



موجز حلقة

أيش حل التشنت وقلة التركيز، مع تركي البدر

🕒 يُقرأ في ١٢ دقائق

١٠ يوليو ٢٠٢٤

فنان

🎙️ تركي البدر

اسمع الحلقة كاملة أو اقرأ النسخة التفاعلية

mujaz.co/finjan-turki-albadr-focus



إن كنت تظن أن الجوال هو ما يشتتكَ، فهذه الحلقة ستزعجك. قضى تركي البدر قرابة عشر سنين يبحث عن حلّ لمشكلة تركيز وصلت إلى أن ينسى حادثة أخيه بعد يومين، وجرب كل شيء: المكسرات، والأعشاب، والفيتامينات، والجري الطويل، وكل حلّ منتشر على وسائل التواصل. لم ينفع شيء. وخلاصته: **الجوال قطرة في بحر**، والسبب الحقيقي غالبًا حالتك النفسية، والجوال مجرد أداة سهلة تهرب إليها. وعلاجه ليس «التخلّص»، بل **تجفيف منابع التشتت**: أن توخّد انتباهك على أشياء روتينية كالوضوء والأكل، وتدرّب دماغك بالغاز صعبة، وتبقى مرّنًا لتستمر.

الأفكار الرئيسية

١. عشر سنين يجرب كل شيء، ولم ينفع 3:10 ▶

المكسرات، والأعشاب، والفيتامينات، والرياضة، والجري الطويل، وكل موقع أو حلّ منتشر على وسائل التواصل. «ما خليت أي شيء إلا وجربته، ما فاد معي أي شيء». ويقول إن أكبر خطأ ارتكبه أنه لم يطلب مساعدة، وإن ذلك وحده كان سيختصر عليه سنين.

٢. ما أستطيع أفكر بأي شيء لما أكون معك 3:36 ▶

أدق وصف للمشكلة في الحلقة كلها. ليس «أنسى»، بل «في أول ثانية أختفي تمامًا». لا يستطيع الإمساك بشيء وهو جالس مع أحد، ولا يتذكّر أن شيئًا مطلوب منه إلا الروتيني الذي اعتاده.

٣. نسي حادثة أخيه بعد يومين 6:17 ▶

الواقعة التي حرّكته. وقع لأخيه حادث قوي، وبعدها بيومين سأله السؤال نفسه كأن شيئًا لم يكن. وغضب أخوه، لأن ما لا تنتبه له يتحوّل عند الطرف الآخر إلى «أنت لا تحبني» أو «أنت لا تحترمني». وهو يقول إن ذلك كان بلا قصد أبدًا.

٤. من يصف لك حبة واحدة يخطئ 8:35 ▶

ليس فيتامين «د» ولا «بي ١٢» ولا عشبة. العلاج تكاملي: الجانب النفسي، والجانب الذهني وأسلوب الحياة، والجانب الغذائي. والسبب أن الناس مختلفون: قد يكون المرء متضررًا من جانب واحد فقط، وهو أصلًا لا يعرف أيّها.

٥. من ضبط نومه فعادت إليه ذاكرته 9:56 ▶

قصة حكاها أحدهم على منصة إكس: ذهب إلى طبيب نفسي يشكو حالته، فسأله الطبيب عن نومه قبل أي شيء آخر. ضبط نومه ثلاثة أو أربعة أيام، فتوقّف عن إضاعة سيارته وهو خارج من العمل. والمقصود أن الجانب المتضرر قد يكون واحدًا فقط، والباقي سليم.

٦. الانتباه عام، والتركيز خاص 12:14 ▶

التفرقة التي تقوم عليها الحلقة كلها. الانتباه هو الأشمل، والتركيز عملية تنفيذية تحته. المعلّم ينتبه للفصل كله، ويركّز على طالب واحد. فحين تقول «ذاكرتي ضعيفة» فأنت غالبًا تتحدث عن انتباه لا عن ذاكرة.

٧. علامة الفرق بين الطبيعي وغير الطبيعي ▶ 13:36

كلنا لا نركّز في أمر أو أمرين، وهذا عادي. العلامة أن يكون التشتت في كل شيء لا في جانب واحد. ومعها علامات أخرى: لا يلتزم بالأنظمة، وعينه عشوائية فوق وتحت ويمينا، ولا يمشي خطوة خطوة.

٨. الجوال قطرة في بحر ▶ 15:52

الجملة التي ت قلب الحلقة. يقول المضيف «أنا حسبته البحر كله»، والرّد أن الوعي يجب أن يكون متكاملًا لا محصورًا في شيء واحد. ولأن الناس حصروا المشكلة في الجوال، كانت الحلول «صيام الدوبامين» والتحدّيات، وكلها مؤقتة وفاشلة لأنها مؤقتة.

٩. ليس الجوال يجذبك، بل أنت تهرب إليه ▶ 16:46

الآلية التي يشرحها: أنت أصلًا لا تستطيع التركيز على دراستك ولا تطويرك ولا مهارتك، فتلجأ إلى الأسهل، والجوال أسهل شيء. أي أن التشتت سابق للجوال لا ناتج عنه، والقلق والاكتئاب هما ما يدفعان في هذا الاتجاه.

١٠. حتى اتجاه التمرير مدروس ▶ 17:17

لا يبرّئ التطبيقات، لكنه يضعها في حجمها. خلفها متخصصون في علم الأعصاب: لون التطبيق، وطريقة المقاطع القصيرة، وحتى اتجاه السحب الذي يسهّل عليك الاستمرار. هذا يفتر سهولة الانزلاق، لكنه لا يفتر لماذا دخلت أصلًا.

١١. عالج الجذر لا الظاهر ▶ 18:09

خلاصة القسم: افهم الدافع والسبب، وسيقلّ إقبالك من تلقاء نفسه. «ما أعرف جذر المشكلة، لازم أنا أعالج الجذر هذا، بحيث أفي ما أتهم الشيء الظاهر». ويعترف أن أصعب شيء على الناس هو تحديد هذا الجذر أصلًا.

١٢. إيقاع الحياة نفسه يدربك على التشتت ▶ 19:04

ليست التطبيقات وحدها. كل شيء تحوّل إلى طلب من السيارة، وكل شيء يجب أن يكون سريعًا، ولم نعد نحتمل. ويقول إن لهذه السرعة انعكاسات على السلوك وعلى طريقة تواصلنا مع الناس، دون أن ننتبه.

١٣. «تجفيف» لا «تخلّص» ▶ 19:29

اختيار الكلمة هنا هو المنهج كله. «ما أحب أنا كلمة تخلّص، لأنك ما تقدر». ويقول إن كلمة «تخلّص» هي بالضبط ما فشل مع الناس، لأنهم يحاولون إقناع أنفسهم بها فلا تنجح. البديل أن تكون مرّنا مع الحياة وتجفّف المنابع بالتدريج.

١٤. القاعدة الوحيدة: لا جوال في ثلاثة مواقف ▶ 20:21

لا يطلب منك ترك الجوال. يطلب ما هو أضيق بكثير: عند الأكل، وعند الشرب، وعند الحديث مع أحد. ضعه في جييبك، واجعل انتباهك موحّدًا على ما تفعله. وهذا ما يسمّيه «الانتباه الموحّد» في مقابل الانتباه المقسّم.

١٥. أثر جانبي لم يكن يبحث عنه ▶ 22:26

حين طبّق هذه القاعدة مع مشتركين، نقص وزن بعضهم وهو لم يطلب ذلك أصلًا. وتفسيره أنك حين تأكل دون جوال تأكل أقل، لأنك تستشعر الطعام بدل أن تكون شاردًا.

١٦. المرونة هي ما يجعلك تستمر ▶ 22:54

أهم مبدأ عملي في الحلقة. خرجت مع أصحابك؟ استمتع وضحك وشاهد أي مقطع عاديًا. تنتظر في المستشفى؟ افتح الجوال والعب عاديًا. والسبب أن الخطوات المثالية هي بالضبط ما يجعل الناس تتوتر وتشعر أنها لا تتقدّم، فتتوقف.

١٧. حوّل الروتين إلى غير روتيني ▶ 25:33

التمرين الأساسي: خذ الأشياء التي تفعلها كل يوم بلا تفكير، **الوضوء، الأكل، الشرب، والاستحمام، وتفريش الأسنان، ورّكز فيها وحدها**. في الأكل يمضغ على مهل ويتذوّق، وفي الاستحمام يحسّ بالماء، وفي القهوة يتلذذ بالطعم بدل أن يسمع ويتكلم ويشاهد في وقت واحد.

١٨. عندك خمس محاولات كل يوم ▶ 25:58

أذكر استخدام للوضوء في الحلقة. «تري ما بتنجح من أول مرة، ما بتنجح أبدًا. عندك ٥ مرات في اليوم». لم تنجح في الفجر؟ أمامك الظهر والعصر والمغرب والعشاء، ثم الغد. التكرار المضمون هو ما يجعل التمرين ممكنًا.

١٩. الدماغ يعلن الحرب على المفاجأة ▶ 33:30

لماذا التدرّج ليس رفاهية. حين تبدأ بشيء صعب، يقاوم الدماغ ويرفض. ويقولها بلسان صاحبها: «أنا لي ٢٠ سنة ما عمري شغلت مخي، تي تبجي أنت بيوم وليلة؟». فالبداية بشيء واحد، المشروبات مثلًا، ثم الوضوء، ثم الأكل.

٢٠. المسار هضاب لا خط مستقيم ▶ 44:08

التوقّع الذي يحمي الناس من الانسحاب. مرة تستطيع التطبيق ومرة لا، وهذا طبيعي، وهذا التقبّل نفسه هو ما يجعلك تستمر. ويرفض التنظير صراحة: هناك أيام يكون المرء فيها متعبًا مرهقًا بلا مزاج، والكلام المثالي لا يحسب هذه الأيام.

٢١. ثمن اليقظة الذهنية: ثمانية أسابيع ▶ 44:34

الرقم الوحيد الذي يعطيه للمدة. يقول إنه لاحظ في بعض الدراسات أن نحو ٨ أسابيع تُحدث فرقًا كبيرًا. ويربطها بأن اليقظة الذهنية ثبت نفعها للقلق والاكتئاب أيضًا، لأنك حين تعيش اللحظة يقلّ تفكيرك في الماضي والمستقبل.

٢٢. ألغاز مجرّدة من اللغة والثقافة ▶ 49:22

أداته الثانية: اختبارات الذكاء القائمة على أشكال مجرّدة، يستطيع حلّها الأمريكي والصيني وأي أحد، بلا لغة ولا معلومات ولا خلفية ثقافية. ويقول إن أشكال القدرات والقياس الجامعية من هذا النوع نفسه.

٢٣. الشرط أن تكون صعبة ▶ 50:46

يستند إلى «التفكير السريع والبطيء» لدانيال كانمان: هناك نظام سريع يجيب عن اسمك ورقمك و١+١، ونظام بطيء يعمل حين تحسب عملية طويلة. والنظام البطيء هو الذي يطرّو وينتج الإبداع والتركيز. فاللغز السهل لا يصنع شيئًا.

٢٤. اللعبة تطوّر داخل التطبيق فقط ▶ 55:36

يفرّق بين اللغز والألعاب التي تعدّ ذاكرة خارقة. «تتطور داخل التطبيق، ما تتطور خارج التطبيق»، وهذه ليست ألغازًا حقيقية عنده لأنها سهلة وإن تعددت مراحلها. ويشير إلى أن تطبيقات من هذا النوع غرّمت بسبب المبالغة في وعودها.

٢٥. الدماغ لا يعرف إن حلت صحيحًا أم خطأ ▶ 56:27

أغرب نصيحة في الحلقة وأنفعها. لا جائزة ولا وقت مستهدف. إن جلست ثلاثين أو أربعين دقيقة تحاول بجدّ ووصلت إلى حلّ خاطئ، فهذا ممتاز، لأن المطلوب هو الدخول في المتاهة المنتظمة نفسها لا الوصول. ويشبّها بماراثون أنهيته في المركز العاشر: إنجاز لا فشل.

٢٦. الشطرنج رقم واحد، بشرط ▶ 58:18

يضعه على رأس القائمة لأنه استراتيجيات وذاكرة واستهداف للطرف الآخر. بشرط أن يكون من أمامك أفضل منك، ليصعب عليك. فإن لعبت مع من في مستواك فلا تحدّي، ولا فائدة.

٢٧. متى تلاحظ فرقًا ▶ 59:35

يرفض إعطاء رقم واحد للجميع، لكنه يقول إن ما رآه عادة: بعد شهر، بمعدل ثلاثة أو أربعة أيام في الأسبوع. ويحدّر من النتائج الوهمية، والعلامة الحقيقية عنده أن يذاكر الطالب مادة فيخرج بنتيجة أفضل فعلاً.

٢٨. سبع ساعات الغاز في اليوم ▶ 60:58

الجزء الذي يرويه عن نفسه ويقول صراحة إنه لا ينصح به. وصل إلى سبع ساعات، ولاحظ قدرات أخافته: صار لكل مشكلة عنده عدد لا نهائي من الحلول لا حلّ واحد. ويصفها بأنها مذهلة ومتعبة جدًّا في آن.

٢٩. ثلاثة أنواع من التركيز ▶ 64:30

من كتاب «Focus» لدانيال جولمان: تركيز داخلي على انفعالاتك وأفكارك، وتركيز على الآخرين، وتركيز على البيئة حولك. والمرحلة المتقدمة أن يصير عندك حدس باتجاه المنظمة، تستقرئه من الأحوال الاقتصادية والاجتماعية والنفسية.

٣٠. لا يكتشف الخطأ، بل يكتشفه قبل وقوعه ▶ 66:18

أقوى ادّعاء في هذا القسم. التركيز العالي يجعل القائد يتنبأ بالخطأ قبل وقوعه فيتفاداه، بالاستراتيجية أو بإعادة توزيع المهام. ويربطها بأن وضع الشخص المناسب في مكانه يقلّل المشكلات والتذمر من الأساس.

٣١. المهارة المظلومة ▶ 68:10

يقول إن المنظمات تهتم بالديكور والمؤهلات، والتركيز نفسه مهارة مظلومة مع أنها من أهم أسباب النجاح على مستوى الفرد والمنظمة. ويعدّد أثرها: تقليل الأخطاء، وزيادة المبيعات، والتطوير، والإبداع.

٣٢. الاستراحة التي قد تصرّك ▶ 70:00

حين سُئل عن تقنية الـ ٢٥ دقيقة واستراحة ٥ دقائق، أجاب بأن أندرو هيوبرمان، عالم الأعصاب في ستانفورد، يفضّل ألا تأخذ هذه الاستراحة، لأنك حين تقطع يصعب أن تعود. والمقترح: ٤٠ أو ٤٥ دقيقة متواصلة، ثم استراحة، ثم مثلها.

٣٣. تركيز أعلى يعني تعبًا أقل ▶ 71:52

عكس المتوقع. «ذاكر بجهد بدون تعب». وتفسيره أن التركيز حين يزيد يزيد النشاط والإنجاز ويقلّ التعب، ويصير ممكنًا أن تجلس ثلاث ساعات متواصلة. ويقول إنه هو نفسه يلخّص مقاطع كثيرة على مدى ثلاث أو أربع ساعات متصلة بعد تمرين الألغاز.

الإجابة التي ستريح كثيرين: هذا اسمه الانتباه الثنائي، وليس مشكلة عنده. ويقارنه بأنك تقود وتسمع الراديو دون أن تفقد تركيزك في الطريق. ويفرق بينه وبين الأكل أمام فيلم، لأن الأكل يستخدم حواس أكثر فينقسم الانتباه فعلياً.

لماذا لا تحلها حبة واحدة

الجانب النفسي

يضعه أولاً ويكرّره أكثر من مرة. القلق والاكتئاب والهلع والتوتر تآكل الانتباه. وهو نفسه يقول إن مشكلته كانت قلقاً وخوفاً من المستقبل بلا سبب. وما تعلّمه بعد سنين لم يكن تمارين ذاكرة، بل كيف يتعامل مع هذا القلق.

الجانب الذهني وأسلوب الحياة

النوم، والإيقاع الذي تعيش به، والسلوكيات التي تدربك على التشتت دون أن تشعر. وهنا موضع توحيد الانتباه وتجفيف منابع التشتت والألغاز، وهو الجزء الذي قضت فيه الحلقة أغلب وقتها.

الجانب الغذائي

موجود، لكن في آخر القائمة لا أولها. ويهاجم صراحة من يختصر المشكلة في «خذ بي ١٢» أو «خذ العشبة الفلانية»، لأن ذلك يعالج جانباً واحداً في مشكلة لها ثلاثة جوانب.

خطوات تطبقها

✓ اترك الجوال في جيبك في ثلاثة مواقف فقط: وأنت تأكل، وأنت تشرب، وأنت تتحدث مع أحد

✓ ابدأ بشيء واحد لا بكل شيء: القهوة مثلاً، ركّز في طعمها وحدها هذا الأسبوع

✓ استخدم الوضوء تمريناً، عندك خمس محاولات مضمونة كل يوم

✓ إن لم ينجح اليوم فلا بأس. المسار هضاب لا خط مستقيم، وهذا التقبّل هو ما يجعلك تستمر

✓ حلّ لغزاً صعباً دون أن تهتم بالوصول إلى الحل الصحيح، فالدماغ لا يعرف إن حلت صحيحاً أم خطأ

✓ إن لعبت الشطرنج فاختر من هو أقوى منك، فبلا تحدّد لا فائدة

✓ جرّب ٤٠ أو ٤٥ دقيقة تركيز متواصل دون استراحة الدقائق الخمس

✓ أبعد التطبيقات عن أول الشاشة وضعها داخل مجلدات: عوامل مساعدة طفيفة لكنها تفرق

اقتباسات تستحق الحفظ

«ما أستطيع أفكر بأي شيء لما أكون معك، في أول ثانية أختفي تماماً.»

— تركي البدر

«الجوال قطرة في بحر.»

— تركي البدر

«كلمة تلخص ما خلصت الناس من التشتت.»

— تركي البدر

«ترى ما بتنجح من أول مرة، ما بتنجح أبداً. عندك ٥ مرات في اليوم.»

— تركي البدر

«الدماغ لما تبدأ معه بمفاجأة، يعلن الحرب عليك.»

— تركي البدر

«الدماغ ترى ما يعرف أنك أنت حليت صح أو غلط.»

— تركي البدر

«التركيز مهارة مظلومة جداً في أي منظمة.»

— تركي البدر

«ذاكر بجهد بدون تعب.»

— تركي البدر

مذكور في الحلقة

Focus لدانيال جولمان · الكتاب الذي يعود إليه أكثر من مرة، ويقول إنه الوحيد الذي يعتدّ به في بابه. منه تقسيم التركيز الثلاثي: الداخلي، وعلى الآخرين، وعلى البيئة

Thinking, Fast and Slow لدانيال كانمان · النظامان السريع والبطيء. الشرط الذي يبني عليه أن اللغز يجب أن يكون صعبًا: السهل يشغل النظام السريع، والذي يطوّر هو البطيء

أندرو هيوبرمان · عالم أعصاب في جامعة ستانفورد ومقدّم بودكاست علمي. والحلقة تنقل عنه تفضيل الجلسة المتواصلة على تقنية الـ ٢٥ دقيقة واستراحة

تطبيقات تدريب الدماغ · تشير الحلقة إلى غرامة على تطبيقات وعدت بذاكرة خارقة. أشهرها Lumosity، واتصالحت شركتها مع لجنة التجارة الفيدرالية الأمريكية سنة ٢٠١٦ على مليوني دولار بسبب ادّعاءات إعلانية مضلّة

ملاحظة على البحث الميداني · تنسب الحلقة لجولمان قياسات على أدمغة رهبان في شرق آسيا. هذه الدراسات مرتبطة أساسًا بعالم الأعصاب ريتشارد ديفيدسون، وقد شاركه جولمان تأليف كتاب Altered Traits الذي يعرضها

سعد الصويان · الباحث السعودي في التراث الشفهي، وتضربه الحلقة مثلًا للباحث الميداني الذي ينزل إلى الناس ويدوّن بدل الاكتفاء بالمكتبة

Prison Break و The Mentalist · مسلسلان يستشهد بهما لوصف الحالة التي وصل إليها: القدرة على توليد حلول متعددة لنفس المشكلة

موجز.

النسخة الكاملة والتفاعلية — بالصوت والروابط

mujaz.co/finjan-turki-albadr-focus

