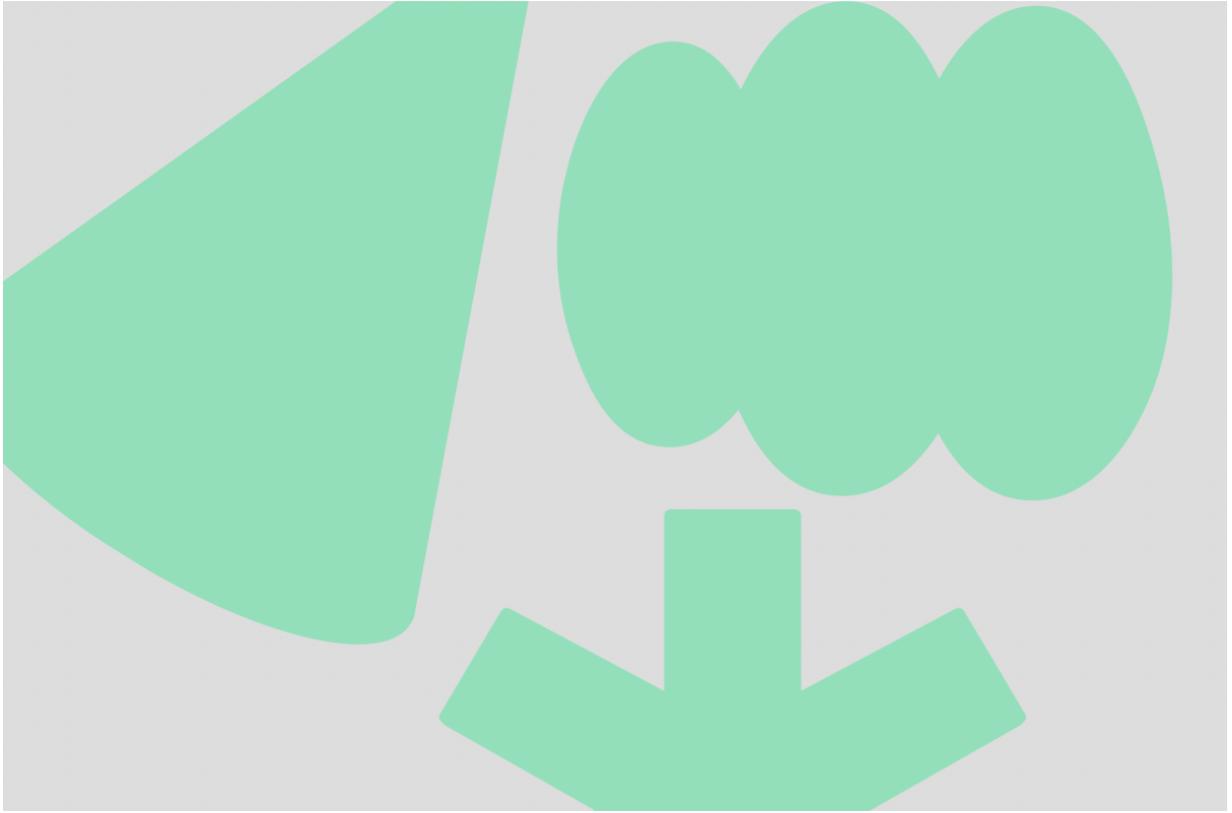


## الليستا

تطبيقات العادات الجيدة

لكيف من المحررين-ات



شهرياً، نُقدّم مقترحات مُحرّرة القسم الثقافي بما يشمل الإصدارات المكتوبة، سواء كانت صادرة حديثاً أو ثمة ما يجمعها كتصنيف، وكذلك إصدارات الوسائط الأخرى بما يتجاوز النص المكتوب. نتطلع فُدماً لاستقبال ضيوفٍ آخرين من المهتمين والمهتمات أيضاً، مع مقترحاتهم-ن على الزاوية في المستقبل!

لهذا الشهر جمعنا من أفراد فريق الموقع مقترحاتهم لتطبيقات «العادات الجيدة»، التي تساعد بحسب ادّعاءاتهم-ن على اكتساب عادات صحية والمواظبة عليها، وتنظيم اليوميّات والمهام وتجاوز التشتت والتسويف وغيرها من مشاكل الإنسان المعاصر، على الرغم من أننا لا نلمس على الدوام

انعكاس هذا التحسّن في يوميات العمل وسرعة الاستجابة للرسائل. لم تكن مهمة جمع المقترحات سهلة، بعد أن سارع بعض الزملاء دون أي وازع من حياء لمشاركة صور دفاتر 100 طبق، مُزَيّنة بصور الورود مع كتابات بقلم البيك الأزرق رداً على سؤال: «كيف تنظمون مهامكم-ن؟». أضاف البعض الآخر دُعابات كئيبة عن استخدام ريلز الإنستغرام لتنظيم عملية تضييع الوقت، وهذا يعني أنه حتى تضييع الوقت هو عملية متأخرة لدى الزملاء بمقدار 4 شهور على الأقل عن بدء تداول هذه الريلز على تيك توك. على كل حال، إليكم ما تمكّننا جمعه من مقترحات.

\*\*\*\*\*

## 1- تطبيق Better me

على الرغم من أننا كُنّا نريد إعطاء الأولوية للتطبيقات غير المدفوعة، أو غير المدفوعة بمعظم مزاياها على الأقل، ولكننا أدرجنا تطبيق Better me المدفوع في اللائحة، كونه من بين أفضل التطبيقات الخاصة بالعادات الصحية. يُوفّر التطبيق مكتبة تمارين رياضية قابلة للأداء في المنزل أو الجيم، مع استخدام وسائل إضافية كالأثقال وأحزمة المقاومة أو بدونها، ومع عزل مناطق مُصابة في الجسم أو التركيز على مناطق محددة، ولأعمار مختلفة ولفترات ما بعد الولادة. يُقدّم التطبيق كذلك مقترحات وصفات يومية محسوبة السعرات لأنظمة غذائية مختلفة، من الأنظمة التقليدية إلى النباتية والخضرية والخالية من الغلوتين، مع مقياس للخطوات ومؤشر للتطورات.

## 2- تطبيق EasyQuit

تطبيق خاص بالإقلاع عن التدخين، استطاعت مُحرّرة الزاوية بفضل الإقلاع عن هذه العادة التي امتدت لخمسة عشر عاماً. ميزة التطبيق هي مرافقتك في خطّ زمني، وتحفيزك عبر معلومات عن تغيرات يشهدها جسمك بمضي الوقت ابتداء من 20 دقيقة وحتى أشهر، مع تدوين يوميات الإقلاع ولعبة ذاكرة صغيرة يشجعك التطبيق على الانتهاء بها لدقائق كلما ألحّ عليك شعور الرغبة بالتدخين. مساوئ التطبيق أنه سيحولك إلى شخص مزعج للآخرين، لأنك من باب التحفيز الذاتي ستُذيع عليهم طيلة الوقت النتائج الصحية وحصيلة التوفير المادي لفترة الانقطاع التي يخبرك عنها التطبيق يومياً. ومن باب التحفيز والتشجيع، سيتظاهر من حولك أنهم مهتمون للغاية بمعرفة تأثيرات ترك التدخين على صحة لئتك، وسيرتدعون عن التأمّف منك علناً ويغتابونك قليلاً، ولكن النتائج تستحق هذه الخسائر الاجتماعية البسيطة.

## 3- تطبيق Arise

من بين طوفان تطبيقات تنظيم وتنفيذ المهمات، يتمتع هذا التطبيق بسهولة فائقة دون تعقيدات قد تدفع للإقلاع عنه وفتور الحماس تجاهه فيما بعد، كما يحدث في تطبيقات أخرى. تنقسم واجهة التطبيق إلى قسمين رئيسيين: المساعدة في أداء مهمات فورية بتخصيص 5 دقائق للإقلاع في كل مهمة، ومن ثم عدّتان مدّة كلّ منهما عشرون دقيقة؛ والقسم الآخر يبدو بمثابة حوار مع النفس تجاه المهام الأكثر تراكماً وإزعاجاً، التي يتفادها المرء وتكون نتائجها أكثر جذرية في حياته. يبدأ الحوار مع تحديد وحش المرحلة، أي أنه يدفعك لاختيار السبب الذي يجعلك عاجزاً منذ مدة طويلة عن تنفيذ هذه المهمة: هل هو وحش الدقيقة الأخيرة الذي يحتاج جرعة أدريينالين ما قبل الديدلاين ليتمكنك التركيز؟ هل تبدو المهمة بحاجة الكثير من العناية؟ أو أنها غامضة في بعض جوانبها أو تشعر أنها قابلة للتأجيل؟ بعد كل خيار تُطالعك مجموعة من الأسئلة الإضافية التي تنتهي بوعده تقطعه على نفسه، وربما تُورّط به الآخرين عبر مشاركتهم هذا الوعد، بالتقدم خطوة والبدء بتنفيذ هذه المهمة التي ظلّت عبئاً عليك لفترة طويلة.

#### 4- تطبيق Flo

بواجهة سهلة الاستخدام، يحتل تطبيق فلو المكانة الأبرز من بين التطبيقات الخاصة بالدورة الشهرية. فمع تدوين المواعيد والأعراض باستمرار، يُقدّم التطبيق توقعاتٍ عن هذه الأعراض في أيام محددة، ويساعد على التنبيه إلى مواعيد محددة مرتبطة بالدورة الشهرية لتنظيم جدول المواعيد الطبية المحتملة والأنشطة البدنية. يساعد كذلك على رصد أي تغيرات تستدعي الانتباه والتوجه إلى خيار الكشف الطبي، سواء كان ذلك يخصّ الأعراض أو مدى الانتظام بالمواعيد.

#### 5- تطبيق Headspace

ينال هذا التطبيق شعبية واسعة كأفضل تطبيق تأمل، وهو ثاني أكثر التطبيقات تحميلاً بعد تطبيق Calm من بين التطبيقات الخاصة بالصحة الذهنية. ممّن ساهموا في تأسيس وتطوير Headspace آندي بوديكومب، وهو راهب بوذي سابق يحضّر صوته في التسجيلات الخاصة بتوجيه جلسات التأمل التي يحتويها التطبيق. على الرغم من أن لممارسة التأمل جذوراً في التقاليد البوذية الشرقية، إلا أن التطبيق ليس مرتبطاً بأي هوية دينية.

#### 6- تطبيق Moodflow

يساعد التطبيق على رصد حالتك النفسية والمزاجية خلال الأيام، ورصد التغييرات

والأنماط العامة، مع نظرة شاملة شهرية تُساعدك على التحكم في العوامل الإيجابية والسلبية لما حدث معك خلال هذه الفترة.

## 7- تطبيق Fabulous

للأمانة، شَعَرنا ببعض الحرج أثناء الترويج لتطبيق يحمل هذا الاسم، وهو يبدو لائقاً بأن يكون اسم شلّة المرء وهو مراهقٌ يستمع إلى موسيقى البوب في التسعينيات، ولكنه يستحق الإشادة، فإذا كانت تطبيقاتٌ سابقةً ممّا ذكرناه في هذه اللائحة تُساعد على الغوص في المهمات اليومية، فإن هذا التطبيق يساعد على إدراج تدريجي وبطيء ضمن اليوميّات لعاداتٍ تشمل النشاط الرياضي والحياة الصحية والتنظيم والتركيز في العمل والنوم بعمق. من سلبيّات التطبيق أنه مع مرور الوقت يصبح مُتطلباً بعض الشيء لتدوين اليوميّات والإبلاغ عن تنفيذ المهمات.

## 8- تطبيق Instapaper

لعلّ من أفضل التطبيقات لقراءة مقالات الويب بلا مُنازع. سيتضايقُ أصحاب المواقع الذين يعدّون الزيارات والثواني التي يُمضيها القُراء على صفحاتهم، لكنك ستستفيد للغاية من أنك بنقرة زر تستطيع حفظ المقال لقراءته لاحقاً، من الويب أو على الهاتف، وسيبقى ملكك إلى الأبد مع إمكانية البحث في جميع المحتويات. يمكنك أن تتخلى عن فكرة التصفح العبثي على الإنترنت بحُجة أنّ فيه ما تحتاجه. سُدّ أنفك قبل الولوج إلى المتصفّح، واخطف ما تحتاجه من روابط حصراً، ولو كانت بوستات فيسبوك، ثم اهرب بغنيمتك إلى هاتفك وقراءتك البطيئة أونلاين. لا تقرأ أونلاين أبداً. إنستابير يسمح لك بحفظ المقالات في مكتبة خفيفة على جهازك ودماعك. يمكنك تصنيف المقالات حسب الموضوع و«الإعجاب» في المفضّلة لديك، في قائمة خاصة بعيداً عن عيون الرقيب الروبوتي، وتلوين العبارات اللافتة، واستخراج كل العبارات الملوّنة من مكان واحد. وإن شئت التصفّح العشوائي، فالتطبيق فيه خيار لتصفّح المقالات الأكثر انتشاراً عليه وحفظها. وبالمناسبة: لا تقرأ أونلاين أبداً. دعني أذكرك مرة أخرى: لا تقرأ أونلاين أبداً.

## 9- تطبيق TickTick

من بين أفضل تطبيقات المهام. غير مُخصّص لأصحاب الأصابع البطيئة على الكيبورد ممن لا يعشقون الشورتكتس.

بثلاثة أزرار في أي مكان على الجهاز، تستطيع استدعاء مُربّع كتابة تُضيف عليه أي

مهمة تحتاج إضافتها وتركها مركونة في قائمة لانهاية من المهمات غير المنجزة. لنقل «إرسال إيميل مزعج لعبد العزيز بدون سبب مع شتائم إبداعية بحجة الشوق والاطمئنان على صحته». أضف «اليوم» أو «غداً» أو «الأسبوع القادم»، وسيفهم التطبيق لوحده. حدد الساعة بالضبط وسيفهم. التطبيق يحتوي على تقويم أو كالندر قابل للربط مع غوغل وآبل ومايكروسوفت.

في مربع، ضع علامة تعجب وحدد! مستعجل أو! متوسط أو! بعيد. ضع علامة المربع واختر الوسوم إذا أردت تصنيف المهمة مع أخواتها المبعثرين: ولنقل #كتابة #إيميلات #تسلية. ضع علامة الإقحام واجعل المهمة في قائمة واحدة، مثلاً 📅 ولدنة أو 📅 أصدقاء.

بأربعة أزرار يمكنك استدعاء نسخة مصغرة من التطبيق تظهر على هامش الشاشة، وبتغيير زر من الأربعة تستدعي التطبيق الكامل. وفي التطبيق يمكنك بخليط متنوع من اختصارات لوحة المفاتيح تصفح مهماتك حسب التقويم الأسبوعي، أو اليومي. يمكنك استعراضها بالترتيب حسب القائمة، أو الهاشتاغ، أو العجلة، أو الأبجدية. يمكنك فتح مهمات اليوم، أو الغد، أو الأسبوع القادم. يمكنك إضافة مهمات فرعية لكل مهمة، وكذلك تسجيل ملاحظات إضافية.

يمكنك أيضاً استعمال وضع التركيز واختيار مهمة محددة، وتشغيل صوت خاص مثل ثجيج المطر أو جليخ الأنهار أو اصطفاق الشجر أو نبيص العصافير أو اعتلاج الأمواج وأنت تعمل على مهمتك، ثم تسجيل كل دقيقة قضيتها فيها. يمكنك في نهاية كل يوم أو أسبوع ملاحظة أدائك بالأرقام، وفهم ما يحصل لنهار عملك.

يمكنك أيضاً تسجيل عاداتك اليومية التي تنوي الالتزام بها ثم لا تلتزم بها أبداً، ليلاحقك التطبيق ويُسوّد عليك حياتك من كثرة العادات الضارة التي تنوي الإقلاع عنها وعليك تسجيل إخفاقاتك بشأنها.

أهم ما في التطبيق أنه يُعلّمك أهمية الورقة والقلم في الحياة العملية. يمكنك استعماله للأرشفة وتنضيد المهام، لا بأس، لكن لا تُضيع أعصابك في الحضارة الإلكترونية. انسحب إلى قلم رصاص سلس ودفتر أنيق تُسجّل عليه يومياتك ومشاعرك ومهماتك ورغباتك. تعلّم الرسم، أو التخطيط، أو الزخرفة، أو التلوين، واعلم أن جميع أشكال المرح البعيد عن الشاشات عملٌ صالحٌ يُؤجر عليه صاحبه في هذا الزمن. وعلم يدك حُسن الخطّ، ودماعك التفكير المستقيم، ولسانك اللغة الصامته الخام. الحوار مع النفس ضروري للغاية، والكتابة بؤابتك إلى الوجود. اكتشف مفرداتك وحدود ما تعرفه ولا تعرفه. افتح صفحة جديدة لكل يوم جديد.

أما المهام فلا تُنجزها واحدة واحدة، بل قَسِّم أسبوعك بشكل مُسبق إلى نشاطات محددة ومتنوّعة، ووزّع مهامك على هذه النشاطات. اطبع برنامجك الأسبوعي على ورقة، أو ارسمه واستمتع بالرسم، ولا تحبسه في شاشة أبدأً.