

التعفن الدماغي

رحلة التعافي لاستعادة التوازن الذهني..

احذر... فحملك يتغير بصمت

اضغط هنا للحصول على أحدث إصدار.



التعفن الدماغي

هل أنت ...

... تشعر بالعجز عند قراءة بضع صفحات؟

... تمسك لهاتفك في منتصف حديثك مع الآخرين؟

... تجد صعوبة في استحضار الكلمات؟

ابدأ من هنا





من نحن؟

بصيرة:

مبادرة توعوية رقمية نابذة من طلاب جامعة شغوفين.

نسعى لتوعية الشباب بخطر التعفن الدماغى من خلال
محتوى علمى بسيط وجذاب. ✨

لهدفنا نشر الوعي عن التعفن الدماغى وأضراره بين
الشباب السعودى، **ورؤيتنا** أن نكون المبادرة التوعوية
الأولى فى هذا المجال على مستوى المملكة.

بصيرة
نكون مثلك واثق

تمهيد

التعفن الدماغي

عقلك يخوض معركة تجهلها



دماغك ليس مجرد مكان لتخزين معلومات،
بل هو في حرب.

الخوارزميات تعرف بالضبط كيف تشدك
وتخليك مسمر على الشاشة، ولهدفها
الوحيد هو...

انتباهك!

مع الانتشار الهائل للمحتوى السريع والسطحي
مثل مقاطع الـ (Reels و TikTok و Shorts).

ظهر مصطلح **التعفن الدماغي** ليوصف حالة التدفق
التدريجي في قدرتك على التفكير.



هذه الدليل يشرح لك كيف تحولت الشاشات من أداة تعلم
إلى أداة تدمير للعقل.

بصيرة
نكون عقلنا

ما هو التحفن الدماغى؟



ما هو التعفن الدماغي؟

علميًا:

خمول في التفكير ناتج عن استهلاك كثير ومستمر لمحتوى رقمي تافه خالي من أي قيمة.



لغويًا:

إحساس بالضبابية في الرأس وصعوبة التركيز بعد ساعات من التمرير العشوائي على منصات التواصل الاجتماعي.



عصبيًا:

دماغك يتعود على جرعات سريعة وسهلة من الدوبامين، فيكسل عن أي شيء يحتاج تفكيرًا حقيقيًا.



شخص نفسك!

هل تعاني من أحد هذه الأعراض؟

1 الضبابية الذهنية:

تشوش الذهن وضعف التركيز والذاكرة.



2

الانتباه القصير:

ما تقدر تكمل قراءة صفحة أو تشاهد فيديو طويل بدون ما تفتح جوالك.

3 صعوبة النوم:

صعب تمام؛ لأن ضوء الشاشات الأزرق يخدع دماغك ويمنعه من إفراز هرمون النوم.



4

الملل المفرط:

لا تستمتع بالأنشطة الهادئة، مثل: القراءة أو الجلوس مع العائلة؛ لأن دماغك اعتاد على الإثارة السريعة.

5

رد الفعل المتهور: \$\$\$?

تتفاعل مع أي منشور أو خبر فورًا بعاطفة،
بدون ما تفكر قبل هو صح أو غلط.

6



السهر القسري:

تبقى صاحبي إلى الفجر مع إنك تعبان؛ لأن دماغك
يرغب بمتعة أكبر.

الضرر: تُحرم من النوم العميق (REM Sleep)
وهو الوقت اللي يُنظف فيه دماغك السموم ويرسخ الذاكرة.

7



الإنهاك العاطفي:

مشاعرك تتقلب بسرعة بين كل فيديو وثاني.
فيديو مضحك، ثم خبر محزن، ثم شيء مستفز، ثم مضحك مرة ثانية.
الضرر: دماغك ما يقدر يعالج أي مشاعر بشكل صحيح، وتفقد قدرتك على
التعاطف مع الناس في الواقع لأن مشاعرك استنزفت في العالم الافتراضي.

بصيرت
زكو عقل وادي

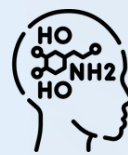
كيف يتحفن دماغك؟



كيف تقع بالفخ؟

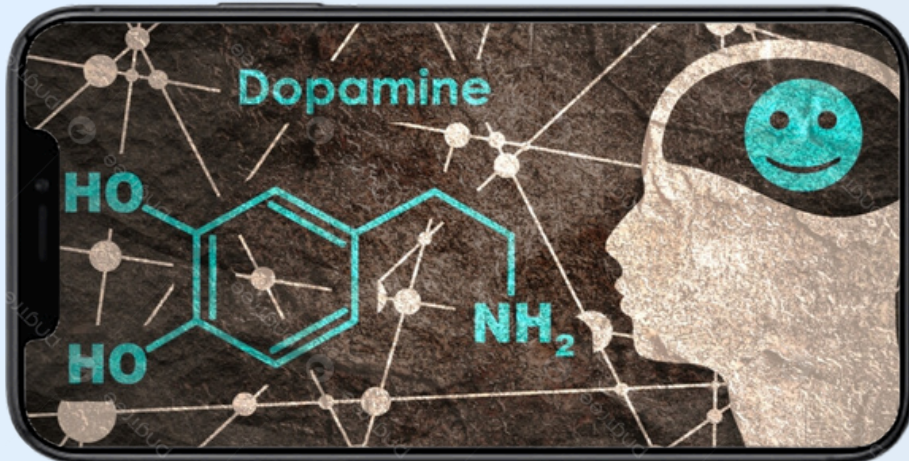
بداية الخوارزميات:

هي وسيلة تراقب كل تفاعل تسويه على المنصة، وتعرف بالضبط
ايش يشدك؛ فتستخدم هذه المعلومات لتجذبك أكثر وأكثر.
والخطر إنك ما بتحس بالمصيدة إلا لو طلعت منها.



أما الدوبامين:

هو هرمون طبيعي في جسمك مرتبط بالإحساس بالسعادة
والمكافأة. يُفرز لما تتجز شغلة أو تتوقع مكافأة.



لكن ما الرابط بينهما؟

لما تشوف فيديو قصير يعجبك ظهر لك بسبب الخوارزمية، دماغك يُفرز دوبامين فتحس بنفس الشعور الجميل اللي يجيك بعد ما تتجز شيء حقيقي.

المشكلة إن هذا لو صار باستمرار بيتحول لإدمان، فتبدأ تبحث عن الإشباع السريع بدل الإنجاز الحقيقي.



كيف يتبخر تركيزك يومياً؟

كذبة تعدد المهام:

لما تحاول تسوي أكثر من شيء رقمي في نفس الوقت، دماغك ما يشتغل عليهم سوياً، بل يتشتت بينهم، وتنخفض جودة كل شيء تسويه.



الاندفاعية الرقمية:

اعتيادك على اتخاذ قرارات سريعة جداً مثل "أشاهد أو ما أشاهد" بناءً على صورة أو عنوان فقط يجعل دماغك يتعامل مع قرارات حياتك الحقيقية بنفس الطريقة الاندفاعية، وهذا ما يُسمى **بفقدان الذاكرة الرقمي**.

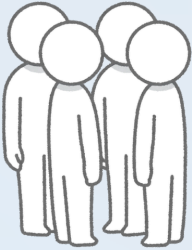


متصلون ولكن وحيدون

“نعيش في أكثر عصر متصل في التاريخ، ومع ذلك نحن الجيل الأكثر شعورًا بالوحدة.”

العزلة الخفية:

كثرة الوقت على الشاشات تُضعف مهاراتك في الحوار الواقعي، والتواصل بالعيون، وقراءة تعابير الناس.



وهم التواصل الاجتماعي:

التواصل عبر الشاشات فقط يضعف علاقاتك الحقيقية العميقة، ويتركك بشعور دائم بالفراغ العاطفي رغم أنك “متصل” طوال الوقت.



ماذا يحدث في دماغك بالضبط؟

دماغك يعيد برمجة نفسه بناءً على كل شيء تفعله كل ثانية!

أنت الطيار أم الراكب؟

موجات α ألفا



دماغك في وضع الراكب - جامد، يستقبل فقط، لا ينتقد ولا يفكر

موجات β بيتا



دماغك في وضع الطيار - متنبه، ناقد، مبدع، يتحكم بنفسه

دماغك مثل العضلة:

ما تستخدمه يضعف، وعندما تمرنه يقوى.

لما تقضي ساعات يوميًا تنتقل بين مقاطع قصيرة؛ مساراتك العصبية للتركيز السريع تقوى، لكن مسارات التركيز العميق تضعف لأنك... توقفت عن استخدامها!

لكن هل تضرر  فعلاً؟

للأسف نعم.

الإفراط الرقمي يقلل كثافة المادة الرمادية في مناطق
اتخاذ القرار والتحكم بالمشاعر.

كذلك يضعف كفاءة "الموصلات العصبية" بين مناطق
الدماغ المختلفة، وهذا يبطئ تفكيرك ويخليك تحس
دائماً بضبابية ذهنية (Brain Fog).

لكن تستطيع أن تتعافى!



بصیرہ

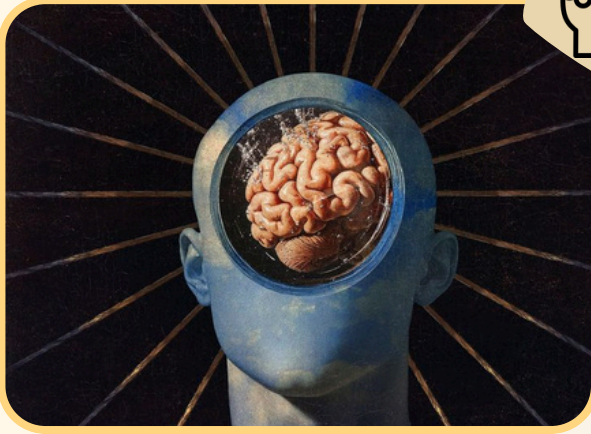
زکوٰۃ عقل و ادب

کیف تتعافى؟





استعد السيطرة على عقلك! ✨



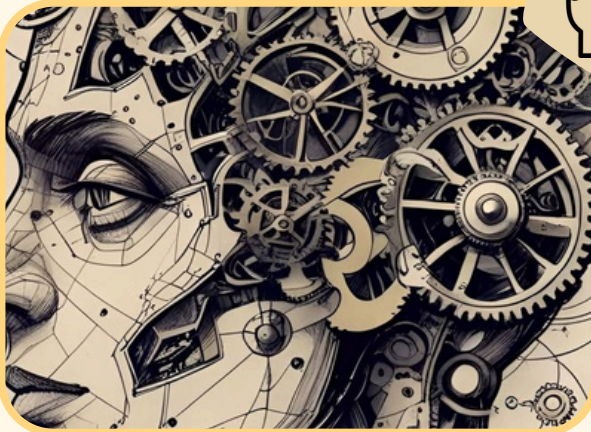
حسن مصادر سعادتك: 🧠

بدل **الدوبامين السريع** من الفيديوهات، اعط نفسك دوپامين حقيقياً عبر القراءة أو الرياضة أو التأمل، لمدة 30 إلى 60 دقيقة يومياً.



قاعدة المساحات: 🏠

اجعل السرير للنوم فقط (بدون هاتف).
يعني افصل بين أماكن الراحة
وأماكن الشاشات (زي الجوال والتلفاز).



هندس بيئتك: ⚙️

وقف الإشعارات فوراً.
واستخدم **حيلة الأبيض والأسود**
لشاشتك لتقليل جاذبية الألوان.



تذكر دائماً... (الخيار لك).



عش بوعيك، لا بوعي شاشتك.

وعيك يهمننا!

اضغط هنا وسأقدم في تطوير هذه المبادرة.

استكشف العرض التقديمي **بالضغط هنا**.

المصادر