

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 21 ربيع الآخر 1447 هـ - 14 أكتوبر 2025

## أخبار النافذة

[أشياء تحدث لدماعك عندما تستخدم الهاتف الفاشر تشتعل مجدداً.. معارك طاحنة تهدد بكارثة إنسانية وشبكة ونداءات لإنقاذ المدنيين من 5 الجوع فمة شرم الشيخ تنجو من الانهيار بعد تهديد "تركي-عراقي" بالانسحاب بسبب نيتها هو بناء سجن "أبو زعبل 4" .. حكومة الانقلاب تواصل الاستثمار في القمع بدلاً من الإصلاح والتنمية الانقلاب بمهد لرفع جديد في أسعار الوقود: استيراد نفط قياسي بزيادة 64% فجر الحرية.. المقاومة تحرر 1966 أسيراً فلسطينياً في صفقة تاريخية ضمن عملية طوفان الأقصى \(فيديو\) غزة تستعيد أمنها بعد معركة المليشيات.. الداخلية تعلن السيطرة الكاملة وبدء حملة شاملة لضبط الخارجين عن القانون \(فيديو\) صندوق النقد والبنك الدولي بمنحان السيسي ديوناً جديدة بـ 3 مليارات دولار لإنقاذ حكومته من أزمة تمويل خانقة](#)

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التنمية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [ميدنا](#)

[الرئيسية](#) » [التكنولوجيا](#)

## 5 أشياء تحدث لدماعك عندما تستخدم الهاتف





الثلاثاء 14 أكتوبر 2025 12:20 م

أصبحت الهواتف الذكية جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية، حيث تلعب دورًا كبيرًا فيها، ومع المميزات التي تحملها ولا يمكن إنكارها، لكنها أيضًا قد تسبب في حدوث مشكلات نتيجة استخدامها لساعات طويلة يوميًا.

وحذر الدكتور بايبيج تشنج، طبيب الأعصاب عبر منصة التواصل الاجتماعي "تيك توك" من أن الاستخدام المفرط للهاتف قد يؤدي إلى خمس مشاكل محددة، وفق ما أوردت صحيفة "إكسبريس" على النحو التالي:

### زيادة الدوبامين

قال الدكتور بايبيج: "هذا ما يمكن أن يفعله تصفح الهاتف طوال اليوم بدماعك. أولاً، زيادة إفراز الدوبامين".

وأضاف: "كل تمريرة تقوم بها على إنستجرام أو تيك توك تُعطيك جرعة صغيرة من الدوبامين، وهي مادة المكافأة الكيميائية في الدماغ. ومع مرور الوقت، قد يبدأ دماغك بالرغبة في نوبات قصيرة من التجديد بدلاً من الجهد المُركَّز الطويل، وإذا كررت ذلك كثيرًا، فسيكون الأمر أشبه بتدريب دماغك على الإشباع الفوري".

### قصر فترة الانتباه

السبب الثاني هو قصر مدى الانتباه، لأن التجديد المستمر الناتج عن تصفح الإنترنت يُبقي قشرة الفص الجبهي، وهي الجزء من الدماغ الذي يتحكم بالتركيز، تنتقل بين أمور أخرى، فتشعر في النهاية أن الحياة الواقعية بطيئة جدًا. ولهذا السبب، فجأة، تبدو قراءة كتاب أو حضور محاضرة أمرًا مستحيلًا.

### انخفاض الإبداع

أوضح الطبيب قائلاً: "يعود ذلك إلى أن التمرير يُبقي انتباهك مُحَقَّرًا خارجيًا، مما يُعطّل شبكة الوضع الافتراضي لديك، وهو النظام الذي يُنشط عند التأمل أو التفكير المُعمَّق. وبدون راحة ذهنية، لن تتمتع بقدر كبير من الإبداع".

### إزالة الحساسية العاطفية

قد لا تدرك أن استخدام هاتفك قد يؤثر على قدرتك على التعاطف مع الآخرين.

يقول الدكتور بينج: "إن كثرة المحتوى العاطفي السريع، كرؤية شيء صادم، ثم شيء مضحك، ثم شيء حزين أو سعيد في آن واحد، قد يُضعف استجاباتك الحسية والعصبية، مما يجعلك أقل حساسية للمشاعر الحقيقية، أو حتى تشعر بإرهاق التعاطف".

## زيادة القلق

أضاف الطبيب: "دماغك غير مُصمَّم للتجدد المستمر، ولهذا السبب يُمكن للتبديل المستمر أن يُستنزف ذاكرتك العاملة ويُغرق دوائر التوتر لديك، ولهذا السبب تشعر بالتوتر والإرهاق الذهني بعد ساعات من التصفح. ربما يكون هذا الفيديو دافعًا لك للتوقف عن التصفح وإعطاء دماغك بعض الوقت للراحة".

## اخبار مصر



[فضيحة أكاديمية تهرز جامعة القاهرة.. بحث تطيل لخطابات وهمية للسيسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

## اخبار مصر



[الخير ممدوح حمزة يحذر من ابتلاع الإمارات للعقارات القديمة ودفع الملاك والمستأجرين للشحانة على أعتاب السيدة نفيسة!!!](#)

الخميس 3 يوليو 2025 11:00 م

## مقالات متعلقة

ةثبدحلا ايجولونكتلا جيبقلا هجولا ...س سجتلا ول تقلا حلاسي لا ي عانطصلا اكاذلا ليوحتوي نويهصلا ل لا تلا حلا

[الاحتلال الصهيوني وتحويل الذكاء الاصطناعي إلى سلاح للقتل والتحسس... الوجه القبيح للتكنولوجيا الحديثة](#)

ب يسلو حلا ي اعد يوردنا ب اعلأ جيت ل جوج

[جوجل تتيح ألعاب أندرويد على الحواسيب](#)

ايجيردني ناجملا رادصلا ي لا Gemini Advanced تازيم لقتل جوج

[جوجل تنقل ميزات Gemini Advanced إلى الإصدار المجاني تدريجًا](#)

هردصم ام ..قويسم ريغي ناربيس موجهات ضرعة "س كإ" ةصم ..ةبيرء لودورصم هزم ت ررضة

[تضررت منه مصر ودول عربية.. منصة "إكس" تعرضت لهجوم سبراني غير مسبوق.. ما مصدره؟](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025