

متصلون بالكثير من الأسلاك. هناك أسلاك تخرج من آذاننا ومن جيوبنا، وأسلاك تتدلى من حقائبنا اليدوية، وفي القطار. في الحقيقة، فيما مضى، أن نستيقظ على أصوات العصافير. ونتيجة لهذا الاتصال المستمر، حدث أمر صادم لقد وصلنا عقولنا بالأسلاك بالمعنى الحرفي للكلمة. إن حقيقة أن عقولنا تتغير ليست بالحقيقة الجديدة (عندما نتعلم شيئاً ما مثل كيفية العزف على آلة موسيقية). يطلق العلماء على قابلية العقل للتغير مصطلح المرونة العصبية. عندما نتعلم مهارة جديدة مثل العزف على آلة موسيقية؛ تنشأ روابط بين الخلايا العصبية، يترتب عليها إنشاء مسارات جديدة داخل المخ. في حال توقفنا عن العزف على الآلة الموسيقية على سبيل المثال، ستكون هذه الروابط بلا استخدام وستضعف. وستكون روابط جديدة قوية في مكان آخر - بناءً على ما نفعله. قد تبدو الأمور صعبة في أثناء التعلم وفي أثناء تكوّن المسارات الجديدة، ولكن بمجرد تكوّن المسارات القوية الجديدة، ويصبح التصرف تلقائياً تقريباً، عندها تصبح الأمور أكثر سهولة. إنه أمر تلقائي. لقد تكوّن مسار شديد القوة داخل عقلك. وضع "نيكولاس كار" سبب التأثير القوي للإنترنت: مصيدة التششت - مكتبة زينة العقل للتغير مصطلح المرونة العص عندما نتعلم مهارة جديدة مثل العزف على آلة موسيقية؛ تنشأ روابط بين الخلايا العصبية، يترتب عليها إنشاء مسارات جديدة داخل المخ. قد تبدو الأمور صعبة في أثناء التعلم وفي أثناء تكوّن المسارات الجديدة، لقد تكون مسار وضع نيكولاس كار سبب التأثير القوي للإنترنت يان لرم فل التاية شيئاً بهته كلهرال لرنه عل الإيت يقول الكاتب إن الإنترنت يقدم بحسورة دقيقة ذلك النوع من المحفزات لوكننت بصدد اختراع وسيلة تمكنك من إعادة تشكيل الدوائر العقلية بأسرع الطرق وأتمها في ضوء ما نعرفه اليوم عن قابلية المخ للتغير، وبدون أن نقصد. ● "فرد على موقع تويتر" بل قد نعزز، ria sistal spo is ollallaia last ila له نى لي دله درس العالم "جارى سمول" وفريقه التغيرات التي تحدث على المع في أثناء استخدام الإنترنت، واكتشفوا أن مخ الإنسان يبدأ في التغير بعد خمس ساعات فقط من استخدامه للإنترنت أظهرت دراسة أخرى في الصين أجريت على مجموعة من الشباب قلص أجزاء معينة في المخ تتحكم في الانتباه والتعاملات العاطفية. هنالك مسارات كما تتشابك الغلايا التي تتكون مقاء فإن الخلايا التي لا تتكون معا لا تشابك معا: بيتما بلح الوقت الذي نقضيه في تصفح الإنترنت محل الرسائل النصية القصيرة محل الوقت الذي نقضيه في كتابة جمل لعصبية ونقاط التشابك العصبي المهملة لاستخدامها في مسارات يقول الكاتب إن الإنترنت يقدم بصورة دقيقة ذلك النوع من المحفزات الشعورية والإدراكية التكرارية والمكثفة والتفاعلية والمسببة للإدمان - وبدون أن نقصد، البريد الإلكتروني." "ابحث على محرك بحث جوجل" "انشر تعليقاً على موقع فيس بوك". دقائق. بدون أن ندرك ذلك. درس العالم "جارى سمول" وفريقه التغيرات التي تحدث على المخ في أثناء استخدام الإنترنت، واكتشفوا أن مخ الإنسان يبدأ في التغير بعد خمس ساعات فقط من استخدامه للإنترنت." أظهرت دراسة أخرى في الصين أجريت على مجموعة من الشباب في التاسعة عشرة من أعمارهم، والذين يقضون في المتوسط عشر دقائق. بدون أن ندرك ذلك. درس العالم "جارى سمول" وفريقه التغيرات التي تحدث على المخ في أثناء استخدام الإنترنت، واكتشفوا أن مخ الإنسان يبدأ في التغير بعد خمس ساعات فقط من استخدامه للإنترنت. أظهرت دراسة أخرى في الصين أجريت على مجموعة من الشباب في التاسعة عشرة من أعمارهم، والذين يقضون في المتوسط عشر ساعات يومياً أمام الشاشات أن الاستخدام المفرط للإنترنت يصاحبه تقلص أجزاء معينة في المخ تتحكم في الانتباه والتعاملات العاطفية." في الوقت الذي نبني فيه "مسارات رقمية" جديدة، هناك مسارات قديمة تتعرض للإهمال. يشرح "كار" ذلك قائلاً: فكما تتشابك الخلايا التي تتكون معاً، فإن الخلايا التي لا تتكون معاً لا تتشابك معاً؛ بينما يحل الوقت الذي نقضيه في تصفح الإنترنت محل الوقت الذي نقضيه في قراءة الكتب، والوقت الذي نقضيه في تبادل الرسائل النصية القصيرة محل الوقت الذي نقضيه في كتابة جمل وفقرات كاملة. تضعف الدوائر التي تدعم تلك الوظائف والأنشطة الفكرية القديمة وتبدأ في الانهيار. وبهذا الشكل، نكتسب مهارات ورؤى جديدة، إلا أننا نخسر مهارات ورؤى قديمة. الشعورية والإدراكية التكرارية والمكثفة والتفاعلية والمسببة للإدمان - ابحت على معرك وفي أحبان أخرى كل عشر دقائق. بدون أن ندرك ذلك. درس العالم جارى سمول وفريقه التغيرات التي تحدث على المخ في أثناء استخدام الإنترنت، واكتشفوا أن مخ الإنسان يبدأ في التغير بعد اظهرت دراسة أخرى في الصين أجريت على مجموعة من الشباب ساعات يومياً أمام الشاشات أن الاستخدام المفرط للإنترنت يصاحبه قلص اجزاء معينة في المخ تتحكم في الانتباه والتعاملات العاطفية. يشرح كار ذلك قائلاً: افكرية القديمة وتبدأ في الانهيار. يقوم المخ بإعادة تدوير الخلايا العصبية ونقاط التشابك العصبي المهملة لاستخدامها في مسارات الإنترنت يستحوذ على انتباهنا ليشتهه فقط. يقول "نيكولاس كار" إن هذا هو تناقض الإنترنت الذي يعد أعظم تأثير طويل المدى على طريقة تفكيرنا. لاحظ كيف يركز الناس تركيزاً شديداً في الإنترنت أو الهواتف الذكية (رجل الأعمال الذي ينظر إلى هاتفه بتركيز شديد، والمراهق الذي لا يستطيع سماعك وهو

جالس أمام حاسبه). يستحوذ الإنترنت على انتباهنا، ثم بعد ذلك يشتتته بسبب كل هذه لو كان الانتباه نقوداً، لكننا توقفنا وفكرنا منذ وقت طويل. وجزءاً هناك، ضمن دائرة اهتماماتنا. ونتسوق عبر الإنترنت. نسأل جوجل سؤالاً، لتفقد بعض التغريدات، بينما نرسل رسائل فورية ورسائل بريد إلكتروني في الوقت نفسه. فتشعر بالإرهاق؟ لا شك في هذا. أو الانتباه الجزئي المستمر. استعمال تلك الأشياء". وفي حوالي ٤٠٪ من المرات، لا يمكننا العودة إلى ما كنا نفعله في الأساس. كلما زادت صعوبة المشكلة الأصلية، زاد احتمال عدم استئنافنا لها! لا يمكننا أن نركز ونحن منشغلون بوسائل التشتت الرقمي بينما نقوم بأي مهمة، وقد نشعر بالعصبية وعدم الرضا والضغط. لأن أدمغتنا مثقلة بالكثير،