

ارقع صوتك

إذا كنت مستاءً من التصاميم الإدمانية أو الإقناعية أو المعلومات الخاطئة على مواقع الإنترنت التي تزورها، أو التطبيقات التي تستعملها، فيمكنك أن ترسل إيميلات، وتكتب تغريدات، وتعلم الشركات أنك غير راضٍ عن ممارساتهم، وعندما يجدون الضغط أحياناً من أنتم ما يملكون -المستخدمين- فإنهم سيبدرون على الأرجح بالتغيير.

وإذا شعرت أن تعليقك لم يلقِ أذاناً مصغية، فيوجد شيء قوي بوسعك أن تفعله: استعمل موقعاً إلكترونيًا آخر أو تطبيقًا مختلفًا، وإذا نشرت بأنك مستاء من شيء يفعله موقع أو تطبيق ما، ومن ثم قررت التوقف عن استعماله فعلاً أو أزلت تنبيته، وتابعك في ذلك عدد كافٍ من الناس، فإنهم سينتبهون.

انشر الخبر

مرّها! هذه الملاحظات المفيدة سريعة النسيان، بيد أن أثرها يمكن أن يكون كبيراً، فأخبر أصدقائك، وعائلتك، وزملاءك في العمل، عن الأشياء التي تلاحظها، واطلب منهم مشاركتك في عملية التنظيف التي تقوم بها!

الجميع يعاني من أجل إدارة عاداتهم الهاتفية، المهم أن تجد طريقة مناسبة لك ولأسلوب حياتك. جرّب أن تجد ما يناسبك، ثم حدّث عاداتك، لأن حاجاتك تتغير بمرور الزمن، لا يوجد حل واحد يناسب الجميع.

وأخيراً، أخبر القريبين منك بالخيارات التي تفضّلها وترتاح إليها، مثل أنك لن تكون متاحاً على تطبيق الماسنجر كل يوم بعد الساعة ٨ مساءً، لأنك ستخلد فيه إلى الراحة بعيداً عن الشاشة: أخبر بذلك عائلتك وأصدقائك، كي يفهموا موقفك ويختاروا طرقاً بديلة للتواصل معك تناسبك أكثر. أبقِ النقاش مفتوحاً، اسأل أسئلة، ويمكنك أن تعيش حياة متوازنة تناسبك على الإنترنت.



D A T A
D E T O X
K I T

اهرب من الافتراضات

لتقوية سلامتك الرقمية

متى كانت آخر مرة "أطفأت" فيها جهازك ولم تقترب من التكنولوجيا ليوم، أو حتى لساعة واحدة؟

إذا كنت مداومًا على الاتصال بالإنترنت، فلست وحدك، ففي المتوسط ينقر الشخص العادي ويمسح شاشة الجوال بيده أكثر من ٠٠٦٢ مرة كل يوم. وإذا كنت تفعل أي شيء بهذه الكثرة، فأنت بحاجة إلى أن تشعر أنه يستحقّ هذا العناء، فكيف لك أن تتأكد أن الوقت الذي تقضيه على جهازك مفيد وقيم؟

بيدًا ذلك بمعرفة أن الانجذاب الذي لا يُقاوم نحو جهازك التكنولوجي ليس غلطتك! صدق أو لا تصدق ولكن التطبيقات والمواقع الإلكترونية قد حسّنت كل خاصية ولون وصوت وجعلتها "بالشكل الأمثل"، حتى تجعلك مشدودًا إليها طوال الوقت ومقتنعًا، وتعود دائمًا طلبًا للمزيد.

هل تريد أن تجد توازنًا صحيًا بين حياتك على الإنترنت وحياتك خارجه؟ إنه موضوع هذا الجزء من تنظيف البيانات.



كن حاضراً في اللحظة الراهنة

ما هذه الملاحظة أفسى مما تبدو عليه، البقاء في اللحظة الحاضرة يتطلب ممارسة يومية، الأمر أشبه بعضلة في دماغك عليك تدريبها دوريًا كي تبني قوتها. يمكنك أن تبدأ ملاحظة علاقتك مع التكنولوجيا التي تستخدمها.

ما الوقت الذي تمضيه على هاتفك؟

إذا كنت مستاء من الجواب، هناك إعدادات واستراتيجيات يمكنك اتباعها للسيطرة على استخدامك للتكنولوجيا.



إذا كنت تهدف إلى تمضية وقت أقل على فيس بوك، أو إنستجرام، أو سناب شات، فغيّر الإعدادات وأذونات تلك التطبيقات لتحسين أداءها معك. بل إن بعضها مثل إنستجرام لديه خيار يُذكرك بكل لطف بأنك وصلت إلى حدودك الزمنية اليومية.

إنستجرام:

- ← الصفحة الشخصية
- ← قائمة
- ← الإعدادات
- ← الحساب
- ← نشاطك
- اضبط التذكير اليومي

إذا وجدت أن هاتفك يُفسد عليك محادثتك في الحياة الواقعية برنينه، أو أزيزه، أو الومضات التي تصدر عنه، فيمكنك أن تُسكته مؤقتًا، ضع واجهته للأسفل أو حتى ضعه بعيدًا في جيبك أو حقيبتك كي يبقى بعيدًا عن ناظريك.

اكتشف خدع التصميم

التصاميم المقنعة، المعروفة أيضًا بـ"النماذج السوداء"، تستند في أساسها إلى علم النفس البشري، والهدف منها دفعك إلى الاشتراك في شيء ما، أو شراء شيء ما، أو إفشائك معلومات شخصية أكثر مما كنت تنوي أو تقصد.

إن سبب مشاهدتك لهذه الألاعيب المصممة في كل مكان، أنها لا تتوقف عن العمل، فهي تحملنا على النقر والاشتراك والشراء أكثر من المعتاد، والاستمرار في العودة إليها. وكلما ازداد وعيك بهذه المحفزات الماكرة وصور التلاعب الموجودة في المواقع الإلكترونية التي تستخدمها، زادت معرفتك وعلمك بها.

بوسعك أن تفعل عدة أشياء لتكون أذكى من التطبيقات التي تستعملها. اعرفمتى يدفعونك لشيء ما.

أول شيء يمكنك فعله أن تكون مُدرِّكًا لاستخدام هذه الأساليب.

التقط صورة للشاشة وشاركها: التقط صورًا للشاشة في أي وقت تصادف فيه تصاميم إقناعية على الإنترنت، وشاركها مع أصدقائك (بعد أن تحذف أي تفاصيل تدل على هويتك الشخصية، الخصوصية أو لآ). يمكنك أن تطلب من الشركات أيضًا أن يغيروا ممارساتهم.

حافظ على هويتك: إذا كانت هناك ساعة للعد التنازلي على صفحة مشتريات، اسأل نفسك: "هل هذا مُلح حقًا؟" وإذا وجدت نفسك تنقر على زر عندما لم تكن تقصد ذلك بالفعل، ففكر في صيغ العبارات على الأزرار أو الألوان التي تستعملها الخدمة. وإذا شعرت بالتشوش، لا تعتقد فورًا أنك على خطأ، ففكر في الكلمات التي يستعملها الموقع الإلكتروني أو التطبيق، فقد تكون مبهمًا.

ابق ذكيًا إعلاميًا

وفي النهاية، ستحتاج إلى تمييز الأخبار الحقيقية من الزائفة، لا سيّما إذا كنت تخطط لمشاركتها مع العائلة أو الأصدقاء، لذا اسأل نفسك دائمًا:

تمامًا مثلما يمكنك أن تتعلّم أن تكون أكثر ذكاء مع الخصائص والتصاميم المقصود منها إيقاؤك متنقلاً على الشاشة ودائم النقر، يمكنك أيضًا أن تكون ذكيًا بشأن كشفك مواد أو منشورات إخبارية المقصود منها تضليلك.

ربما سمعت بمشكلات "المعلومات الخاطئة" و"الأخبار الكاذبة"، وربما يمكنك أن تتصرف بحكمة إزاء المعلومات الخاطئة إذا تعودت أن تسأل أسئلة حاسمة بخصوص أي أخبار تتلقاها، لا سيّما إذا بدت مدعاة للاستغراب، أو فاضحة، أو يصعب تصديقها لمغالاتها.

من أي موقع إلكتروني جاء هذا؟
مَن كتبه (ومتى)؟
ماذا تقول المقالة في مُجملها، بصرف النظر عن العناوين العريضة؟
أي مصادر يشيرون إليها؟

فإذا اعتقدت أنها معلومات خاطئة وترغب في منع انتشارها، فإن معظم المنصات توفر مكانًا تبلغ فيه عن هذا المنشور. قد تحتاج أيضًا إلى أن تقرر إذا ما كنت تريد الاستمرار في متابعة الحساب الذي نشر المعلومات أم لا.

