

- اسم الحلقة: خارج الشاشة: صحتنا النفسية ووسائل التواصل الاجتماعي.
- اسم المقدم: هدى الهاشم
- نوع البودكاست: بودكاست تعليمي / فردي

| المقدم                              | النص                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | موسيقى/مؤثرات                                          |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| مقدمة البرنامج                      | <p>أهلاً بكم، أنا هدى وبكون معكم في بودكاست "دقائق"</p> <p>سؤالي لكم في البداية: كم مرة فتحت هاتفك لمراجعة "إشعار واحد فقط"، لتجد نفسك بعد ساعة كاملة لا تزال تتصفح الشاشة بلا هدف؟ صدقتي، لست وحدك؛ فجميعنا نقع في هذا الفخ.</p> <p>في حلقة اليوم بعنوان "خارج الشاشة"، سنكتشف كيف تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي على عقولنا وصحتنا النفسية، والأهم من ذلك، كيف نستعيد السيطرة على حياتنا الرقمية.</p> | موسيقى هادئة قبل النص ثم تخفي مع بداية الحديث          |
| مؤثرات/ نغمة تنبيه إشعارات الهاتف   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        |
| المحور 1<br>(فخ الدوبامين)          | تبدأ القصة من كيميائ الدماغ؛ فهذه المنصات لم تُصمَّ عشوائياً، بل هُندست بدقة لتحفيز إفراز "الدوبامين"، وهو الهرمون المسؤول عن الشعور بالمكافأة السريعة. فكل "إعجاب" أو مقطع قصير تراه يمنح عقلك جرعة متعة مؤقتة، تجعله يطلب المزيد حتى تجد نفسك عاجزاً عن ترك الهاتف.                                                                                                                                 | موسيقى خافتة هادئة ذات وتيرة واحدة                     |
| المحور 2<br>(الواقع الزائف)         | تكمُن المشكلة الكبرى في المقارنة؛ فنحن نرى على منصات التواصل الاجتماعي "أفضل اللقطات" من حياة الآخرين، نجاحاتٍ ورحلاتٍ وضحكاتٍ منقحة. وحين نقارن كواليس حياتنا وتعبنا اليومي بهذه المثالية الزائفة، تكون النتيجة شعوراً دائماً بالنقص وتراجعاً في الثقة بالنفس.                                                                                                                                       | موسيقى خافتة هادئة ذات وتيرة واحدة تخفي قبل نهاية النص |
| موسيقى ساخرة انتقالية متوسطة السرعة |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        |
| المحور 3<br>(الخوف من الفوات)       | ومن هنا تنشأ متلازمة "فوات الفرص" (FOMO - Fear of Missing Out)؛ إذ نغرق في حالة من القلق المستمر متسائلين: "هل فاتني ما نشره أصدقاؤني؟" أو "هل فاتني أحدث ترند؟". هذا الخوف يشتت أذهاننا عن عيش اللحظة الراهنة، ويُبقي أجسادنا في توتر دائم.                                                                                                                                                          | موسيقى خافتة كوميدية بسرعة متوسطة                      |
| المحور 4<br>(سرقة النوم)            | وبالطبع، يأتي كل هذا على حساب جودة نومنا وتركيزنا؛ إذ يخدع الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات أدمغتنا ويحرمنا من النوم العميق، خاصة عند التصفح العشوائي قبل النوم، مما يجعلنا نستيقظ صباحاً مرهقين ومشتتي الذهن، مع تدنٍّ في مستوى الإنتاجية.                                                                                                                                                            | موسيقى خافتة كوميدية بسرعة متوسطة تخفي قبل نهاية النص  |
| موسيقى تفاؤلية هادئة بوتيرة بطيئة   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        |
| المحور 5                            | إذاً، هل الحل هو مقاطعة هذه التطبيقات نهائياً؟ بالطبع لا، بل السر يكمن في الوعي                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | موسيقى خافتة                                           |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| تقاؤلية هادئة بوتيرة بطيئة تختفي قبل نهاية النص | الرقمي. حدد أوقاتاً محددة لتصفحها، وباعد بينها وبين أول ساعة من يومك وآخر ساعة قبل النوم. أوقف التنبيهات غير الضرورية، واجعل هذه المنصات تُفيدك.. لا أن تستهلكك.                                                                                                                                                                       | (الحل)  |
| موسيقى ختامية هادئة تخفت مع بداية نص النهاية    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |
| موسيقى نهائية خافتة ترتفع بعد نهاية النص        | ختاماً يا أصدقائي، تبقى أجمل الأوقات تلك التي نعيشها بكامل حضورنا بعيداً عن الشاشات؛ فصحتنا النفسية تبدأ حين نلتفت للحظاتنا البسيطة ونمنحها ما تستحقه من اهتمام.<br>نأمل أن تكون الحلقة قد نالت إعجابكم، ويسعدنا مشاركتها مع من تحبون. كما نتطلع إلى معرفة آرائكم وتجاربكم في التعليقات. دمت في صحة وعافية، وإلى اللقاء في حلقة قادمة. | الخاتمة |