

«الروتين» بحلة جديدة على «يوتيوب»



الشارقة: زكية كردي

اعتدنا أن يكون الحديث عن الروتين مرتبطاً بالتعبير عن الشعور بالملل، وتوصيفه كحالة حياتية قد تقف خلف العديد من المشاكل النفسية التي لا نجد لها حلاً، ولكثرة عرض الروتين بهذا الوجه نسينا ربما وظيفته الحقيقية في الواقع، فهو الخزانة التي تتولى تنظيم يومنا فتفرز المهام حسب الحاجة والتوقيت وتحافظ على التسلسل الأنسب؛ كونه الأسلوب الأفضل الذي توصلنا إليه، بفضل التجارب أو بتأثير الواجبات والألويات، وبهذا يتولى الروتين مهمة تبسيط حياتنا اليومية والمكررة، لنتعامل مع المهام دون تفكير، متجاوزين مرحلة التفكير بالخيارات اختصاراً للوقت

ويمكن القول إن الفضل في التنبه إلى قيمة الروتين وأهميته في حياتنا اليومية وجعلها أبسط قد يعود بدرجة كبيرة إلى مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي، ولست أدري من ابتكر هذا النمط منهم، حيث صار الروتين نمطاً خاصاً بالآلاف الفيديوهات التي تصف طريقة أحدهم في عيش حياته اليومية، والتعامل مع المهام والتغيرات التي تواجهه، وبغض النظر عن قيمة المحتوى المقدم ضمن قائمة طويلة جداً من الروتينات المبتكرة مثل: روتين إفطار رمضان، روتين

المرأة الحامل، روتين البشرة، روتين العناية بالشعر، روتين تجهيزات رمضان، روتين التنظيف، وغيرها الكثير من الأفكار المكررة بكثرة، وأقول بغض النظر عن قيمة المضمون، إلا أن هؤلاء جعلونا نستعيد انتباهنا إلى أهمية الروتين في حياتنا، وضرورة أن نغير طريقتنا بالنظر إليه من خلال استبدال التشكي من الروتين بالعمل على خلق روتين واعٍ، يجعلنا نشعر أن حياتنا أكثر جودة وقيمة، والتأمل في قدرتنا على تغيير هذا الروتين بين فترة وأخرى، من خلال خلق روتين آخر بإجراء تغييرات بسيطة تحرر «الروتين» من متلازمة الملل والكآبة

وأخيراً لا شك أن مشاركة تجاربنا مع الآخرين تستدعي الإلهام أو نشر الفائدة، وهذا بلا شك موجود ضمن هذا الكم الهائل والمستمر بالتراكم والانتشار على يوتيوب، ليجعل مهمة البحث عن المحتوى الجيد أصعب، خاصة أن نسبة كبيرة من المتابعين ربما لا تهتم بالمضمون بقدر اهتمامها بالتسلية التي توصل فيديو «روتين الإفطار الرمضاني» على قناة عالم جنى إلى 1.1 مليون مشاهدة خلال يوم واحد، وفيديو «روتينا في رمضان» على قناة ميمو إلى 600 ألف مشاهدة خلال يوم واحداً أيضاً

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024