

الانتباه والتشتت

ليش ما عاد فينا نركز؟

الفكرة الأساسية

نحتاج إلى قراءة العوامل الشخصية والبيئية معاً، من دون اختزال المشكلة في الإرادة أو تشخيص الناس عن بُعد.

استعادة التركيز تبدأ بتصميم البيئة، لا بلوم الذات فقط.

جرب بنفسك

اختر مهمة مدتها 15 دقيقة، وأبعد إشعاراً واحداً غير ضروري. بعد المهمة دُون المقاطعات وما أنجزته، ثم كرر التجربة في وقت آخر. استخدم السجل لتحسين بيئتك، لا لتشخيص القدرة على الانتباه.

قراءات للتوسع

منهج التربية الإعلامية والمعلوماتية: فكر نقدياً وانقر بحكمة

UNESCO · 2021

<https://www.unesco.org/mil4teachers/en/curriculum>

الوحدة 11: الذكاء الاصطناعي ووسائل التواصل وكفايات التربية الإعلامية

UNESCO · 2021

<https://www.unesco.org/mil4teachers/en/module11>

الأداة المرتبطة

<https://tareqabushawish.com/resources/attention-economy-self-review>

ملاحظتي بعد التجربة

مراجع خارجية اختارتها TAS للتوسع في موضوعات الأدوات والحلقات؛ لا يعني إدراجها أنها المصادر الأصلية للنصوص أو أن ناشريها يعتمدون المنصة. التمارين المقترحة من إعداد TAS، وشروط إعادة استخدام كل مرجع تحددها الجهة الناشرة.

Attention and distraction

Why can't we focus anymore?

Core idea

Personal and environmental factors should be considered together, without reducing the issue to willpower or diagnosing people from afar.

Recovering focus starts with shaping the environment, not only blaming yourself.

Try it yourself

Choose a 15-minute task and remove one unnecessary notification. Afterwards, note interruptions and progress, then repeat on another occasion. Use the record to adjust your environment, not to diagnose attention.

Explore further

Media and Information Literacy Curriculum: Think Critically, Click Wisely

UNESCO · 2021

<https://www.unesco.org/mil4teachers/en/curriculum>

Module 11: Artificial Intelligence, Social Media and MIL Competencies

UNESCO · 2021

<https://www.unesco.org/mil4teachers/en/module11>

Related tool

<https://tareqabushawish.com/resources/attention-economy-self-review>

My observation after trying it

External references selected by TAS to explore tool and episode themes. Listing them does not identify them as the scripts' original sources or imply publisher endorsement. Suggested exercises are prepared by TAS; each publisher determines its reference's reuse terms.