

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تعفن الدماغ الرقمي

الحمد لله الذي خلق الإنسان وعلمه البيان، ووهبه عقلاً به يهتدي، ونوراً به يستبصر، أحمده سبحانه وأشكره، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، جعل التفكير عبادة، والتدبر طريقاً للهداية، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين. أما بعد:

معركة العقول.

تخيّل أنك خرجت من بيتك ولم تفقد مالك، ولم تُسرق سيارتك، ولم يُمسّ جسدك بأذى، لكنك فقدت شيئاً أخطر من ذلك كلّهُ: **انتباهك!**

في زمنٍ صار فيه الإنسان يحمل العالم كلّهُ في جيبه، لم تعد المعركة مع الفقر أو الجهل أو المرض، بل ظهرت معركة جديدة أكثر خفاءً وأشدّ خطراً، معركة تُشنُّ على العقل نفسه.

لم يعد الناس يخافون من ضياع أموالهم بقدر ما صاروا يفقدون شيئاً أثمن: انتباههم، يفقدون قدرتهم على التركيز، وصبرهم على التفكير.

تجلس دقائق قليلة ممسكاً هاتفك، ثم ترفع رأسك فجأة متسائلاً: ماذا كنت أريد أصلاً؟ كيف وصلت إلى هذا التطبيق؟ ولماذا انتقلت من فيديو إلى آخر دون وعي؟ وهنا يبدأ السؤال المخيف:

هل تعب دماغك؟ أم بدأ يتعفن؟

الآفة الجديدة.

لقد ظهرت في زماننا آفة جديدة تُسمى "تعفن الدماغ الرقمي"، وقد شاع هذا المصطلح حتى أُدرج في بعض المعاجم العالمية قبل سنتين من الآن، وهو ليس مرضاً في الجسد، بل اضطراب في نمط الانتباه، ما سببه؟ سببه كثرة التعرض للمحتوى السريع السطحي في تطبيقات التواصل الاجتماعي، حتى يضعف العقل عن التفكير، ويصبح الإنسان أسيراً لما يُعرض عليه، ضعيفاً

في الإدراك والتصور، فالأجهزة الذكية-عذرًا- نشرت
الغباء في الأدمغة، وحفّزت الفِرقة بين الناس، بل زادتنا
عصبية، وجعلتنا في عزلةٍ عن الآخرين، بل أشد من ذلك:
جعلتنا في عزلة عن ذواتنا، فأصبح الإنسان لا يراجع
نفسه، ولا يهدأ مسترخيًا مع أفكاره، بل بسبب هذه
الأجهزة أصبح لوحده لكنه مع الآخرين في مقاطع عبثية.
ويمكن للإنسان أن يقيس حاله بأسئلة صادقة قد

تحدد مدى إصابته بتعفن الدماغ:

هل أستطيع الجلوس بلا هاتف؟

هل أقفز من الكتاب إلى الجوال في كل مرة؟

هل لا أستطيع الأكل إلا مع المشاهدة؟

هل أصاب بالملل مع الحوارات الطويلة؟

هل أشعر أن يدي لديها حاجة ملحة لتفقد الجوال كل
لحظة؟

هل أصبحت مصابًا بآلام في الأصابع، أو اليد، أو في
الذراع؟

وظيفة الدماغ.

لقد خُلِقَ العقل ليتفكّر ويتدبّر، ويسعى ويتأمل،
ويقلب فكره في الملكوت: ﴿كَذَلِكَ نَقُصُّ الْأَيَّاتِ لِقَوْمٍ
يُنْفَكُّونَ﴾ يونس: ٢٤ فالعقل في ميزان الإسلام ليس آلة
للمتعة العاجلة، بل أداة للهداية وبناء الإنسان.

الدوبامين الرخيص.

الإنسان قديماً كان يبذل جهداً طويلاً ليصل إلى
متعةٍ مستحقّة، صيدٌ، سعيٌّ، تعبٌ، ثم شعور بالإنجاز.
أما اليوم، فقد تغيّرت البيئة بشكل متسارع
وخاطف، فصار الإنسان يحصل على المتعة بحركة
إصبع: إشعارات الواتس، مقاطع، صور، تعليقات، وهكذا
انتقالات سريعة لا تنتهي، ولا تحتاج إلى جهد، لكنها
ترك فراغاً، وتخلق حاجةً متزايدة للمزيد.

آثار تعفن الأدمغة على الحياة.

كثير من الناس يقلب هاتفه الوقت الطويل بلا
هدف، فيتحوّل من مستخدم إلى مُستخدم، ومن قائد

لوقته إلى تابع لما يُعرض عليه، ولهذا لم يعد كثير من الناس قادرين على الحوار والنقاش، بل صار الكثير يريد الخلاصة، ويركز على الزبدة، ويلهث إلى المتعة، بل صار لدى البعض استعداد لأن يخسر العلاقات، لكن لا يخسر المتعة المزعومة.

إن أخطر آثار حالة تعفن الدماغ أنها لا تقف عند حدود التفكير، بل تتعداه إلى العبادة؛ فالذي لا يصبر على دقائق من التركيز، كيف يصبر على تدبر آية؟ والذي تعود التشتت، كيف يُحضّر قلبه في صلاته؟

ومن آثار هذا التعفن: التشتت الذهني، وإهدار الوقت بلا شعور، وصعوبة متابعة المحتوى العميق، والسلوك التلقائي في فتح التطبيقات.

ومع تكرار هذا النمط تظهر آثار أخطر: ضعف التركيز، وتراجع التعلم، واضطراب النوم، وضعف الإنتاجية، وتقلب المزاج، بل حتى ضعف العلاقات؛ لأن العقل الذي تعود السرعة يصعب عليه الصبر والإنصات،

فيحَنّ إلى التنقل السريع والتصفح المبعثر، فيقع في غفلة وورطة.

ولهذا قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾ (الكهف: ٢٨)، أي متفرقا ضائعا.

ومن تأمل هدي النبي ﷺ في حفظ الوقت والانتباه علم خطورة هذا التضييع، فقد قال النبي ﷺ: «نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس: الصحة والفراغ».

ومن آثار تعفن العقول التي بدأت تظهر بوضوح في الناس: النسيان، وهو أمرٌ لوحظ في الآونة الأخيرة حتى صار بعض الكبار يعانون شروداً كشروء الأطفال. ومعلوم أن عملية الحفظ في الدماغ تمر بثلاث مراحل: تلقي المعلومة، ثم تخزينها، ثم استرجاعها. وكثير من الناس يظن أن أصعب مراحل الذاكرة هي الاسترجاع، وهذا ليس بصحيح في حال تعفن

الدماغ؛ فإن سبب كثرة النسيان يبدأ من المرحلة الأولى، وهي مرحلة تلقي المعلومة.

فعندما يتلقى الإنسان المعلومة وسط ضجيج الأجهزة، أو مع سيلٍ متتابع من الأخبار والمقاطع والصور والرسائل، فإن هذه المعلومة لا تستقر في الذهن، بل يكون ثباتها فيه أوهى من بيت العنكبوت.

علاج التعفن الدماغى.

لكن الجانب المطمئن أن الدماغ قابل للإصلاح كما أنه قابل للإفساد، فالمرونة التي جعلته يتكيف مع هذا النمط تستطيع أن تعيده إلى طبيعته.

ويبدأ العلاج بالوعي، ثم بخطةٍ عمليةٍ متدرجة: أن يخصص الإنسان وقتًا يوميًا للتركيز بلا هاتف ولو دقائق قليلة، وألا يفتح هاتفه إلا لهدفٍ محدد، ثم يُغلقه فورًا، وأن يجعل لنفسه أوقاتًا يخلو فيها من الشاشات، وأن يستبدل الاستهلاك بالإنتاج: قراءة، تعلم، حركة، تفكير، عبادة.

ومن تمام هذا العلاج أن يدرك الإنسان أن المشكلة ليست فردية فقط، بل هي ثقافة عامة؛ لأن الإنسان يتأثر بمن حوله، فإذا كان كلُّ من حولك يعيش على السطحية، صار العمق غريبًا، والثبات صعبًا، ولهذا يحتاج إلى بيئةٍ تعينه، ولو بتقليل الضجيج من حوله.

إن معركتنا اليوم ليست مع الوقت فقط، بل مع الانتباه، ومن ملك انتباهه ملك حياته، ومن ضيَّعه ضاعت أيامه وهو لا يشعر.

إن أخطر ما يمكن أن يخسره الإنسان في هذا العصر ليس ماله، بل قدرته على التفكير العميق، فالعقول لا تنهار فجأة، بل تذبذب تدريجيًا تحت سيل التشتت.

ولهذا فإن مقاومة «**تعفن الدماغ**» ليست ترفًا، بل ضرورة، هي معركة لاستعادة الإنسان: عقله، وقلبه، ووقته، لا تكن كالفراشة تكثر التنقل ويقلُّ الأثر، تنتقل من مقطعٍ إلى آخر، ومن تطبيقٍ إلى آخر، تخرج بلا

حصيلةٌ تُذكر، وكن كالنحلة، تقف عند ما ينفعها، وتأخذ
منه قدرها، ثم تخرج بثمرة طيبة، علماً أو عملاً أو فائدة.
فاحفظوا عقولكم من التشتت، وقلوبكم من
الغفلة، وأوقاتكم من الضياع؛ فإن معركتنا اليوم ليست مع
الوقت فقط، بل مع الانتباه، فإن أخطر ما يُسلب من
الإنسان في هذا العصر: أن يُسلب عقله، فيذبل وهو لا
يشعر.

وُلِّبَ في ٢٠ / ١١ / ١٤٤٧ هـ

أ.د. عاصم بن عبدالله بن محمد آل حمد