



الإثنين 23 رجب 1447 هـ - 12 يناير 2026

أخبار النافذة

كيف تتجنب استنزاف الدوامين بسبب إدمان التكنولوجيا؟ بعد قرار ترامب ضد الإخوان.. "معاريف": فرح في مصر وتردد في الأردن ولبنان في مرمي النيران رغم الوعود المتكررة بالإفراج عنهم.. استمرار معاناة احتجاز 27 من مشجعي النادي الأهلي الصومالي بغلق أحواه أمام الطيران العسكري الإماراتي وبدأ تفكك الوجود العسكري عادات المياه الكودية: زيادات مفجعة وتحميل الفاتورة للمواطن تراجع الموارد في مصر: تحولات اجتماعية وأنماط جديدة للتكيف مع الفقر والعوز برلمان بلا معارضة حقيقة: مجلس نواب حديد بعد تشتت السيطرة قبل 2030 علاج أم سوية؟ مصادر إدمان بلا ترخيص تحول المرضى لقنابل موقوتة وسط الصمت الحكومي



□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)

- [الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

- [المقالات](#)

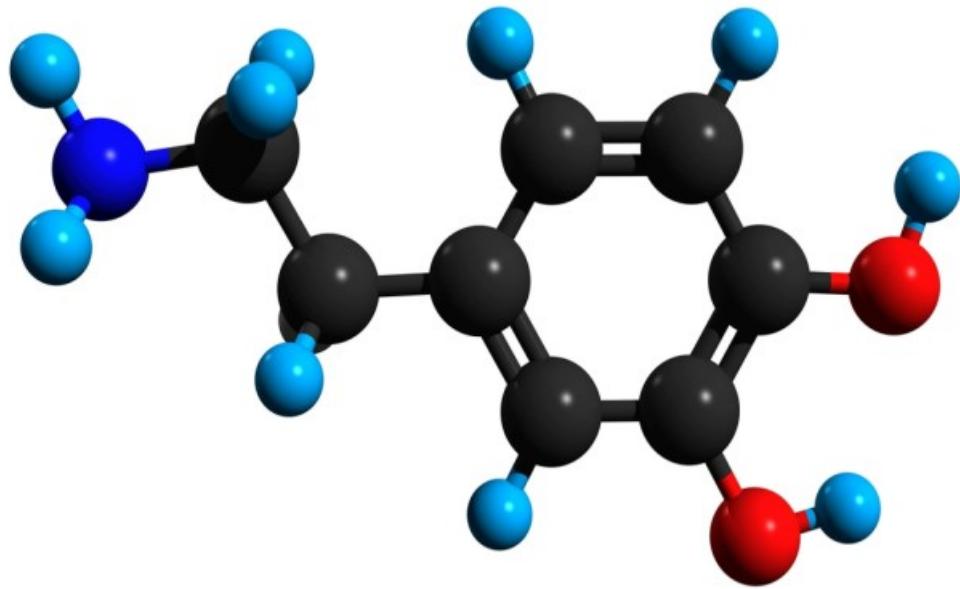
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعاة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

[الرئيسية](#) » [ال TECHNOLOGIA](#)

كيف تتجنب استنزاف الدوامين بسبب إدمان التكنولوجيا؟





الاثنين 12 يناير 2026 م 05:00

الدوامين ناقل عصبي وهرمون، يلعب دوراً محورياً في نظام المكافأة والمتنة في الدماغ، فهو يُساهم في تنظيم المزاج والتحفيز والحركة والتعلم، ويفرز عند الشعور بالمتنة أو الرضا، كما يؤثر على أجزاء من الجسم، بما فيها الأوعية الدموية ووظائف القلب.

ويمكننا تصفح موقع التواصل الاجتماعي واستخدام الهواتف الذكية، جرعات فورية من الدوامين، إلا أن الإفراط في ذلك قد يؤدي إلى استنفاف الدوامين، مما يجعلنا نشعر بالإرهاق والانفصال عن العالم الحقيقي.

الإفراز المتزايد للدوامين

وحذر عالم الأعصاب تي جيه باور، المتخصص في تطوير الأبحاث حول تأثير أنماط الحياة العصرية على كيمياء الدماغ والصحة العامة، من الإفراز المتزايد للدوامين، إذ يقول، إن أدمغتنا التي يعود عمرها إلى 300 ألف عام تتعرض للاستيلاء من قبل عالم التكنولوجيا الذي لم يمض على ظهوره سوى بضعة عقود.

وبضيف باور، الذي يجري دراسات حول تأثيرات الدوامين في جامعة ساوثهامبتون: "إذا كنت تعاني من صعوبة في التركيز، وتجد المهام اليومية مزعجة، وتشعر بأن الحياة أقل متنة وأكثر مللاً وروتينية، فأنت تعاني من إرهاق الدوامين".

ويشير إلى أن معظم الناس يمكنهم الاستفادة من التخلص من السموم الرقمية لتقليل الدوامين إلى مستوى طبيعي ومتوازن، لافتاً إلى أن "هذه التقنية لم تكن موجودة إلا لبضعة عقود، وليس هناك أي طريقة يمكن لعقلنا أن تواكبها".

وتتابع: "كان أسلافنا يختبرون بعض نبضات فقط من الدوامين يومياً، أما الحياة العصرية فتُنتج المئات منها، مما يُسبب فرط تحفيز الدماغ واستنفاف الحافر. لقد ُخلقنا للبقاء على قيد الحياة، وللعمل الجاد، وللتواصل الإنساني الحقيقي، ومع ذلك فقد ُدفعنا إلى واقع رقمي لم تكن بنيتنا القديمة مُهيأة للتعامل معه أبداً. إنه يُعيد برمجة دماغنا بوتيرة أسرع من قدرتنا على مواكبتها".

الشاشات تستنزف الدوامين

ويرى باور أن حياتنا باتت خاضعة لسيطرة الهواتف وأجهزة الكمبيوتر المحمولة ووسائل التواصل الاجتماعي والبث المباشر التي لا تنتهي، مما يؤدي إلى الإفراط في تحفيز نظام الدوامين لدينا، و يجعل الكثيرين منا يشعرون بالانفصال وفقدان الحافر والإرهاق.

وبحذر من "أن الاستخدام المستمر للهواتف والتلصيق المتناثر يزيد من الخوف من خوض المخاطر الاجتماعية، مما يُضعف الثقة بالنفس والحافز والقدرة على التكيف".

وبتابع: علينا أن نتأمل كيف تبدو حياتنا الآن: نستيقظ ونمسك بشاشة صغيرة، ون قضي عشر ساعات ملتصقين بشاشة متوسطة، ثم نؤجل أعمالنا على الشاشة الصغيرة، ثم نستريح على شاشة كبيرة، وأخيراً نخلد إلى النوم على الشاشة الصغيرة. هذه هي حياتنا كلها الآن - شاشات تتأرجح طوال اليوم، كل يوم.

ويقول باور إن إدمان الدواميين، على الرغم من أنه يدمر الحافز بصمت، إلا أن الملل ضروري لاستعادة التركيز.

التخلص من إدمان الهاتف

واقتصر خمس خطوات للتخلص من الإفراط في استخدام الهاتف، على النحو التالي:

-ضع هاتفك في غرفة أخرى، واضبط ساعة الإيقاف.

-احصل على حمام لبدء عملية تهدئة الدماغ.

-قم بعمل بسيط في المنزل؛ مثل وضع الأطباق في غسالة الصحون، أو امسح المطبخ لتهذئة ذهنك أكثر.

-الآن أنت مستعد للاسترخاء من خلال نشاط يُشعرك بالسعادة؛ مثل طهي العشاء، أو الدردشة، أو مشاهدة فيلم، أو قراءة كتاب.

-ارجع إلى هاتفك وتحقق من الوقت المنقضي، الهدف هو زيادة الوقت الذي تقضيه بعيداً عن هاتفك تدريجياً.

خطر الإدمان على الإباحية

من جهة أخرى، حذر عالم الأعصاب من خطر الإدمان على الإباحية على الإنترنت، لأنه يقضي على الجاذبية وال العلاقات في الحياة الواقعية.

وتشكل المواد الإباحية على الإنترنت مصدر قلق بالغ للآباء. ويبلغ متوسط عمر الأطفال الذين يشاهدون المواد الإباحية على الإنترنت 13 عاماً، بل إن بعضهم يصل إليها في المرحلة الابتدائية.

ويؤكد باور دعمه الكامل لقرار الحكومة الأسترالية الشهر الماضي بحظر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمن هم دون سن 16 عاماً.

ويضيف: "لا يمكن لطفل أن يقضي ست أو سبع ساعات أمام الشاشة دون أن يعاني من مشكلة نفسية ما، سواء كانت قلقاً أو حزناً أو حتى اكتئاباً".



من "30 مليون بضة" إلى مليون فقط.. فشل حديد لمشروع السيسى وسط غلاء بنهاش الفقراء
الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 10:20 م

تقارير



شاهد | من تحت أنقاض غزة نطق بالشهادة: رحلة أمريكية إلى الإيمان والمقاومة
الأحد 28 سبتمبر 08:30 م

مقالات متعلقة

اپنے حلاصلہ میں اپنے مکالمے کا 11 قلمکشہ رہو شاہراہی کو ترتیب دیں۔

11 مشكلة في الكمبيوتر وكيفية إصلاحها

ةياقولا قرطوطوتولبلا تاعامس مادختسا رارضا

أضرار استخدام سماعات البلوتوث وطرق الوقاية

؟ل و م ح م ل ا ب رو ي ب م ك ل ا ة ي را ط ب ر م ء ع ل ي ط ا ف ي ك

كيف تطيل عمر بطارية الكمبيوتر المحمول؟

؟رتوبيمكلا زاهج عط ببستي ئىتلار كاشملاج لاعتف يك

كيف تعالج المشاكل التي تسبّب بطء جهاز الكمبيوتر؟

- التكنولوجيا
- دعاة
- التنمية البشرية

- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

[إشتراك](#)

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026