إذا شعرت بتعب عقلي غير مبرر، وضعف التركيز، وقلة الحماس، فقد يكون ذلك ما يُسمى بـ "تعفّن الدماغ". هذه الظاهرة ناتجة عن الإدمان الرقمي والمحتوى السريع الذي يجعل العقل أسيرًا للشاشة. يطرح النص سؤالًا جوهريًا: هل نحن من نتحكم في عقولنا، أم أن المحتوى هو من يتحكم بنا؟ يترك "تعفّن الدماغ" آثارًا خطيرة مع مرور الوقت، خصوصًا عند الإفراط في المحتوى السريع واستخدام الهاتف. يبرز ضعف التركيز كتأثير أساسي، فيصبح العقل غير قادر على الانتباه طويلًا ويملّ بسرعة من الدراسة أو المهام الذهنية. وينتج عنه الكسل وفقدان الحماس، حيث يعتاد الدماغ على المتعة السريعة، مما يجعل الأنشطة المفيدة صعبة ومملة. كما يسبب التوتر والقلق والعزلة، لقضاء وقت طويل أمام الشاشة بدل التواصل البشري وتطوير الذات. ومع الوقت، يفقد المرء ثقته وطموحه، ويشعر بالفراغ وعدم الإنجاز، بسبب إضاعة الوقت في أمور غير مفيدة حقًا. لهذا، يجب الانتباه قبل أن يتحول الأمر إلى عادة تسيطر على الحياة والعقل، فالعقل هو أغلى شيء يملكه الإنسان. إما أن تغذيه بما يجعله قويًا ومبدعًا، أو تترك المحتوى التافه يسرق طاقتك وأحلامك يومًا بعد يوم. كل لحظة في تطوير الذات، التعلم، الرياضة، أو صناعة مستقبل أفضل هي انتصار حقيقي على "تعفّن الدماغ". لا تسمح لشاشة صغيرة أن تتحكم في حياتك الكبيرة. ابدأ اليوم، ولو بخطوة بسيطة، لأن عقلك يستحق أن يعيش قويًا، واعيًا، ومليئًا بالحياة.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي