

عرض  
مريم السيد شعبان  
معيدة بقسم المكتبات والمعلومات  
كلية الآداب - جامعة الإسكندرية

مؤلف كتاب ( التخلّص من السموم الرقمية : انفصل لاستعادة الحياة ) هو Damon Zahariades ، وهو كاتب مستقل واستراتيجي لتسويق المحتوى وحاصل علي شهادة في التمويل والاستثمار و أيضاً مالك موقع ArtOfProductivity.com ، كما انه يمتلك وكالة تسويق للمحتوى الخاصة به ويبتكر أدلة عمل توضح للأخرين كيفية تعزيز إنتاجيتهم ؛ فضلاً عن أن لديه العديد من المؤلفات . لقد نُشر هذا الكتاب بواسطة المؤلف في إبريل عام ٢٠١٧ ويتكون من ١٧٤ صفحة.

يتناول هذا الكتاب موضوعاً هاماً في عصرنا الحالي وهو إدمان التكنولوجيا ، حيث أن هناك الكثير من الأشخاص المدمنين للهواتف الذكية ، الذين يقضون الكثير من الوقت علي وسائل التواصل الاجتماعي بينما يهملون علاقاتهم الشخصية والأسرية والاجتماعية ، وليس هذا فحسب ، بل إن ذلك أيضاً يؤثر علي صحتهم البدنية حيث انهم يعانون من مستويات عالية من الإجهاد ، بالإضافة الي الأرق والالام مزمنة. ويقدم هذا الكتاب عرضاً لحل هذه المشكلة بطريقة بسيطة لاستعادة السيطرة والاستمتاع بتجربة يومية أكثر هدوءاً واسترخاءً من خلال الانفصال المعتدل عن التكنولوجيا.

يقدم المؤلف للأفراد الذين يقضون الكثير من الوقت عبر الإنترنت والذين قد يعانون من اضطراب إدمان الإنترنت (IAD) دليلاً إجرائياً يوضح فيه كيف يؤثر استخدام التكنولوجيا سلبيّاً علي حياة الأفراد من حيث صعوبة التركيز ، والأسباب التي تجعل الكثيرون يشعرون بالضغط العصبي الشديد ، فضلاً عن الاضرار الجسدية التي يصابون بها.

كما انه يعرض ايضا العوامل وسمات الشخصية التي تجعل الافراد أكثر عرضة لإدمان الهاتف وإدمان الإنترنت. فعلى سبيل المثال، يشرح المؤلف كيف يمكن للكثيرين ان يكون اعتمادهم الكلي علي التكنولوجيا بطريقة غير صحيحة ، مما ينعكس بالسلب علي صحتهم النفسية ، وبيئة العمل، والضغط الفردي.

ولقد قسم المؤلف كتابه إلي مقدمة وثلاثة فصول ، فمن خلال المقدمة يعرض تعريفات لإدمان التكنولوجيا ، والعلامات التي تدل علي أن الشخص أصبح مدمناً للتكنولوجيا ،

أما الفصل الأول ، فيقدم فيه كيف يمكن للأفراد التخلّص من إدمان التكنولوجيا ،

وفي الفصل الثاني قدم ١٠ خطوات لاتمام عملية التخلّص من إدمان التكنولوجيا ،

كما عرض في الفصل الثالث الاستفادة الذي سوف يجنيها الأفراد في حياتهم عندما يتخلصوا من ادمان التكنولوجيا علي سبيل المثال القدرة علي زيادة الانتاج في العمل ، القدرة علي التركيز ، تقليل الشعور بالقلق ،

ويقدم المؤلف في القسم الأخير من الكتاب دليلاً يتمثل في قواعد إرشادية للتخلّص من السموم الرقمية ، الذي يساعد أيضاً علي تعلم كيفية الاستعداد لمواجهة الإدمان الرقمي حتى تقل احتمالية الانتكاس، ويقدم أيضاً تعليمات واضحة خطوة بخطوة لتحقيق أقصى استفادة من الوقت الذي يتم قضاؤه بعيداً عن الهواتف المحمولة والأجهزة الأخرى.

و أخيراً، فإن الكتاب الذي بين أيدينا يغطي الآثار التي سوف يلحظها الأفراد بعد تخلصهم من إدمان التكنولوجيا ، كما أنه يوضح ما يجب فعله بعد ذلك لضمان بقاء الأفراد مسيطرين علي التكنولوجيا وليس العكس.

### **تعقيب:**

لقد ناقش الكتاب ظاهرة ملحوظة بكثرة في الوقت الحالي وخاصةً بين فئات المراهقين والشباب، وقد قدم حلولاً فعلية للتغلب علي هذه الظاهرة، كما يتميز أسلوب الكاتب بالبساطة والوضوح ، و مخاطبة القارئ بشكل مباشر مما يجذب انتباه القارئ.

**وختاماً ، فإن هذا الكتاب يعد دعماً قوياً لمن يريد التخلص من إدمان الوسائل التكنولوجية.**