

بطاقة مراجعة اقتصاد الانتباه

دليل الاستخدام

أسئلة هادئة تساعد على ملاحظة علاقة الوقت والانتباه بتصميم المنصة، من دون جلد الذات.

إعداد: TAS — طارق أبو شاويش

تاريخ التحديث: 2026-09-14 | الإصدار: 1.0 | الوقت المقترح: 5 دقيقة

اقرأ الأسئلة، ثم راجع المثال الافتراضي وأكمل ورقة العمل الفارغة بما يناسب سياقك.

قبل الاستخدام

☐ ما الذي دخلت لأفعله تحديداً؟

☐ كم من الوقت أريد منحه لهذه المهمة؟

أثناء الاستخدام

☐ هل ما أراه يخدم هدفي أم يعيد توجيه انتباهي؟

☐ ما الذي يجعلني أواصل: قيمة واضحة، أم تدفق بلا نهاية؟

بعد الاستخدام

☐ هل خرجت بما دخلت من أجله؟

☐ ما التعديل الصغير الذي يجعل المرة القادمة أكثر وعياً؟

الاستخدام والتكيف

نموذج عام من إعداد TAS، متاح للاستخدام والتكيف التعليمي والمهني مع الإسناد وبيان التعديلات. لا يعني اعتماداً من جهة خارجية.

حدود الأداة

مثال افتراضي للتوضيح، يُكيّف مع السياق ولا يمثل بيانات أشخاص أو نتائج مشروع حقيقي.

بطاقة مراجعة اقتصاد الانتباه

مثال مكتمل افتراضي

هذا مثال افتراضي مكتمل للتوضيح فقط، وليس وصفاً لنتائج مشروع حقيقي.

الحقل	المثال الافتراضي
هدف الاستخدام	قراءة مقال محدد
الوقت الذي أحده	15 دقيقة كتجربة شخصية
ما قاطعني	إشعار فتح مساراً آخر
التعديل التالي	كتم الإشعارات خلال القراءة

حدود الأداة

مثال افتراضي للتوضيح، يُكَيَّف مع السياق ولا يمثل بيانات أشخاص أو نتائج مشروع حقيقي.

المراجعة قبل التطبيق

اضبط إشارة واحدة: إشعار، مدة، متابعة، أو عادة بدء الاستخدام.

بطاقة مراجعة اقتصاد الانتباه

ورقة عمل فارغة

أكمل الحقول في المساحات الفارغة. يمكنك تعديل هذا الملف وتوسيع الخلايا أو طباعة الورقة للكتابة عليها.

اسم المعد أو الفريق: _____
تاريخ إعداد المسودة: _____

الحقل	إجابتك
هدف الاستخدام	
الوقت الذي أحده	
ما قاطعني	
التعديل التالي	

المراجعة قبل التطبيق

اضبط إشارة واحدة: إشعار، مدة، متابعة، أو عادة بدء الاستخدام.

ملاحظات للمراجعة: _____

Digital awareness

Attention economy self-review

User guide

Gentle questions for noticing how time and attention interact with platform design, without self-blame.

Author: TAS — Tareq Abushawish

Updated: 2026-09-14 | Version: 1.0 | Suggested time: 5 minutes

Read the questions, review the fictional example, then complete the blank worksheet for your own context.

Before using a platform

- ☐ What exactly did I open the platform to do?
- ☐ How much time do I want to give this activity?

During use

- ☐ Does what I see serve my purpose or redirect my attention?
- ☐ What keeps me going: genuine value or an endless feed?

After use

- ☐ Did I leave with what I came for?
- ☐ What small adjustment would make the next visit more intentional?

Use and adaptation

A general TAS template, available for educational and professional use and adaptation with attribution and disclosure of changes. It implies no external accreditation.

Tool limits

A fictional example for illustration; adapt to context. It does not represent individual data or actual project results.

Digital awareness

Attention economy self-review

Fictional completed example

This is a fictional completed example for illustration only. It does not describe actual project results.

Field	Fictional example
Purpose	Read a specific article
Time I choose	15 minutes as a personal experiment
What interrupted me	A notification led to another feed
Next adjustment	Mute notifications while reading

Tool limits

A fictional example for illustration; adapt to context. It does not represent individual data or actual project results.

Review before use

Adjust one signal: a notification, time limit, follow, or opening habit.

Digital awareness

Attention economy self-review

Blank worksheet

Complete the fields in the spaces provided. Edit this file and expand the cells as needed, or print the worksheet to write by hand.

Prepared by or team: _____

Draft date: _____

Field	Your response
Purpose	
Time I choose	
What interrupted me	
Next adjustment	

Review before use

Adjust one signal: a notification, time limit, follow, or opening habit.

Review notes: _____
