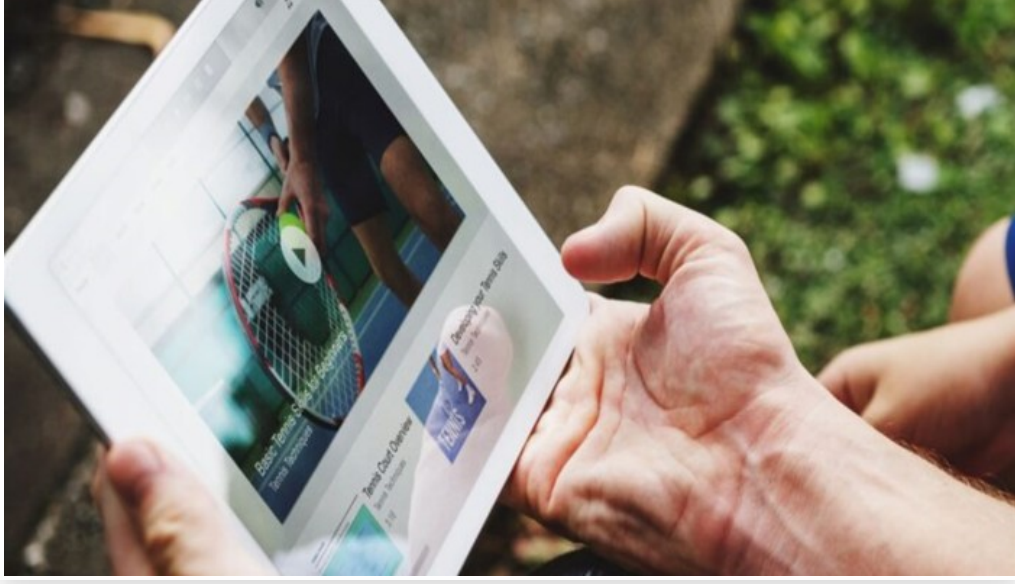


تؤثر على عقلك ☹️ كيف تتخلص من إدمان مقاطع الفيديو القصيرة؟



الجمعة 24 أكتوبر 2025 05:00 م

من التيك توك، إلى الريلز على إنستجرام وفيسبوك، إلى يوتيوب شورتس، تجتذب مقاطع الفيديو القصيرة شريحة عريضة من مستخدمي التواصل الاجتماعي، والتي عادة ما تكون مصحوبة بالموسيقى والتأثيرات والنصوص، مما يجعل المستخدمين يستغرقون ساعات في تصفحها بلا انقطاع أو ملل، غير مدركين لعواقب ذلك على صحتهم العقلية ☹️

وعلى الرغم من مقاطع الفيديو القصيرة أصبحت عادة يومية للملايين، إلا أنها قد تُغير طريقة تركيز الدماغ، لكونها ضُمت خصيصًا لجذب انتباهك في ثوانٍ ☹️ سواءً كانت نقطة، مشهد صادم، أو لحظة مؤثرة، مما يمنحك شعورًا فوريًا بالرضا ☹️

هذه التجربة السريعة والغنية بالمكافآت تُدرّب أدمغتنا على توقع نتائج سريعة، مما يجعل المهام الأبطأ والأكثر تطلبًا - كقراءة كتاب أو حضور اجتماع - تبدو مملة بالمقارنة، بحسب ما تذكر عيادة مرجان للطب النفسي الافتراضي بالولايات المتحدة ☹️

حلقة الدوبامين

في كل مرة ننتقل فيها إلى مقطع ريلز، يستقبل دماغنا دفعة صغيرة من الدوبامين، المادة الكيميائية التي تُشعرنا بالسعادة، مما يُنشئ حلقة مفرغة: نشاهد، نشعر بالمكافأة، ونرغب في المزيد ☹️ كلما زاد تفاعلنا، زاد بحث أدمغتنا عن محتوى سريع للحفاظ على استمرار هذه الحلقة ☹️

انخفاض القدرة على التركيز

الانتقال من فيديو قصير إلى آخر يُقلل من قدرة أدمغتنا على التركيز المستمر، مما يجعل من الصعب التركيز على محادثة طويلة، أو مهمة عمل، أو واجب مدرسي ☹️ مع مرور الوقت، تبدأ قدرتنا على التركيز على شيء لا يُقدّم مكافأة فورية بالتراجع ☹️

التحديات المتعلقة بالتعلّم والإنتاجية

تتطلب مهام مثل القراءة والدراسة والتفكير العميق، وقتًا وجهدًا ذهنيًا، دون ارتفاع مفاجئ في مستوى الدوبامين ☹️ بعد التعرض المطول للمحتوى السريع، قد تشعر هذه المهام بمزيد من الإحباط أو الملل، مما يقلل من الدافع والإنتاجية الإجمالية ☹️

هل يمكنك عكس التأثيرات؟

نعم ☹️ مع أن المحتوى القصير قد يُقلل من مدى انتباهك، إلا أنه ليس ذلك دائمًا ☹️ باتباع عادات مُتعمّدة، يُمكنك إعادة تدريب عقلك على التوازن والتركيز العميق ☹️

1. ضع حدودًا زمنية للمحتوى القصير

حاول جدولة فترات زمنية محددة لمشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة، بدلًا من فتحها عشوائيًا، مما يُساعد على تقليل التصفح العشوائي ويجعلك أكثر وعيًا بعاداتك ☹️

2. تابع المحتوى الطويل

تحذّر نفسك بمحتوى أطولٍ اقرأ بضعة فصول من كتاب، أو شاهد فيلمًا وثائقيًا كاملاً ، أو استمع إلى بودكاست دون تعدد المهامٍ والهدف هو زيادة تركيزك بمرور الوقتٍ

3. خذ فترات راحة من الشاشة

امنح عقلك استراحة قصيرة من الشاشةٍ اخرج، أو استرخِ، أو تأمل لبضع دقائق كل ساعة، هذا يساعدك على استعادة طاقتك الذهنية وتحسين تركيزك طوال اليومٍ

التوازن

مقاطع الفيديو القصيرة ليست سيئة بطبيعتهاٍ إنها ممتعة، وإبداعية، بل وغنية بالمعلوماتٍ يكمن السر في إيجاد توازن بين الترفيه قصير المدى وفعالية التركيز على المدى الطويلٍ

إذا لاحظت صعوبة التركيز على المهام المهمة، فقد حان الوقت لمراجعة عاداتك في استخدام الشاشات، ومنح عقلك المساحة التي يحتاجها لإعادة شحن طاقتهٍ