

حتى لا تضيق الجهود

الكاتب



شيماء المرزوقي

توجد جوانب حيوية في حياتنا على درجة عالية من الأهمية لكل واحد منا، معرفتها وفهمها يعنيان تجاوز الكثير من العقبات والصعوبات، وأيضاً تحقيق النجاحات التي نحتاجها. واحدة من تلك الحاجات مبدأ التركيز، وتحت هذه الكلمة، التركيز، ضع الكثير من المهام والمسؤوليات. ولعل حاجتنا للتركيز في هذا العصر أعظم وتحتاج إلى المزيد من الجهد أكثر من أي زمن مضى، فنحن في زمن التقنيات الحديثة وثورة الاتصالات، وظهور مواقع التواصل الاجتماعي، والتصاق الهواتف الذكية بكل واحد منا طوال يومه. ومع مثل هذه الحالة وأمام السيل المعلوماتي الجارف الذي يغمرنا في كل ساعة من ساعات يومنا، تتلبسنا حالة من التششت والضياع، أو معها نفقد الأولويات، بل قد نتجاوز مهام وأعمالاً ملحة تحتاج للإنجاز في وقت مبكر وسريع، ولكننا قمنا بالتأجيل أو نسيانها، وتكلفة هذا التأجيل أو النسيان قد تكون باهظة ومكلفة جداً.

وتأتي حيوية التركيز وأهميته لعموميته في حياتنا، فنحن نحتاجه في داخل منازلنا مع أطفالنا وفي إدارة هذا المنزل، ونحتاجه في مسار العمل والإنتاج، ويحتاجه كل طالب وطالبة على مقاعد الدراسة والتعليم، وأيضاً نحتاج إلى التركيز في علاقاتنا مع الأقارب والناس، بل في مختلف مناحي الحياة الاجتماعية. وكما قال الشاعر والمؤلف والفيلسوف الأمريكي رالف والدو إمرسون، فإن: «التركيز هو أساس النجاح في السياسة، في التجارة، في العمل، وفي العلاقات الإنسانية كافة».

علينا التنبه للسيل المعلوماتي الذي معظمه هوامش وغير مفيد، فهذا الكم المعلوماتي يسهم في تششت الذهن وفقدان عن عالمة نفس، من كلية لندن الجامعية، اسمها bbc التركيز، وضياح الجهد. قبل فترة من الزمن قرأت على موقع الدكتورة نيللي لافي، وضعت نظرية في عام 1995 أطلقت عليها اسم «نظرية التحميل» تقول في هذه النظرية: «هناك حد لكمية المعلومات من العالم الخارجي التي يمكن لأدمغتنا معالجتها في أي وقت مرة واحدة، وعند امتلاء جميع أماكن المعالجة في الدماغ، فإن نظام الانتباه في الدماغ يتدخل لاتخاذ قرار بشأن ما يركز عليه».

وهذا يعني أن ما قد يتوجه له الدماغ ليس بالضرورة الأفضل، لكن من المهم له أن يتخذ قرار التركيز أمام كل هذا الضغط، لذا نرى من يهتم بأمور هامشية على حساب مواضيع ملحة ومهمة.
علينا أن نعي ونفهم التركيز وندرك ما المواضيع التي نحتاجها وتتطلب التركيز عليها

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoogi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024