

## العقل والتقنيات الرقمية

أ.د لطيفة حسين الكندري

تشكل الشاشات الالكترونية - بجميع أحجامها - فضاءً جديداً أخذ حجماً متنامياً في حياتنا اليومية في المنزل وخارجه. وهكذا أضحت التقنيات الجديدة المتصلة بشبكات الانترنت تبسط هيمنتها على صحتنا النفسية وعلاقاتنا الاجتماعية. التكنولوجيا الرقمية بمحاسنها ومساوئها لها تأثيرات هائلة على أجسادنا وأدمغتنا وهويتنا أيضاً.

يؤكد المتخصصون في العلوم العصبية أن الشبكات العصبية في أدمغتنا تتعرض بيولوجياً على نحو غير مسبوق إلى محفزات سمعية وبصرية يمكنها التأثير في التفاعل الكيميائي في الدماغ. وهكذا فالتقنيات الحديثة لا يقتصر تأثيرها في الجانب النفسي والاجتماعي بل يمتد هذا التأثير إلى الدماغ وكما تقول سوزان جرينفيلد في كتابها تغير العقل إن التقنيات الرقمية ذات بصمات على أدمغتنا. ألعاب الفيديو مثلاً لها تأثيرات فسيولوجية واجتماعية وثقافية أبعد مما نتصور.

تكشف الدراسات الجديدة أن ألعاب الفيديو العنيفة تؤدي إلى الزيادة في السلوك العدواني ما يقلص السلوك الاجتماعي الإيجابي. والإدمان على ألعاب الفيديو كما تقول سوزان جرينفيلد قد يؤدي إلى التهور فالدراسات التي أجريت أخيراً باستخدام التصوير الدماغية توصلت إلى وجود تضخم في منطقة معينة من الدماغ (النواة المتكئة nucleus accumbens) والذي يُرى عادة في أدمغة المغامرين القهرين. واستناداً إلى تلك الدراسات فإن هذه المنطقة بعينها من الدماغ تفرز مادة الدوبامين (Dopamine) وهي عنصر كيميائي رئيس يزداد إفرازه بفعل جميع العقاقير الإدمانية ذات التأثير العقلي. تقوم مادة الدوبامين بدور مهم في توصيل الرسائل للدماغ والإحساس، وتوجيه السلوك، وأيضاً الشعور بالإدمان.

وبناءً على المعطيات البحثية فإنه على الرغم من عدم ثبوت فكرة أن الألعاب العنيفة تسبب بصورة مباشرة السلوك العنيف جنائياً إلا أن هناك أدلة علمية على أن ممارسة تلك الألعاب قد تزيد ذلك النوع من العدائية المنخفضة الشدة التي تحدث يومياً

في المدارس أو المكاتب والمؤسسات. كتاب تغيّر العقل: كيف تترك التقنيات الرقمية بصماتها على أدمغتنا من تأليف عالمة البريطانية د. سوزان غرينفيلد وترجمة د. إيهاب عبدالرحيم علي، من الكتب التي صدرت حديثاً وتسلط الضوء على موضوع أثر التقنيات الحديثة على سلوكنا عموماً وأدمغتنا على وجه الخصوص. الكتاب من إصدار المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب وذلك ضمن سلسلة عالم المعرفة لشهر فبراير. يمكن عمل ملخصات إجرائية للكتاب المذكور، ومناقشتها في القاعات الجامعية وفي الأوساط التربوية بين المعلمين لحماية الأطفال من "تآكل طفولتهم"، ومنع اختراق عقول المراهقين، والحفاظ على خصوصيات الأفراد.

تلعب التقنيات الرقمية دوراً إيجابياً في رفاهيتنا وقضاء حوائجنا إلا أنها على الرغم من ذلك كله فإن من شأن الإدمان عليها انتشار العزلة، وزيادة العنف، والانغماس في سراب يصعب وصفه وسينكشف المزيد من الآفات البدنية والعقلية مع مرور الزمن، وتقدم العلم. أصبح الإدمان على شبكات الانترنت خطراً يغير أدمغتنا كيميائياً، ويحرماننا من متعة الحياة الطبيعية والحركة الرياضية، والارتباط بالواقع.