



آفة تسحق من لا يعرف كيف يُطوّعها

«السوشيال ميديا».. سيف ذو حدين

الوقاف / خاص
سهامه مجلس

أصبح بإمكان أي شخص التواصل مع الآخرين في أي وقت ومن أي مكان ومهما كانت المسافة بعيدة عبر السوشيال ميديا وهي عبارة عن مواقع ويب وتطبيقات تتيح لمستخدميها التواصل فيما بينهم من خلال التواجد على شبكة تواصل واحدة ومتفرعاتها عبر العالم. مع ظهور مواقع التواصل هذه تم فعلياً كسر حواجز الزمان والمكان، من جهة أخرى وفي ظل الإيقاع السريع للحياة ومجرباتها، أصبحت السوشيال ميديا هي الوسيلة المثلى للتواصل، سواء على المستوى العالمي أو الاجتماعي أو العملي، خاصة في ظل عدم توافر الوقت الكافي للتواصل الفعلي في عصرنا هذا ومع جائحة كورونا برز لهذه الوسائل أهمية ودور إيجابي مهم في التوعية والمتابعة وقد كانت هي الوسيلة الأساس للأطمئنان عن الأقارب والأصحاب. هذه المواقع ربطت أوصال العالم كله في شبكة عنكبوتية وقد تسابقت الخطوات مع الذكاء الاصطناعي والتطور فخلق الواقع الافتراضي الذي مكن العالم من إمكانية التواصل بلا حدود مكانية وزمانية، وقد أمنت وسائل التواصل الاجتماعي فرصاً وإمكانيات للإنسان لتطوير حياته على أكثر من صعيد نحو حياة أفضل، هذا بالطبع إذا تم استخدامها بصورة صحيحة، فالسوشيال ميديا آفة تسحق من لا يعرف كيف يُطوّعها خاصة أنها بمعظمها متاحة للجميع وبالمجان وحتى الأطفال يستطيعون الانخراط بها بخدعة تغيير سنة الولادة فقط (لا يوجد رقابة)، وفي هذا الصدد أجرت صحيفة الوقاف حواراً مع الدكتور رلى فرحات وفيما يلي نص الحوار:

ما هي إيجابيات وسلبيات «السوشيال ميديا»؟

نستطيع تصنيف مستخدمي السوشيال ميديا من ناحية الإهتمام بالمحتوى والقصص من وراء السوشيال ميديا إلى عدة أنواع:

١- الأفراد: يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بقصد التوصل والتعارف والتسلية وكذلك ملء أوقات الفراغ والهروب من واقع حال مُعاش. وللبقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة، ومشاركة الأحداث السياسية والاجتماعية والاقتصادية والموضة والطبخ.

٢- رجال الأعمال وأصحاب المؤسسات: إنّ مواقع التواصل الاجتماعي تُعتبر أداة لا غنى عنها في عصرنا الحالي لتسويق المنتجات من خلال العنصر على عملاء جدد من خلال الإعلان والترويج، وتحقيق الشهرة للعلامات التجارية، من ناحية ثانية ساعد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي كوسيلة للتوسيع التجاري في الوصول إلى شريحة كبرى من المستهلكين والمهتمين وبكلفة تكاد تكون لا تُذكر مقارنة بكلفة الإعلانات التقليدية من وسائل الاعلام المرئية والمقروءة.

٣- المشاهير: يستخدمون هذه الوسائل للتواصل مع جمهورهم العريض والبقاء ضمن دائرة التنافس في كل جديد يُقدّمونه سواء كانوا من المشاهير القدامى أم من أولئك حديثي النعمة بغض النظر عن المحتوى الجيد أو الهابط الذي يُقدّمونه.

٤- السياسيون: يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي من أجل الترويج للحملات الانتخابية، وتسجيل مواقفهم السياسية والحياتية أمام جمهورهم وخصوصهم وكذلك لصنع الأثر وتحريك الشارع كما نرى في كثير من البلدان التي انطوت تحت ما سُمّي الربيع العربي.

٥- الحكومات: تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي للمشاركة المواطنين واطلاعهم على القرارات والمراسيم المُستجدة سواء كانت اقتصادية أو سياسية، كذلك من أجل الإعلان عن شواغر وتوظيف في القطاع العام.

٦- الهيئات المدنية والاجتماعية:

والتي تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي كي تصل إلى كل فرد وكل بيت وكل أسرة حتى تنشر الوعي والثقافة الحياتية والنفسية وهي تواصل رسالة عبر هذه المواقع مفادها: أنت لست وحدك ونحن هنا من أجل مساعدتك....

كيف ساهمت التكنولوجيا في تطوير حياة الإنسان؟

التعرض لمحتوى يضرب بالعقل والدين والقيم، بينما لم يكتمل النمو الفكري للطفل، ولم يبلغ بعد مرحلة يميز فيها الجيد من الخبيث. انحرافات سلوكية مختلفة. أعراض انسحابية مثل العزلة أو الاكتئاب أو الخوف من الناس. انخفاض تقدير الذات، نتيجة المقارنات.

أصبحت السوشيال ميديا جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فنحن أكثر من عقد من الزمن تمكّنت وسائل التواصل الاجتماعي من اجتذاب عدد كبير من الشباب والمراهقين وحتى البالغين، لأنهم يبحثون عن رفقة تُشبههم وتُمثلهم في ظل التسارع الذي حصل في حياتنا فأصبحت الفجوة كبيرة بين الجيل السابق والجيل الحالي. وهذا التواصل مع الآخرين يُخفّف من التوتر والقلق والاكتئاب، ويعزز تقدير الذات، ويوفر الراحة والمتعة، ويمنع الشعور بالوحدة، بل ويضيف خبرة وثقافة في حياة الفرد.

كذلك فإنها تُتيح فرصاً للشباب في التعبير عن أفكارهم فقد جعلت مواقع التواصل الاجتماعي حيث يسهل على أي شخص التعبير عن أفكاره وجمع المهتمين بها والمناصرين لها من كل أنحاء العالم وكأنهم في حي صغير...

لكن لا يمكن أبداً أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي بديلاً عن التواصل البشري في العالم الحقيقي، لذلك يُشكّل الانغماس في الواقع الافتراضي بعيداً عن عالم الواقع الحقيقي أخطاراً كبيرة على صحتنا النفسية وعلى هيكلتنا الاجتماعية وذلك لأن الاتصال الشخصي مع الآخرين يُحفّز إفراز الهرمونات التي

تخفف من التوتر (الكورتيزول) وتزيد منسوب السعادة والإيجابية (الدوبامين والسيروتونين) والاندروفين والأكستوسين.

صحيح أنّ التكنولوجيا تُساعد في جعل العالم مختلف نسبياً يعتمه العدل والإنصاف والسلام والحياة الجيدة خاصة في ظل الذكاء الاصطناعي والانجازات الرقمية التي تدعم أهداف التنمية المستدامة وتعجّل بتحقيقه - بدءاً بتعزيز الزراعة المستدامة وتخفيف نسبة البطالة وإنهاء الفقر المدقع وتأمين المياه النظيفة والحاجات الأولية للعيش وصولاً إلى الحد من وفيات الأمهات والرضع، ومحو الأمية (القراءة والكتابة للجميع).

ما هي سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي؟

لا تتوفر الكثير من الأبحاث حول آثار السوشيال ميديا على صحتنا النفسية على المدى الطويل سواء كانت إيجابية أو سلبية، لكن دراسات عديدة أظهرت صلة قوية بين قضاء وقت طويل على مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والتوتر والشباب والجيل الحالي. وهذا التواصل مع الآخرين يُخفّف من التوتر والقلق والاكتئاب، ويعزز تقدير الذات، ويوفر الراحة والمتعة، ويمنع الشعور بالوحدة، بل ويضيف خبرة وثقافة في حياة الفرد.

كذلك فإنها تُتيح فرصاً للشباب في التعبير عن أفكارهم فقد جعلت مواقع التواصل الاجتماعي حيث يسهل على أي شخص التعبير عن أفكاره وجمع المهتمين بها والمناصرين لها من كل أنحاء العالم وكأنهم في حي صغير...

لكن لا يمكن أبداً أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي بديلاً عن التواصل البشري في العالم الحقيقي، لذلك يُشكّل الانغماس في الواقع الافتراضي بعيداً عن عالم الواقع الحقيقي أخطاراً كبيرة على صحتنا النفسية وعلى هيكلتنا الاجتماعية وذلك لأن الاتصال الشخصي مع الآخرين يُحفّز إفراز الهرمونات التي

هذا الأمر عند بروز استحقاقات سياسية اقتصادية اجتماعية، حين يكون هناك مآرب شخصية دولية (كما حصل وقت جائحة كورونا) وتداعياتها، أين كورونا اليوم! وبالطبع الأشخاص العاديون أيضاً يستخدمون التّضليل لأهداف شخصية بحته بغية تحقيق مكاسب مادية ومعنوية.

- تدمير العلاقات الاجتماعية وصولاً إلى التفكير الأسي: تواجدهم في العالم الافتراضي الذي تفرّضه وسائل التواصل الاجتماعي تجعل الأشخاص يعيشون في وهم مُدمر وخيال خطير، ينجّم عنه مصائب جمّة تتمثل أحياناً بالغيرة من أشخاص آخرين متواجدين على هذه المواقع وهذهم الغش ونشر الفساد عن قصد أو غير قصد. كذلك مستخدمو السوشيال ميديا يتعرفون على عوالم لا تتلقى مع أطلاقيات مجتمعاتنا وقيم عائلانا وهذا ما يؤدي إلى مشاكل اجتماعية كبيرة وكوارث على مجتمعاتنا إن لم تنتبه الحكومات والقيوم.

- عدم الرضا عن الحياة: نحن جميعاً نرصد أن الأشخاص الآخرين يميلون إلى مشاركة الجوانب البارزة والمشرفة في حياتهم، ونادراً ما يُشاركون الجوانب السلبية أو التجارب المزعجة التي يمرون بها، لكن هذا لا يُقلّل من مشاعر الحسد وعدم الرضا عندما يتصقح البعض تلك الصور للموائد الفخمة والأماكن الفارهة وغيرها من تبعات الحياة البرجوازية والتي لا بُد لهم أن ينجروا خلفها ويسعون سعيهم لمواكبتها بشتى الطرق... وهذا ما يجعلهم بحالة اضطراب نفسي وعدم قبل لواقعهم المختلف فتتنامى المشاكل والشعر بالدونية وتبرز الأمراض النفسية حيق يشعرون بعد الأمان.

- العزلة: وجدت دراسة في جامعة بنسلفانيا أن الاستخدام المفرط للفيسبوك وسناب شات وإنستغرام يزيد إلى حدّ ما من الشعور بالوحدة. وعلى العكس من ذلك، وجدت الدراسة أن الحدّ من استخدام الوسائط الاجتماعية يمكن أن يجعلك في الواقع تشعر بوحدة أقل ويحسن صحة الفرد بشكل عام والصحة النفسية بشكل خاص....

- وسيلة للتضليل: عادة ما تُشاهد

- الإكتئاب والقلق: الإنسان بطبعه

مخلوق اجتماعي مُتجاعي يحتاج إلى الاتصال والتواصل المباشر مع غيره من بني جنسه في حياة الواقع الحقيقي كي يتمتع بصحة نفسية وعقلية. وكلنا نعلم مدى تأثير التواصل مع الآخرين حين يكون الشخص في حالة توتر وقلق وكم لهذا من تأثير إيجابي في تفاعله وشعوره بالأمان لمجرد أنه تحدث مع من يُثق به، فيخف التوتر ويتعزز مزاجه بشكل إيجابي وأسرع بكثير من تواصله في الواقع الافتراضي. لذلك كلما أعطينا الأولوية للتفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي على حساب العلاقات الاجتماعية والشخصية الحقيقية كلما زاد احتمال إصابتنا باضطرابات المزاج وتفاقمها مثل القلق والتوتر والاكتئاب.

- التمر الإلكتروني: الكثير من المراهقين يُخبرون عن تعرّضهم للتمر على السوشيال ميديا، أو التعليقات المسيئة على منصات مواقع التواصل الاجتماعي والتي بدورها هي مصدر لنشر الشائعات الجارحة والأكاذيب وسوء المعاملة، مثل تويتر الذي يُعتبر مكاناً متوهجاً بالشائعات الجارحة والأكاذيب والتي يمكن أن تترك ندوباً عاطفية دائمة فتؤدي بالشخص وخاصة المراهق إلى اضطرابات نفسية عديدة.

- اضطراب في النوم: إنّ الضوء المنبعث من الهواتف الذكية والأجهزة الأخرى أثناء تصفّح السوشيال ميديا عند الاستيقاظ ليلاً أو في الصباح، أو قبل النوم ليلاً، يُمكن أن يُؤدّي إلى اضطراب في النوم، والذي بدوره له تأثير خطير على صحتك العقلية والنفسية والجسدية.

- سوء التغذية: خاصّة عند الأطفال والمراهقين الذين يتهربون من تخصيص وقتاً للوجبات إذ أنّهم يقضون وقتهم أمام الشاشات الذكية. من ناحية ثانية فإنّ مشاهدتهم المتكررة لصور الوجبات الجاهزة على وسائل التواصل الاجتماعي سواء من أقرانهم أو من خلال الإعلانات الجاذبة يرتبط بشكل مباشر بزيادة استهلاكهم لها، مما يؤدي إلى ارتفاع مؤثّر كتلة الجسم وارتفاع نسبة الدهون والسكر واحتمال الإصابة بالسمنة والأمراض المرتبطة.

- الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: خاصّة عند المراهقين والأطفال إذ أنّ الفراغ الكبير الذي يعيشون فيه يجعلهم يتجهون إلى تلك المواقع لقضاء أوقات فراغهم والكف عن الملل والشعور بالمتعة والتسلية، وهذا يُؤثّر على الوقت والانتاجية والصحة النفسية.

- نختم بالقول: خير الأمور أوسطها. صحتنا وصحة أولادنا النفسية أمانة في أعناقنا وعلينا الانتباه لها ايضاً ننتم لصحتنا الجسدية وعليه الرجاء التفكير مرتين قبل الانخراط في نصف العالم المُظلم من مواقع التواصل الاجتماعي إذ هي سيف ذو حدين إمّا توصلك إلى بر العلم والثقافة أو توصلك في مستنقع التفاهة وبرائن الجهل....

الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يجعلها آفة يمكنها أن تقضي على الوقت وقيمه، فيصبح اليوم بدون أي إنتاجية وتُعرف لفراد أعماله وإنجازاته سواء بالعمل أو المدرسة



أخبار قصيرة



رداً على تدنيس المصحف الشريف..

٢٠ خطأ خوزستاني يخطون القرآن الكريم

قال مستشار وزير الثقافة والإرشاد الإسلامي في جمعية الخطاطين الإيرانيين، في إشارة إلى الحركة العفوية لخطاطي خوزستان، إن ٢٠ خطأ من هذه المحافظة اجتمعوا في حركة عفوية بخط القرآن الكريم، رداً على حرق القرآن في السويد.

وأضاف رضا زدوار، ان أعمال هؤلاء الفنانين ستعرض على شكل معرض في خوزستان.

وتابع ان الرسالة التي تنقلها مثل هذه الورش هي أن الأعداء يجب أن يتوقفوا عن العداء لله وأن يعلموا أن جنود الدين لا يجلسون مكتوفي الأيدي، اذا ما رأوا أي تعد على كتاب الله وسيفدون أرواحهم من أجله.



محافظ هرمزغان يوجه بإطلاق السياحة الزراعية في المحافظة

الوقاف / قال محافظ هرمزغان، في إشارة إلى ضرورة بدء السياحة الزراعية في المحافظة: "الصينيون لديهم حالياً دخل مرتفع في هذا المجال، ومن الضروري إنشاء مثل هذه المشاريع في هرمزغان بهيكل محلية ومناسبة للزراعة".

وأضاف مهدي دوستي، في الاجتماع الاستراتيجي لمشروع بيشران بمحافظة هرمزغان، في مجال السياحة، مؤكداً ضرورة مقارنة شاملة لمشروع التلفزيون البحري من بندر عباس إلى هرمزكان، قال: إذا استطعنا ربط مشروع التلفزيون السياحي في هرمزكان بمشروع تلفزيون غنو، فيمكننا أن نمنح هذا المشروع نطاقاً دولياً أكبر.

كما شدد على إزالة المعوقات أمام استخدام منته بندر عباس المائي ومطالباً بإزالة المعوقات القانونية أمام مستخدمي هذا المشروع في أسرع وقت ممكن.

وصرح الممثل للحكومة في محافظة هرمزغان: من الضروري أيضاً لأهالي جزيرة هرمز أن يؤسسوا شركة نقل تعاونية من أجل تطوير السياحة، حتى تتمكن من هذا الصدد من إعطاء الإذن بدخول الحافلات السياحية للنقل. وأضاف دوستي: تم إعداد باقات الترفيه الجوي والبحري من خلال تحديد كل وسائل الترفيه المتوفرة في العالم، ويمكننا الاطلاع على هذه الباقات لتعزيز المشاريع الاستثمارية في هذا المجال وإطلاق مواقع ترفيهية مجهزة تجهيزاً جيداً في المحافظة.

وتابع: إن سياحة الطبيعة في مصبات الأنهار مصطلح عام وهي مختلفة تماماً عن السياحة البحرية، لأنه بسبب قسوة البحر فإن البحر لا يصلح للراحة والمبيت، ولكن هذا الاحتمال موجود في مصبات الأنهار ويمكننا أيضاً زرع أشجار المنغروف في مصبات الأنهار، فلنعمل على إنشاء مناطق يمكن استخدامها في مجال السياحة.