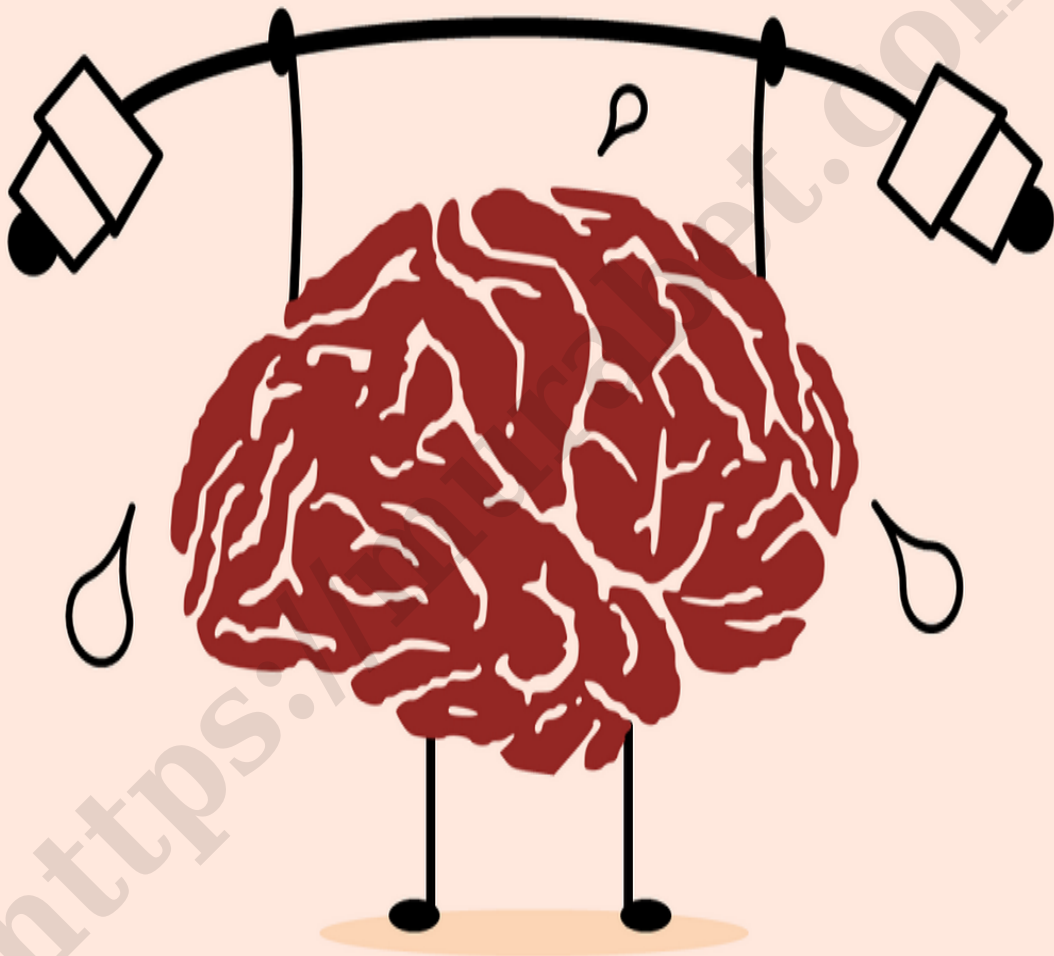


# تأثير استخدام الأدوات والتقنيات على المخ

الكاتب: علي محمد علي



مخنا فيه قدرة مهمة جدًا اسمها المرونة العصبية neuroplasticity، المرونة العصبية هي قدرة المخ على التغيير والتشكل على مدار حياتك. نتيجة الخبرات التي تتعرض لها البيئة التي تعيش فيها، أو التقنيات والأدوات التي تستخدمها، المرونة العصبية ممكن ينتج عنها تقويض دوائر عصبية خاصة بوظيفة معينة لو كنت تقول بهذه الوظيفة لو كنت تقوم بها في شكل دوري، وينتج عنها أيضًا ضعف في الدوائر العصبية الخاصة بأي وظيفة أنت توقفت عن القيام بها.

## عضلات المخ

الأمر يأتي من العضلات، العضلات التي تستخدمها في شكل دوري تكون قوية، والعضلات التي لا تستخدمها تضر وتضعف. أي تقنية أو أداة تستخدمها، عادة تجعلك تستخدم قدرات ذهنية معينة بشكل أكبر، وتقلل اعتمادك على قدرات ذهنية أخرى.

وبالتالي استخدامك لهذه الأداة أو التقنية، يعيد تشكيل مخك، يقوي بعض القدرات الذهنية، ويضعف قدرات أخرى. الكتاب يضرب أمثلة لعدة أدوات وتقنيات قديمة، يعني انتشار استخدام الساعات مثلاً، كما ساعدنا في معرفه الوقت بدقة وسهولة، هو أضعف قدراتنا على تخمين الوقت بالنظر لضوء النهار وشكل الظلال، لأن بمجرد وجود الساعة لم تعد هناك حاجة أن نركز مع الظواهر، التي تساعدنا على تخمين الوقت خلال اليوم.

في الواقع الساعات غيرت طريقة تفكيرنا عن الوقت، من كونه خط مستمر،

إلى فترات زمنية متقطعة تقدر بالساعات والدقائق. وحتى شيء قديم مثل الكتابة، اعتمد الإنسان على كتابة الأشياء المهمة، حتى لا يفقدها، جعلته يقلل اعتماده على الذاكرة، وبالتالي نتج عنها ضعف في قوة الذاكرة.

ومثال آخر أيضًا يطرحه الكتاب عن كاتب مشهور في نهاية القرن التاسع عشر، هذا الكاتب استبدل الورقة والقلم بالآلة الكاتبة، بعد فترة من استخدامه لهذه الأداة الجديدة، لاحظ أن أسلوبه في الكتابة، تغير، لاحظ أنه أصبح يستخدم عبارات أكثر وكلمات أبسط في الكتابة، يمكن لأن الكتابة في الآلة الكاتبة بالنسبة له كانت أصعب من استخدام الورقة والقلم، فهذا بشكل غير واع جعله يستخدم أسلوب يسهل عليه الكتابة.

أي أن اختلاف الأداة جعله يغير أسلوبه في التعبير عن أفكاره، والملاحظة المهمة هنا أن هذا تم بدون قصد منه. هذا ليس معناه أن أداة معينة لها بعض السلبيات أنها سيئة في المجمل، أو المفروض أن تتوقف عن استخدامها. التصرف المنطقي أن نوازن بين قدر المنفعة الذي نحصل عليه من هذه الأداة وبين قدر الضرر الناتج عن استخدامها

ونختار من ثلاثة خيارات:

أن نستمر في استخدام التقنية رغم الضرر: ربما لأن الضرر بسيط مقارنة بمقدار المنفعة، يعني مثلًا أنا أستخدم أدوات رقمية لحفظ وتنظيم أفكارى ومشاريعي، هذا سينتج عنه أنني سأقلل اعتمادي على ذاكرتي. وهذا ينتج عنه بعض الضعف في قوة الذاكرة مثلًا، ولكن أنا أرى أن هذا ضرر بسيط مقارنة بالفائدة الكبيرة التي أحصل عليها من حفظ وتنظيم أفكارى ومشاريعي، وسهولة تطويرها وتقليل الضغط النفسي وضمان عدم نسيان أي تفاصيل مهمة.

نستمر في استخدام التقنية لكن نحاول أن نصلح الضرر الناتج عنها: أي لو استخدمت نفس المثال السابق، أنا من الممكن أن أستمّر في استخدام الأدوات الرقمية لحفظ وتنظيم أفكارى. وفي نفس الوقت ممكن أن أعمل تمارين لتقوية الذاكرة من وقت إلى آخر، وهذا الخيار يفترض أن المنفعة التي أحصل عليها، من التقنية هذه تستحق الجهد الإضافي الذي سأفعله لإصلاح الضرر الناتج عنها

نتوقف عن استخدام هذه التقنية: وهذا في حالة أن الضرر أكبر من المنفعة، ومقدار المنفعة لا يستحق الوقت والجهد الإضافي الذي من الممكن أن نضيعه في محاولة إصلاح الضرر. طبعًا اختيار أي واحد من هذه الخيارات، يتوقف على مدى معرفتك وتقديرك للمنفعة والضرر، أنت ممكن تستخدم أداة أو تقنية معينة، بدون أن تدرك بمقدار الضرر الحقيقي، الذي يسببه لك.

فلو سنتحدث عن الإنترنت كأداة تقنية، نستخدمها كلنا بشكل يومي حاليًا، بالنسبة للمنفعة، لن نتحدث عنها كثيرًا، فكلنا نعرف كم الفرص التي يتيحها الإنترنت، في مجالات العمل والتعلم والتواصل. استخدام الإنترنت أصبح ضرورة لمعظمنا، بشكل يجعل التوقف عن استخدامه لا يبدو خيارًا مطروح من الأساس. أما بالنسبة للضرر، فهل نحن مدركين لكل أضرارها بشكل يسمح لنا حتى أننا نحاول إصلاح هذه الأضرار، ونقلل منها قدر الإمكان؟

الكلمات المفتاحية:

#المخ

تنويه: نشر مقال أو مقتطف معين لكاتب معين لا يعنى بالضرورة تركية الكاتب أو تبني جميع أفكاره.