

العلم وراء صحة الفيدجيت سبينر

الجميع يتململ: سواء إن كان ذلك من خلال لمس شعرك، عض أطرافك، اللعب بملابسك، أو غزل الأقلام في يديك، من الأرجح أنك تتململ مرات عديدة في اليوم. هنا يكمن السبب في أن الفيدجيت سبينر قد أصبح أشهر صيحة ألعاب بين الأطفال... وحتى البالغين!

إن اللعبة تسمى الفيدجيت سبينر لأنها يمكن أن تدور وتغزل، فتسمح لك أن تفعل ما تحاول عادة عدم القيام به: التململ! اللعبة تبدو وكأنها مروحة سقف مؤلفة من ثلاثي ماكينة حلقة كهربائية.

الفيدجيت سبينر ليست الأكثر تعقيدا من الاختراعات، على الرغم من أنها تعطي صوت الطنين وهي تدور. والتململ بالتأكيد ليس سلوكا إنسانيا جديدا. ادعى بعض التجار أن الفيدجيت سبينر لها فوائد صحية تخفف من التوتر، الاضطراب ما بعد الصدمة، القلق، ونقص الانتباه في النشاط المفرط. ما مدى شرعية هذه الادعاءات؟

مراجعة العلم وراء الفوائد المحتملة من الفيدجيت سبينر قد يجعلك تتململ، لأن هناك نظريات ولكن لديها أدلة علمية محدودة ملموسة. هناك نظرية أن التململ قد يحتل أجزاء من الدماغ الذي قد يصرف عن بقية الدماغ الأفكار العشوائية. التململ يمكن أن يمنع الانحرافات التي تأتي من جراء الملل. التململ قد يمنع عقلك من أن يكون مشغولا بأفكار هوسية وغير صحية مثل: ما معنى الحياة، ماذا يعتقد الآخرون عني، لماذا لست جذابا أكثر، ولماذا يبدو الآخرون أكثر نجاحا على تطبيق الفيسبوك مقارنة بي؟

ثمة احتمال آخر، وهو أن حركات الجسم هي في الواقع جزء من عملية التفكير والتعبير. قد أظهرت الدراسات أن الحركة البدنية يمكن في الكثير من الطرق أن تساعد في الأنشطة المعرفية مثل الرسم أثناء التفكير وكتابة الأشياء أثناء التذكر. لذلك، التململ يمكن أن يساعد في الواقع التفكير والتعبير عن النفس.

الاحتمال الثالث هو أن التململ يعتبر بمثابة إحدى الطقوس. الطقوس يمكن أن توفر القدرة على التنبؤ، الألفة، والبنية التي قد تكون غائبة نسبيا في الحياة الحقيقية. البعض من فوائد الطقوس تشمل تهدئة النفس والتركيز. الحركات المتكررة مثل الضغط على الكرة أو

نقر القلم يمكن أن تكون طقوس مصغرة ومريحة.