نادي الصملة · معسكر عشرة أيام

معسكر التحرر الرقمي

خطة عشرة أيام تستعيد فيها وقتك وتركيزك: عادات صغيرة تكررها كل يوم، وتحدٍّ يكسر الروتين، وفيديو يلهمك، وخمس محاضرات.

10 أيام، تبدأ متى ما بدأت

5 محاضرات، 8 مساءً بتوقيت الرياض

1 تقرير قصير آخر كل يوم

كل يوم

أساس التغيير: عشر عادات صغيرة في أربعة جوانب، تكررها كل يوم من الأيام العشرة.

الروتين اليومي

أوقف الإنترنت 30 دقيقة قبل النوم وبعد الاستيقاظ

رتّب فراشك

فرّش أسنانك أو استخدم السواك

اكتب ثلاث مهام أساسية لليوم

الجانب الديني

الصلوات الخمس في وقتها

أذكار الصباح والمساء، ذكران على الأقل

صفحة من القرآن على الأقل

الجانب الصحي

رياضة 10 دقائق على الأقل

6 أكواب ماء

الجانب القرائي

من صفحة إلى 10 صفحات من كتاب «عقل السمكة الحمراء»

بعد فيديو اليوم
دوّن فوائده، وابدأ بتطبيق واحدة منها في نفس اليوم.

آخر اليوم
اكتب في دقيقتين ما أنجزت وكيف كان يومك.

الأيام العشرة

لكل يوم تحدٍّ وفيديو. والمحاضرات في الأيام 1 و3 و5 و7 و8، الساعة 8 مساءً بتوقيت الرياض، وكلها مسجّلة ومعها ملخص مكتوب (والملخص لا يغني عن الحضور).

1 **راقب استهلاكك للإنترنت واكتب ملاحظاتك**
الفيديو: كسر قيود الشاشة الأولى
المحاضرة: **أهلاً في عالم التقنية**
8 مساءً بتوقيت الرياض

2 **ضع خطتك الشخصية للتحرر الرقمي**
الفيديو: رحلة العقل نحو الحرية

3 **احظر الإباحية والقمار ومواقع المواعدة بتطبيق الصملة**
الفيديو: تحدي الصباح المقدس
المحاضرة: **أنت بين الفعل والانفعال**
8 مساءً بتوقيت الرياض

4 **ضع حداً لوسائل التواصل والمقاطع القصيرة والألعاب: 4 ساعات في اليوم كحد أقصى**
الفيديو: قوة التركيز المفقودة

5 **فعّل حظر الإنترنت وقت النوم**
الفيديو: إعادة اكتشاف الذات
المحاضرة: **معركة العصر الحديث**
8 مساءً بتوقيت الرياض

6 **أضف شريكاً يساندك في التعافي**
الفيديو: سحر الأنشطة الحقيقية

7 **اقرأ كتاباً ورقياً ساعة كاملة بدل الجوال**
الفيديو: بناء عادات النجاح
المحاضرة: **بين التواصل والعزلة**
8 مساءً بتوقيت الرياض

8 **مارس نشاطاً خارج البيت ساعتين بدون جوال**
الفيديو: قهر إدمان الإشعارات
المحاضرة: **إشارة خطر**
8 مساءً بتوقيت الرياض

9 **احذف التطبيقات المُلهية من جوالك نهائياً**
الفيديو: استعادة السيطرة الكاملة

10 **شارك تجربتك وإنجازك مع غيرك**
الفيديو: ميلاد الإنسان الحر

هدف المعسكر

عادات صحية تبقى بعد اليوم العاشر، وتحرّر من إدمان الإنترنت.