

## الحلقات المفتوحة

### الكاتب



شيماء المرزوقي

أنت تعرف ما تريد، ولديك الدافع لتحقيق ذلك، لكنك تجد نفسك عالقاً في منتصف قائمة مهام لا نهاية لها، والمشكلة هي أن عالمنا سريع الخطى، ولا يسمح لنا بأن نكون بطيئين ومربكين.

يقول المؤلف والمدرّب الهندي سادجورو: «إذا لم تكن لديك القدرة على جذب انتباهك، فقد فقدت قدرتك على الوصول إلى ذكائك»، وفقاً له، أن القدرة على الانتباه وعدم التشتت هي القدرة على الذكاء، وحتماً إذا كنا نريد تجاوز التغيير، أو حل المشكلات المعقدة، فنحن بحاجة إلى الذكاء، ولكن كيف نحصل على ذلك الانتباه ونحن نغرق في المعلومات التي تحد من تركيزنا، منذ اللحظة التي نستيقظ فيها في الصباح، حتى تلك اللحظة التي نخلد فيها للنوم ليلاً.

الأفكار المشتتة، كالحلقات المفتوحة، مستمرة وتشغل مساحة في أذهاننا، فتخيل وجود العشرات من علامات تبويب المتصفح والتطبيقات قيد التشغيل على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، من المحتمل أن يصبح أبطأ، وهذا ما يحدث لك عندما تواجه العديد من الحلقات المفتوحة طوال اليوم.

لنفترض أنك بحاجة إلى الرد على رسالة بريد إلكتروني، أو الاتصال بشخص ما، إذا لم تكمل المهمة على الفور، فستستمر في التفكير فيها طوال اليوم، لنقيس على هذا المثال مختلف الأمثلة الأخرى في حياتنا اليومية، كل تلك الأفكار والمهام الصغيرة تتراكم وتؤدي في النهاية إلى قائمة كبيرة من المهام التي يجب إكمالها، وتؤثر بعضها في بعض حتى ولو كانت فكرة بمنتهى التواضع والبساطة.

إن الحلقات المفتوحة، تستنزف طاقاتنا وتقلل من قدرتنا على إنجاز المهام الحقيقية المهمة، سنكافح من أجل التركيز لأن عقولنا تذكرنا باستمرار بالمهام المفتوحة، التي لا نزال بحاجة إلى إكمالها، وفي أسوأ الحالات، يعاني الناس حتى في النوم؛ لأن لديهم الكثير مما يحدث في رؤوسهم.

لحسن الحظ، فإن التعامل مع الحلقات المفتوحة يكون سهلاً نسبياً بمجرد أن تكون على دراية ومعرفة بها، والحل الأسهل والأفضل، هو بناء خطة تساعدك على البقاء منظماً بتركيز عالٍ، مثل التدوين، وهناك تطبيقات كثيرة مجانية، أو

حتى الملاحظات في هواتفنا، نستطيع أن نستخدمها كنظام لإدارة مهامنا. تذكر أن الأفكار كالدوائر المفتوحة في أذهاننا، تعد من أكثر وأبرز المشتتات، وفي الأغلب لا تتعلق بإنجاز أكبر قدر من المهام؛ بل بإنجاز المهام بشكل صحيح، وهذا لن يحدث إذا كنا قلقين بشأن العشرات من الحلقات المفتوحة، إن قدرتنا على إدارة تلك الأفكار، تعني الارتقاء والتطور المستمر.

[Shaima.author@hotmail.com](mailto:Shaima.author@hotmail.com)

[www.shaimaalmarzooqi.com](http://www.shaimaalmarzooqi.com)

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.