تكون المكافأة غير متوقعة مقارنة بالكمية الناتجة في حال توقع المكافأة. ولا يبدو أن البشر يختلفون عن الحيوانات في هذا السلوك؛ نحن أكثر سعيا للمكافأة حين تكون غير مضمونة. في سنة 2009، وعندما كان عدد المشتركين في فيسبوك متي مليون مشترك، تم إضافة "زرّ الإعجاب" الذي أحدث تغييرا كبيرا لدرجة أنه لا يمكننا اليوم تخيل فيسبوك دون زرّ الإعجاب. وبات بالإمكان مشاركة منشور أو صورة دون معرفة مسبقا بردود فعل المتابعين، وأصبحت ردود الفعل على منشور أو صورة هي ما يدفع الكثيرين للنشر. وبالمقابل، أصبح المنشور الذي لم يحصل على أي إعجاب بمثابة إدانة علنية: إما أنك لا تمتلك عددا كافيا من الأصدقاء على الإنترنت أو، أسوء من ذلك، أصدقاؤك غير معجبين بمنشورك.
- **التشويق Cliffhangers** إن الأعمال غير المكتملة تشغل أذهاننا أكثر من تلك المكتملة، هذا ما يسمى بتأثير زيجارنيك، نسبة إلى عالمة النفس السوفياتية بلوما زيجارنيك Bluma Zeigarnick. لقد لاحظت زيجارنيك، بعد سلسلة من التجارب، أن إكمال مهمة ما يؤدي إلى حل نظام التوتر الذي يرافق عملية إنجازها، ولا يختفي هذا التوتر في حال عدم إنهاء المهمة. في سنة 2012، أدخلت شركة نتفليكس Netflix ميزة جديدة (post-play) تتيح للمشاهد تحميل الحلقة الموالية تلقائيا بعد الانتهاء من مشاهدة حلقة ما. غالبا ما تكون نهاية الحلقة هي أكثر الأجزاء تشويقا وتجعل المتفرج متلهفا لمشاهدة الحلقة اللاحقة. في السابق، كان عليك أن تقرر مشاهدة الحلقة الموالية، أما الآن فعليك أن تقرر عدم مشاهدتها. في بيانات جمعتها نتفليكس من 110 دولة، تبين أن معظم المتفرجين يشاهدون حلقات موسم كامل خلال أربعة إلى ستة أيام. كان الموسم في الماضي يمتد لعدة أشهر، والآن يقضي المتفرج أقل من أسبوع لمشاهدته.

8. مستقبل الإدمان السلوكي

منذ بداية الألفية الجديدة، انخفض الوقت الذي يقضيه الأطفال في اللعب بعيدا عن الشاشات بنسبة 20%، في حين ارتفع معدل الوقت الذي يقضونه في اللعب على الشاشات بنسبة مماثلة. يُعدّ الأطفال الفئة الأكثر عرضة للوقوع في فخ الإدمان بسبب عدم تطور مهارة السيطرة على النفس، وهي المهارة التي تجنب الكثير من البالغين تطوير عادات إدمانية. لذلك وضعت المجتمعات قوانين تمنع بيع الكحول والتبغ للأطفال، لكن القليل جدا من المجتمعات التزمت بنفس التحفظ في مجال الإدمان السلوكي. يذكر أتر الصين وكوريا اللتين تحظران على الأطفال استخدام الألعاب الإلكترونية بين منتصف الليل والسادسة صباحا.

استخدام الأطفال المفرط للأجهزة الإلكترونية يؤثر كذلك على قدراتهم العقلية. هناك أدلة جيدة تدعم فكرة أن جرعات قليلة من التحديات العقلية، مثل قراءة كتاب أو حل أحجيات، مفيدة لصحتنا. يرى أتر أن حرمان الأطفال من هذه الأنشطة الصعبة عن طريق تزويدهم بجهاز يُسهّل كل شيء سيكون له نتائج خطيرة، نحن فقط لا نعرف مدى خطورتها.

وترى الباحثة شيري توركل Sherry Turkle أن التكنولوجيا تجعل الأطفال ضعفاء في التواصل. إنهم لا يتعلمون التواصل وجها لوجه الذي يُعدّ الوسيلة الوحيدة التي يمكن للأطفال من خلالها إدراك تأثير كلماتهم على الآخرين. ومن جهة أخرى، حين تطفئ الشاشات وتتضاءل التفاعلات الاجتماعية، يزداد حجم المعلومات على حساب الخيال والاستكشاف الضروريين لنمو عقلي مفيد للطفل.

الاعتماد الشديد على التكنولوجيا أنتج ظاهرة تُعرف باسم فقدان الذاكرة الرقمي digital amnesia. في إحدى الدراسات، واجه الآلاف من البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا صعوبة في تذكر أرقام الهواتف المهمة. ووصف 91% من المشاركين في الدراسة هواتفهم بأنها امتداد لأدمغتهم. وأفاد معظمهم بأنهم يلجؤون مباشرة للإنترنت للبحث عن إجابات عن أسئلة قبل محاولة التفكير في الإجابة اعتمادا على الذاكرة. واعترف 70% منهم بأنهم سيحشرون بالهلع لو فقدوا هواتفهم ولو لفترة قصيرة.

9. بعض الحلول

يعتقد أتر أنه من غير الممكن التخلي كليا عن التكنولوجيا، ولا يجب علينا ذلك. لكن يمكننا تنظيم استخدامها. وما دام الأطفال هم الفئة الأكثر عرضة لمخاطر التكنولوجيا، فمن المهم التركيز عليهم. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بتجنب الأطفال الذين تقلّ أعمارهم عن العامين شاشات التلفاز وغيره من وسائط الترفيه تجنبا كليا. وأوضحت أن الأطفال يتعلمون بشكل أفضل عبر التواصل مع الأشخاص وليس الشاشات. تشير إحصائيات أمريكية تعود إلى 2006 إلى أن 43% من الأطفال تحت سنّ السنتين يشاهدون التلفاز يوميا، و 85% منهم يشاهدون التلفاز مرة واحدة على الأقل أسبوعيا. ويرى بعض الخبراء أنه لا ينبغي السماح للأطفال باستخدام وسائل التواصل التفاعلية قبل سن السابعة، وتحديد وقت استخدامها بعد بلوغهم هذا السن.

من الصعب التغلب على الإدمان بالاعتماد على قوة الإرادة وحدها؛ فالذي يرفض فكرة ما غالبا ما ينجذب نحوها بشكل غير واع. في أواخر الثمانينيات من القرن الماضي، أشار عالم النفس دانييل ويغنز Daniel Wegner إلى صعوبة تطبيق المنع، فأنت تعرف ما عليك تجنبه لكنك لا تعرف كيفية التعامل مع عقلك عند المنع. المفتاح للتغلب على الإدمان السلوكي هو استبدال السلوك بشيء آخر. وهو الفكرة التي ينصح الأطباء المدخنين الراغبين في الإقلاع عن التدخين بتطبيقها.

لقد صُممت الهواتف الذكية لتبقى معنا طوال الوقت. وإن كان من غير الممكن التوقف عن استخدام الهاتف الذكي بالكامل، يمكن العمل على استخدامه بشكل أقل. المبدأ الأول للهندسة السلوكية هو "كل شيء متاح بالقرب منك يؤثر على حياتك تأثيراً أكبر". لذلك يجب وضع مسافة نفسية أو جسدية بين الشخص والعامل المسبب للإدمان السلوكي. ومن بين النصائح التي تُذكر في الكتاب: ترك الهاتف في الوضعية الصامتة أثناء العمل؛ تعطيل خاصية الإشعارات؛ تعطيل حسابات البريد الإلكتروني من منتصف الليل إلى الخامسة صباحاً؛ واستخدام التطبيقات التي تخفي أعداد المشاهدات والإعجاب على منصات التواصل الاجتماعي.

إن المكافآت أكثر إمتاعاً من العقوبات، لكن إذا كنت ترغب في ترك عادة سيئة يجدر بك التفكير في عقوبات صغيرة، فهي ذات فعالية أكبر. هذه الفكرة قديمة في علم النفس، إذ أننا أكثر حساسية للخسائر والأحداث السلبية مما نحن عليه تجاه النجاحات والأحداث الإيجابية. هناك تطبيقات تُستخدم من أجل حظر المواقع التي ترى أنها تستهلك منك وقتاً طويلاً، كما تُمكنك هذه التطبيقات من وضع حدٍّ زمني لا تتجاوزه بالنسبة للمواقع التي تريد تقليل الوقت الذي تقضيه عليها.

وفيما يتعلق بمقاومة المشاهدة المستمرة للحلقات المتتالية من المسلسلات على نتفليكس، يقترح ألتر أن تتوقف عن مشاهدة الحلقة خمسة دقائق قبل نهايتها أو، إن لم تستطع مقاومة فضول معرفة بقية الأحداث، الاكتفاء بمشاهدة الخمسة الدقائق الأولى من الحلقة الموالية.

خاتمة

مضى على صدور كتاب "لا تُقاوم" نحو ست سنوات، ولا يبدو أن عجلة تطور التكنولوجيا ستتوقف بل العكس تماماً، إنها تمضي متسارعة نحو مستقبل يبدو غامضاً ومخيفاً. في نهاية السنة الماضية (2022)، أطلقت شركة مختصة في تطوير أنظمة الذكاء الاصطناعي، "شات جي بي تي" ChatGPT، الذي قد يكون بداية الدخول إلى عصر جديد. تتطلب هذه التطورات المتلاحقة إدراكاً ووعياً بخطورة التحديات المستقبلية التي تفرضها هذه التكنولوجيا على الفرد، في جوانب عديدة: نفسية واجتماعية ومعرفية. لذلك، قد يكون كتاب "لا تُقاوم" من الكتب التي على الشباب والأولياء قراءتها في هذا الوقت تحديداً.



مؤلف الكتاب، آدم ألتر Adam Alter