

انعكاسات مواقع التواصل الاجتماعي على حياتنا

تحت إشراف

أمينة بن أحمد وولد الزين حورية

انعكاسات مواقع التواصل الاجتماعي في حياتنا

مجموعة مؤلفين

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر الإلكتروني

بعزيمة وإبداع جديد

الكتاب : **انعكاسات مواقع التواصل الاجتماعي في**

حياتنا

المؤلف : **مجموعة مؤلفين**

غلاف الكتاب : **همس الجنة**

موك اب الكتاب : **جيهان سمير**

تنسيق داخلي : **منى مجدى**

تدقيق لغوي : **أمينة بن أحمد**

إدارة الدار: **رزان محمد كليب**

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة! **نسمات**

الادب للنشر الإلكتروني

المقدمة

يؤثر التّقدّم التّكنولوجي بشكل كبير على العديد من جوانب حياتنا.

وكلمّا زاد هذا التّقدم ، زاد تأثيره على نمط حياة النّاس.

مع تزايد الاعتماد على شبكة الإنترنت أصبح استخدام منصّات التّواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من التّواصل اليومي وتلقّي المعلومات للعديد من الأشخاص في العالم.

هناك من يستخدم مواقع التّواصل الاجتماعي كوسيلة للتّرفيه وتمضية الوقت وربّما تضييع الوقت وآخرون أدركوا قوّة وسائل التّواصل الاجتماعي لذا يستخدمونها بفعاليّة.

ومع كثرة الجدل حول ما إذا كانت
منصّات التّواصل الاجتماعي أمرًا جيّدًا
أم سيّئًا ، دعونا نتّفق على أنّ كلّ شيء
مبتكر له جانب سلبي وجانب إيجابي
اعتمادًا على كيفية استخدامنا لهذه
الأدوات.

بن أحمد أمينة_الجزائر

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

وتأثيره على حياة الفرد

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي ظاهرة بارزة في العصر الحديث حيث أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية.

لها العديد من الإيجابيات والسلبيات التي تؤثر على الأفراد والمجتمع.

ومن إيجابيات مواقع التواصل الاجتماعي كالتالي:

-التواصل السريع والمباشر مع الآخرين في كافة أنحاء العالم.

-مصدر للمعلومات والأخبار ما يُسهّل الوصول إلى الأخبار العالمية والمحلية.

-التسويق والترويج حيث تُستخدم من قبل الشركات والأفراد لتسويق منتجاتهم وخدماتهم.

-التعبير عن الرأي ، حيث يتيح للأفراد
فرصة التعبير عن آرائهم بحرية
ومشاركة أفكارهم ومعتقداتهم مع
جمهور واسع

أما عن السلبيات:

-الإدمان وإضاعة الوقت .. فالاستخدام
المفرط لوسائل التواصل يؤدي إلى هدر
كبير للوقت دون الاستفادة منه وهذه
كارثة.

-العزلة الاجتماعية ، فرغم أنها وسيلة
للتواصل إلا أنها تعزل الروابط
الاجتماعية في العالم الحقيقي.

وأول الأضرار هي عزل أفراد الأسرة
الواحدة من التواصل الواقعي.

-القلق والاكتئاب قد تؤدي المقارنات المستمرة مع الآخرين ورؤية الحياة المثالية التي يعرضها البعض على هذه المنصات إلى الشعور بالاكتئاب والقلق.

-انتشار المعلومات المضللة التي يقوم بها البعض من باب إثارة النفوس ، مما يسبب البلبلة والشكوك والغضب.

-انتهاك الخصوصية ، فيمكن أن تتعرض بيانات المستخدمين الشخصية لخطر الانتهاك أو الاختراق مما يهدد أمنهم الشخصي.

والخلاصة أن مواقع التواصل الاجتماعي تعتبر سلاحاً ذو حدين ، فمن المهم استخدامها بحكمة وتوازن للاستفادة من إيجابياتها والحد من سلبياتها.

وخلاصة القول تمثل مواقع التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية ، بكونها تستخدم للتواصل مع العائلة والأصدقاء ومشاركة الأخبار والتعلم والتسوق وغير ذلك الكثير. لمواقع التواصل الاجتماعي تأثير كبير على حياتنا ، ولذلك من المهم أن نستخدمها بشكل مسؤول.

إلا أن الإفراط فيها والاطلاع عليها لفترات طويلة يؤثر سلباً على صحتك النفسية ، لأن خطورة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعادل خطورة الإدمان الحقيقي.

فهو يعيق أداء الدماغ بشكل ملحوظ ويمكن أن يؤدي إلى صدمة غير مباشرة أو اضطراب ما بعد الصدمة يصعب علاجه.

العناق نِجاة_الجزائر

السُّلْطَة الخَامِسَة

ينتهي القول الإعلامي البارز في السلوك
الاتصالي إلى مقولة:

ماذا يفعل الجمهور بوسائل الإعلام؟
عوضًا عن المفهوم السابق لفعل التلقي
السلبى الذي كان يتمثل في:

ماذا تفعل وسائل الإعلام بالجمهور؟ إن
فعل التلقي الإلزامى الذي فرضته علينا
التكنولوجيا ، وكذا نشاط الوسائط أرغم
العديد على التعامل مع الوسيلة
الإعلامية كأداة تواصلية تتيح التوافق
والانسجام الفكرى.

فقانون العرض والطلب أصبح متاحًا في
اقتصاديات التقنية ، ولا يوجد بذلك
استخدام بدون إشباع ذاتي محتم.

اشتهر غوستاف لوبون مؤرخ وطبيب
فرنسي بكتابه "سيكولوجيا الجماهير"
الذي يعنى بالأحوال النفسية
والاجتماعية ، محاولاً معالجتها بطرحها
في مجالها التفاعلي عبر مختلف وسائل
التواصل.

عالج طبيعة الحضارات مستتباً منها
طريقة العيش ، والأنثروبولوجيا
الحياتية داخل المجتمعات والقبائل
المختلفة.

سلط الضوء على مفهوم روح الجماعة
وأهمل بذلك التعامل الفردي ، إذ إنه
منطلق بدائي لاهوتي فهو على عكس
الجماعة التي تسير ككتلة واحدة وراء
ما هو وجداني وعاطفي دون اللجوء إلى

الأدلة والبراهين التي تشغل العقل البشري كوحدة منفكة عن الجماعة. فحسبه ، المجتمعات الإنسانية عويصة التركيب ولا تخرج عن كونها كل مترابط في الفكر واللغة والهدف ، فلا شأن لجماعة من جماعة أخرى إلا إذا كان تذاوت بينهما.

فمن هذا يعتبر جمهور وسائل الإعلام مجموعة عديدة من الأشخاص الذين يخضعون لوسائل الإعلام المختلفة حيث ظهر بظهور الطباعة مع غوتنبرغ تحديداً في القرن الخامس عشر وبظهورها انتشر مصطلح الصحافة الشعبية التي مكنت كل الطبقات الاجتماعية من أن تكون متساوية في درجة تلقي المعلومة.

قريبى خولة _ الجزائر

تطور الاتصال وتأثيره على الوصال بين أفراد المجتمع

انتشرت في السنوات الأخيرة مصطلحات متعددة حول مفهوم التواصل وتجلّى ذلك على مستوى مواقع التواصل الاجتماعي ، فتعددت الصور وظهرت في تنوع التطبيقات الخاصة بالهواتف الذكية خاصةً وتطور التقنية الرقمية عامةً.

أصبح هذا التطور يساعد الفئة التي تدرك استعماله ، ويعتبر نقطة قوة في نجاحها وقد يشكل خطراً على الفئة التي لا تدرك نتائج استعماله بطريقة غير صحيحة فهو سلاح ذو حدين.

ومنذ ظهور الأجهزة الذكية أصبحت
أقارن بين الماضي والحاضر في عدة
أمور ومنها التأمل في تاريخ تطور
الهاتف

كان الهاتف الثابت لا يتوفر إلا في بيت
واحد من عدة بيوت ، وذلك لأن والدهم
موظف حكومي يحتاج إلى الاتصال
بإدارته أو تاجر غني لديه القدرة على
تركيبه.

أذكر أنه في ذلك الوقت ، كان هذا البيت
الموجود في الحي هو المكان الذي
نذهب إليه جميعًا لإجراء مكالمة أو
تلقيها من أحد الأقارب أو الأحباب.

وبعد سنوات استطاع الجميع تركيب
الهاتف الثابت وكنا نحن الصغار عندما

يرن الجرس نتسابق بكل براءة و ننتافس
على من يرفع السماعه ليرد على
المكالمة مع أننا كنا متأكدين أن المتصل
لا يقصدنا ومع ذلك ، بكل فرحة نرد
عليه ونبقى ننتظر إلى حين عودة
الشخص الذي جاءه الاتصال لنخبره.

وبعدها ظهر الهاتف النقال مرتفع السعر
ولم يتاح للجميع ، إلى أن أصبح متاحًا
ومع ذلك كان مكلفًا نوعًا ما لأن البطاقة
تنتهي بسرعة لكن التواصل كان
موجودًا في كل حين.

وللأسف ، عندما أصبحنا ندفع الاشتراك
شهريًا والخط متاح للاتصال يوميًا لم
نعد نتواصل إلا للضرورة.

ومن هنا نصل إلى أنه كلما تطورت وسائل التواصل انخفضت أحاسيس الوصال ، والوصال أهم من الاتصال لأنه عملية إرسال واستقبال لرسائل والرد عليها أما الوصال فهو أعمق لأنه تلاقي الأرواح والقلوب.

فقد يتلقى الشخص رسالة إحساس من شخص بينهما مسافات ولكن النوايا والمشاعر الصادقة تتأغم مع طاقة الكون.

في حينها ، يتم تلقي الرسالة والرد عليها دون وسيلة.

وهذا الجانب الذي غفلنا عنه عندما انبهرنا بالتطور، وأهملنا الجوانب الاجتماعية والإنسانية وأهمية الترابط

بين أفراد المجتمع وضرورته لتحقيق
نجاح الأمة عامة والأسرة خاصة.

التطور التقني قد يساهم في النهوض
بالأسرة المسلمة وممكن أن يكون سبباً
مباشراً لانتهيارها ، وذلك يتحدد من
خلال طبيعة كل من يستعملها.

فإذا استعملتها الفتاة المسلمة المدركة
لخطورتها فإنها دائماً تراقب نفسها ولا
تدفع للمغريات التي تصادفها أثناء
استعمال التقنية الرقمية.

أما الفتاة الساذجة التي تنبهر بالتغيرات
فإنها سهلة السقوط وتصبح عرضة لأي
موجة بسيطة توقعها في بحر المخاطر.

وعليه أطرح الإشكالية التي يشعر بها
كل شخص واعٍ وهي:

كيف ساهمت التطورات الحديثة في كل مجال عامة وفي مجال التقدم التقني وظهور عدة مفاهيم ، منها العولمة والتحضر والمساواة على الأسرة العربية المسلمة؟ ومناقشة إيجابيات وسلبيات ذلك التطور.

فالإيجابيات إذا أحصيناها نجدها أقل من السلبيات

فأما الإيجابيات فهي سرعة وصول المعلومة وسهولة البحث العلمي والأدبي من خلال تواصل العالم بمتابعيه والمعلم بطلابه ، والكاتب بقرائه مؤلفاته وكل ذلك إلكترونياً حتى في مجال تسويق المنتجات عبر الإنترنت وأما السلبيات فهي عديدة ومتجددة مع

مرور الوقت من استعمال التقنيّة
الرقمية.

فقد أصبحت العلاقات بدون إخلاص
رغم أن الصداقة في مواقع التواصل
الاجتماعي بمجرد الضغط على أمر
صداقة

فكثرت العلاقات والصداقات وقلت
مصداقيتها.

أصبح الجميع يتسلى بأخبار غيره ومعرفة
أسراره وباتت أفكار جديدة تنخر فكر الأمة
العربية لأن الأغلبية يستعملون التكنولوجيا
بطريقة غير صحيحة.

كان العدو خارج المنزل والآن يعيش في كل
بيت عدو يهدم ما يبنيه الوالدان من تربية
ومبادئ.

سودة الشيخ محمد_الجزائر

من الفضاء الأزرق إلى عالم الكتابة

تُعتبر مواقع التواصل الاجتماعي أو شبكات التواصل منصات افتراضية يتفاعل الأفراد من خلالها مع بعضهم البعض وتتنوع مجالات استخدامها حسب الاحتياجات والاهتمامات الشخصية لكل منا.

وفي تجربتي الخاصة كانت هذه المواقع بمثابة فضاء جديد أُعبر من خلاله عن أفكاري التي كنت أدونها في دفاتري.

من خلال "الفضاء الأزرق" اكتشفت عالم الكتابة ووجدت مساحة لمشاركة أفكاري والتفاعل مع الآخرين.

كان الفضاء الإلكتروني بالنسبة لي بمثابة أرض خصبة للمشاركة في

الفعاليات والأنشطة الأدبية عبر مجلات
إلكترونية ومنصات تفاعلية.

إحدى هذه المنصات التي كانت جزءاً من
تجربتي هي "مجلة بسمة الريان"، التي
كانت بمثابة نافذة للإبداع.

كما كانت هناك فرص للمشاركة في
المحاضرات التي كانت تجمع الكتاب
والمبدعين.

في هذه الرحلة ، كان دخولي إلى
"منارة المواهب" أمراً حاسماً في
تطوير تجربتي الكتابية.

لقد كان الأمر مجرد صدفة عندما
صادفت إعلاناً في إحدى المجموعات
الافتراضية المهمة بالكتابة.

وعندما تصفحت المحتوى شعرت
وكأنني قد وجدت ما كنت أبحث عنه
طوال الوقت.

شاركت في العديد من الفعاليات الأدبية
التي نظمتها المجلة وكانت كل تجربة
بمثابة خطوة جديدة نحو التطور والنمو
في عالم الكتابة.

كل هذه الفرص كانت بفضل مواقع التواصل
الاجتماعي وبالأخص فيسبوك الذي كان
وسيلتي للتعرف على العديد من الأشخاص
الذين يشاركونني نفس الاهتمامات في مجال
الكتابة.

إذا كانت بصمة الأصابع تثبت الهوية الشخصية
فإن بصمة القلم تثبت جودة الأفكار وعمقها.
فالكلمات التي نكتبها تصبح جزءاً من هويتنا
ولا يمكننا أن نبوح بها إلا من خلال الكتابة.

أمينة رحالي_الجزائر

وسائل التواصل الاجتماعي

إذا فتحنا قوسًا عن مجال وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيره على المجتمع عامة وعلى الفرد خاصة ، أولاً هو عبارة عن عالم صغير.

يمكنك أن تضع الشخص الذي يجهل فكرة وسائل التواصل الاجتماعي حاليًا في خانة الأمي.

لم يعد يتوقف مصطلح الأمية على الذين يجهلون الكتابة والقراءة في الوقت الحالي ، وإنما يشمل أيضًا من يجهل هذه الأمور الإعلامية بشتى أنواعها وذلك لدورها الكبير في تشكيل الوعي الاجتماعي لدى قطاع كبير من الأفراد من جهة والمجتمعات من جهة أخرى.

إما تأثير إيجابي أو سلبي ، فهو سلاح ذو حدين ويبقى العائق على الفرد وكيف يمكنه استهلاك واستغلال هذه الوسائل. وبعيداً عن كل هذا ، فهي تؤدي إلى حدوث تغيير طويل المدى في البناء المعرفي والقيم والسلوك على مستوى الفرد والمجتمع ككل.

أمينة ميلودي "أمون" _ الجزائر

مرايا افتراضية

في هذا العالم الرقمي الغامض ، حيث تختلط الحقائق بالأوهام ، أصبحنا نعيش بين ظلال تتراقص على حواف الشاشات نحاول الإمساك بجزء من الوهج الذي يعكسه هذا الفضاء.

ننتقل من لحظة لأخرى ، نلتقط مشاهد عابرة من حياة الآخرين وننسى أننا ربما نصير جزءاً من تلك المشاهد المبتورة التي لا تعكس سوى قطع متناثرة من واقعنا المخبأ.

هنا في هذا العالم الافتراضي تذوب حدود الزمان والمكان ، ويصبح كل شيء ممكناً وكل شيء زائفاً في آن واحد. فنحن نكتب قصصنا بيد ، بينما تمسحها

يد أخرى يغيرها الحساب ويجملها الفلتر
ليصبح العالم أكثر جاذبية مما هو عليه.

ومع هذا ، لا يمكن إنكار أن لهذه
المساحات الرقمية أيضاً قدرة غريبة
على خلق الروابط على الرغم من
هشاشتها.

هي ساحة فسيحة لتبادل الأفكار للتعلم
والنمو لكن هذا لا يمنع من أن هناك
شيئاً مفقوداً في كل هذا.

شيء لا يمكن أن يعوضه الكم الهائل من
التفاعلات السطحي أو الكلمات المنمقة
التي ننسجها خلف شاشاتنا.

نحن نتحدث عن قرب لكننا نبتعد.
نشارك لحظات لكننا نفقد أبعادها
الحقيقية.

والأنفاس التي نأخذها هناك بين كل
نقرات وتعليقات تبقى مفقودة في
الهواء.

هكذا ، تتحول مواقع التواصل
الاجتماعي إلى مرآة لكنها ليست مرآة
الحقيقة ، بل مرآة الأوهام والأحلام
المؤجلة.

ينعكس فيها وجوهنا كما نريد أن نراها
وليس كما هي في الواقع.

تصبح تلك المنصات مسرحًا للتمثيل
حيث نستعرض أدوارًا لم نعد نعرف من
نكون خارجها.

ومع كل تحديث وقرار نأخذه في هذا
الفضاء ، نصبح أقرب إلى صورة رقمية

لا تملك شيئاً من تلك العفوية التي نشعر
بها في لحظات الحقيقة.

لكن يبقى السؤال : هل يمكننا العيش في
هذا الفضاء دون أن نفقد جوهرنا؟ هل
يمكننا أن نكون جزءاً من هذا العالم
الرقمي دون أن نغرق في زيفه؟ ربما تكون
الإجابة في قدرتنا على التفريق بين اللعان
الكاذب الذي يقدمه لنا هذا العالم ، وبين
البساطة والصدق اللذين يتواريا في زواياه

حينها فقط قد نكون قادرين على الحفاظ
على إنسانيتنا ، على حقيقة وجودنا دون
أن ننسى أن الحياة ليست مجرد مجموعة
من اللحظات المتتاثرة عبر الشاشات، بل
هي كل تلك اللحظات التي نشعر فيها بأننا
حقاً على قيد الحياة.

أحلام فاطمي_الجزائر

بصيص أمل

سَأَخِي لَكُمْ حِكَايَةٌ حَدِيثَةٌ لِلْغَايَةِ ، بِدَايَتِهَا
بَعْدَ عَامٍ مِنْ حَرْبٍ فَتَاكَةٍ عَلَى غَزَّةَ
الْمُبَادَاةِ ، حِينَ دَبَّتِ الْحَيَاةُ فِي الشَّبَكَةِ
الْعَنْكَبُوتِيَّةِ الْعَالَمِيَّةِ بِنَبْضِ مُتَهَالِكٍ خَافِتٍ .
أَبْصَرْتُ فِي خَفَقَاتِهِ بَعْضَ الْأَمَلِ بَعْدَ أَنْ
غَابَ عَنْهَا بِصِيصُ الْأُفُقِ .

فَعِنْدَمَا كَانَتْ بِسَمَةٌ تَتَصَفَّحُ الْحِسَابَاتِ
عَلَى الصَّفَحَاتِ الَّتِي تَأْتِي ذَابِلَةٌ مُتَتَاقِلَةٌ
وَقَعَتْ عَلَى إِعْلَانٍ يَحْشُدُ جُنُودَ الْكِتَابَةِ
الْأَدَبِيَّةِ لِيَضُمَّهَا فِي كِتَابٍ يُشْرِقُ عَلَى
الْمَلَأِ عِبْرَ أَثِيرِ التِّكْنُولُوجِيَا الْمُتَفَشِّي فِي
كُلِّ مَكَانٍ .

دَاعَبَتْ الْفِكْرَةَ جَنِينًا كَانَ بِأَحْلَامِهَا مُنْذُ
زَمَنِ بَبْعِيدٍ فَقَالَتْ : مَا الضَّيْرُ فِي

الْمُشَارَكَةِ؟ بِفَوْزٍ أَوْ خَسَارَةٍ؟ فَلِهَذِهِ فَائِدَةٌ
 وَحَلَاوَةٌ ، وَلِتَأْتِكَ تَعَلُّمٌ جَدِيدٌ مَهَارَةٌ
 فَصَنَعَتْ مِنْهَا نَافِذَةً تُطِلُّ عَلَى أَلْوَانِ
 الْحَيَاةِ ، بَعْدَ عَشَاءِ الْمَوْتِ الَّذِي
 اسْتَشْرَى فِي ثَنَائِهَا النَّفْسَ ، فَحَبَّتْ فِي
 بَاحَاتِ الْكَلِمِ لِتُنْسِجَ قِصَصًا وَكِتَابَاتٍ
 تُنْقِسُ فِيهَا عَن لَهَيْبِ الْقَهْرِ الَّذِي اكْتَوَتْ
 بِهِ ، وَتَحْيِيكَ الْحُرُوفَ تَحْتَ رُغُودِ
 الْقِصْفِ وَزَلَّازِلِ الْقَتْلِ ، وَتَهْتِكُ الْأَمْنَ
 وَأَعَاصِيرِ الدُّعْرِ فَتَهْرُبُ بِهَا مِنْ عَالَمِ
 الرُّعْبِ إِلَى بَرِيْقِ الْأَمَلِ .

حَتَّى جَاءَ يَوْمُ جَنِيِّ الثَّمَرِ ، بِالإِغْلَانِ عَن
 نَتَائِجِ الْمُسَابَقَةِ ، فَنَزَلَتْ فِي الْمَرَائِزِ
 الْأُولَى وَحَصَدَتْ التَّكْرِيمَ وَأَنْطَلَقَتْ نَحْوَ
 قِمِّ النَّسِجِ الَّتِي كَانَتْ تُتَوَقُّ لِلِقَائِهَا فِي

زَاوِيَةِ الْعُرْفَةِ الَّتِي عَجَّتْ بِالْهَارِبِينَ مِنْ
سَعِيرِ الْحَرْبِ ، فِي لَيْلِ دَامِسٍ أَوْ حِينَ
يُرَى الْخَيْطُ مِنْ سَمِّ الْخِيَّاطِ.

سوزان أحمد الدحدوح_فلسطين

نسمات الادب

انعكاسات مواقع التواصل الاجتماعي بين

الفرص والتحديات

لم تعد مواقع التواصل الاجتماعي مجرد وسيلة للتواصل بين الأفراد ، بل أصبحت قوة مؤثرة تعيد تشكيل حياتنا على كافة الأصعدة.

فهي بمثابة سيف ذي حدين ، تقدم لنا فرصًا لا تُحصى للتعبير و التواصل لكنها في الوقت ذاته تفرض تحديات جديدة قد تهدد توازننا النفسي والاجتماعي.

في عصرٍ باتت فيه الضغوط اليومية تطاردنا ، توفر هذه المنصات فضاءً للهروب ، لكنها قد توقعنا في شرك

العزلة الرقمية حيث يتحول التفاعل الحقيقي إلى تواصل افتراضي.

وبينما تُساهم في بناء جسور بين الثقافات ، فإنها في المقابل قد تعزز فجوة بين الأجيال حيث تختلف طرق استخدامها ومعانيها بين الشباب وكبار السن.

إن تأثير مواقع التواصل الاجتماعي لا يتوقف عند حدود الأفراد ، بل يمتد إلى المجتمعات بأسرها حيث تعيد تشكيل القيم والسلوكيات وتؤثر في الرأي العام وتساهم في صياغة ملامح مستقبلنا المشترك.

بكور راضية_ الجزائر

الإدمان الإلكتروني

"مرض العصر"

مقدمة :

منذ نهاية القرن العشرين وحتى بداية القرن الحادي والعشرين ، كانت التكنولوجيا هي السمة المميزة لهذا العصر وأساسه . إن التطورات التكنولوجية التي كانت في يوم من الأيام أشبه بالحلم ، منذ استخدام الحمام الزجاجل لإرسال الرسائل من بلد إلى آخر، أصبحت حقيقة مع اختراع الهاتف المحمول وتطوره بشكله الحالي وأصبح ملكًا للدولة . بالإضافة إلى ظهور الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي ، تظهر الأبحاث أنه من الممكن أيضًا ، للأسف استخدامها في كثير من الأحيان بطرق لا تصب في المصلحة العامة .

أولاً : وسائل التواصل الاجتماعي

إن التقدم الهائل والنوعي الذي يشهده عالمنا اليوم في مجال الاتصالات وتقنية المعلومات ، تحول إلى محيط واسع لا يمكن فهم أسرارها أو قياس حجمه لأنها بكل بساطة حولت عالمنا الكبير إلى قرية صغيرة تحمل معها ملايين الصفحات الرقمية ، التي أصبحت مصدراً يستمد منه كل طالب المعلومات والمعرفة في فترة زمنية قصيرة.

وسائل التواصل الاجتماعي ، على الرغم من أهميتها وفوائدها الكثيرة ، إلا أنها تُستخدم اليوم في التحريض على أعمال معينة مثل الشر الجماعي.

وقد قام الكثير من الناس بنشر ذلك لتصبح مثل النار في الهشيم ، وينتشر الخبر بسرعة الضوء في جميع أرجاء المعمورة.

وليست وسائل التواصل فقط ، بل هناك قنوات فضائية تتحدث بلغتنا العربية لتقوم بيث برامج لتشويه جهة معينة أو أشخاص بعينهم.

ويخجل أي موقع إخباري عالمي لا يتحدث لغتنا من بث وتشويه هذه الجهات أو الأشخاص بهذه الطريقة المشينة.

لقد أصبحت شبكة الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي والجوانب البرمجية المختلفة مصدراً غنياً للمعلومات

وباتت في حاجة كبيرة إليها كوسيلة للحصول على المواد التعليمية والثقافية وكذلك التواصل وتبادل المعلومات مع الآخرين.

كما توفر بيئة للترفيه والتواصل. كما زاد عدد أجهزة الكمبيوتر اللوحية والأجهزة المحمولة الذكية خلال العقد الماضي مع تحسن مستوى معيشة السكان.

ثانيًا : الإنترنت "إيجابيات وسلبيات"

ظهر مفهوم الإنترنت وبدأ في الظهور في الولايات المتحدة في أوائل الستينيات من القرن الماضي بالإضافة إلى اختراع الإنترنت ، كان الغرض الأساسي في البداية هو استخدامه لأغراض عسكرية.

وقد أحدث البريد الإلكتروني طفرة كبيرة في هذا المجال ، مما مهد لإمكانية تبادل المعلومات بين الأشخاص.

ومع ذلك باستثناء الثمانينيات من القرن العشرين حينما انتشر استخدام الإنترنت على نطاق واسع في الجامعات الأمريكية بدأت الإنترنت منذ ذلك الحين في الانتشار بسرعة وبشكل كبير في جميع أنحاء العالم ، إذا بلغ معدل النمو ومعدل الانتشار 341 بالمائة.

أهمية الإنترنت:

تعتبر شبكة الإنترنت من أهم شبكات الاتصال وأكثرها انتشاراً في العالم. يتيح ذلك للعديد من الأشخاص حول العالم تبادل الرسائل والمحادثات

الشخصية والبيانات والمعلومات مع بعضهم البعض بسهولة بالغة.

وكان لهذا الأثر الأكبر في تحويل العالم إلى قرى صغيرة.

وبفضل ذلك ، يمكن لأي شخص في العالم أن يفعل ذلك.

يمكن لأي دولة في العالم التواصل مع الدول الأخرى في أي مكان من خلال الأجهزة الصغيرة مثل أجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية.

الفوائد والآثار الإيجابية لاستخدام الإنترنت:

هناك العديد من الفوائد الإيجابية لاستخدام الإنترنت منها

أولاً:

من خلال مواقع التواصل الاجتماعي وبرامج الدردشة المتنوعة ، يمكنك التواصل بسرعة وسهولة مع الآخرين في أي مكان في العالم ، بغض النظر عن المسافة.

ثانياً:

سهلت شبكة الإنترنت عملية نقل أي معلومات وبيانات وصور إلى أي مكان في العالم وفي فترة زمنية قصيرة.

ثالثاً:

سهلت شبكة الإنترنت عملية البحث عن أي معلومات أو بيانات.

يمكن لأي شخص الآن العثور على أي معلومات تتعلق بأي بلد أو شركة أو

شخص من خلال عملية بحث بسيطة
للغاية.

رابعاً:

من خلال شبكة الإنترنت ، يستطيع
الأشخاص التسوق ومعرفة المبيعات
والمنتجات المطلوبة ، ومعرفة
المواصفات التي تناسبهم وإجراء عملية
الشراء والدفع ببطاقات الائتمان بكل
سهولة.

لكن الإنترنت ليس بالأمر الهين في وقتنا
الحالي لما يتضمنه من مزايا وعيوب
فهو بالأحرى أصبح سلاحاً ذا حدين إذا
أسأت استخدامه أساء إليك ، وإذا
أحسن استخدامه أحسن إليك.

ومع مرور الوقت ، تحوّلت الهواتف الذكية من مجرد أداة للتواصل الاجتماعي إلى رفيق درب ومساعد شخصي لا يمكن الاستغناء عنه بعد أن أخذت التكنولوجيا المتقدمة في التفنّن في ابتكار أجيال متلاحقة من الهواتف الذكية التي سرعان ما أصبحت ترافقنا في تحركاتنا اليومية كلها وترسم معالم عاداتنا وعلاقاتنا وحتى هوياتنا.

ومع تزايد إمكانية الوصول إلى هذه الأجهزة وسهولة اقتنائها طوّر البعض ارتباطاً قوياً بها حتى كادوا يعتمدون عليها في كل جانب من جوانب حياتهم الأمر الذي عزّز لديهم الشعور بالراحة

والأمان عند حملها، وبالضياع والخواء
الروحي بدونها.

كما أن القدرة الفائقة لهذه الأجهزة على
التقاط الصور ومقاطع الفيديو تسهم في
توثيق تجاربنا ولحظاتها مع الآخرين كما
لو كانوا حاضرين بيننا.

ومع استمرار تطورها ، غَدَت الأجهزة
تؤدي دوراً متزايداً في تبسيط العمليات
التجارية وتعزيز الإنتاجية ، لذا أصبح
من الضروري التكيف مع هذه التطورات
 واحتضانها وتسخيرها لصالح أهداف
إيجابية مع الحرص على التريث في
استهلاكها لكي لا يفضي بنا الأمر إلى ما
يُعرف بـ "الإدمان الرقمي".

ولكن قبل التطرق إلى مسألة "الإدمان الرقمي" علينا أن نعرف ما معنى "الإدمان" في حد ذاته ولماذا ربطنا هذا المصطلح بالاستخدام المفرط للإنترنت؟ وما هي أوجه التشابه بينهما؟ وهل نبالغ في إطلاق هذا المسمى عليه؟

شاكر عبد موسى_العراق

نبذة واقع عن المواقع

مع التطور المشهود في سرعة التواصل عبر الزمن ، يشهد العالم الكثير من الظواهر والعديد من الاختلافات بين العصور والأجيال من الناحية الفكرية والسلوكية وغيرها.

ونشهد كذلك تطوراً في بناء علاقات مع أفراد مجتمع لا نعرف عنه أي شيء بالإضافة إلى أن صداقاتنا ومعارفنا في الواقع تكاد تكون مجهولة مقارنة بالمواقع.

فهل ستكون هذه الصداقات الوهمية واقعاً؟ وكيف يجب التعامل مع أمر مواقع التواصل الاجتماعي؟ وهل هي

أمر إيجابي أم سلبي ، وما أثرها في
التوازن النفسي؟

كما تتسلل المواقع بشكل مفرط وغير
منتظم إلى شتى مجالات الحياة ، حتى
أنها انحدرت إلى نطاق الخصوصية
باعتباره نوعاً من الحرية الشخصية.
فما الهدف وراء هذا؟ وهل مسموح لها
بالتكاسح نحو هذا النطاق ، وما ضرورة
ذلك؟ وهل يمكن أن تساهم المواقع في
بناء القيم الفردية وشخصية قويمية
ومعتدلة نفسياً وروحياً؟

تساهم المواقع في تبسيط المعلومة
وتواصل الفرد وكذلك نشر المعلومة
بطرق أسرع ومختلفة ، ولكن لكل هذا
سلبيات فالمعلومة فيها غير مضمونة

المصدر وذلك لسهولة الانتشار وسرعته
فتفقد الأخير مصدرا موثوق
ومرجعيتها الأساسية مما يجعلها في
محل الريب.

وتهدر الوقت الكثير وطاقات بشرية
هائلة لغالبية شبابنا الحالي ، مما ينفي
وجود يد عاملة بجدارة والتهاون مع
متطلبات الحياة وكل هذا راجع
للاستخدام المفرط والغير منتظم.

تبقى الحياة العملية في الواقع أفضل
وأجود من العالم الافتراضي عبر
المواقع ، فقراءة كتاب عبر الموقع لا
تقارن بقراءة كتاب ورقي ملموس إلا
أنه يسد الحاجة لذلك.

وكذلك صديق واحد في الواقع لا يقارن
بالمئة الموجودين عبر المواقع ، وعقد
ملتقى عبر الشبكة ليس بنفس فعالية
ملتقى واقعي ولكن الضرورة الزمنية
والمكانية اقتضت وجود هذا البديل
للتسهيل وتيسير سبل الحاجة.

تساهم المواقع في بناء علاقات
اجتماعية وصداقات وتنمية بعض
الروابط ، ولكن تبقى بنية هذه العلاقات
وهذه الروابط هشة إن لم تكن موصولة
بالواقع ، وذلك نتيجة التواصل غير
الملموس وغير الحسي الذي يُبنى عليه
صدق العلاقة "الحس" تكمل الأخيرة
التي تم ذكرها آنفًا بعض الحاجيات
ولكن لا يمكن اعتبارها ملجأ للبناء

والاعتدال لما يوجد فيها من شوائب
باعتبارها موقعًا يضم السوي وغير
السوي.

لذلك ، لا يمكن الوثوق بكل ما نتلقاه
عبر المواقع لكن تزامنًا مع العصر
ومواكبة لعصر السرعة يمكن استغلالها
بضبط آليات استعمالها والاعتماد عليها.

زينب موساوي_الجزائر

أدمنت السم وحدي

مشكلتي في الحياة أنني شخصية تتعلق
بكثرة.

إن أعجبنى أحد المواقع ، أو كلماتك
التي تكتبها ستجدني أترك كل شيء
وآتي إليك لأعبد موقعك الإلكتروني هذا.
أسمعت بالمثل الذي يقول:

"يلتصق كالقراة" بالمعنى الحرفي لهذا
المثل ، فأنا القراة بشحمها ولحمها!
أذكر مرةً كانت هنالك فتاة على الميديا
تقوم بنشر الفيديوهات على منصة
رقمية.

فشاهدت الفيديو الأول لها ، فكانت
تتعري من ملابسها وتبرز مفاتها
لدرجة أنني علمت أن هذه القلوب التي

أعطيت لها ما هي إلا تأثيرٌ أثيرٌ جامع
تحكم في عقول كل من شاهد هذه
الفيديوهات.

ثم ضغطت على علامة القلب في يسار
الشاشة مثلهم ، لكنني لم أعلم أنني
فتحت بوابة للجحيم دون أن أدري.
تجاوزت ذلك الفيديو بعد أن ثارت
غرائزي قليلاً ، وتوجهت نحو الوسادة
لأحضانها في تلك اللحظة ، لكنني
تماسكت قليلاً.

وقلت: يا سيدي مالك تتأثر بهذه
التفاهات والسخافات؟ أنت لست من هذا
النوع الذي يسجن في مثل هذه الأشياء
أنت أكبر من هذا الجهل بكثير.

لحسن الحظ جاءني أحدهم ليقوم
بإرسالي للبقالة لإحضار بعض الحاجيات
منها.

ظهر كالمارد فجأة ليباغتي بوجوده.
قمت فرغاً منه فلو رأى ما أشاهده
سيقوم بالتقليل من شخصيتي وسأسقط
من عينيه تماماً.

لكنه كان لا يبالي بالهاتف والحمد لله لم
ينظر إليه ، فنحن أسرة متماسكة تحترم
مكانتها ولا تفرط في مثل هذه الأشياء.

افعل كل شيء خذ أي مال تريده اطلب
أي طلب كان لكن إياك أن تتخطى
حدودك مهما كان.

تركت الهاتف من يدي وقلت له : حاضر
يا أخي.

قمت وأغلقته الهاتف ووضعته في الشحن وغادرت.

بعد عدة أيام ، في تطبيقات التواصل الاجتماعي عندما تشاهد عنصراً أو تتفاعل وتعلق عليه فإن خدمات الذكاء الصناعي تعمل على معرفة رغبة المستهلك والنوع الذي يود مشاهدته من فيديوهات تعرض على الميديا بكثرة ويقوم المستهلك بمشاهدتها.

فهذه استراتيجية قديمة ليست بجديدة. فإن أحضروا لك لحمًا وموزًا وبرسيمًا وقالوا لك : أأطعم كل الحيوانات الموجودة في الحديقة اليوم، ولا تتسنى أن تكمل طعامها كله حتى لا تطردك من عملك.

لكن العامل اليوم قد محيت ذاكرته تمامًا وأراد أن يذهب نحو استعمال عقله الطبيعي ، ليعرف حدود إدراكه العقلي ومقدراته الكامنة.

فجلس ينظر نحو الأسد ، فقام برمي الموز إليه لكن الأسد لم يبالي به ولم يعجبه الطعام الموجود في قفصه.

وذهب نحو القرد ليعطيه بعض الأسماك لكنه قام برميها إليه، فزجره العامل وعاد ليرمي كل الطعام غير مبالي به. عندما التفت للوراء ، وجد أن القرد قام بتجميع الموز وأكله ثم ترك الباقي كله. فجاء العامل ، وقام بالذهاب نحو حظيرة الغزلان ووضع اللحم والبرسيم أمامها

فقامت الغزلان بأكل البرسيم فقط وترك
الحم.

فعندما ذهب نحو الأسد وترك له اللحم
قام الأسد فرحًا ليأكل كل اللحوم
الموضوعة أمامه بنهم وشراسة.

جاء العامل في اليوم الثاني بنفس الحال
لكن وجهته صارت حسب ما يميله عليه
المستهلك من أكلة.

ففي لحظات معدودة قام العامل بتوزيع
الطعام ليجلس مستريحًا دون تعب أو
شقاء كالسابق.

هذه النظرية أحيانًا لها سلبيات أخرى
كثيرة ، فهي سلاح ذو حدين لا شك فيه
لكن على المرء أن يمسي أكثر صرامةً
ودراية بما سيأتيه من ويل السلبيات

فهي إما أن ترفعك لتنهض من الوحل
أو أن تغوص بك أكثر في الجب الدايم.

كنت أنشد تلك الأيام إحدى القصائد
الشعرية التي لم أعرف كيف أتخلص
منها بسهولة من عقلي فتوجهت للبحث
عن مصدرها لكن بسبب أنني قمت
بالتقريب في الفيديوهات أولاً، فإن
إعدادات التصفية والفلتره قامت بعرض
فيديوهات مشابهة لآخر مرة فتحت فيها
هذا التطبيق.

عُرض ذلك الفيديو القصير لتلك الفتاة
السكسية المثيرة ترقص بدلع وشقاوة
يسيل اللعاب من بعدها مباشرةً لكن ثمة
شيء لم أقدر على فهمه بسهولة من

أين جاء هذا القوام والتناسق بين هذا الشكل؟

أمرني عقلي بأن أجري فحصًا بالأشعة ما تحت الحمراء والبنفسجية ، لكي أعني هذا الشكل بالكامل وأعطيه كامل المعطيات والتعريفات الواردة في هذا المخلوق العجيب الذي يظهر أمامي.

لكن ثمة شيء لم أقدر على فهمه ، فقد أظهرت الفحوصات وجود سيقان رقيقة وعندما تصل لنهايتها تبدأ بالتوسع والكبر قليلاً كأنها ترسم شكل قلب بدقة متناهية.

بعد أن وصلت موجات الفحص لنهاية شكل القلب فجأةً ضممت تلك الأرض وضاقت فأرادت يداي أن تقوم بالقفز

وحضن ذلك الجزء الضيق لكن قلت في
سري: لأكمل عملية الفحص وأعود له
من جديد.

ضغطت علامة القلب وأعدت تكرارها
من سعادي البالغة عدة مرات لم
يحصيها عقلي في تلك الفترة.

عدت لأكمل بقية الرحلة، فصعدتُ
للأعلى قليلاً عليّ أحطّ على منطقةٍ
يمكنني فيها محاولة الهبوط والسكون
قليلاً.

وصلتُ لمنطقةٍ مسطحةٍ ينصّفها وادٍ
صغير يبدأ من أعلاها تمامًا حتى يلاقي
رأس القلب السابق عند نقطة تلاقي
القوسين مباشرةً فيه.

وعندما دارت الفتاة لكي تعطيني المجال
لأقوم بفحصها من الأمام وجدت ملائماً
بشحمه ولحمه يقف أمامي.

يا سيدي كيف الصبر اليوم؟ فلقد تعطل
جهاز فحصك وبيات يصفر وينذرك
ويقول: "توقف ، توقف فهناك خطرٌ
قابل للاشتعال فهذا فيروسٌ خطيرٌ
سيجعلك تتعلق وتصاب بالوباء حتماً."

تمت عملية الفحص بكاملها وأبدت
نجاحاً ملموساً ، فلقد اكتشفت وتأكدت
أنني أتعلق بسرعةٍ ومشكلة التعلق أنها
ستجعلك تقع في الفخ المنسوب لك.
فهذه الفتاة لن أحصل عليها ولن تأتي
لتعمر الأضرار التي فعلتها بضحاياها.
ففي النهاية سأذوق الهديان والخسران.

مشكلة شخصيتي غير التعلق أنني
سرعان ما أدمن على الشيء ويصبح
عادة يومية.

إذا لم أفلها ، سينتابني قلقٌ وصداعٌ
كمن يتعود على شرب القهوة صباحًا
وحينما يأتي الصباح التالي ولا يشرب
القهوة فكل ذلك اليوم سيشعر بالنقص
وكان هنالك شيئًا غريبًا في اليوم.

ولكنني هنا لا أقصد أي غرابة أو أفعالٍ
كشرب المخدرات وما شابهها ، بل إنني
تعودت على رؤيتها هيَّ يوميًا.

إن قلت لكم بأنني شاهدت كل محتواها
والفيديوهات المنشورة أفعل الإشعارات
على الهاتف حتى أرى كل فيديو جديد
تقوم بنشره على الميديا.

وهي قد كانت تنتشر في اليوم الواحد
 عددًا من الفيديوهات الكثيرة صباحًا
 ومساءً.

شعرت وكأنها توظف شخصًا لتصويرها
 طوال اليوم

بتُّ أعلم ديكور وتصميم بيتها، بتُّ أعلم
 لونها المفضل، بتُّ أعلم ما يوضع في
 خزانها، و... إلخ.

عند المساء في تلك الليلة الدافئة
 مراهقٌ قد قارب على البلوغ الكامل
 تثور هرموناتُه وغرائزه للجنس الآخر.
 قد نام وحده في غرفةٍ أقفل أنوارها
 أدار المفتاح من الداخل سحب الستارة
 الزرقاء لتغطي النافذة ثم رقد على
 سريره القطني وتغطي بملاءته ارتدى

سماعته صاحبة الصوت المرتفع ثم
أمسك هاتفه في الظلام تحت بطانيته
الداقة.

فكيف ينام القلب هنا وحبيبته لم يراها
ولم يسمع صوتها؟ أينام وهو لم يراها؟
أيصح من عاشق تعلق بها كظلمها أن
يهجرها في يومٍ من الأيام؟

لا يصح على المحب أن يفعل ذلك ، ولا
تتسوا أن قلبه رقيق وبريء لا يقدر
على أن يكون هو المهاجر والمفارق.

فتحت هاتفها شاهدت محبوبتي سخن
جسمي سال لعابي، ثارت غرائزي، دخل
الشيطان وزاد من وسوسته ، ثم في
النهاية تنجست وتدنست ، فوجب على
الغسل فرضاً والتوبة بعد ذلك.

تكومت على نفسي وأنا أشعر بشعور
غريب لم أفهمه ، نهضت من سريري
قمت برمي الملاءة عني قلبت الفرش
القطني نحو الجهة الأخرى ، أنرت
المصباح ببطء شديد ، أخفيت الملاءة
داخل قميصي حتى لا يراها أحد أخذت
من خزانتي قميصًا وسروالًا نظيفًا
وأعدت ترتيب كل شيء كما كان ، فتحت
الباب دون أن يحدث أي صرير ثم مشيت
على أمشاطي ورؤوس أصابعي في
الممر الطويل نحو الحمام دون أن
يسمعي أحد.

أقفلت بابه ببطء ثم نزعته ملابسني بعنف
ورميتها ودست عليها بأرجلي.

سالت تلك الدمعة من عينيّ تملأها
الوجع والأنين.

جلست تحت الماء على يغسل ذلك الذنب
الذي لا يغتفر.

بكيت لم أستطع رفع رأسي أبداً .. هل
انتهى كل شيء؟ أهذه نهاية التعلق
الشديد؟ أين ذهبت محبوبي التي
أدمنتها؟ ألا يتوفر في صفحتها وموقعها
الإلكتروني أي علاج للأضرار؟ أليس
لديها صفحة وموقع لكيفية التوبة
والشفاء عنها؟ ألم تسمع بحديث
الرسول صلى الله عليه وسلم حينما قال:
"إن الله أنزل الداء والدواء، وجعل لكل
داء دواء، فتداوا ولا تتداوا بحرام"؟ هي
إن كانت تسمع بحديث الرسول والقرآن

أكانت لترقص وتعذب البشرية بما
تتشهره؟ يا سيدي ، دعنا من هذا
الموضوع ، فإن كانت تعرف الرسول أو
الدين فهذا لا يهمنا الآن.

ما يهمنا هو ماذا ستفعل أنت الآن؟
غسلت ملابسي جيدًا وعطرتها.

رجعت إلى غرفتي وتركت الباب مفتوحًا.
أمسكت وسيلة وسوستها الوحيدة
أخذتها ومحت كل شيءٍ كان سببًا لأذيتي
معها.

وضعت هاتفني بعيدًا عني ، فقد رفعته
فوق الخزانة.

لا أعلم شعوري الذي أحسسته به ، فقد
أمسى ثقيلًا كئيبًا منحطًا أم أنه سقط من
ناظريّ؟

الذنب ليس ذنبه ، بل ذنبي أنا .
سأعترف بكل شيءٍ : "فالاعتراف بالذنب
فضيلةٌ".

أنا من ذهبت لمتابعتها ، لملاحقتها
للجري وراء حساباتها .

أنا من أسررتي الميديا والمواقع
بجراحها السامة .

لم أعرف كيف أفرق بين الضار والنافع .

لم أعرف أنه حينما تتراكم السموم في

الجسد ستقود بك نحو الهاوية .

لهذا أعلن انتقالي نحو التوبة والشفاء

والرجوع للمسار السليم . ها أنا سأعود

نحو سجادتي ومصحفي .

صليت ركعتين ، ثم كررت أخريين .
و حينما أعاود كل كرة ، أجد نفسي
مستسلمًا تائبًا يود الفياء والرجعة .
أقسمت أن أبتعد عن الميديا هذه الأيام
حتى أنسى ما حصل ، وأفتح صفحة
جديدة في حياتي ويعود كل شيء جميلًا
كما كان .

أحمد يوسف_ السودان

أرواح بين الأيقونات

بما أنك هنا الآن تقرأ هذه السطور فهذا يعني أنك تركت شيئاً خلفك ربما هاتفك يضيء إشعاراته في الخلفية أو ربما تنتظر رسالة تخبرك بشيء تجهله شيء يحدث في نفسك رجّة .. لكن دعني أسألك : متى كانت آخر مرة شعرت فيها أنك هنا فعلاً؟

أترى؟ لا أقصد ذلك الجهاز الذي يشغل زاوية عينك طوال الوقت ، بل كيف استطاع أن يسحبك من نفسك؟ كيف أصبحت عالقاً بين شاشات تفتح على عوالم ليست عالمك وصوتك بات يختصر في نصوص جامدة تُرسل دون نبض؟

غريب ، أليس كذلك؟ أن تتحول الحياة إلى نبضات إلكترونية والصلة إلى إشعار والجلسة إلى منشور .. لكن الغرابة الحقيقية ليست في ما فقدناه ، بل في أننا لم نعد ندرك ما نفقده.

هل فكرت يوماً كيف انزلقتنا إلى هذا؟ كيف صار الواقع ظلًا ، والمواقع هي الأصل؟ وكيف تحولت كل تلك اللحظات التي كانت يوماً حقيقية إلى أرشيف يستهلكه النسيان؟

قد تكون الآن تفكر ، أو ربما لا .. قد تكون قد تركت هذه الكلمات بالفعل وانتقلت إلى إشعار آخر.

وإن فعلت ، فالسؤال الذي يبقى : هل
أنت حقًا هناك؟ أم أنك تسكن شيئًا لا
يعرفك؟

لكني لست الوحيد...

ما تمليه من أسئلة لست أنا وحدي
المعني بها.

فكل العالم بات حبيس المواقع ، بل صار
الواقع ذاته سجنًا نهرب منه ونحاذره
بينما تحرك أناملنا الشاشات صعودًا
ونزولاً ، وكأننا نبحث عن شيء لم
نعرفه

ولكن لنتعمق أكثر ... لتدرك أن كثيرًا
من الناس اليوم صار رزقهم معلقًا بهذه
المواقع، وقوت يومهم ينبع من عوالمها
الافتراضية.

صحيح ما قلته أنا لا أكذبك.

المواقع أخذت منا الكثير، سرقت لحظاتنا
وصفقاتنا وخصالنا لكنها أيضاً منحت
فرصاً صنعت إنجازات وأعطت حياةً لمن
أحسن استغلالها.

لكل زمن وواقعه ولكل عصر أدواته
وزماننا هذا إن كان زمان المواقع فلا
يعني أنه ينسينا الواقع

ربما لم تكن المشكلة في المواقع نفسها
بل فينا نحن.

نحن من نختر أن نغرق فيها أو أن
نُبحر، أن نُبدع أو نُهلك أن نبني منها
حياة أو أن نتركها تلتهم حياتنا.

فالسؤال الذي يبقى معلقًا : هل يمكننا أن نوازن بين الاثنين؟ أن نستفيد مما تقدمه المواقع دون أن ننسى جذورنا في الواقع؟ أم أن الهروب صار قدرنا؟ حسنًا، سأجيبك بدوري.

التوازن ، كما قلت يعني أن يكون للشيء نفس الوزن.

لكن هل التوازن بين الواقع والمواقع يعني أن نجعل المواقع مجرد ظل؟ ربما لأن الظل لا يمكن أن يكون أقوى من الأصل ولا ينبغي له أن ينسينا أن وجودنا لم يكن عبثًا أن لحياتنا رسالة غاية وسعي لا يليق أن يزوب في شاشة.

لنستفيد من المواقع اجعلها وسيلة كسلعة أولية تتحول إلى منتج يُسوق في

الواقع ، لا مجرد تفاهات تُعَلَّق في سجن
النسيان حيث يريد مالك المنصة والمكان
أن يضغط زرًا ليطفى الزمان.

ولا، لا أقصد بالزمان تلك الدقائق
والثواني التي تتساقط، بل زمانك أنت
وجودك في موقعك ، حقيقتك في هذا
العالم.

اجربت أن تتعرف على أناس في تلك
المواقع ؟ أناس ظننت أنهم يعيشون في
عوالم افتراضية ، لكنهم صاروا جزءًا
من واقعك.

حينها تدرك أن المواقع ليست عدوًا
بحد ذاتها ، بل مرآة تعكس ما نحن عليه
وما نختار أن نكونه.

عد الى ثالث الفقرات في هذه الصفحة
وقم فقط بعكس معناها لتجد الغاية
الحقيقية من تلك المواقع.

سأترك لك بعض الوقت لتعود
لتستوعب هذه الأفكار، تمامًا كما كنت
تعود للمنشورات باحثًا عن معنى جديد
في كل قراءة.

عدت الآن...

أفهمت المقصود؟

إذا حولت النبضات الإلكترونية إلى حياة
تنبض حقًا ، والإشعار إلى صلة تربطك
بصدق والمنشور إلى جلسة تعيش
تفاصيلها ، حينها فقط ستجد واقعك
وموقعك وحينها فقط ينسجم ذلك مع

داخلك ، فلا يعود أحدهما منفصلاً عن الآخر.

هذا هو التوازن الحقيقي : أن تجعل من تلك العوالم الافتراضية امتداداً لروحك لا بديلاً عنها.

صديقي ، ما قرأته لم يكن فقرات منفصلة أو نصوصاً غير مترابطة ... بل مجرد دردشة عابرة على إحدى مواقع التواصل الاجتماعي.

كانت مجرد كلمات يخطها الكاتب في حسابه الشخصي ، بلا تخطيط مسبق.

لكن إن عرفت كيف تحولت تلك الكلمات من حسابه إلى بين يديك الآن وكيف انتقلت من حديث إلكتروني إلى سطور مطبوعة تمسكها وتعيد قراءتها حينها

فقط ستفهم كيف يمكن للمواقع أن تؤثر
على الواقع وكيف يتداخل الافتراضي
بالحقيقي ليصنع أثرًا لا يُنسى.
"Vu"

زكرياء بوخنشوش_الجزائر

نسمات الادب

الخاتمة

أصبحنا في زمن طغت عليه مواقع التواصل الاجتماعي ، وأصبح كل واحد منا لا تفارق أنامله الهواتف الذكية التي صارت جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية والتي تعتبر سلاحًا ذو حدين.

شغلتنا المواقع عن واقعنا فأشغلنا الله فيها حتى نسينا كم مضى من أعمارنا. أبعدتنا عن ديننا وأخلاقنا وعقيدتنا وعروبتنا جفت أرواحنا وعميت أبصارنا.

إلا أنه لا يمكننا أن ننفي أبدًا أن لمواقع التواصل الاجتماعي إيجابيات متعددة لما تقدمه من خدمات هادفة نافعة لمن

يدرك جيداً قيمتها وكيفية استغلالها
دون التركيز على سَفاسِف الأمور.

فهي تربط بين الإنسان والعالم الخارجي
وتتيح فرصاً للشباب في التعبير عن
أفكارهم.

ولذلك نجد أن لهذه المواقع انعكاسات
سلبية وإيجابية يجب توعية أنفسنا إلى
الاستخدام العقلاني لها ، والابتعاد عن
الإفراط كي لا نقع في متاهة الإدمان
التي تخرجنا من عالمنا الحقيقي إلى
عالم وهمي لا نفاذ منه.

ولد الزين حورية_ الجزائر

الفهرس

- المقدمة.....4
- الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيره
على حياة الفرد.....6
- السُّلطة الخامسة.....10
- تطور الاتصال وتأثيره على الوصال بين أفراد
المجتمع.....13
- الفضاء الأزرق إلى عالم الكتابة.....20
- وسائل التواصل الاجتماعي.....23
- مرايا افتراضية.....25
- بصيص أمل.....29
- انعكاسات مواقع التواصل الاجتماعي بين الفرص
والتحديات.....32
- الإدمان الإلكتروني "مرض العصر".....34
- نبذة واقع عن المواقع.....45

أدمنت السم وحدي.....50

أرواح بين الأيقونات.....68

الخاتمة.....71



نسمات الادب

انعكاسات مواقع التواصل الاجتماعي على حياتنا

أحمد الدحدوح سوزان من فلسطين
بكور راضية
شاكِر عبد موسى من العراق
موساوي زينب من الجزائر
أحمد يوسف من السودان
زكرياء بوخنشوش
ولد الزين حورية

بن أحمد أمينة
العناق نجة من الجزائر
قريبى خولة من الجزائر
سودة الشيخ محمد من الجزائر
رحالي أمينة من الجزائر
ميلودي أمينة (أمون) من الجزائر
فاطمي أحلام



تصميم : همس الجنة