

«اختبار «هل دماغك بدأ يتعفن؟»

(مبني على Cognitive Failures Questionnaire – Broadbent et al., 1982)

- (Ophir et al., 2009) دراسات الانتباه الرقمي الحديثة مثل

جواب بسرعة وبصدق 📌

لكل سؤال:

- 0 = أبداً

أحياناً = 1

- غالباً = 2

- دائماً = 3

الأسئلة:

1. بتنسى ليه فتحت الموبايل أساساً؟
2. بتتفرج على فيديو، وبعد 10 ثواني تزهق وتحول؟
3. بتحس إنك بتفتح 3 تطبيقات في نفس الوقت ومش مركز في أي واحد؟
4. صعب تقرأ مقال أو فيديو طويل للآخر؟
5. لما تيجي تذاكر أو تشتغل، بتفتح السوشيال أول؟
6. ساعات بتتكلم وانت ناسي الموضوع كان عن إيه؟
7. بتنسى أسماء الناس أو الحاجات اللي كنت لسه فاكرها؟
8. بتحس دماغك مش "صاحي" زي زمان، حتى لو نمت كويس؟
9. لما تفصل من الإنترنت، بتحس بملل أو توتر؟

لما بتحاول تركز، بتسمع صوت في دماغك يقول "افتح الريلز شوية بس"؟
احسب مجموعك (0-30): 📊

7-0 🧠 دماغك تمام — تركيزك قوي ولسه مقاوم للمشتتات.

15-8 ⚠ انتبه — بدأت تظهر علامات تشتت من المحتوى السريع.

22-16 🌱 دماغك مرهق — محتاج تعمل "ديتوكس رقمي" يوميًا بالأسبوع.

30-23 🧠 دماغك متعفن رسميًا — لازم توقف المحتوى القصير فورًا وتعمل "ريستارت معرفي".

🔬 "الخطّة العلمية الكاملة لإصلاح" تعفن الدماغ

:الهدف

ترجع تقدر تركّز، تستعيد سرعتك الذهنية، وتقلل التشتت الناتج عن المحتوى القصير خلال 4 أسابيع.

الأسبوع 0 – البداية والقياس

- (دَوْن متوسط وقت استخدامك للموبايل في اليوم (خصوصًا السوشيال
- .جاوب اختبار "تعفن الدماغ" وسجّل نتيجتك
- .قيّم جودة نومك من 1 إلى 5

الأسبوع 1 – تقليل التحفيز الزائد

- .قلل السوشيال لـ 30 دقيقة في اليوم فقط
- .اقفل كل الإشعارات اللي مش ضرورية
- .قبل النوم بساعة، ابعد عن أي شاشة
- .(mindfulness) اعمل 10 دقائق "تنفّس أو تأمل" كل يوم
- .استخدم مؤقت "بومودورو" للعمل: 25 دقيقة تركيز + 5 دقائق راحة × 4 مرات يوميًا

الأسبوع 2 – استرجاع الطاقة العقلية

- .استمر في 30 دقيقة سوشيال يوميًا
- .(مارس أي رياضة خفيفة أو مشي سريع 3 مرات في الأسبوع (نص ساعة كل مرة

- خصص يوم واحد في الأسبوع "ديتوكس رقمي" بلا سوشيال تمامًا.
- (اقضي وقت في الطبيعة أو في مكان هادي مرتين في الأسبوع (20 دقيقة على الأقل).

الأسبوع 3 – تدريب الانتباه

- (خصص 15 دقيقة يوميًا لقراءة عميقة (كتاب أو مقال طويل من غير تقطيع.
- استمر على التأمل والرياضة.
- قلل استهلاكك الترفيهي لـ 20 دقيقة في اليوم لو تقدر.
- "زود جلسات التركيز اليومية لـ 3 ساعات متقطعة باستخدام "بومودورو

الأسبوع 4 – التثبيت والقياس

- "أعد اختبار" تعفن الدماغ.
- قارن النتيجة الجديدة بالأولى.
- راقب وقت السوشيال، والنوم، وإحساسك العام بالتركيز.

لو النتيجة تحسّنت بنسبة 20% أو أكثر، كمل بنفس النظام.

لو لسه مش شايف تحسن كبير، زود أيام الديتوكس وراجع نومك كويس.



طريقة المتابعة اليومية

- سجّل كل يوم:
- ✓ وقت السوشيال.
- ✓ ساعات النوم.

✓. إحساسك بالتركيز من 1 إلى 5

- بعد 4 أسابيع هتلاحظ فرق واضح في:

♦ سرعة التفكير

♦ تقليل النسيان

♦ جودة النوم والمزاج

♦ الرغبة في استهلاك محتوى عميق بدل السريع