

كنت في المدرسة الثانوية عندما انطلق فيسبوك كان هذا في منتصف العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، عندما كان للمنصة "wall" للمحادثات العامة، وغالبا ما تنشر ألبوما غير منقّى (يعني بدون فلترة) من 75 صورة من يوم مع أصدقائك. بصفتي مراهقا انطوائيا ومخرجا اجتماعيا لم يبدو أن تفاعلاتي الشخصية مع الناس تسير على ما يرام، أحببت الطريقة التي سمح لي بها فيسبوك بتصوير نفسي كما أريد. لقد أنشأت ملفا شخصيا يعرض اقتباساتي المفضلة من الأفلام الكلاسيكية وغيرها. كنت أكثر انفتاحا وصراحة. تعرفت على أشخاص لن أتحدث إليهم وجها لوجه - وغالبا ما استخدمت المنصة للتنفيس عن فصولي الدراسية. بدا استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي غير ضار. لكنني سرعان ما لاحظت أن فترة انتباهي وقدرتي العقلية كانت تعاني. عند محاولة إنهاء الواجبات المدرسية، سأتحقق من فيسبوك بشكل متكرر. قضيت كل يوم ساعات في التمرير عبر صفحاته. لقد أصبح الأمر سيئا للغاية لدرجة أنني اضطررت إلى إلغاء تنشيط ملفي الشخصي مؤقتا قبل امتحاناتي النهائية للقضاء على الإغراء. خلال رحلة استمرت أسبوعا مع عائلتي في ذلك الصيف، لم يكن لدينا وصول إلى الكمبيوتر (كان هذا قبل الهواتف الذكية)، لا أستطيع الانتظار للعودة إلى المنزل للتحقق من فيسبوك. سيكون لدي المزيد من الإشعارات منذ أن كنت بعيدا. كانت معظم الإشعارات التي تلقيتها تعليقات على مستوى سطحي أو "إعجابات" سلبية لا تعني أي شيء حقا، ومع ذلك كان من الصعب جدا التوقف عن التحقق منها. كنت أعرف أنه كان يجب أن أقرأ كتابا - أو أتابع بعض الهوايات المثيرة - بدلا من ذلك. لقد ألقيت باللوم على نفسي، هكذا اخترت قضاء وقتي. لكنني علمت لاحقا أن منصات التواصل الاجتماعي تسبب الإدمان حسب التصميم: تؤدي الإشعارات التي يتم بناؤها حولها إلى إطلاق الدوبامين في أدمغتنا، تماما كما تفعل المخدرات الترفيهية والقمار. لم يكن إدماني على فيسبوك خطأ. كما يوضح مراسل صحيفة نيويورك تايمز ماكس فيشر في كتابه الجديد: "يخلق الدوبامين ارتباطا إيجابيا بأي سلوكيات دفعت إلى إطلاق سراحه، وتدريبك على تكرارها. عندما يتم اختطاف نظام مكافأة الدوبامين هذا، يمكن أن يجبرك على تكرار السلوكيات المدمرة للذات. تناول الكحول - أو قضاء ساعات على التطبيقات حتى عندما تجعلك غير سعيد. يقول فيشر إن الإشعارات نفسها ليست هي المشكلة. لكنهم يصبحون واحدا عندما تترنهم منصات وسائل التواصل الاجتماعي بالتأكيد الإيجابي - تلك التي يحبها ويتابعها والتحديثات من الأصدقاء وصور العائلة والحيوانات الأليفة والطعام والمناظر الطبيعية الجميلة. يوضح عالم النفس نيكولاس كارداراس أن الأشخاص الذين يقفون وراء فيسبوك وإنستغرام لم يصمموا منصاتهم لتكون مدمنة للغاية فحسب، بل أبقوها على هذا النحو حتى وسط أدلة متزايدة على أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي له تأثير فظيع على رفاهية الناس العقلية والبدنية. (ينطبق الشيء نفسه على تويتر ويوتيوب وتيك توك ومعظم وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى. وجدت إحدى الدراسات التي يستشهد بها كارداراس أن طلاب الجامعات الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي لأكثر من ثلاث ساعات كل يوم دراسي يعانون من قلة النوم وضعف الأداء الأكاديمي. كان لديهم أيضا معدلات أعلى بكثير من الاكتئاب وتعاطي المخدرات والإجهاد والانتحار. لماذا؟ أحد الجناة المحتملين هو الكثير من المقارنة الاجتماعية الخاطئة: في المشاركات والصور ومقاطع الفيديو عبر الإنترنت، يبدو العشب دائما أكثر خضرة في أماكن أخرى. كتب كارداراس: "تخيل شخصا ما طلق مؤخرا ووحيداً يحدق في خلاصته الإخبارية على فيسبوك ويرى دفقا لا ينتهي لصورة عطلة عائلية سعيدة تلو الأخرى من جميع أصدقائه؟ يمكننا أن نرى كيف يمكن أن يؤدي التأثير إلى تفاقم مشاعر الفراغ واليأس - حياتي فشل. والأطفال والمراهقين (مثل كيلسي في عصر المدرسة الثانوية) معرضون بشكل فريد للتعاقب والمعاناة من العواقب. يحفر براين بوكسر واشلر، وهو طبيب اكتسب شهرته إلى حد ما على تيك توك ومنصات وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى، صاغ مصطلح "توازن سلوك الدوبامين"، للإشارة إلى مستوى تحفيز الدوبامين في أولئك الذين يبحثون عن الأنشطة التي توفره. يؤكد Boxer Wachler أن الشباب قد اعتادوا على اللجوء إلى وسائل التواصل الاجتماعي للحفاظ على DBB الخاص بهم - وهذا ينعكس في نشاط دماغهم. في دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، أظهرت فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي لقياس تدفق الدم إلى أدمغة المراهقين الذين يستجيبون لإعجابات Instagram أن نواتهم المتكئة، وجدت دراسة أخرى للتصوير بالرنين المغناطيسي أن المراهقين كانوا أكثر عرضة لإعطاء إبهام للصور التي لديها بالفعل العديد من الإعجابات وأن رؤية مثل هذه الصور حفزت مناطق الدماغ التي كانت مختلفة تماما عن المناطق التي تحفزها الصور الأقل شعبية. يطلب بوكسر واشلر من القراء الاستقراء: "تخيل ما يحدث عندما يتعرض الشباب - الذين لا تزال أدمغتهم تتطور - لتأثيرات إيجابية وسلبية على وسائل التواصل الاجتماعي لساعات متتالية بينما لا يتم الإشراف عليهم عادة"، ويشير إلى أن الأبحاث كشفت أيضا أن تعدد المهام مع الأجهزة أثناء أداء الواجبات المنزلية والدراسة يؤدي إلى انخفاض كثافة المادة الرمادية في

القشرة الحزامية الأمامية، مما يدعم الأدلة على أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يغير الدماغ بالفعل. يمضي الملاكم واشلر في القول إن المراهقين أكثر عرضة من البالغين لآراء الأقران والمؤثرين لأن أدمغتهم لا تزال تتغير. من المرجح أن يشعروا "بالفورية والترابط والحميمية" مع الأشخاص الذين يتابعونهم، بما في ذلك المشاهير، ويفتقرون إلى مهارات التفكير النقدي للتعرف عليها عندما يكونون في علاقة من جانب واحد تماما. تمكنت في النهاية من كسر إدماني على فيسبوك. إنه آخر مكان أريد فيه قضاء وقت فراغي - ليس فقط لأن أعمالها تعتمد على ربط الناس ولكن أيضا لأنها سمحت للبوتات بزرع المعلومات المضللة التي أثرت بشكل غير عادل على انتخابات رئاسية محورية. جزء من وظيفتي اليومية هو الإشراف على وجود HBR على منصات التواصل الاجتماعي. لكن هدفنا هو إنشاء مجتمعات آمنة للخطاب وتبادل المعلومات المفيدة حقا للأفراد والمنظمات. أمل أن يتمكن الآخرون على هذه المنصات - والشركات التي أنشأتها وحافظت عليها - من العمل من أجل مستقبل يحاولون فيه إثراء مستخدميهم بدلا من الفريسة.