

# عقلك و الإنترنت



## • تأثير استخدام الأدوات والتقنيات علي المخ

يوجد بالمخ قدرة مهمة جدا تسمى «المرونة العصبية ←  
《 NEUROPLASTICITY

هي قدرة المخ علي التغيير والتشكل علي مدار الحياة نتيجة الخبرات التي يتعرض لها الشخص و ايضا نتيجة الاساليب والتقنيات التي يستخدمها الفرد . المرونة العصبية ينتج عنها تقوية دوائر عصبية خاصة بوظائف معينة يستخدمها الشخص كثيرا او يقوم بها مدة طويلة و في المقابل ينتج عنها ضعف دوائر عصبية معينة نتيجة لاهمال وظيفه معينه او عدم استخدامها بشكل متكرر . مثلا عندما بدأنا باستخدام الساعه قلة قدرتنا علي التركيز و ايضا علي الملاحظة ! لان قبل استخدام الساعه كان البشر يستخدمون تركيزهم في معرفه الوقت من خلال الظل لكن الان مع انتشار الساعات لم يعد الشخص مجبرا علي النظر الي الزل او استخدام مهارة التفكير . لكن ليس معني ان اداه معينة لها بعض السلبيات انها سيئه في المجمل او من المفترض التوقف عن استخدامها . لكن التصرف المنطقي هنا هو التوازن بين قدر المنفعة التي نحصل عليها و قدر الضرر الناتج عن استخدامها . ونختار حل من ثلاثه :

### اولاً : الإستمرار في إستخدام التقنية او الأداة رغم الضرر

ربما لان الضرر بسيط مقارنة بمقدار المنفعة . فمثلا استخدام برامج للتذكير بالمهام ، لا ننكر ان إستخدامها يقلل من إعتما دنا علي الذاكرة ، لكن الضرر هنا بسيط جدا مقارنة بنقدار الإستفادة لانا ربما ننسي مهمه و هذه البرامج تذكرنا بكل المهام و نضمن عدم نسياننا لشيئ منها .

### ثانيا : الإستمرار في إستخدام التقنية مع محاولة اصلاح الضرر الناتج عنها

هنا اعتقد ان الاداه تكون مهمة جدا للشخص و تستحق الاجتهاد في اصلاح الضرر الناتج عنها . فمثلا اثناء استخدامي للبرامج التي ذكرتها من قبل ان اقوم بفعل تمارين للذاكرة من حين لآخر .

### ثالثاً : التوقف عن إستخدام الأداة

هنا يكون الضرر كبير جدا و تكون المنفعة قليلة جدا لا تستحق الجهد اللازم لاصلاح الضرر الناتج عنه

بالطبع اختيار الشخص لاي حل من الثلاثة السابق ذكرهم يعتمد علي مدي معرفته بمقدار الضرر و المنفعة الحاصل عليها . فمثلا هناك ادوات يستخدمها الشخص بدون ادراكة للمنفعة او مدي الضرر الناتج عن إستخدامها . اذا تحدثنا علي الإنترنت كأداة ، بالتأكيد جميعنا يعرف مدي الإستفادة والمنفعة التي يحصل عليها الشخص من الإنترنت في مختلف المجالات مثل [العمل ، التعليم ، التواصل .... الخ] لكن !!!

هل تدركون مدي الضرر بشمل يصلح لمحاولة اصلاحه علي الأقل ...

## • ما تفعلة الإنترنت بعقولنا

من المدهش حقا هو ان معظمنا يكون بالفعل يستمع الي شئ ما او يقرأ كتاب و حقيقةً نكون بكامل تركيزنا لكن!!! فجأة وبدون سبب ننتقل لعمل شئ اخر مثل الإطلاع علي رسائل الواتس آب او الفيس بوك او ...،عادة نعود مرة اخري لما كنا نفعله .لكن سؤال بسيط نحن لم نشعر بالملل اذن ماذا كان الدافع وراء تركنا لما كنا نفعلة و فعلنا لشئ اخر . المؤلف ( NICHOLAS CARR ) يقارن في كتابه ( THE SHALLOWS ) ما بين إستخدام الهاتف او الكتاب كوسائل لإكتساب المعرفة .

هيكل الكتاب سيكون عبارة عن عدة أفكار مرتبة ومنظمة بحيث كل فكرة تنقلك الي فكرة اعمق و هذا يساعدك علي التركيز الشديد . في المقابل عندما تبدأ بقراءة مقال من الهاتف تجد امامك اكثر من رابط يدعوك إلي الإنتقال لمشاهدة او الإطلاع علي مقال آخر و هكذا ، مما يساعدك علي الإنتقال السريع من معلومه الي أخرى و يشتت الإنتباه و يجعل العقل غير قادر علي الإحتفاظ بمعلوماتك في الذاكرة طويلة المدى ( LONG\_TERM MEMORY ) ومن هنا نجد ان الكتاب يساعدك علي التعمق في موضوع واحد اما الانترنت يبقيك علي السطح في مواضيع منفردة ؛ فقبل ان تتعمق في اي موضوع تكون انتقلت الي موضوع آخر وهكذا .

القراءة نفسها تختلف بين الإنترنت و الكتاب من قراءتنا علي الهاتف تعودنا علي نوع من القراءة السريعة يسمى SKIMMING مثلا قراءة الجرائد ننظر الي العناوين فقط نظرة سريعة و من هنا لا نستفاد من المكتوب بطريقة صحيحة و مستوي الفهم يصبح اقل او ضحل للغاية .

سؤال : ما المشكلة في الاساس بين القفز او التنقل السريع ؟

عند التنقل السريع بين عدة مواضيع المعلومات المستفادة لا تحفظ في الذاكرة طويلة الامد و بالتالي تفقد الكثير من الفوائد و المعلومات .

" التركيز او الانتباه هو ما ينقل المعلومات من الذاكرة قصيرة الامد الي الذاكرة طويلة الأمد "

لكن ما المشكله في كل ما تم ذكره .؟

- 1.معظم ما يتم الإطلاع عليه هو محتوى سطحي ولا يقدم معرفة حقيقية.
- 2.صعوبة الإحتفاظ بما يتم الإطلاع عليه نتيجة التنقل السريع بين محتوى تنوع .
- 3.تدريب مكثف للمخ علي التشتت وعدم التركيز والذي يبقي تاثيره السلبي معنا .

الان نستطيع ان نقول ان العقل البشري اصبح مدمن للتشتت ، لقد اصابنا مرض عدم التركيز والتشتت و هذا هو السبب في الموقف الذي تم ذكره (الانتقال لفعل شئ اخر مع انك تفعل شئ بتركيز عالي ) والان و قد عرفنا سبب المشكلة ف ما هو الحل ؟

## • ماذا نفع اذن ؟

لقد اقررنا اننا لن نستيع الإستغناء عن الإنترنت وذلك لفوائد الكثيرة لكن سنحاول قدر الإمكان معالجه الضرر و هذة بعض النصائح

### 1. ما قل و كفي خير مما كثر والهي.

المعني هنا تخطي التخلص من الاشياء ذات ضرر و لكن التخلص ايضا من الاشياء ذات منفعة لكن تكلفه امتلاكها اكبر من المنفعة العائدة منها .اليك طريقه لنطبق مبدأ ما قل و كفي علي حياتنا الرقمية

اولا نقوم بكتابة قائمة بكل المواقع التي تستخدمها طوال اليوم  
ثانيا نسال بعض الأسئلة

### هل يضيف هذا العنصر قيمة او منفعة واضده في حياتك؟

بمعنى اذا تتسلى فقط اذن من الافضل ايجاد طريقه اخري للتسلية لان مواقع التواصل تسبب الادمان  
اذا كانت اجابتك لا ف الافضل اقفال الحساب و حذف التطبيق .  
اما لو كانت الإجابة بنعم اذن انتقل للسؤال التالي

### هل هذا العنصر هو افضل وسياسة للحصول علي هذة المنفعة التي نحصل عليها ؟

بمعني انك اذا كنت منضم الي جروب ديني في التليجرام ينشر منشورات مفيدة اعتقد انه يمكن الحصول علي نفس المعلومات من جهه اخري .او لو كان للتواصل اعتقد ايضا انه لا يلزم للتواصل اكثر من تطبيق فيكفي تطبيق واحد و تذكر ان من قل وكفي خير مما كثر والهي .لو كانت اجابتك لا اذا لا داعي لهذا التطبيق ، واذا كانت اجابتك نعم اذا انتقل للسؤال التالي

### هل تستخدم هذا العنصر بافضل طريقه لتحقيق هذة المنفعة ؟

بمعني مثلا اذا كنت تستخدم يوتيوب لمشاهدة محتوى معين اذا كنت تستخدمه بطرقه صحيحة اذا اكمل الاستخدام و تحية لك . لكن اذا كنت تضيع معظم الوقت في مشاهدة محتوى اخر يضيع وقتك اذا ينبغي عليك التعديل من طريقة الاستخدام .

من اسهل الاشياء التي من الممكن فعلها تنظيف شبكاتك الاجتماعية بشكل دوري للتخلص من الحسابات الغير مستخدمه او التي لا تعود عليك بمنفعة . يجب الاختيار افضل الحسابات في مجال معين ، لا يجب متابعة اي حساب ياتي في طريقك ظنا منك انك بهذة الطريقه ستحصل علي اكبر قدر من المنفعة بل بالعكس هذا سيسبب لك التشتت وقلّة التركيز

## 2. تخلص من فوبيا فوات الاشياء

بمعني اننا الان اصبحتنا مصابين بنوع من الخوف وهو (الخوف من فوات الأشياء ) اي اننا لا نستطيع ايقاف تصفح البرامج بشكل دوري بل اصبح معظمنا مدمن لهذا الشئ حيث انك اذا نسيت الهاتف من المحتمل جدا ان تعود لتاتي به حتي اذا كنت ستتأخر علي عملك . و للتخلص من هذا الشعور الزائف من الافضل اتباع الاتي :

- قضاء يوم كامل بهاتف قديم ليس به انترنت .
- قضاء بعض المشاوير بدون اصطحاب الهاتف.
- إغلاق احد الحسابات الخاص بك علي وسائل التواصل لعدة ايام

## 3. اتبع نظام جلسات العمل

بمعني ان تختار عمل تقوم به في فترة زمنية معينة وعدم فعل اي شئ اخر طوال هذه المده و هذا الاسلوب سيزيد من تركيزك و انتباهك وايضا سيقبل التستت لديك و سيزيد من انتجك . و يوجد ثلاث نصائح للمساعدة في اتباع هذا الاسلوب

**اولا لا تضع هاتفك جانبك طوال الفترة المحددة . و من الافضل ان يظل علي وضع صامت .**

**ثانيا استخدام قائمة التشتت ، و هي ان تقوم بكتابة كل ما يخطر علي بالك اثناء العمل لضمان عدم النسيان .**

**ثالثا استخدام برامج حجب المواقع ، بمعني اذا كنت ستعمل علي الكومبيوتر من الافضل تفعيل هذه البرامج لتحجب لك بعض المواقع كي لا تشتت .**

## 4. لا تضحي بنصيبك من العزلة

بمعني ان تنعزل بافكارك بعيدا عن العالم لفترة معينه كي تتطور من ذاتك وتتقدم

## 5. كن واعيا بحجم المشكلة

بمعني اعرف كل السلبيات المتعلقة بالمشكلة لكي تستطيع الوصول الي الحل

# عادة\_الكتابة\_الخارقة

# معسكر\_واعي

# أحلي\_رونا