غوغل يستنزف قدرات الدماغ ويمحو الذاكرة

الإدمان الرقمي يصيبنا بالاكتئاب ويعطل ملكاتنا الفكرية



إن كنت تقضى وقتا طويلا في استخدام الإنترنت، فإن ذلك يترك تأثيرا سلبيا في دماغك، هذا ما خلصت إليه دراسات حديثة أكدت أن الاستخدام المفرط للإنترنت يغير من طريقة عمل دماغنا، بحيث تصبح الذاكرة ضعيفةً

> 🔻 لندن – الإسراف في أي شيء له عيوبه، حتى في الأشياء المفيدة للصحة، ورغم ذلك نحن نسرف في استعمال التكنولوجيا.

إذا كانت نظرية الاستعمال والإهمال

وخلص استطلاع للرأي أجرته مؤسسة "غلوبال ويب إندكس" للأبحاث المتعلقة ببيانات مستخدمي الإنترنت، في 34 دولة، إلى أن مستخدمي الإنترنت يقضون ما معدله ست ساعات ونصف يوميا علىٰ الإنترنت.

مخاطر رقمية

. تحسس حياة البشر، أساءت إليهم أيضاً.

ساهم النقل الجوي والبحري والبري،

في خلق مشكلة تلوث بيئي يدفع العالم ثمَّنا لها. ومع ذلك لا يمكن لَّنا أنَّ نتخيل يوما أننا قادرون على اتضاد قرار يعيد عقارب الساعة للوراء، ونعود للتنقل بالسفن الشراعية أو على ظهور الدواب. هناك مخاطر يعرفها الجميع، تتسبب

فيها المركبات التي تدخل في تصنيع الأجهزة الإلكترونية، هذه المخاطر يمكن تقييمها، والتعامل معها بوضع قوانين مصددة تتعلق بآلية التخلص منها بعد نفاد صلاحيتها.

المخاطر الأشد، هي مخاطر رقمية، لا علاقـة لها بأى قطع ملموسـة. ومجرد التفكير فيها يثير قلق الخبراء.

تقول شیمی کانغ، طبیبة نفس كندية متخصصة في تأثير الإدمان على الصحة النفسية للأطفال والمراهقين "ربط الكثير من الأطباء في الآونة الأخيرة بين الاكتئاب والقلق وعدم الرضاعن شكل الجسم وبين الإفراط في استخدام الأجهزة والتقنيات الرقمية، وباتوا يشخصون الإدمان الرقمي كأحد الاضطرابات

بمرور الوقت ويقل التركيز.

التى تحدث عنها، تشارلز دارون، في كتابه "أصل الأنواع" صحيحة، فإن التحذير من مخاطر فقدان الذاكرة، بسبب الإدمان على استخدام الإنترنت، يعتبر جـرس إنذار يجب الانتباه إليه وأخذه مأخذ الجد.

ولا تـزال الدراسات العلميــة التــي تبحث في حجم التأثيس الفعلي للأجهزةً الإلكترونية علئ الصحة البدنية والنفسية، تخطو خطواتها الأولى. لنتذكر كم استغرقت البشرية من زمن لتقول إن استهلاك السكر خطر على الصحة، وكذلك التدخين واستعمال العبوات البلاستبكية.

الإعلان عن مخاطر تسببها مادة معينة أو عادة معينة يستغرق وقتا طويلا، ليس فقط لأن الأمر بتعلق باختيارات علمية، ولكن هناك دائما اعتبارات اقتصادية حاسمة، إن لم تمنع من الإفصاح عن المخاطر، فهي تقلل من شيانها، أو تختلق الأعذار لتلافي اتخاذ قرار حاسم بشأنها. وبقدر ما ساهمت التكنولوجيا في

إنها "شر" لا بد منه.

إلا أن الأجهزة والتقنيات الرقمية،

شانها شيأن الأطعمة، بعضها أشد ضررا

أو أكثر نفعا من البعض الآخر. وإذا أردنا

أن نتجنب أضرارها ونجني فوائدها،

فعلينا أن نفهم أولا كيف تؤثر هذه

ويرى خبراء أن بعض ألعاب الهاتف

لا تقل ضررا عن الأطعمة غير الصحية،

وينبغى الحد من استخدامها، ولكن أولا

يجب أن نعرف كيف يتفاعل الدماغ مع

الإلكترونيات بآلية تشببه عملية التمثيل

الغذائي، إذ يفرز بشكل عام ستة أنواع

مختلفة من الكيميائيات العصبية، أي

المواد الكيميائية التي تنشط الجهاز

الصحية هي أي أجهزة تحث الدماغ على

إفراز السيروتونين، أو الإندورفين، أو

الإبداعية، وتطبيقات التواصل التي

تساعدنا علىٰ إقامة روابط اجتماعية،

بقدر ما ساهمت

التكنولوجيا في تحسين

حياة البشر أساءت إليهم

أيضا، إنها «شر» لا بد منه

والأجهزة والتقنيات الرقمسة

تقول كانغ إن الدماغ يتفاعل مع

الأجهزة على أدمغتنا.

تنمّر إلكتروني

الأجهزة الإلكترونية؟

العصبي في أجسامنا.

الأوكسيتوسين.

التكنولوجيا".

جمیعنا یتذکر، کے کان صعبا علینا ترجع معلومة جغرافية أو تاريخية تقول "های سیری فی أی عام سقط جدار

هاي سيري اتصلي برقم المنزل، هذا

على المعلومات قد حسّنت من حياتنا بطرق عديدة، إلا أنها تعمل أيضًا على . تغييل كيفية عمل الدماغ ومعالجته، التي تحدثها تسير نحو الأفضل أو

مجرد أمثلة على التقنيات الصحية. لكن إذا زادت جرعة الدوبامين، الذي يلعب دورا في اكتساب العادات الجديدة، فقد تدخل دائرة الخطر التي قد تقودك إلى

الضارة أو المسيئة للآخرين على الإنترنت، التي قد تنشـط مراكز المتعة والمكافأة في الإلكتروني، أو المراهنة، أو ألعاب الفيديو المصممة على غرار آلات الألعاب بالعملات المعدنية، والتي قد تسبب الإدمان، أو المشاركة في نشر خطاب الكراهية ضد فئة

الإلكترونية يجب ألا يطغنى على احتياجاتنا الإنسانية الأساسية الأخرى، "نحن نحتاج للنوم لثماني أو تسع ساعات يوميا، كما نحتاج لتخصيص ساعتين أو ثلاث ساعات لممارسة الأنشطة البدنية، ونحتاج للخروج في الهواء الطلق والتعرض للضوء الطبيعي. فإذا كان استخدامك للأجهزة الإلكترونية يجعلك تهمل أنشطتك الأساسية الأخرى، فهذا يعد إفراطا في استخدام

تأثير غوغل

اسال أي سؤال، وسيري ستقدم لك الجواب، بعد أن تفتش عنه، فتوفر عليك

هـل تتذكّر متى كانت آخر مرة حفظت فيها رقم هاتف أحد أفراد أسرتك أو أصدقائك؟ ستقول ما حاجتى إلىٰ ذلك، طالما لدي هاتف يحفظ الأرقام، يمكن اللجوء إليه في كل وقت. وهل نسيتم

ما يثير مضاوف كانغ هـو "المواد الدماغ، مثل المقاطع الإباحية، أو التنمر

وتقول كانغ إن استخدامنا للأجهزة

تتعلق ببلد معين، أو أن نتذكر في أي عام استقل فيه بلد ما، قبل عقد من الزمان. الآن وبفضل غوغل، يمكن الوصول إلى المعلومة بثوان. بل يمكن الذهاب أكثر مع تطبيق مثل سيري، كل ما تحتاجه هو أن برلُّينَ؟"، ليقفز الجوابّ أمامك مكتوبا على . شُاشية هاتفك الذكي.

الجهد والوقت.

أليس هذا أمرا رائعا.. فما الضرر في

وعلىٰ الرغم من أنّ سهولة الحصول ما يجعل الباحثين يشككون في تلك التكنولوجيا وفي ما إذا كانت التغييرات

رغم كل الفوائد التي تصب في صالح سرعة الوصول إلى المعلومة، لكن أضرارا صحية ناجمة عن الاستخدام المفرط للإنترنت قد تدمر بنية دماغنا، ويحذر خبراء من كثرة المعلومات التي توفرها التكنولوجيا الحديثة على صحتنا.

هناك بين الخبراء اليوم من يؤكد أنّ الاعتماد علئ الهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي لاسترجاع المعلومات وحفظ الذكريات المختلفة، تمامًا كما اعتمادنا علئ خرائط غوغل وتقنيات

خرائط غوغل أفقدتنا الاحساس بالاتحاه

تحديـد الموقـع، يقلل مـن احتمالية تذكّر تلك المعلومات ويسلهل ولوجها لدائرة النسيان في الدماغ، فيما بات يُعرف بمصطلح "تأثير غوغل". شيمي كانغ



ونظرًا لأنّ ذاكرة الإنسان تنشط من خلال تنشيط الخلايا العصبية التى تحمـل المعلومـات التي نـودٌ تذكّرها، ماّ يعنى زيادة نشاط تلك الخلايا واتصالها بغيرها كلما تم تحفيزها، أي أنّ محاولة تذكّر معلومة قديمة تسهّل الحصول عليها

كان الأشــخاص في الســابق قادرين على حفظ كميات كبيرة من المعلومات، مثل حفظ كتاب كامل علىٰ ظهر قلب. ولكن التكنولوجيا أنهت الحاجة إلى القيام بذلك. فأنت حين تعرف أن غوغل أو هاتفك الذكسى قادر على حفظ معلومة ما بالنيابة عنك، يُكون من المستبعد أن تحفظها في

أظهرت دراسات ويقول باحثون إن الإنترنت أشبه بالذاكرة الصلبة بالنسبة لدماغ الإنسان بعد أن أصبحنا نحيل كمية متزايدة من المعلومات إليها.

أمراض مهنية

لكن، ومع توفر المزيد من المعلومات عبر الهواتف الذكية والأجهزة الأخرى، أصبحنا أكثر اعتمادًا على الرجوع إليها في حياتنا اليومية، ما يؤدي إلىٰ انخفاض نشاط الدماغ وخلاياه العصبية شبيئًا فشيئًا مع مرور الوقت، وهذا يفسّر تماما سرعة نسياننا لمعلومة كنا قد

حصلنا عليها من الإنترنت سابقًا.

وتقول باتريشيا غوتينينتاغ، المختصة بالأمراض المهنية، إن التكنولوجيا الحديثة هي أحد الأسباب الرئيسية لهذا النسيان بين الشباب. وأوضحت غوتينينتاغ أن هذا الجيل تعلّم أداء عـدة وظائف في وقـت واحد معتمدا على التكنولوجيا، واقترن ذلك في أحيان كثيرة بقلة النوم، وهذا من شائنه أن يسفر عن ارتفاع مستوى النسيان، حيث أظهرت دراسة أن احتمالات أن ينسي الشباب، الذين نشسأوا في عصر الإنترنت، أي يوم مـن الأسـبوع نحن فيـه، أو أيـن تركوا مفاتيحهم، أكبر منها بين الأشـخاص الذين تجاوزوا سن الخامسة وخمسين.

وإلى أن يهدأ الجدل، ينصح الخبراء مستخدمي الإنترنت، بالابتعاد، من حين لآخر، عن غوغل وسيري، لوقف استنزاف قدرات الدماغ، وتوظيف ملكاتهم الفكرية وحمايتها من الضمور الذي يسببه الاعتماد في كل شيء على الإنترنت.

الإمارات تختبر مدينة مرّيخية تحت قبة بيولوجية

✓ دبي – يتصور المعماريون مدينة مرّيخية مستقبلية مؤلفة من عدة قباب بيولوجية مضغوطة، مليئة بالأكسبجين المستخرَج من الجليد الجوفي، وتستمد

الإثنين 2020/06/22 السنة 43 الع*دد* 11739

🗩 سياتل – يحاول العالم التكيف للعودة

مرة أخرى للحياة الطبيعية والعمل على

تأمين السفر الجوي بصورة أفضل خلال حائدــة كوفيد – 19. وتعــدت الخيارات

المطروحة لتعزيز الضوابط الاحترازية

مثل الخيار الذي يوفر شاشات عازلة في

وترى شركة طيران رائدة مقرها

سياتل في الولايات المتحدة أن الأمر كله

يتعلق بعملية التهوية. وقدمت شركة تيج

حلها للسفر الجوي الآمن؛ هو درع هوائي

(إير شيله) من ابتكارها، تعتقد الشركة

أنه الحل الأمثل لإعادة صناعة الطيران إلىٰ العمل مرة أخرى أثناء جائحة كوفيد

التوصل إلى حل سريع

وفعال وسهل التنفيذ

لتأمين السفر يعتبر أمرا

بالغ الأهمية لفريق تيج

ويهدف تصميم الدرع إلى إبقاء السعال والعطاس محصورًا في مقعد

راكب واحد فقط، وهو المقعد الذي يجلس

فيه شخص يعاني من السعال والعطاس.

ويعد ذلك، يلتقط الهواء من حوله مباشرة

ويجري تصفيته في نظام الترشيح الجديد الخاص بطائرات الشركة.

- 19 وبعدها.

طاقتها من الشيمس. المشروع جزء من "مدينة المريخ العلمية" الإماراتية، التي يعمل على إنجازها مركز محمد بن راشد للفضاء فيي دبي. وكانت حكومية دبي قد طلبت عام 2017 من شـركة "بيـارك إنجلز" أن تصمم نموذجًا أوليًا لمدينة مريخية، فخرجت الشركة برؤية رائعة لما قد

تكُونه الحياة على المريخ ذات يوم. وصحيح أن المشروع حتى الآن في مرحلة الفكرة، لكن هذا لا يقلِّل من جمال

وقال جيكوب لانج، المهندس في بيارك إنجلز، لموقع "سيي.أن.أن"، "لأنّ المريخ ليس له غلاف جوي يُذكر، سيكون الانتقال الحراري فيه ضئيلًا، أي أن الهواء داخل القباب لن يبرد بالسرعة

التي يُبرد بها علىٰ الأرض". ولاجتناب الإشعاع الضار تحتــه علــئ عمــقٍ 6 أمتار. وقــال لانج "في المريخ مستقبلًا سيكون في سقف كهفُّك الباطني صناديق إضاءة تشبه أحواض السـمك، مليئة بأسـماك حيّة

وما يزيد هذا روعة وتشويقا أن الحاذيبة المريخية ثلث حاذيبة الأرض، وهذا "يُفرض قواعد جديدة يجب اتباعها عند التصميم المعماري

الفضائي". ستضم المدينة النهائية على الأرض في دبي مختبرًا بحثيًا ومنشأة تعليمية ومتحفا ومسرحا ومساحة مكتبية

مشىترَكة. وتستعد الإمارات لإطلاق أول مسبار عربى لاستكشاف المريخ، في 15 يوليو المقبل من اليابان، وذلك بعدما أرسلت العام الماضى رائد فضاء أمضى ثمانية

أيام في محطة الفضاء الدولية. وبإطلاق "مسبار الأمل" ستصبح الإمارات أول دولة عربية تضع مسبارا

غير مأهول في المدار لاستكشاف الكوكب الأحمر وذلك في إطار "مشروع الإمارات الستكشَّاف المريخ" الذي يعكس سعي أبوظبي إلى إثبات مكانتها العلمية

CIRI

التوصل إلىٰ حل سريع وفعال وسهل التنفيذ يعتبر أمرا بالغ الأهمية لفريق

تيج. ولهذا فإن إير شييلد ينفذ بالطباعة

ثلاثية الأبعاد، ويركب بسهولة على وحدة تكييف الهواء الموجودة بالفعل

وهكذا عندما يتنفس الراكب أو يسلعل أو يعطس تحجز قطرات بخار

الماء الناتج عن الرذاذ داخل مساحة

الراكب ويعاد توجيهها فورًا إلى أسفل

وخارج المقصورة إلى وحدات الترشييح

قبل أن تتاح لها الفرصة لدخول المساحة

الخاصة للراكب المجاور طبقًا لاقتراح

ويهدف الاقتراح إلى أن يعمل النظام

وأوضحت الشبركة أنبه من خلال

استخدام تدفق الهواء من فتحات الهواء

العلوية الموجودة سيحول الدرع الهواء

النقي إلى شفرات هوائية قادرة على التحكيم في انتشار الرذاذ بشكل أكثر فاعلية، ما يوفر للركاب وطاقم الطائرة حماية أفضل ويحقق لهم الراحة

وبهده الطريقة لن يكون التباعد

الجسدي هو الطريقة الوحيدة للسفر

الجوي الآمن، وتتعلق الآمال بقبول

هـذا الاقتراح من أجل مساعدة صناعة

الطيران المتعثرة على النهوض من جديد.

غير المرئي كدرع أو حاجر هوائي بين الـركاب مـن أجل توفيـر سـبل الراحة

درع هوائي للسفر

يحمي من كورونا

في الطائرة.

و السلامة.

والشعور بالأمان.

ووفقاً للمخطط ينطلق مسبار الأمل في مهمته إلى المريخ عند الساعة 5:51:27 صباحا بتوقيت اليابان من مركز

"تانيغاشيما الفضائي" في اليابان. وهـذا الموعد هو اليـوم الأول ضمن "نافذة الإطلاق" الخاصة بهده المهمة الفضائية التاريخية، التي تمتد حتى 13

أغسطس المقيل. واستغرقت عملية نقل المسبار من دبي إلى اليابان أكثر من 83 ساعة براً

وجوا وبحراً.

مشروع الإمارات لاستكشاف المريخ يعكس سعى أبوظبي إلى إثبات مكانتها العلمية والفضائية

ونقل عن وزيرة الدولة المسؤولة عن ملف العلوم المتقدمة، سارة بنت يوسف الأميري، قائدة الفريق العلمي لمسروع الإمارات لاستكشاف المريخ، تأكيدها أن المهمة تعكس تصميم السلطات الإماراتية على مواصلة المشروع على الرغم من فايروس كورونا

. وقالت الوزيرة "سيواصل فريق العمل جهوده الدؤوبة لاستكمال تنفيذ المهمة بنجاح، رغم صعوبتها والتحديات التي ربما نواجهها، وسنحتفل حمعنا بوصول المسبار إلى المريخ في فبراير 2021، بالتزامـن مـع احتفـالات الدولة

بمرور 50 عاما علىٰ تأسيسها". وفى سبتمبر دخل رائد الفضاء الإماراتي هزاع المنصوري التاريخ بصفته أول مواطن من دولة عربية يقيم في محطة الفضاء الدولية، وأول

