

الحمل المعرفي الخفي: الإرهاق الصامت في العصر الرقمي

قد يستقيظ أحدها ذات صباح وهو يشعر بإرهاق ذهني، وكأن ذهنه يدور في حلقة مفرغة من المهام المعلقة والرسائل التي تنتظر ردًا. وقد يتساءل حينها لماذا يشعر بالإرهاق في نهاية اليوم، رغم أنه لم يبذل جهدًا بدنيًا يذكر؟ هذه ليست علامة على الكسل أو ضعف اللياقة البدنية، بل هي ظاهرة متنامية تُعرف بـ "الحمل المعرفي الخفي"، وهو جهد ذهني مستمر يحدث في خلفية وعينا، يستنزف طاقتنا بصمت، ويتركنا في حالة من الإرهاق المزمن.

في وقتنا الحالي، حيث الاتصال بالميديا لا ينقطع والسرعة هي السمة الغالبة، تحول هذا الحمل الخفي إلى تحدٍّ يومي يواجه الجميع. الإشعارات المتواصلة، والتبويبات الذهنية التي لا تُغلق، والحرص على التواجد المستمر على مدار الساعة، كلها عوامل تساهم في تشتيت الانتباه وتقليل التركيز، حتى صار الواحد منا يجد نفسه يلتقط جواله فور استيقاظه من النوم، في حركة لإرادية لتصفح ما فاتته من تنبيهات وإشعارات وأخبار خلال النوم. والنتيجة هي شعور دائم بالغرق في بحر من المعلومات والمهام، مع انخفاض ملحوظ في الإنتاجية والإبداع، حتى لو لم ننجز الكثير فعليًا. هذه المشكلة لا تقتصر على الفرد فحسب، بل تمتد لتؤثر على جودة حياتنا وعلاقاتنا، بل وعلى تقدم المجتمع ككل.

أعلم أنني كتبت أكثر من مقال عن تأثير الميديا ووسائل التواصل على الوعي والانتباه، وتناولت الموضوع من أكثر من جانب، لكن أجدني مسكونًا بهاجس تأثير الميديا، كونها أضحت مسيطرة ومهيمنة على كل جوانب حياتنا لدرجة لا يمكن الفكاك منها للأسف.

تعريف الحمل المعرفي وأنواعه

يعود مفهوم الحمل المعرفي إلى عالم النفس الأسترالي جون سويلر، الذي أوضح أن ذاكرة العمل في الدماغ محدودة السعة، ولا تستطيع معالجة سوى عدد قليل من المعلومات في وقت واحد. عندما يتجاوز هذا الحمل قدرة الدماغ، ينجلي هذا الحمل في ثلاثة أنواع رئيسية: الحمل الجوهري الذي يرتبط بصعوبة المحتوى نفسه وهو ضروري للتعلم العميق، لكن زيادته المفاجئة قد تسبب الإحباط؛ والحمل الخارجي، وهو الأكثر ضررًا، وينتج عن المشتتات وطريقة تقديم المعلومات غير المنظمة، ويعد المسبب الرئيسي للحمل المعرفي الخفي الذي يستنزف طاقتنا دون فائدة حقيقية؛ وأخيرًا

الحمل الجرمانى، وهو النوع الإيجابى الذى يمثل الجهد الذى يبذله الدماغ لربط المعلومات الجديدة بالمعرفة السابقة وتعميق الفهم.

دراسات تؤكد الظاهرة

أظهرت دراسة سوفى لىروى عام 2009 حول "بقايا الانتباه" أن الانتقال السريع بين المهام، يترك جزءًا من التركيز معلقًا في المهمة السابقة، مما يضعف الأداء في المهمة الجديدة. وفي السنوات الأخيرة، كشفت دراسات حديثة (2023-2025) من جامعات مرموقة مثل ستانفورد ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، أن الاستخدام اليومي المكثف لوسائل التواصل الاجتماعى يرفع الحمل الخارجى بنسبة تصل إلى 40%، ويضعف الذاكرة العاملة والقدرة على التفكير العميق، وذلك بسبب الخوارزميات المصممة لإبقاء المستخدم في حالة "الدوران الدائم"، مما يمنع الدماغ من إغلاق "التبويبات الذهنية" والراحة.

وسائل التواصل الاجتماعى: محفز رئيسى للإرهاق الذهني

تُعد وسائل التواصل الاجتماعى اليوم من أبرز العوامل التى تزيد من الحمل المعرفى الخارجى والخفى بشكل غير مسبوق. فكل إشعار، وكل منشور جديد، يجبر الدماغ على "تبديل المهام" بسرعة فائقة. هذا التبديل المستمر لا يسمح للدماغ بالتركيز الكامل على مهمة واحدة، بل يستهلك طاقة ذهنية هائلة ويقلل من جودة الأداء في المهمة الحالية. هذا الاستخدام المفرط يؤدي إلى تدهور القدرات المعرفية الأساسية. فالذاكرة العاملة تضعف، والقدرة على التفكير النقدي والعميق تتراجع بشكل ملحوظ.

التأثيرات الشاملة والحلول لاستعادة السيطرة

على المستوى النفسى، يؤدي الحمل المعرفى الخفى إلى إرهاق مزمن لا يجد له الفرد تفسيرًا واضحًا، ويزيد من مستويات القلق والتوتر. يصبح النوم مضطربًا، ويشعر الكثيرون بـ "الكسل الزائف". هذا يمكن أن يتطور إلى حالات من الاكتئاب الخفيف، حيث يعجز الدماغ عن إغلاق الدوائر المفتوحة، مما يجعله في حالة تأهب مستمرة.

أما على المستوى المجتمعى، فإن العيش في "ثقافة التواجد الدائم" له عواقب وخيمة، وتصبح العلاقات الإنسانية أكثر سطحية لأن الأفراد "مشغولون ذهنيًا" بما يحدث على شاشاتهم. وقد تنخفض الإنتاجية بشكل عام. حتى الصحة العامة تتأثر، حيث يغذي هذا الاستنزاف الذهني الخفى، أزمة الصحة النفسية المتفاقمة

التي نشهدها اليوم.

لحسن الحظ، هذا ليس قدرًا محتومًا. يمكننا استعادة السيطرة من خلال خطوات عملية:

- تدوين المهام: اكتب كل مهمة معلقة وحدد لها وقتًا. هذا يساعد الدماغ على "إغلاق" هذه المهام ذهنيًا.

- فترات التركيز: خصص أوقاتًا محددة للعمل العميق، وأغلق الإشعارات خلالها.

- الوعي الرقمي: قلل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي غير الهادف، وكن واعيًا لتأثيرها.

في الختام، أصبح من الواجب علينا اتخاذ إجراءات حامية لصحتنا الجسدية والنفسية ، يصبح حماية عقولنا من هذا الاستنزاف الصامت أمرًا بالغ الأهمية. فهم أنواع الحمل المعرفي ليس مجرد معرفة نظرية، بل هو مفتاح لاستعادة سيطرتنا على أذهاننا. عندما نقلل الحمل الخارجي الناتج عن المشتتات الرقمية، نمنح الدماغ فرصة لاستثمار طاقته في الحمل الجرماني، مما يعزز التعلم والإبداع والإنتاج. علينا أخذ زمام المبادرة وأن لا نترك الخوارزميات تتحكم في انتباهنا، ونستعيد زمام الأمور ونحمي أئمن مورد لدينا:الذهن.