

الدليل

في ضلّ التّضليل

MJOUL SHAALL

Carwa

المقدمة

في ظل تقدم التكنولوجيا ومواقع التواصل الإجتماعي أصبح المجتمع يعتمد على مواقع التواصل بشكل رئيس وهو ما سيكون موضوعنا الأساسي لهذا الكتاب سوف اطرح لكم سلبيات مواقع التواصل والإشاعات ومن ضمن هذه السلبيات هو ما يُسمى الترنندات والإشاعات والذباب الألكتروني وغيره من الظواهر السلبية والتي سوف نتاولها ونعطيكم كيفية الأبتعاد عنها وعن تأثيرها السلبي وتناولنا اهم الظواهر السلبية تبشكل سلس بحيث يستطيع الصغير والكبير من القراءة

وأسأل المولى عز وجل ان يوفقنا وينفعكم بقراءة هذا الكتاب

وصل اللهم على محمد وآل محمد

تعريف عن إدمان الأنترنت

إدمان الإنترنت (Internet addiction) : هو حاجة قهرية لدى الشخص لاستخدام الانترنت ، إلى درجة أنه قد يؤدي إلى عواقب سلبية لدى الشخص ، ويؤثر على روتين حياته وعلاقاته وعمله وحتى صحته .

كيف نعرف أو نُشخص مدمن الإنترنت ؟

من خلال عدة سلوكيات منها :

1. انشغاله لوقت كبير في استخدام الانترنت ، حتى لو كان غير متصل بالإنترنت ، فهو يبقى يفكر دائماً به .

٢. قد يؤدي هذا الانشغال إلى فقدان السيطرة على نفسه ، لقضاءه وقت

. زائد على الإنترنت رغم محاولاته بالتقليل .

المدمن على الانترنت مثل المدمن على المخدرات لذلك عند

محاولاتك قطع النت عنه سيشعر بالقلق والانفعال وربما

يصاحبه نوبات اكتئاب .

هروبهم من الواقع فالبعض يستخدم الانترنت للهروب من

مشاكله ، وهذا خطأ فادح لان هروبك من مشاكلك ليس حل (:)

لنتوسع قليلاً بأسباب إدمان الانترنت

١- الأسباب الشخصية مثل : الخجل والانعزال فيميل أكثر للمحادثات الإلكترونية والتصفح عبر الانترنت لعدم مواجهة الآخرين، وأيضاً ربما للهروب من واقعهم فيشكل عالم خاص به . أيضاً الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، والألعاب عبر الإنترنت، والمقامرة عبر الإنترنت، والأمور الإباحية، والتسوق القهري عبر الإنترنت.

الاستجابات البيوكيميائية - يستجيب دماغ الشخص للمكافآت عبر الإنترنت بمواد كيميائية "تشعر بالرضا" وهذا "الارتفاع" البيوكيميائي يشجع على الاعتماد والاستمرار باستخدام الإنترنت

ملاحظة : مسألة الإدمان على الانترنت مسألة نوعاً ما معقدة ، حتى أن الرأي الطبي بها ليس محدد ، فالبعض يعتبره تعبير عن اضطراب عقلي موجود مسبقاً أو مشاكل سلوكية ، مثلاً : الشخص الذي يتصفح الإنترنت كثيراً بحثاً عن مراكز تسوق فهو لديه مشكلة في التسوق وليس الانترنت .

وللمعلومة ان الادمان يقسم على عدة أنواع وأشكال لكن ادمان مواقع التواصل الإجتماعي يهدد الشباب

وفي فضل زيادة مواقع التواصل الإجتماعي زاد كذلك الإدمان حيث صار الشباب عبارة عن قطيع كل قطيع ينتمي

إلى فكرة معينة او مشهور معين او شخصية معينة او ميول معين الخ.. وهذا هو السبب الرئيس للعدوانية المستقبلية بين الشباب وكذلك سبب رئيس للتشدد في فكر معين

إذاً كيف يمكن معالجة الشخص في التخلص من إدمانه على الإنترنت!؟

في البداية ضع خطط وأهداف لك بعيداً عن استخدام الانترنت ، قراءة كتب مثلاً أو لعب رياضة معينة أو تنمية مهاراتك العقلية ، مارس التأمل أو الخشوع في الصلاة لكي تخفف من قلقك وتوترك عند ابتعادك عن الانترنت ، أعد اكتشاف المجالات المهمة في حياتك (علاقاتك مع أصدقائك ، أو الذهاب بنزهة مع عائلتك ، علاقة الحب مع شريك حياتك واهتمامك به) ، واعلم انه ليس من الضروري أن تتوقف تماماً عن استخدام الإنترنت .

وفي العلاجات المهنية فغالبًا ما يُستخدم العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدة الأفراد على تحديد وتغيير الأفكار والسلوكيات غير الصحية المتعلقة باستخدام الإنترنت ، وأيضاً العلاج الأسري ومجموعات الدعم في معالجة المشكلات الشخصية أو العائلية الأساسية التي قد تساهم في الإدمان.

افضل حل لعلاج إدمان الانترنت

هو الابتعاد بالتدريج

ترك الالعاب

ترك الاشخاص الي مستحيل توصل لهم وهم يسببولك إدمان وهم

ياخذو وقتك على النشاطات الواقعية

استماع للاغاني بشكل قليل

تنظيف الافكار والتصالح مع الذات

اغلب الي مدمنين على الانترنت

يظهرو ذاتهم العكسية المريضة الي فيها نقوصات وهذا خطه من خطط

التطور الرقمي يكون الانسان عبد لهذه الاشياء لأنه يسد كل نقوصاته

بحركه اصابع فقط ودماغ

تقليل المواقع الي تسبب إدمان

تنظيف الاجهزة من كل شئ
فتح حسابات جديدة ومتابعة محتوى صحي وتطوري وارشادي
بعدها شراء كتب مفيدة بالواقع
وتبدأ تقسم يومك للدراسة للكتب
للموسيقى وللهااتف
ويجب تقليل حلقات مسلسلات يعني باليوم حلقة او نصف حلقة
او تابع افلام افضل ومفيدة
كل يوم اخرج بالنهار ساعة او ساعتين
لأن الدماغ اوتوماتيك ربنا خلقه
يفرق بين الليل والنهار عن طريق الضوء في النهار ويعرف متى يصير الليل تلقائياً
رح يرسل اشعارات الخمول والنعاس ليل لأنه يعرف هذا ليل
بعدين تبدأ تبني شخصيتك
تتعلم تتكلم حاول تجلس مع ناس اكبر منك تستفاد منهم
استمع للصغار عندهم اشياء اذكى منك مو استنقص لكن بالغالب الاشخاص
الاصغر مننا عمر يكونون اذكى
واهم شي تكسر حاجز التواصل مع الكل اعتبرهم شئ عادي بحياتك هم
يشوفوك طبيعي مو مثل ما انت تشوف نفسك
واتعلم الرفض اذا شي متقدر تسويه ارفض رفضاً باتاً
سيطر على نفسك الداخلية
رح تواجهك مشاعر كثير بسبب هذا الكتمان لكن مع الوقت رح تتخطاه
اهم شي شخصية الشخص اذا بنيتها صح رح تبني افعالك صح
ولا تخاف بمرور الايام الله كاتب كل شئ لك
حاول تتعلم رياضة حتى لو تشوفها
وشوي تطبقها
واذا اهلك طلعو اطلع معهم لا تتفاعل فقط استمع لكل استفاد منهم
لا تغلق على نفسك
وارمي نفسك بالصعاب لا تخاف الصعاب رح تبنيك اقوى
لا تروح على كلشيئ سهل ويذل
وبالاخير اهتم بنفسك من كل النواحي
الانترنت مو هوه يتحكم فيك انت تتحكم فيه .

القطيع

سلوك القطيع (herd behavior) هو مصطلح يطلق على سلوك الأشخاص في الجماعة عندما يقومون بالتصرف بسلوك الجماعة التي ينتمون لها دون كثير من التفكير أو التخطيط وقد أجرى علماء النفس تجارب كثيرة لأثبات ذلك، بينها على سبيل التوضيح (تجربة المصعد)، تتلخص بدخول ثلاثة اشخاص الى المصعد فور دخول الشخص موضوع التجربة، ووقوفهم بشكل عكسي بأن يعطوا ظهورهم لباب المصعد. وحصل ان الشخص سرعاً ما قام بحركات عفوية تدل على ضعف ثقته بنفسه مثل حك انفه انتهى الى الدوران والوقوف مثلهم!.. لتخرج التجربة باستنتاج ان الفرد يتجاوب مع المجموعة، ويميل لاتباع رأي الأغلبية دون أفضول لمعرفة الأسباب التي تدفعه لذلك

ومن تلك التجارب توصل علماء النفس الى جوهر (عقلية القطيع) بانه الميل السلوكي عند الافراد لاتباع رأي الجماعة التي ينتمون اليها، و(سلوك القطيع) الذي يطلق على سلوك الاشخاص في الجماعة عندما يقومون بالتصرف بسلوك الجماعة التي ينتمون لها دون كثير من التفكير. وكان عالم النفس (مازلو) قد رتب حاجات الفرد بهرم ان لم يشبعها يصاب بالاحباط، بينها حاجة الانسان الى الانتماء الى جماعة تربطه بها علاقات عاطفية واجتماعية تضطره الى مسايرتها، فيما قام عالم بيولوجي بنشر مقالة بعنوان (هندسة القطيع الاناني) مفادها ان كل عضو في مجموعة ما - كما هو الحال في قطيع الحيوانات - يخدم مصلحته اولا بالانتماء الى مجموعة وممارسة نفس سلوكها وتبني نفس افكارها والدفاع عنها.

كما سماه لوبون. إن سلوك القطيع ينم عن حراك ميكانيكي نوعاً ما، يبرز فيه الجهد البدني، بينما يضعف الجهد الذهني، حتى يصبح الإنسان أشبه بقارب يتقاذفه الموج، من دون أن يبذل أدنى محاولة لاستعادة السيطرة على حركته ومسار حياته.

أما في حالة «العقل الجمعي» فنحن نشير غالباً إلى فعل إرادي للتماثل مع الجماعة. وهذا يشمل حتى تلك الأفعال التي يظنها المرء خاطئة، أو غير ضرورية، أو غير عقلانية. لكنه - مع ذلك - يمارسها، كي لا يصنف خارج الخط العام. لعل الأزياء الشخصية هي أبرز الأمثلة على هذا المسلك. فقد لا يكون الإنسان مقتنعاً بلبس الثوب الأبيض أو الغترة والعقال مثلاً، لكنه يلتزم لبسها، تحاشياً للتمايز عن الجماعة.

هذا مثال بسيط، اخترته لأنه واضح جداً. لكن ثمة أمثلة بالمئات، نستطيع رؤيتها في حياتنا وحياة الآخرين، من طريقة الكلام إلى الأكل وطرق التعامل مع الغير، فضلاً على تفصيلات المظهر الشخصي، وحتى اختيار نوع الثقافة والمهنة

القطيع

عندما ننظر في مواقع التواصل الإجتماعي نجد القطيع الإلكتروني

فتاره نجد قطيع يتبع شخص معين او فكرة معينة

وتاره أخرى نجد قطيع آخر يحمل فكرة معادية لفكرة القطيع الأول ويبدأ الجدل بينهما

حيث اصبح شبابنا متمسكين ومتعمقين ومتشدين لكن ليس بما ينفعهم بل بما يضرهم

وهذا هو جهل كبير ومضيعة للوقت حيث بدل ان يستثمر الشباب وقته بما ينفعه ويفيده وينميه

لكن الشباب يفعل عكس ذلك تماما عندما يتبع احد القطيع ويضيع وقته وجهده على ما لا ينفع

لا يمكن للإنسان أن يصلح ذاته ويتذوق طعم الحرية والكرامة الإنسانية طالما كان سلوكه

في الحياة يجري بموجب طرق وأساليب محددة سلفا من قبل الآخرين ، بحيث يلزمونه أو

يلزم نفسه باتباعها. الطريق الوحيد الذي يحقق له ذلك هو إدراكه للأسباب التي تحتم عليه

أن يسلك هذا المسلك أو غيره، وقناعته الشخصية بأن أحدا لا يمكنه القيام به نيابة عنه،

بمعنى أن يختار هو شخصا أسلوب حياته بوعي وحرية، ودون وصاية من أحد، مع الالتزام

بمبدأ التسامح وقبول الآخر.

لقد وهب الله لكل انسان عقلا ليفكر به ويميز بين الأشياء ويختار ما هو مقتنع به. ومن الامور الملحة في

استخدام العقل هو اتخاذ القرارات، واتخاذ القرار هي عملية تحتاج الى وعي وادراك، وهذا الوعي والادراك يحتاج

الى بحث واطلاع واسع بما يدور حول الانسان من احداث او وقائع او افكار او برامج، وبناء على هذا الوعي

والادراك يتخذ الانسان قراره. وباتخاذ القرار سواء أكان على صواب او خطأ يكون قد استخدم عقله، وكان سيد

نفسه، ولم يسمح للآخرين بالتفكير عنه او اتخاذ القرار نيابة عنه.

لقد انساق الكثير من الناس في البلدان العربية منذ الثمانينيات من القرن المنصرم إلى إيقاف

عقولهم عن التفكير والتدبر واختاروا ان يكونوا على هامش الحياة حين سلموا عقولهم للآخرين

(رجال الدين والسياسة) يقودونهم وفق أفكارهم وتصوراتهم، وإن ناقشتهم قالوا: هم يقولون

ولم يسألوا عقولهم ماذا يقولون؟ وهذا دليل واضح على أن العبودية لا تتجلى في قيود توضع في

اليدين أو جسد في زنزانة، إنما العبودية الحقيقة أن يستسلم عقلك للغير فلا تعود تملكه

أن تفعل ما يفعله الآخرون لمجرد أنهم يفعلونه فهذا يعني أنك تحولت فعلا إلى القطيع، تسير

في مساره، وتؤدي أدواره التي رُسمت لك منذ أن انضممت إليه ودون أن تفكر بالتمرد عليه.

يقول الإمام علي (عليه السلام): "الناس ثلاثة: عالمٌ رباني، ومتعلمٌ على سبيل النجاة، وهمجٌ

رعاع أتباع كل ناعق، يميلون مع كل ريح، لم يستضيئوا بنور العلم ولم يلجؤوا إلى ركن وثيق".

النظريات الفلسفية سواء عند الفلاسفة او العلماء تؤكد انتفاء "الأنا" مقابل إرادة الجماعة، ليكون هذا سببا مباشرا

لسهولة التأثير على الفرد، والتحكم به من خارج وعيه، وقدراته الشخصية، إلا أن هذا يبقى بعيدا عن الفرد المبدع فلا

يطوله. وأكثر ما يتجلى سلوك القطيع هو عند الشعور بالخطر إذ تنتفي عندئذ فكرة الاستقلالية، وهو سلوك

متأصل في النفس البشرية من اجلالذفاع عن وجودها لينتظم أغلب الناس في قطعان مختلفة بهدف الحماية من

الأذى الخارجي.

تدجين العراقيين على سلوك القطيع

تعود ثقافة القطيع في العراق الى زمن النظام الدكتاتوري، فهو انتج اشد انواع الشخصية سلبية هي (الشخصية المقهورة) التي هي مادة (القطيع المطيع). وفي كتابه الممتع لعالم النفس اللبناني (مصطفى حجازي) يصف الانسان المقهور بانه المسحوق امام القوة التي يفرضها الحاكم المستبد فلا يجد من مكانة له في علاقة التسلط العنفي هذه سوى الرضوخ والتبعية والوقوع في الدونية كقدر مفروض.. ومن هنا شيوع تصرفات التزلف والاستزلام والمبالغة في تعظيم السيد اتقاء لشربه او طمعا في رضاه.. ويتذكر العراقيون جموع (القطيع) التي كانت تهتف (للقائد الضرورة).

والمفارقة ان (سلوك القطيع) يتغير الى نقيضه بـ (سلوك قطيع) جديد، فما أن اطيح بـ الحكم السابق الذي كان قائد (القطيع) حتى تخلوا عنه، تحكّمهم نفس الحاجة السيكولوجية في البحث عن (قائد) جديد وجدوه في (2006) (ومنحوه لقب (مختار العصر).. وكانت ثقافة القطيع، المتجسدة بذوي الأصابع البنفسجية في الانتخابات هي السبب الرئيس في بؤس العراقيين وما اصابهم من شقاء وفقر وتوالي خيبات وخوف دائم من المجهول.. وما وصل اليه ا ولقد اوصلتنا متابعتنا العلمية لما حدث ويحدث في العراق الى ابتكار مصطلح جديد ادخلناه في عالم النفس العربي ويشكل اضافة عراقية لعلم النفس العالمي هو (الحول العقلي).. ويعني ان المصاب به يرى الايجابيات في جماعته ويغمض عينيه عن سلبياتها، ويرى في الجماعة الاخرى السلبيات ويضخمها ويغمض عينيه عن ايجابياتها، ويخرج بحكم خاطئ ان جماعته هي الافضل في كل شيء.

ويبقى التساؤل: ومتى ستراجع ثقافة القطيع في العراق؟

الجواب يتوقف على دور القوى التقدمية والوطنية في اشاعة ثقافة الوعي التي تنمي ثقة الانسان بنفسه، وتعيد الشعور بالانتماء للوطن وليس الانتماء الى (سيد او شيخ عشيرة) تضطره ان يمشي مع (القطيع) حتى لو كان يعرف انه.. هالك!
وهذا الكلام الذي ذكرته اعلاه هو ما يفسّر لماذا نشاع في العراق كثرة القطيع وخصوصا ما نشاع في مواقع التواصل الاجتماعي من كثرة القطيع ولكل قطيع وجهة وما يحزن هو ان هؤلاء القطيع يسيرون في درب لا ناقة لهم ولا جمل فيه واغلب القطيع يكون على أشياء تافهه مثل قطيع يحبّ الغناء وقطيع يكرهه قطيع يحب ممثل مشهور وقطيع يكرهه!

التخلص من سلوك القطيع

ما دامت أرواحنا في أبداننا لن تخلو حياتنا من لحظات نغص و غضب و استياء.

تبدأ يومك بإشراقة أمل ووجه مُبتسِم وتنظر إلى الأمام تنشُد مستقبلًا زاهرًا، فإذا بك تجد نفسك في قطع عجيب غريب نعيش عالما غريبا، الكلّ يهتم بالكلّ، بشؤون الناس بكلامهم، بمواقفهم، لا أحد يهتم بمشاعرهم. كلام الناس مثل الصخور إمّا أن تحملها على ظهرك فينكسر، أو تبني بها برجًا تحت أقدامك، فتعلو. إن الرجال الذين يحكمهم العقل، أي الرجال الذين يبحثون عن ما هو مفيد لهم بتوجيه من العقل، لا يطمحون لأنفسهم إلى أي شيء لا يرغبون فيه، بالنسبة لجميع الرجال الآخرين، ولذلك هم عادلون بحسن نية وصادقون في موقف ما.

قد يكون من الصعب جدًا تحديد السبب الدقيق لسلوك معين. ومع ذلك، يتفق علماء النفس على أنّ البشر عادة ما يميلون إلى تقليد الآخرين ومحاكاتهم دون وعي. باختصار، نحن لا ندرك أننا نفعل ذلك. ولعلّ التفسير العلمي الأكثر منطقية لهذا التقليد غير الواعي واللاشعوريّ هو الكيفية التي تعمل بها العصبونات المرآتية في أدمغتنا والتي تختص بمحاكاة سلوكيات وعواطف الآخرين من حولنا، بدءًا من مرحلة الطفولة وحتى المراحل المتقدّمة جميعها. تساعد الخلايا العصبية المرآتية في شرح كل شيء من اكتساب اللغة إلى الوعي الذاتي، لما لها من أهمية في فهم تصرفات الآخرين من حولنا، ولتعلم مهارات جديدة عن طريق التقليد والمحاكاة.

ربّما أخذ وقتًا طويلًا مع علماء الأعصاب لاكتشاف هذه العصبونات وطريقة عملها ووظيفتها، لكنّ عصر السوشيال ميديا عزّز من وظيفتها بشكلٍ مثيرٍ للعديد من التساؤلات، فلم تعد الأفكار تستغرق وقتًا طويلًا للانتشار، ولم تعد السلوكيات تحتاج الكثير من الزمان ليتمّ نسخها وتقليدها والإتيان بها. وبكلماتٍ أخرى، يمكننا القول أنّ مواقع ومنصات التواصل الاجتماعي باتت تستطيع الوصول إلى تلك العصبونات في أدمغة الجميع في وقتٍ واحدٍ تقريبًا في غضون ساعاتٍ أو أقل. لكنّ السؤال هنا لم يعد حول عملية التقليد ذاتها؛ وإنما حول دور الوعي والشعور فيه.

على أنّ الجواب قد يطول كثيرًا، إلا أنّ السر قد يكون بالأساس في معرفة الذات ومراقبتها. حاول أنّ تخصص وقتًا مناسبًا للمراقبة الذاتية، بحيث تكون واعيًا لأفكارك الداخلية التي تنتابك أولًا بأول محاولًا ألا تبقي لها مجالًا لأن تتراكم أو تتجمّع في الخلفية دون أن تُفهم أو تُحلّل أو تُصنّف. والأمر ذاته ينطبق على مشاعرك وعواطفك وسلوكياتك؛ فكلّ كثيرًا قبل أن تنشر ما تنشره، وحاول فهم السبب الذي يدفعك لذلك أو السبب الذي يجعلك تصبح جزءًا من القطيع في هذا التريند أو فردًا ضمن الحشد في ذلك التحدي.

تعمل مواقع التواصل الاجتماعي على محاولة طمس أعمال العقل وقمعه بجعلنا جميعًا نسخًا متشابهة نحمل نفس الأفكار ونسلك ذات السلوكيات فكلّ كثيرًا قبل أن تنشر ما تنشره، وحاول فهم السبب الذي يدفعك لذلك أو السبب الذي يجعلك تصبح جزءًا من القطيع في هذا التريند أو ذاك

التخلص من سلوك القطيع

لكن بالنهاية يجب أن نعي أن معرفة الذات ومدّها بالإمكانيات المعرفية اللازمة لتحقيق أصالتها المتفردة هي شيء قابل للتنفيذ وليست مستحيلة أبدًا، ونستطيع من خلالها حماية أنفسنا من الآثار السلبية للقطيع، خاصة في نطاق عوالم التواصل الاجتماعي. فقد أشارت دراسة نُشرت في دورية "تنمية الطفل" في عام 2011 إلى أن الأطفال في عمر أربع سنوات يطوّرون ميلًا طبيعيًا للتوافق مع المجموعة المحيطة بهم، حتى في حال اعتقادهم أن تلك المجموعة على خطأ. لكنّ الأهمّ من ذلك أن أولئك الأطفال إذا أُعطوا استقلاليةً أكثر من آبائهم وقدرةً على اتخاذ القرار تبعًا لما تريده الذات والنفوس، فإنهم سيطورون مهارات معرفية أفضل تحميهم من التوافق السلبي والانجرار مع القطيع، أي تعطيهم قدرةً أكبر على معرفة الذات التي تمكّنهم من السباحة ضد التيار أو "التريند".

ففي عام 1784، كتب الفيلسوف "إمانويل كانط" أن القصور هو عدم قدرة المرء على استخدام فهمه دون قيادة الغير، إذ يكون هذا القصور راجعًا إلى الذات إذا كان سببه لا يكمن في غياب الفهم، بل في غياب العزم والجرأة على استخدامه دون قيادة الغير. والخروج من ذلك القصور يتطلّب حرية إعمال العقل في كلّ الميادين، الأمر الذي تعمل مواقع التواصل الاجتماعي على محاولة طمسه وقمعه بجعلنا جميعًا نسخًا متشابهة نحمل نفس الأفكار ونسلك ذات السلوكيات.

في العصر الحديث، أصبح تحدّي الخروج من القصور ذلك أثقل وأثقل، فضغط الامتثال والإمعية هو ما يسيطر على الأفراد والمجموعات. لكن ومرة أخرى؛ نحنُ بالنهاية مخلوقات اجتماعية، وتجربة العالم "سولومون أش" في خمسينات القرن الماضي لهي دليلٌ قويٌّ على أننا قد لا نستطيع في كثيرٍ من الأحيان التخلص من قيود موافقة المجموعة والانسياق نحوها، فالآخرون بالنهاية جزء من تكويننا وامتداد لشخصياتنا وذواتنا.

علاقات الحب الألكترونية

اصبحت العلاقات الألكترونية سُم فتاك في مشاعر الشباب حيث ان الجنسين يدخل إلى مواقع التواصل وهو لديه نقص عاطفي ويلجأ للتخلص من هذه النقص وسرعان ما يجد من يملئ جزء من هذا النقص يبدأ بالميل نحوه ويعطي جميع مشاعره للشخص المقابل ولا بد ان نعلم ان 70% من هذه العلاقات تنتهي بالفشل والخذلان من احد الطرفين لكن الذي لا يعرفه الشباب بأن هذه العلاقات ما هي إلا تدمير للمشاعر وتفتح باب للأمراض النفسية والعقد التي تؤثر سلبياً في المستقبل ونحيطكم علماً بأن اغلب العلاقات تكون على قسمين الأولى علاقات وهمية لتضييع الوقت لا اكثر والثانية علاقات لإرضاء الغريزة الجنسية وهو ما يستدعي القلق ولا بد ان تعلمون ان وجود شبكات خطيرة عبر الإنترنت، إذ تبدأ باسم الحب عبر الإنترنت لتمدد إلى الانضمام لجماعات ومنظمات غير سوية، أو تمدد لتكون شبكات تهدف للاتجار بالبشر وكذلك ان الحب عبر التواصل الاجتماعي لا يعطيك الشعور بمشاعر الطرف الآخر، لتعرف أن مشاعره فعلا صادقة أم كاذبة. وبالنسبة لنظرة مجتمعنا الشرقي للحب عن طريق الإنترنت، في طور التكوين وما زالت غير مكتملة ولا يتقبلها لكون السلبيات فيها أكثر من الإيجابيات. لكن السؤال الوحيد هنا لمَ قد يلجئ البعض للعلاقات الألكترونية مع استغنائهم التام عن العلاقات الواقعية؟ هل يرى البعض أنها أسهل؟ هل هي أشد حميمية؟ هل بحث عن شخص يفهمه على الواقع لكنه لم يجد، وها قد لجئ للمواقع الإللكترونية طمعاً في الحصول على صديق أو ربما صديقة تتفهم طباعه يتكلم معها بسلاسة ودون تكلف أو اللجوء للكذب واختلاق الأحداث لينال رضى البعض.

الحب الإلكتروني في العراق

ولفشل الكثير من العلاقات عبر التواصل الاجتماعي والتي من النادر وجود علاقات وصلت الزواج واستمرت لفترات طويلة بدون مشاكل لكون الأغلبية من عوائل محافظة. ونجد الان الانترنت بالذات وها نحن في سنة 2021م لم يعد كالسابق للفائدة من الانترنت لجمع المعلومات الثقافية والدينية والدراسية ولتطوير قابلياتهم.

بل آلت إلى مجرد تسلية وترفيه فقط بمشاعر الطرف الآخر عبر علاقات وهمية خداعة لا أكثر ولا أقل، ونصيحتي لجميع الشباب والفتيات الابتعاد عما يسمى حب الأنترنت، وأن يستفيقوا من هذه الغفلة. وعلى الفتاة أن تعرف جيداً أن الرجل يقدر ويحب المرأة التي تعف نفسها ويحاول الوصول إليها لتكوين اسرته المستقبلية.

ومع الأسف الشدي فهذه الشبكة العنكبوتية أصبحت تستخدم لأغراض دنيئة وبعيدة كل البعد عن الأهداف التي وجدت من أجلها، وأصبحت عبارة عن غابة سوداء لاصطياد الفتيات والإيقاع بهن تحت مسمى (الحب الإلكتروني)، والمستخدمون للإنترنت عبر وسائل التواصل الاجتماعي لا يكشفون عن هويتهم الحقيقية غالباً، وقليلون جداً الذين يقولون الحقيقة للطرف الآخر، فنجد الشاب يقدم نفسه في أرقى صورة، وبالنهاية يتضح أن الشاب الوسيم ما هو إلا شاب لا يملك من الجمال والمال ما يمكنه من إغراء أي فتاة.

ولا تنسى الانترنت عبارة عن حفلة تنكرية، فتجد أسماءً أنثوياً جميلاً ولكن بالحقيقة خلف ذلك الاسم رجلاً. وبالعكس تجد أسماءً ذكورياً ولكنه بالحقيقة هي فتاة ناعمة. إذا فالإنترنت وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي عبارة عن حفلة تنكرية.

وأخيراً يجب علينا أن نفهم جيداً بأن ديننا الإسلامي الحنيف حذرنا أشد الحذر من إقامة علاقات غير شرعية خارج نطاق الزواج، وأوصد الباب بشدة أمام مصيبة المواقع الاجتماعية وبرامج التواصل الاجتماعي التعريفية والتي ذاعت وانتشرت عبر شبكة الإنترنت العنكبوتية، وما ذلك إلا درأً للفتنة والمفسدة، ومنع لحوادث العشق والغرام التي تؤول بأصحابها غالباً إلى الفواحش الخطيرة، وانتهاك حرمان الله، كما تؤدي بهم إلى زيجات فاشلة محفوفة بالشك وفقدان الثقة.

انجراف المراهقين

المراهقين ومواقع التواصل شيء يناقض شيء حيث ان يجب ان يدرك الأباء بأن الطفل عندما يبلغ سن المراهقة يكون عرضة للانجراف الأخلاقي سواء كان في المواقع او الواقع والسبب انه المراهقين لا يعلمون ما هو جيد لهم وما هو سيئ وكذلك عندما يدخل المراهق إلى مواقع التواصل لا يعرف الصحيح من الخطأ وما هو سيء اختلاط المراهق مع الغرباء من الذين يسحبوه للانحراف اضافةً إن المراهقين الذين يستخدمون تطبيقات ومواقع التواصل الاجتماعي يزداد تعرضهم بشكلٍ مضاعف للخطر والأذى من خلال التنمر الإلكتروني والقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية ومن الممكن تعرضهم للعنف والتهديد عبر الإنترنت أيضا ولاسيما الدخول لمواقع الإباحية والاختلاط مع الغرباء وهنا الخطر حيث نسبة 60% يتعلم أشياء سلبية تؤثر فيه وفي اخلاقه وتجمع كل الجهات الطبية والتعليمية على أن مسؤولية الحماية من أضرار الإنترنت بشكل عام تقع على الوالدين الذين يتعين عليهما منع الهواتف الجواله والإنترنت حتى سن العاشرة. ولا يجب أن يكون للأطفال موقع تواصل خاص بهم حتى سن 13 عاماً.

ويجب فتح حوار مع الأطفال حول جوانب الإنترنت من سن صغيرة وتعليمهم كيفية الاطلاع على المواقع. ويجب تعليم الأطفال عن طريق تقديم النموذج السليم لكيفية ومدة الاطلاع على مواقع التواصل. ويحبذ تعليم الأطفال كيفية استخدام الإنترنت في جوانب إيجابية مثل الحصول على المعلومات التعليمية.

ويمكن الاستعانة ببعض المواقع التعليمية التي توفر مقاطع فيديو يمكن للآباء والأبناء مشاهدتها سوياً وهي تطرح قضايا مثل الحماية أثناء تصفح الإنترنت. وتنبع أهمية تعلم التعامل مع الإنترنت من سن مبكرة من أن هذه المهارات سوف تكون نافعة ولازمة في المستقبل حيث التفاعل مع الإنترنت من شأنه أن يزداد مع مرور الزمن.

ومع ذلك، تبدو بوادر تيار جديد بين الشباب لاعتزال مواقع التواصل بالمرّة لأن تصفحها يصيبهم بالاكتئاب والعزلة. وبلغت نسبة هؤلاء نحو الثلث من عينة عددها ألف متصفح. وهناك عدد مماثل يرى العديد من الفوائد في هجرة المواقع الاجتماعية لفترات طويلة، فيما يشبه الاستراحة، ثم العودة إليها مرة أخرى.

التضليل في مواقع التواصل

كميات مرعبة من الفبركات الإعلامية، والمعلومات المضللة، والأخبار الكاذبة، والبيانات المزيفة، والصور المركبة، وحملات دعائية تضخم التافه وتسطح المهم، حملات عدائية تشوه سمعة وصورة طرف معين وتنال من أخلاقه وذمته، فيديوهات يتم تصويرها في استديوهات متخصصة تبت للمتلقي على أنها في ميدان معركة أو مظاهرة أو حدث ما في مكان ما. كل هذا تطالعهنا به وسائل الإعلام المتعددة من مطبوعات وإذاعات وفضائيات ومنصات تواصل اجتماعي وعبر مواقع الإنترنت. إنها حروب إعلامية ناعمة لا تراق بها دماء، بل يجري غسل العقول من خلالها، بأدوات تبسط أذرعها وأدواتها بطرق مختلفة ومتعددة، تربك العقل والمشهد، وتزييف الواقع، وتحدث نوعا من الفوضى الاجتماعية والسياسية والأمنية.

الأخبار الكاذبة خطر يهدد الوحدة المجتمعية، ويغذي العنف ويزيد من الانقسامات، ويقوض السلم الاجتماعي. هذا دفع دولا مثل الاتحاد الأوروبي لإصدار حزمة من القوانين لمواجهة التأثير المتزايد لشبكات التواصل الاجتماعي.

الإعلام مسؤولة، وهو انطلاقة لصناعة رأي محترم من هنا، أو نشر انحرافات من هناك، أو الترويج لما يمثل خطرا على الفرد والمجتمع، لذلك تعد أهميته مضاعفة، فالإعلام سلاح ذو حدين، وما كان يتم طرحه في بعض وسائل الإعلام في الفترة الأخيرة من آراء وتوجهات تهدف إلى إشاعة اليأس والاحباط في نفوس المصريين يشكل انحرافا واضحا عن المسؤولية الإعلامية المطلوبة، وفي بلدان أخرى يعتبر هذا الطرح جناية وضربا للسلم الأهلي.

الأسرة بين إيجابيات الأنترنت وسلبياته

وكلنا يعرف أنّ الإنترنت يحوي الكثير من المواقع التي لا

يجب

للأطفال الوصول إليها دون رقابة مناسبة، كما أنّ الجلوس لساعات طويلة على الإنترنت يجعل الطفل لا مارس الألعاب الحركية التي من المفترض أن يقوم بها في هذا السن، أو لا يقوم بواجباته المدرسية المطلوبة منه، فيحصر اهتماماته في شيءٍ معيّن وغالباً لا يُفيده. وقد توصلت بعض الدراسات إلى أن غالبية المواقع التي

يتصفحها

مستخدمين نا الإنترنت هي المواقع الترفيهية، حيث بلغت النسبة

٢,٦٢٪، وهذا ما يؤكّد صغر سنّ من يستخدم الإنترنت من

فئات المجتمع، الذين يدفعهم لاستخدام الإنترنت التسلية.

ومثل هذا الطفل وغيره من الأطفال، يفقد بالتأكيد تواصله مع أسرته، بل سيقول أيضاً إنتاجه في أي شيءٍ آخر، وإن أتاحت له الفرصة للقيام بعملٍ ما فسيبقى تفكيره مشتتاً ما كان يفعله على الإنترنت حتى يقوم بفعله مجدداً، وبالتالي سيصبح انطوائياً داخل المنزل وخارجه، يقضي ساعات أطول ممسكاً هاتفه المحمول أو أي وسيلة إلكترونية، كارهاً إمضاء وقته مع أي أحدٍ آخر ولذا لا يستطيع أن يحظى بأي اصدقاءٍ جدد.

و لقد انتقل تأثير الإنترنت من الأبناء إلى الآباء، فنجد كثيراً

الزوجة وهي تشي غياب زوجها عنها وهو في المنزل،

لأنه لا يترك هذا هاتفه الجوال من يده،

الأسرة بين إيجابيات الأنترنت وسلبياته

والآن سوف نتطرق عن اهم النقاط في موضوعنا استخدام الأب للإنترنت قلل من قيامه مسؤولياته تجاه أفراد أسرته، بنسبة بلغت ١,٣٨٪ .

استخدام الأم للإنترنت قلَّ من أدائها لواجباتها تجاه أفراد أسرتها، بنسبة بلغت ١,٣٧٪

استخدام الإنترنت قلل من الأوقات التي يقضيها أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، بنسبة بلغت ٥٦٪.

كما تبين من النتائج التي تم التوصل إليها من بعض البحوث الميدانية، ما يلي:

هناك تغرُّر في سلوكيات المُستخدمين للإنترنت، بحيث أدى استخدامه إلى العزلة داخل المنزل، بنسبة بلغت ٦,٥٢٪.

أن الأبناء - أحياناً - لا يحترمون قرارات الوالدين، بنسبة بلغت ٤,٣٨٪ .

أن استخدام الأبناء للإنترنت قد أدى للتهاون في أداء الصلاة، بنسبة بلغت ٧,٤٤٪.

أن استخدام الإنترنت ساهم في تكوين علاقات غير مسموحة بن

الجنسين عن طريقه، بنسبة بلغت ٤,٤٤٪

التنمر الإلكتروني

ما هو التنمر الإلكتروني؟

التنمر عبر الإنترنت هو استخدام التكنولوجيا لمضايقة شخص آخر أو تهديده أو إهراجه أو استهدافه. يتم احتساب التهديدات عبر الإنترنت والنصوص أو التغريدات أو المشاركات أو الرسائل الوقحة أو العدوانية أو الوقحة. وكذلك الأمر بالنسبة لنشر المعلومات الشخصية أو الصور أو مقاطع الفيديو المصممة لإيذاء شخص آخر أو إهراجه.

يتضمن التسلط عبر الإنترنت أيضًا الصور أو الرسائل أو الصفحات التي لا تتم إزالتها، حتى بعد أن يُطلب من الشخص القيام بذلك. بمعنى آخر، هو أي شيء يتم نشره عبر الإنترنت ويهدف إلى إيذاء شخص آخر أو مضايقته أو إهراجه في بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي التنمر عبر الإنترنت، مثل أنواع التنمر الأخرى، إلى مشاكل خطيرة طويلة الأمد. يمكن أن يؤدي الضغط الناتج عن كونك في حالة مستمرة من الانزعاج أو الخوف إلى مشاكل في المزاج ومستوى الطاقة والنوم والشهية. كما يمكن أن يجعل الشخص يشعر بالتوتر أو القلق أو الحزن. إذا كان شخص ما يعاني بالفعل من الاكتئاب أو القلق، فإن التنمر عبر الإنترنت يمكن أن يجعل الأمور أسوأ بكثير. يمكن للطلاب الذين يتعرضون للتنمر عبر الإنترنت أن يواجهوا صعوبة في التركيز في المدرسة، الأمر الذي يمكن أن يؤثر على مدى جودة أدائهم هناك.

في حين أن الجهود موجهة للحد من التنمر المباشر وغير المباشر بأشكاله التقليدية: اللفظي، الجسدي والعاطفي، إلا أن وجود شكل آخر من أشكال التنمر لا تقل أهمية عن الأشكال الأخرى هو التنمر الإلكتروني والذي يستخدم فيه الفاعل (المتنمر) الوسائل الإلكترونية في فعلته ضد الآخرين، ونجد أن ثقافته تقل أو تكاد تكون معدومة بين أوساط المجتمع، المدرسة و الأسرة، لذلك كان هذا الموضوع لتسليط الضوء على ماهية التنمر الإلكتروني، أساليبه، الأضرار الناتجة عنه، و دور كل من الأسرة، المدرسة والمجتمع في علاج التنمر الإلكتروني ونستعرض لكم أشكال التنمر الإلكتروني:

رسائل التهديد التي تصل من مصدر مجهول إلى البريد أو الحساب الشخصي في تطبيق ما وتكرار الفعل.
التعليقات غير اللائقة اجتماعياً وأخلاقياً على صورة خاصة، أو مقال أو فيديو منشور على الإنترنت وتداوله بين أوساط المجتمع.
التصوير من غير علم الطرف الآخر ونشر صورته على وسائل التواصل المختلفة بهدف الإيذاء به.
نشر صور حقيقية أو معدلة يبدو فيها الطرف الآخر في وضع لا يرغب للآخرين في مشاهدته.
نشر شائعة أو معلومات عن الطرف الآخر بهدف الإساءة أو تشويه السمعة.

حقوق الملكية الفكرية وتخريب المعلومات وسوء استخدامها.
التجسس من خلال تطبيقات صممت بهدف اختراق الخصوصية.
الدخول الغير مصرح وغير القانوني للشبكات بهدف الإساءة للآخرين.
التحرش والابتزاز من خلال قنوات التواصل الإلكترونية المتعددة.
الاتصال الهاتفي من طرف معروف أو مجهول يقوم فيه بنشر شائعات عن طرف آخر يهدف من خلاله إلى الإضرار بالآخر وتشويه سمعته.
انتحال الشخصية، ونشر مشاركات إلكترونية مختلفة تسيئ للآخرين.
التحايل وتسريب معلومات لا يرغب الطرف الآخر مطلقاً في اطلاع أحد عليها.
النبذ أو الاستبعاد الإلكتروني ويحدث عندما لا يرد شخص ما على رسالة إلكترونية أو فورية بالسرعة المتوقعة.

الأضرار الناتجة عن التنمر الإلكتروني

أشكال متعددة للتنمر الإلكتروني ينتج عنها أضرار مختلفة الدرجات، وأغلب الدراسات التي أجريت كانت على طلاب المدارس وفئة المراهقين بالتحديد، حيثُ تكون التغيرات النفسية والجسدية لديهم في أوجها وتعرضهم لصدمات عاطفية كبيرة، واستعدادهم للقيام بأية ردة فعل اتجاه الطرف المتنمر، من هذه الأضرار يمكن أن نذكر:

فقدان المعلومات والبيانات الهامة.

اختراق الأنظمة والقوانين.

يؤدي إلى تفكير الضحية في المشكلة مما يسبب له تأخر دراسي

أو فقدان عمله أو علاقته الاجتماعية.

التشهير بالآخرين والسخرية منهم.

العزلة عن المجتمع المحيط.

فقدان كلمات الدخول الخاصة والحسابات المهمة.

قد يقوم المتنمر بالدخول الغير مشروع على الصور الخاصة

بالآخرين ونشرها دون علمهم.

اختراق الهواتف الذكية.

في الغالب يتسبب المتنمر بالإيذاء النفسي للطرف الآخر.

اساليب علاج التنمر الإلكتروني

يتم الوقاية من التنمر الإلكتروني من خلال الآتي:

توجيه الأبناء حول آداب استخدام الانترنت ومنصات التواصل الاجتماعي.

توجيه الأبناء حول كيفية التعامل مع المتنمر وعدم الاكتراث بأفعاله.

التعرف على سياسة منصات التواصل الاجتماعي، ومعرفة ماهية الطرق التي يتمكن المستخدم من خلالها مقاضاة المتنمر الإلكتروني.

عدم إظهار الضعف والخوف أمام المتنمر عليه حتى لا يتمادى المتنمر الإلكتروني بهذه الإساءات.

عدم الرد على التعليقات المسيئة وتجاهل الرسائل السلبية الواردة.

حظر المتنمر وعدم الخوض معه بنقاشات سواء نصيًا أو صوتيًا. التحدث مع العائلة وطلب المساعدة منهم في مواجهة التنمر الإلكتروني.

تغيير كلمة المرور الخاصة بالحسابات الشخصية بشكل مستمر، والحرص على عدم إخبارها لأي شخص.

الحرص على عدم مشاركة الصور والبيانات الشخصية للعامة، بحيث لا يتم استغلالها في الابتزاز أو التصرف بطرق غير لائقة بما يضر صاحب هذه الصور والبيانات.

اساليب علاج التنمر الإلكتروني

لتعدد مصادر التنمر الإلكتروني مثل المدرسة، المجتمع، المحيط القريب ومصادر بعيدة، كان على كل جهة ذات علاقة بالأمر وضع تعريف يتناسب وطبيعة الفئة العمرية والبيئة المحيطة، فالأسرة تعرف أبنائها على التنمر بأسلوب يفهمه الأبناء، وعلى قواعد ضبط استخدام الإنترنت وآلية التواصل مع الآخرين من خلال برامج التواصل المختلفة، كذلك المدرسة يجب أن تقوم بدورها اتجاه التنمر الإلكتروني، بالإضافة إلى لجان التنمية الاجتماعية والجمعيات التعاونية.

أولاً: دور المدرسة

تدريب الكوادر المدرسية المختلفة على الحالات التي قد تنجم عن حدوث التنمر الإلكتروني.

إعداد البرامج التوعوية الثقافية التي تشرح ماهية التنمر الإلكتروني.

الاستفادة من البرنامج الصباحي (الإذاعة المدرسية) في التعريف بالتنمر الإلكتروني.

إعداد فريق مدرسي مؤهل وقائي توضع له مهام يعمل على تحقيقها، ويعمل على جمع الملاحظات والظواهر التي تدل على وجود التنمر الإلكتروني بالمدرسة.

حث الطلاب وكسب ثقتهم في الإبلاغ عن حالات التنمر الإلكتروني التي قد يتعرضون لها.

الإعلان من إدارة المدرسة عن العقوبات القانونية التي قد تطال الفاعل.

زيادة الرقابة في الأماكن التي يمكن حدوث التنمر الإلكتروني بها بصورة أكبر من غيرها مثل الغرف التي يوجد بها أجهزة الحاسب (معامل الحاسب – مراكز مصادر التعلم).

اساليب علاج التنمر الإلكتروني

دور أولياء الأمور

مراقبة الأبناء عند استخدامهم للأجهزة الإلكترونية وبرامج التواصل المختلفة.

استعراض المواقع الإلكترونية التي يزورونها باستمرار والتعرف على ماهية المادة التي تقدمها تلك المواقع.

وضع قوانين أسرية يمكن لها الحد من حدوث حالات تنمر إلكتروني مثل عدم الحديث مع اشخاص مجهولين، عدم فتح أية رسالة من جهة مجهولة. أهمية إبلاغ أحد الوالدين في حال حدوث حالات تنمر إلكتروني مهما كانت. تحديد أوقات لاستخدام الأجهزة الإلكترونية وبرامج التواصل الاجتماعية ولا يكون الأمر على مصراعيه للأبناء.

أهمية التعاون والتواصل مع إدارة المدرسة في هذا الشأن.

اساليب علاج التنمر الإلكتروني

دور الجمعيات التعاونية

نشر الوعي بخطورة التنمر الإلكتروني بين أفراد المجتمع من خلال برامج توعوية.

التعاون مع الجهات ذات العلاقة مثل المعاهد المتخصصة والجامعات في إقامة الندوات.

جميع الأدوار مكملة لبعضها البعض وتؤدي إلى نتيجة إيجابية في حال تقديمها بشكل مناسب وفاعل بين مختلف الشرائح، وتقع المهمة على عاتق الجميع في حالات التنمر الإلكتروني وأن الأمر يتجاوز كونه أمرا نادر الحدوث، ونجد أن الأطفال والمراهقين يتماشون مع التقنية والتطور التقني أكثر بكثير من البالغين، ولك أن تتخيل الاختصارات في التواصل التي يفهمها المراهقون في التواصل مع الآخرين من خلال برامج التواصل المختلفة.

التأثير على احترام الذات

في معظم الأوقات يتم الترويج لوسائل التواصل الاجتماعي على أنها أداة لمكافحة العزلة، ولكن الحقيقة قد تكون مغايرة تمامًا؛ لأن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي قد يكون سلبيًا، خصوصًا من خلال إثارة المقارنة مع الآخرين، ما يؤدي إلى زيادة الشكوك حول احترام الذات، ومشكلات واضطرابات متعددة مثل القلق والاكتئاب.

كيف يمكن لمواقع التواصل الاجتماعي أن تؤثر على احترام الذات؟

إن وسائل التواصل الاجتماعي مبنية على الروح الفردية، فلن يحصل المرء دائمًا على جواب مرضٍ لأسئلته وفي كل مرة تنخفض معنوياته يلتقط هاتفه للبحث عن سبب يدفعه للاستمرار، لكن قد ينتهي به الأمر بحلقة مغلقة من البحث المستمر عن الطمأنينة والخوف.

إن تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على مفهوم احترام الذات كبير جدًا، وقد يكون هذا التأثير هو العامل السلبي الرئيسي لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية، ولذلك يجب علينا الانتباه عند استعمال وسائل التواصل الاجتماعي.

نعم هذه الوسائل تساعدنا بشكل كبير على التواصل مع أصدقائنا وأقاربنا الذين يعيشون بعيدين عنا، ولكن الإفراط في استخدامها قد يؤثر بشكل سلبي على مشاعرنا ويؤذي احترامنا لأنفسنا، ويجعلنا نعيش في واقع افتراضي مختلف كليًا عن الواقع الحقيقي.

أخيرًا وليس آخرًا، لا بد من الإشارة إلى وجود سبب آخر لارتباط الاكئاب بوسائل التواصل الاجتماعي، وهو سوء استخدام الوقت، وهذا يعني أن الوقت الذي يقضيه المراهقون في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، يمكن أن يستغلوه في أنشطة أخرى مثل التمارين الرياضية والنوم الصحي وتنمية المهارات وبناء الثقة.

نعم قد يحصل الشخص على سعادة مؤقتة كلما تلقى إشعارًا أو حصل على إعجاب أو تابعه شخص ما، ولكن هذه الأشياء تسبب الإدمان دون أن نشعر بذلك.

هل يمكن أن ترتبط وسائل التواصل الاجتماعي بالسلوكيات السيئة؟

يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي أرضًا خصبة للسلوكيات السيئة والاضطرابات النفسية المتنوعة، وقد تشجع وسائل التواصل الاجتماعي الهوس بالذات، فلا شك أننا قد شاهدنا أشخاصًا يسعون دائمًا للحصول على "صورة شخصية" مثالية لحساباتهم، وبحسب الباحثين فإن الأشخاص الذين يستخدمون Facebook بالتحديد يحاولون الظهور بشخصية واحدة ويعدلون أنفسهم من أجل الحصول على هذه الشخصية، ويمكن أن يؤدي إخفاء الهوية الشخصية والمسافة التي توفرها وسائل التواصل الاجتماعي إلى تشجيع سلوكيات لا يمكن للأشخاص أن يقوموا بها خلال التفاعل وجهًا إلى وجه. مثل:

الكذب: في سعي الأشخاص لإظهار شخصية معينة، يكذب الناس بشكل صارخ حول حياتهم أو يشوهون الحقيقة، أو قد يتظاهر البعض بأنهم أشخاص آخرون.

التنمر: أكثر من ثلث اليافعين يتعرضون للتنمر عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

التجسس: وسائل التواصل الاجتماعي هي منصة سهلة لأعين المتطفلين، فالحفاظ على الخصوصية هو مصدر قلق متزايد، فأغلب المراهقين يعتقدون أن نشاطاتهم خاصة بهم ولا يستطيع الآخرون مراقبتها، ولكن هذا ليس صحيحًا على أي حال. المطاردة: المطاردة الإلكترونية هي عبارة عن سلوك يقوم به الأشخاص لمضايقة الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ويمكن أن تتضمن التهديدات والرسائل الغامضة وذلك بهدف زرع الخوف والترهيب

كشفت أحدث الدراسات في علم النفس أن الفئة الأكثر تأثرًا بما يعرض على مواقع التواصل الاجتماعي هم من النساء ففي حال شاهدن إحدى الشخصيات تقوم باستخدام منتج أو تترتاد مكان معين أو تتبع أسلوب ونظام حياة معين يتفاعلن مع ما شاهدن

”

الأمر لم يبقى حصراً على الفاشنبيستا وخبيرة التجميل وأتباعهم بل تجاوز ليصل إلى الشخصيات التي تعتبر ذات مكانة علمية وفكرية واجتماعية. حتى الإيمان بالمعتقد والدين والدنيا والخير والشربات نوع من الفلسفة يطرحها أصحابها كلاً حسب فكره ومعتقده بثقة كبيرة ويقين تام، تجعله يؤكد أنه الصواب بجمهوره الذي يتابعه مؤيداً لكل ما يقول دون نقاش أو دليل فالتجارة أصبحت بأوجه متعددة ووسائل التواصل وسيلة تسويق ذات تأثير عالٍ.

فيما ترى الأخصائية في علم النفس الدكتورة نور المعلا بعد سؤالها عن تأثير السوشيال ميديا على المجتمع والأفراد أن لمواقع التواصل الاجتماعي عدة جوانب بعضها إيجابي كأكتساب المعرفة والتواصل مع أقرانهم في مجتمعات أخرى تعزز لديهم فكرة تقبل الآخر؛ لكن للجانب السلبي أثر أكبر خصوصاً على الشباب، على الرغم إنها تفتح مجال واسع لهم للتعبير بحرية عن آرائهم ورغباتهم لكنها تساعدهم في خلق عالم خاص يشبه ما يرغبون أن يعيشوه على أرض الواقع مما قد يؤدي إلى أصابتهم بحالة عُزلة عن محيطهم.

وأضافت المعلا أن الأولوية بالنسبة لهؤلاء الأشخاص لعالمهم الافتراضي لتحقيق ذواتهم وتطلعاتهم متأثرين بأقران آخرين في محاولة السعي الدائم للظهور بصورة مثالية عن طريق مشاركة صورهم وأهم أحداث حياتهم في أنتظار التعليق عليها والإعجاب بها من قبل أصدقائهم ومعارفهم. كل ذلك يجعلهم يعيشون تحت ضغط نفسي من الترقب والقلق دائم ومع كل تفاعل يصل إليهم يشعرهم بالأمان وتحقيق الذات الوهمي بعد إعجاب الآخرين بالصورة التي يعكسونها عن حياتهم وهذه تعتبر من الحالات الأكثر شيوعًا في المجتمع وتصيب فئة المراهقين والشباب من كلا الجنسين.

فيما كشفت أحدث الدراسات في علم النفس أن الفئة الأكثر تأثرًا بما يعرض على مواقع التواصل الاجتماعي هم من النساء ففي حال شاهدن إحدى الشخصيات تقوم باستخدام منتج أو ترتاد مكان معين أو تتبع أسلوب ونظام حياة معين يتفاعلن مع ما شاهدن من خلال الشراء أو الذهاب لذات الأماكن وتصويرها ونشرها للآخرين لتحقيق حالة إشباع نفسي والشعور بالرضا.

ختامًا لا بد لنا أن لا نسعى ونطمح لأن نكون نسخة من حياة
أشخاص آخرين ولا نتأثر ونصدق كل ما نقرأه ونشاهده من خلف
الشاشات من خلال هؤلاء الأشخاص الذي يطلق عليهم
بالمؤثرين فهم بشر معرضين للخطأ، وأن نستخدم هذه الوسائل
فيما ينفع كمنشر الوعي والعلم بصورة تجعلنا نحافظ على القيم
الإنسانية الخاصة بنا كأشخاص مستقلين ولا نكون مجرد نسخة
مكررة ومشابهة لغيرنا.

التأثير السلبي لمواقع التواصل على النوم

تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي سلبيًا على النوم، وتكون هذه التأثيرات بطريقتين: الكم والنوع، فتقلُّ ساعات النوم وتساء نوعيته، ويبدو أن مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط أكثر عرضة من الأشخاص العاديين للسهر والاستيقاظ المتأخر، وصعوبة العودة للنوم بعد الاستيقاظ ليلاً.

ويدشير الباحثون إلى أن قلة النوم يمكنها أن تؤثر بشكل سلبي على مزاج المراهقين، وقدرتهم على تنظيم عواطفهم والتوافق مع البالغين، ويمكن أن يدخل النوم والاكتئاب في حلقة مغلقة، أي أن قلة النوم تؤدي إلى اكتئاب والعكس صحيح.

تظهر أبحاث أخرى أن 60% من المراهقين الذين يتحققون من هواتفهم قبل النوم، يحصلون بالمتوسط على ساعة أقل من النوم من أولئك الذين لا يستخدمون هواتفهم قبل النوم، ومن المعروف أن الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات الإلكترونية، بالإضافة إلى تصفح وسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم تبقي العقل يقظًا ولا تسمح له بالاسترخاء.

فوفق مؤسسة صحة النوم الأميركية، يمكن أن يؤثر استخدام مواقع التواصل كثيراً قبل النوم على جودة نومك. فالضوء المنبعث من الشاشات له الأثر الأكبر على النوم، إذ إن هذا النوع من الضوء يخبر أدمغتنا أن وقت الاستيقاظ قد حان، مما يزيد صعوبة النوم بشكل فوري، بحسب موقع "healthdigest". كذلك يمكن أن يؤدي استخدام وسائل التواصل بشكل متكرر إلى تفاقم مشاعر القلق والاكتئاب، وقد تزيد هذه المشاعر من صعوبة النوم عليك ليلاً لأنك قد تجد نفسك تقارن حياتك بما تراه على منصات التواصل وأنت مستلقٍ على السرير وذكر الموقع أنه من الصعب المبالغة في تقدير أهمية الحصول على قسط كافٍ من النوم الصحي كل ليلة، لافتاً إلى أن نومنا يؤثر على كل جزء من أدمغتنا وأجسادنا تقريباً.

من جهته قال مدير قسم طب النوم والمدير المساعد للرعاية الحرجة في مركز مستشفى سانت لوك روزفلت بمدينة نيويورك، ريموند جين، إن "العديد من الأشياء التي نأخذها كأمر مسلم به تؤثر على النوم. إذا كنت تنام بشكل أفضل، يمكنك بالتأكيد أن تعيش بشكل أفضل. هذا واضح تماماً". وعندما ننام، فلدى أجسامنا وأدمغتنا فرصة للاسترخاء واستعادة الطاقة بعد العمل الجاد أثناء النهار. كما يحتاج معظم البالغين من سبع إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة. ويمكن أن يساعدك الوصول إلى هدف النوم هذا باستمرار على تقليل مستويات التوتر لديك وتنظيم التمثيل الغذائي والحفاظ على صحة قلبك، بحسب الموقع

كذلك تشمل الفوائد الصحية الأخرى للنوم تقليل الالتهابات في الجسم، وتحسين التوازن، وتحسين الذاكرة وزيادة النشاط أثناء النهار عندما تنام بشكل كافٍ في الليل. وإذا كنت تواجه صعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم ولم تكن متأكدًا من السبب، من الأفضل زيارة طبيبك وسؤاله حول كيفية تحسين نومك

التأثير السلبي على الصحة النفسية

تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، حيث تستخدم ملايين إن لم يكن ما مجموعه من الأشخاص حول العالم للتواصل والتفاعل مع الآخرين للحصول على المعلومات والتسلية.

- ومع ذلك، فإن وسائل استخدام التواصل الاجتماعي بشكل أفضل يمكن أن تؤثر سلباً على الحالة النفسية والصحية والعقلية. وعلى سبيل المثال، يمكن أن يعتمد الاستخدام على وسائل التواصل الاجتماعي على الشعور بالوحدة والعزلة، إذ يمكن أن يؤدي التفاعل مع العالم الافتراضي إلى تقليل الوقت الذي نقضيه في التفاعل مع العالم. يمكن أن يؤثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية من خلال تحفيز التفاعل الاجتماعي، فيشعر الناس بالقدرة على مواكبة حياة الآخرين ومشاركة لحظاتهم بشكل أفضل في الحياة.
- يؤدي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى زيادة مستويات التوتر والقلق، حيث يمكن للأشخاص أن يشعروا بالتفاعل مع أعضاء الشبكات الاجتماعية والاستجابة للمحتوى الذي يتم الاستماع إليه.
- الشعور بالاستجابة للرسائل الفورية والتعليقات والإعجابات والردود على الرسائل.
- الانعزال، فقد وجدت دراسة في جامعة بنسلفانيا أن استخدام شركات فيسبوك و"سناب تشات" و"إنستغرام" يزيد إلى حد ما من الإحساس بالوحدة، وعلى النقيض من ذلك، تم العثور على دراسة أن الحد من استخدام الوسائط الاجتماعية يمكن أن لا يبدو في الواقع مرئياً بوحدة أقل وعزلة ويحسن الصحة العامة.

طرق تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية
فيما يلي بعض الطرق التي يمكن أن تؤثر بها وسائل التواصل
الاجتماعي على صحتك العقلية.

المقارنة واحترام الذات

يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تخلق ثقافة المقارنة ،
حيث يقارن الناس حياتهم ومظهرهم وإنجازاتهم مع الآخرين.
هذا يمكن أن يؤدي إلى الشعور بعدم الكفاءة ، وتدني احترام
الذات ، والاكتئاب ، خاصة بين الشباب. مدفوعًا في المقام الأول
بالحاجة إلى تصوير صورة مثالية عبر الإنترنت ، يقارن الأفراد
أنفسهم باستمرار بالآخرين ، مما يخلق مشاعر النقص وا

التنمر الإلكتروني

على عكس التنمر التقليدي ، يحدث التنمر عبر الإنترنت في جميع
أنحاء العالم الرقمي ، مما يسمح للجاني بالبقاء مجهول الهوية.
يتعرض الضحايا للذف والتهمك ، وفي الحالات الشديدة ،
المطاردة ، مما قد يكون له آثار مدمرة. يمكن أن تؤدي الصدمة
العاطفية التي يسببها التنمر عبر الإنترنت إلى القلق الشديد
والاكتئاب وحتى الأفكار الانتحارية. أظهر استطلاع أن معظم
المراهقين والمراهقين قد تعرضوا لشكل من أشكال التنمر عبر
الإنترنت ، مع ما يترتب على ذلك من آثار مخرقة على مستقبل
مجتمعنا المعولم.

الإدمان والإلهاء

يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي مسببة للإدمان ، حيث يقضي الأشخاص ساعات في التمرير عبر الخلاصات والتحقق من الإشعارات وزيادة وقت الشاشة والتفاعل مع الآخرين. يمكن أن يؤدي هذا إلى تشتيت الانتباه عن العلاقات والمسؤوليات الواقعية ، مما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية والوحدة واللامبالاة والمشاعر السلبية.

اضطرابات النوم

تم ربط استخدام وسائل التواصل الاجتماعي باضطرابات النوم ، بما في ذلك صعوبة النوم ، والبقاء نائمين ، والاستيقاظ والشعور بالراحة ، مما قد يؤدي إلى التعب والتهيج والآثار الضارة الأخرى على الصحة العقلية.

وسبق ذكرهن سابقا

إدمان مواقع التواصل الإجتماعي

لم يعد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي مجرد تحذير، بل بات حقيقة يعاني منه الكثر حول العالم، رغم عدم تصنيفه كذلك.

ولا يوجد حالياً تشخيص رسمي، تحت مسمى، الإدمان الإلكتروني، لكن تحوم أسئلة كثيرة، حول التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي، وما تفرزه من ارتدادات نفسية، تحدث اضطراباً للصحة العقلية.

ويسبب هذا الإدمان مشاكل عدة واضطرابات نفسية باتت لها طرق لعلاجها وتفاديها.

أبرز المخاطر التي يؤدي لها الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

تعطيل الوظائف اليومية

التنبيهات والإشعارات

اضطرابات النوم

ضعف التغذية

يتفق الخبراء على أن قضاء زمن طويل أمام الشاشات، يعطل

الوظائف اليومية، حيث تؤثر خاصية التنبيهات والإشعارات

المستمرة، على معدلات النوم والتغذية السليمة والتواصل مع

الآخرين.

أضرار إلكترونية

تشثيت الانتباه

التعرض للتنمر

نشر الشائعات

يسفر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عن العديد من الأضرار، أهمها تشتت الانتباه والتنمر ونشر الشائعات ووجهات النظر غير الواقعية عن حياة الآخرين.

الاكتئاب والقلق

ساعات طويلة

لاحظت دراسات وجود روابط، بين زمن استخدام الوسائط الاجتماعية، والاضطرابات النفسية، بمعنى أنه كلما طال زمانها، زادت أعراض الاكتئاب والقلق، إضافة إلى مشكلات صحية عقلية أخرى.

تداول صور مشاهير

السخط والجحود

إن الذين يتداولون أو يتفاعلون أو يشاهدون صور الآخرين، تتولد لديهم أحيانا مشاعر ساخطة على الواقع الذي يعيشونه، وينتج عنها انخفاض في مستويات الرضا عن نمط الحياة.

الجرائم الإلكترونية

انتحال شخصيات

الابتزاز الإلكتروني

يقوم بعض الأشخاص بإنشاء حسابات وهمية أو مستعارة، وقد يقع البعض ضحية للاستدراج، بسبب غياب الوعي، ثم ينتهي الأمر بالابتزاز المالي، وما له من تداعيات.

اختراق الخصوصية

بسبب مشاركة الكثير من المعلومات الاجتماعية والشخصية، مثل الموقع الجغرافي، وغيرها، يسهل الوصول لأي مستخدم، ومعرفة مكانه، وتصبح بعد نشرها في متناول هذه الوسائل.

منصات الموت

انتحار عبر البث المباشر

انتشرت حوادث الانتحار التي بثها أصحابها مباشرة ومنها انتحار الممثل الأميركي الشاب، جاي بودي، بعد أيام من اتهامه بالاعتداء الجنسي، وأظهر البث الشاب وهو يقول "سأنتحر الآن".

يوجه الخبراء العديد من النصائح التي يمكن أن يسترشد بها المستخدم لضبط استخدامه للوسائط المختلفة، أهمها إيقاف تشغيل الإشعارات الواردة وإيجاد اهتمامات جديدة. وقال الخبير في تكنولوجيا المعلومات والبرمجة، عمر سامي، لسكاي نيوز عربية: "صناعة التواصل الاجتماعي مصممة حتى نبقى المستخدم باقيا لأطول فترة ممكنة، وليس هدف المنصات جعل حياة الناس أكثر سعادة، وهذه هي الحقيقة للأسف، وهي نجحت بذلك".

وأضاف سامي: "منصات التواصل الاجتماعي أصبحت في مرمى النيران، وخاصة في الاتحاد الأوروبي والولايات المتحدة، لمحاربة الأخبار المضللة والمحتوى المسيء، لكنه لا يتم تخصيص ميزانية كافية لمحاربة المحتوى المضر".

"موضوع اللفتة للحصول على إعجابات والتفاعل يشكل نوعا من الإدمان لمتابعة شاشة الهاتف والبقاء على المنصات لفترات طويلة، وسيطرت على تفكير العديد من المستخدمين".

سلبيات إدمان وسائل التواصل الاجتماعي

على الرغم من الإيجابيات التي تتواجد في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، إلا أن استخدامها يحمل في طياته مجموعة من السلبيات، لعلَّ أبرزها:

- انخفاض الثقة بالذات بسبب التعرض المفرط للمقارنة مع حياة الآخرين.
- الانعزال عن المجتمع الواقعي، ما قد يسبب الوحدة.
- القلق والإكتئاب، نتيجة التصفح المتكرر والانتظار.
- اضطرابات النوم خاصةً عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم.
- انخفاض معدلات الحركة والنشاط البدني.
- انخفاض في مستويات الأداء في العمل أو الدراسة.
- عدم الاحساس بتعاطف مع الآخرين.

كيف تعرف أنك تعاني من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي؟

هناك فرق كبير بين إدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي،
وإستخدامها كعادة يومية، ومن هذه الفروقات :

• التأثير السلبي في العمل والدراسة.

• استخدام الوسائل في الجلسات العائلية وأثناء تناول الطعام.

• استخدام الوسائل كنوع من أنواع حل المشكلات التي تواجهك أو الهرب منها.

• الشعور بالقلق والاكتئاب والغضب عند عدم القدرة على استخدامها.

• كثرة التفكير فيها عندما لا تستخدمها، مثل نفاذ الطاقة في الهاتف الذكي.

كيف تقلل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟

تُساعد النصائح الآتية على الحد من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ما يُسهم في الوقاية من الإدمان أو الحد من فرص حدوثه:

- حذف الوسائل من الهاتف الشخصي واستخدامها من جهاز الحاسوب فهذا يساعدك على تقليل الوقت المستخدم.
- إيقاف تشغيل الهاتف الشخصي أثناء الدراسة والعمل وممارسة الأنشطة الترفيهية وأثناء الجلسات العائلية.
- تخصيص أوقات معينة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ووضع مؤقت للوقت.
- وضع الهاتف خارج غرفة النوم.
- ممارسة هواية جديدة بعيدًا عن التكنولوجيا مثل الرياضة والفنون والطبخ.
- جعل رؤية العائلة والأصدقاء من الأولويات الخاصة بك .

يختار كثيرون، من الجنسين، وفي كل الأعمار، الهروب من مشكلاتهم ومن الوحدة، وأحياناً من الاكتئاب، بإلقاء أنفسهم في وسائل التواصل الاجتماعي، بحثاً عن الاهتمام أو الحب، وربما التعويض عما يفتقدونه مع شركاء الحياة. ويثبت الواقع والدراسات أن وسائل التواصل الاجتماعي ساهمت "بضراوة" في زيادة معدلات الاكتئاب. فيما لا يُنكر أن لها دوراً إيجابياً؛ كتحقيق "بعض" التواصل الإيجابي مع الأصدقاء والأهل المغتربين، ومتابعة سريعة لما يحدث في العالم مع بعض الفوائد بالتعليم والتسويق وغيرها. والمؤكد أنها كالرمال الناعمة التي "تجذب" من يختار التعامل معها، باعتبارها منفذاً للتنفيس وللأمان وللشعور بالذات؛ "فتبتلعه" بقسوة، ولا يتنبه لذلك، وكثيراً ما يرفض التنبيه، ويقاوم النصائح التي تحذره من الإفراط في التعامل معها. وقد يعادي من ينصحه، وربما اتهمه "بالغيرة" من وجوده الزائد على منصات التواصل الاجتماعي.

تمنح هذه الوسائل مستخدمها شعوراً "زائفاً" بالسيطرة؛ فهو يستطيع وقتما يرغب كتابة ما يشاء باسمه، أو باسم مستعار، رأيه بكل ما في الحياة، بدءاً بأنواع الطعام ومروراً بالمسلسلات التليفزيونية والمباريات، وانتهاءً بالأحداث السياسية في بلده وفي العالم، وهي سيطرة زائفة، لأنها بلا نتائج "لمموسة" على أرض الواقع، وكثيراً ما تدفع بعضهم إلى تبني آراء تخالف معتقداتهم، سعياً وراء حصد الإعجاب، أو جلباً لمناقشاتٍ وسجلاتٍ "يسعدون" بها بعض الوقت، لأنها تمنحهم الشعور بالأهمية. وكما قال أحدهم: لا يهمني أن يشتمني الآخرون أو يمتدحوني؛ فالأهم أن أكون موجوداً (!). وفاته أن الوجود "الذكي" والإيجابي بالحياة لا بد أن يرتبط بالكيف وليس بالكم، وأن يضيف لصاحبه ولا يخصم منه، ويتحقق به ويتنفس التقدير "الحقيقي" لذاته، وينمو داخله ولو ببطء، ولا يكون مثل قرص الفوّار الذي ينتهي فورانه بعد زوبان القرص.

من "يفتش" عن تقدير نفسه بفعل المستحيل لحصد الإعجاب عبر وسائل التواصل الاجتماعي يشعر بمتعة "مؤقتة"، يعقبها إجهاد نفسي وذهني؛ فسرعان ما يواصل "اللهات" للبحث عن الجديد لإرضاء متابعيه الذين يثق بأنهم لا يخلصون له، ويعتبرونه "شيئاً" للتسلية؛ فهو مجرد اسم أضافوه إلى صفحاتهم أو تابعوه، ولا يعنيه أمره بشيء، لذا يبالغون بالتعاطف "الكاذب" معه عندما يكتب للتنفيس. ولا يعرف أنه "يعرّي" نفسه نفسياً وعاطفياً أمام الجميع، وأن هناك من قد يستغله (والكلام للجنسين). والأسوأ أنه يظهر نقاط ضعفه للملأ، ما يجعله لا يرغب في مقاومتها، وقد يصل به الأمر إلى الاعتزاز بها وكأنها مزايا وليست ضعفاً يجب الانتباه إليه، وعدم السماح له بالسيطرة على حياته.

يستمدّ بعضهم، من الجنسين، تقديره لنفسه، مما يحصد من اهتمام بوسائل التواصل الاجتماعي. ولا يقتصر ذلك على "الإفراط" في نشر صور "السيلفي" بأوضاع مبتكرة، ولا في أماكن التنزه، وبتناول الطعام الفاخر، ويشمل أيضاً الحكايات الشخصية جداً، وبعضها يضم مبالغات وحكايات مختلقة؛ رغبةً بلفت الأنظار، ويفوز بها أحياناً ويفشل مرّات؛ وتتراكم "خيبات" الأمل وتزرع المرارة، وترسخ بذور الاكتئاب الخفي، وتدفع صاحبها إلى مزيدٍ من "التعرّي النفسي" وبعثرة أسرارها الخاصة؛ وكأنه يدور في دائرة "لعينة"، أو كأنه "سيزيف" الذي حلت عليه اللعنة بحمل صخرةٍ إلى أعلى، ثم الهبوط بها، وتكرار ذلك، ما يستنزفه نفسياً وجسدياً.

نعرف جميعنا من تغيرت علاقاتهم بشركاء الحياة بعد "استغراقهم" في وسائل التواصل الاجتماعي؛ فبعضهم اكتفى بما "يراه" إشباعاً نفسياً من هذه الوسائل، وقلل علاقاته الاجتماعية إلى أقل ما يمكنه؛ وخسر "الونس" الحقيقي، واكتفى بقشور العلاقات، وربما وجدها مجانيةً بلا مسؤوليات، وهذا خطأ شائع؛ فلا شيء في الحياة مجاني. ومن يكتفي بالتواصل غير الواقعي يتناسى أنه يدفع ثمناً غالياً، وهو جزء من عمره، ولن يعوضه مقابل كلمات مجاملة "يلقيها" بعضهم له في أثناء أوقات فراغهم. هناك من لا يكتفي "بتوقع" الفوز بتعاملات أفضل من شركاء حياته في الأسرة وفي العمل، لتزايد وجوده في وسائل التواصل الاجتماعي؛ بل "يطالبهم" بذلك وكأنه أصبح نجم النجوم. وبالطبع، لا يحصل عليه، ليس لأنهم سيئون؛ ولكن لأنه لا يعطيهم "في الواقع" ما يجعلهم يرحبون بمنحه المزيد، ويدخل في دوامةٍ من الشعور بعدم التقدير منهم، ويتنامى الغضب داخله، ويترجم ذلك بتصرفاتٍ عدائية، تتسبب بإفساد علاقاته، ما يدخله في دوائر الاكتئاب.

ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي في زيادة مساحات "التصدّر"، وليس فقط الجفاف العاطفي؛ بعد الاعتماد المتزايد عليها في التهنئة بالمناسبات السعيدة وبالمواساة عند المرض والموت

ولعل أسوأ عدو لتقدير الذات المقارنة بالآخرين؛ وقد زاد هذا "وتوحش" مع كثرة التعرّض لوسائل التواصل الاجتماعي، وكثرة الصور والمنشورات التي "تفيض" بنجاح أصحابها وسعادتهم وتمتعهم بالرفاهية وبتدليل شركاء الحياة، وكأنهم "يطيرون" في سماوات الفرح، ويصدّقها بعضهم، ويرغب آخرون في تصديقها ويرفضها القليلون الذي يدركون جيداً أن السعيد والناجح "بحق" لا يستعرض ذلك على الملأ، وأن خلف هذه المبالغات شعوراً بالنقص والرغبة إلى لفت الأنظار.

يدفع كثيرون ثمن تصديق هذه المنشورات؛ فتقلّ ثقتهم بأنفسهم، ليقينهم بأنهم لن يصلوا يوماً إلى ما يقرب من هؤلاء "السوبر"، ويتدنى تقديرهم ذواتهم، ما يؤثر بالسلب على منسوب الرضا عن الحياة لديهم، وهو أوكسجين السعادة وصانع الصحة النفسية التي تؤثر أيضاً على العلاقات الاجتماعية، والنجاح في العمل والصحة الجسدية، ويجعله "فريسة" سهلة لأقرب مشكلة تواجهه لتلقي به إلى الاكتئاب

وتعزز المبالغة في النشر عن المشكلات الأسرية
والعاطفية والخيانات ومشكلات التحرش وكل
أشكال الوجدع الإنساني الشعور بالإحباط، وكأننا
نعيش في غابة؛ مع ملاحظة الميل لدى كثيرين
إلى نشر الأحداث المؤلمة، وكأن لسان الواحد
منهم يقول لنفسه: أنا أفضل حالاً من هؤلاء،
ويتجاهل أنه ينشر المشاعر السلبية، ويحرم
نفسه من السعي إلى أن يكون أفضل، ودوماً
الاكتفاء بما نحن فيه من دون السعي، بجدية
وبمثابرة، يعد خيانة للنفس، ويصنع التراجع
بالحياة، ومن ثم الاكتئاب وتدني تقدير الذات،
فإن لم نزد سننقص، وهذا ما يؤكد الواقع...
ونؤذي أنفسنا بمتابعة المنشورات الحزينة،
والتي تتضمن قدراً ملحوظاً من المبالغات
"المتعمدة"؛ للتأثير على المتلقين ولحصد
الإعجاب ولزيادة "فرص" النقل.

لعل أسوأ عدو لتقدير الذات المقارنة بالآخرين؛
وقد زاد هذا "وتوحش" مع كثرة التعرض

لوسائل التواصل

ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي في زيادة مساحات "التصدّر"، وليس فقط الجفاف العاطفي؛ بعد الاعتماد المتزايد عليها في التهنئة بالمناسبات السعيدة وبالمواساة عند المرض والموت؛ بكلماتٍ تقليديةٍ بلا حياة، وتخلو من أي "خصوصية" لمن يمر بالموقف، وكأنها ورود بلاستيك. ويحرم الوقت الطويل الذي يقضيه متصفح هذه الوسائل من الاهتمام بعمله، وهواياته، وعلاقاته، فيتراجع فيها، ما يوقعه بمشكلات تجعله يخسر. والخاسر هو دوماً "مرشح" للاكتئاب، إن لم ينتبه، ويسارع إلى إيقاف الخسائر، ومعرفة دوره فيها وتعويض "نفسه" عنها، وهو ما لا يرغب بعضهم في فعله، ويلقون اللوم على الآخرين، فيصنعون خسائرهم بأيديهم، ويضاعفونها أيضاً؛ ولا ترحم الحياة من يفعل ذلك.

يخذل نفسه من يجعل وسائل التواصل الاجتماعي بديلاً عن "إنجاح" علاقاته الواقعية ما استطاع. ويحسن هنا التنبيه إلى خطأ شائع؛ وهو منح الثقة للغرباء، فهذا يورط في متاعب وفقدان الثقة بالناس وتراجع تقدير الذات. وتتسبب كثرة التواصل الاجتماعي بالكسل وقلة الحركة، وتراجع "الرغبة" في ممارسة الرياضة، وفي تخصيص أوقات للهوايات والعناية بالنفس، وتراجع الاهتمام بالمظهر، أو صنع إنجازات ترضي صاحبها وتسعده، وتنامي مشاعر سلبية، كالشعور بالوحدة والغيرة، بعد المقارنة بمن "يروونهم" أفضل وأسعد منهم، وكراهية الواقع ورفض "يتنامى" لشركاء الحياة ومعاملتهم بسوء، ما يؤدّي إلى تعكير العلاقات.

مثاليات مواقع التواصل

أصبح العالم بوجود وسائل التواصل الاجتماعي يعج بالمثاليات المزيفة أو حتى شبه المزيفة فالبعض يطبقها ولكن الأغلب لا تمت لواقعها بصله، فلعلنا نرى الكثير ونتواصل مع العديد من أصحاب المبادئ والقيم والمثل العليا ونعتز ونفتخر بصداقاتهم على هذه المواقع ولكن لا نعرف مدى تطبيقهم لهذه القيم على أرض الواقع.

كثيرا ما نرى أشخاصا ينادون بصلة الأرحام وزيارة الأقارب ولا نكاد نراهم إلا في المناسبات والأعياد الرسمية، وآخر يتحدث عن الضمائر الحية وكأنه شيخ جليل لا يؤذي أحدا ولا يظلم أحدا وفي الواقع ضميره لم يستيقظ ابداً، وأخرى تتحدث عن الغيبة والنميمة ولا يكاد أحدا يسلم شر لسانها، وأحدهم يتحدث عن البر وهو عاق إلى الحد الأكبر من العقوق، وغيرهم كثيرون من يتحدث عن الظلم وهم لم يتركوا مجالا لأحد حتى أن يدعوا لهم في سريرته.. الخ. فهؤلاء أشخاص رسموا لأنفسهم صورة نموذجية في هذه المواقع لكنهم في الواقع بعيدون كل البعد عن أي مثاليه يدعونها، بل هم أشبه بالأشخاص بالسذج الذين يقولون ما لا يفعلون.

العجب لم يكمن هنا فحسب فهذا الشيء اعتدنا أن نراه كثيرا في حياتنا اليومية خصوصا الفيسبوكية وغيرها من وسائل التواصل، ولكن يكمن العجب بمن يؤمن بمنشورات هؤلاء الأشخاص ويشاركونهم مشاعرهم وتعليقاتهم هم من لم يعتادوا على التعامل معهم في حياتهم اليومية سواءً على الصعيد الشخصي أم المهني أم العملي أم الدراسي...الخ، بل هم مجرد أشخاص لا تتعدا علاقتهم شاشات الأجهزة الذكية، وبعضهم قد يكون اللقاء بهم مرة كل عام أو حتى يكون لقاء عابرا في إحدى المناسبات الاجتماعية.

فلا يعرف مكرهم جيدا إلا من تعايش معهم فمن يجيد معرفة طباعهم وأفكارهم جيدا هو من يميز الخبث في نظرة أعينهم. حجم النفاق في مواقع التواصل الاجتماعي لا حدود له فشخصية الإنسان عندما يكتب أو يعلق على أحد الموضوعات تختلف تماما عن شخصيته وهو يتعامل وجها

لوجه لأنه على هذه المواقع يتمهل في انتقاء حالاته وعباراته وهذا له أثر كبير في ظهوره بشخصية مغايرة تماما لشخصيته الواقعية؛ لأنها تكون مشبعة بالمثاليات المدعية عند بعض الأشخاص فهذه المثاليات مستحبة لدى الجميع فالبعض ينشدها والآخر يدعيها ولكن ليس من ينشدها كمن يدعيها، فمن ينشدها يجب أن تكون أفعاله تسبق أقواله ومن يدعيها لا يستطيع فعل ولو حتى القليل منها.

ظاهرة «المؤثرين» على وسائل التواصل الاجتماعي..

من أهم الظواهر التي تجتاح وسائل التواصل الاجتماعي حالياً هي «المؤثرون» أو (Influencers) الذين يساهمون في تسويق السلع والخدمات، خصوصاً على موقع إنستغرام. هؤلاء ساهموا في تسويق 3.7 مليون إعلان في عام 2018 بزيادة 43 في المائة عن حجم تسويقهم في العام الأسبق. وهذا الرقم هو فقط المعترف به بأنه مادة إعلانية، حيث يوجد عدد هائل إضافي من المواد التي يروج لها هؤلاء من دون أن تظهر كمواد إعلانية. وهذا الحجم مرشح لأن يصل إلى 6.8 مليون إعلان في عام 2028.

وتعريف «المؤثر» ببساطة هو الشخص الذي يتبعه عدة ملايين، وبعده أدنى 10 آلاف متابع، على وسائل التواصل الاجتماعي، يثقون في تقييمهم لسلع أو خدمات في مجال معين بحيث تستعين بهم الشركات لتسويق منتجاتها مقابل مدفوعات أو هدايا تقدمها لهم. وهو مجال مختلف تماماً عن الإعلان المباشر وعن الإعلام، ويعترف أصحابه بتلقي مدفوعات مباشرة مقابل الخدمات التي يقدمونها.

ويأتي الترويج للمنتجات عبر العديد من الأساليب حيث يظهر المنتج في الخلفية للتعريف به أو يمثل الـ«المؤثر» دور المشتري للمنتج «لأنه يثق به» أو لأنه يعرف عن هذا المجال أكثر مما يعرف غيره. ورغم القدرة في التأثير على شراء منتجات معينة أو الترويج لها، فإن «المؤثر» غير مسؤول بالمرّة عن النتائج إذا كانت هذه المنتجات ضارة أو ليست بالجودة التي يدعيها المؤثر.

المؤثرون يتمتعون بالابتكار ويرسمون خطوط
توجهات الإنترنت التي تعرف باسم «تريندز».
وهناك العديد من الفئات التي يمكن إطلاق اسم
«المؤثرين» عليهم مثل الصحفيين والأكاديميين
وخبراء التسويق ومحلي الأسواق. وهناك فئات بلا
مهن محددة ولكنهم استطاعوا جمع أعداد غفيرة
من المتابعين. وتجذب قراءة ما يكتبه هؤلاء في
مدوناتهم أو المقتطفات التي يضعونها على
مواقعهم المتابعين لهم.

المشاهير أيضاً يمكن اعتبارهم من المؤثرين. وفي
مجال مثل كرة القدم يمكن اعتبار النجوم مثل
رونالدو وميسي ومحمد صلاح من كبار المؤثرين
دولياً. وهؤلاء يمكنهم أيضاً ترويج السلع مقابل
مبالغ طائلة قد تفوق ما يحصلون عليه من الأندية
التي يلعبون لها. ويشتهر محمد صلاح مثلاً بالترويج
لمشروب «بيبسي ماكس» في بريطانيا، حيث
تظهر صورته على زجاجات المشروب. وبخلاف
حملات التسويق التقليدية يتم دفع أتعاب المؤثرين
مقديماً، وليس بعد انتهاء الحملات الإعلانية.

وتبحث الشركات دوماً عن هؤلاء المؤثرين من أجل استخدامهم للترويج للمنتجات أو الخدمات التي توفرها. ولكن التأثير لا يقتصر على المنتجات التجارية بل يتخطاه إلى مجالات أخرى مثل النشاطات السياسية والاجتماعية والبيئية. ويأتي التأثير الأكبر من المؤثرين على قطاعات الشباب التي لا تأبه بالإعلانات التقليدية.

ولكن هناك قطاعات عريضة في السوق ما زالت تعتقد أن أفضل وسيلة للتسويق المستدام هي التوصية المباشرة وجهاً لوجه وليس في العالم الافتراضي، وبنسبة نجاح لا تقل عن 80 في المائة.

هناك أيضاً العديد من المخاطر المصاحبة لاستخدام المؤثرين في التسويق لسلع معينة حيث يمكن أن ينعكس أي تصرف عشوائي من المؤثر على سمعة الشركة والسلع التي تنتجها. وهناك العديد من الحالات التي ألغيت فيها صفقات تسويق من مؤثرين بسبب فضائح تورطوا فيها أو تصريحات مسيئة. وتجبر قوانين الولايات المتحدة المؤثرين على الإفصاح عن المبالغ التي يتقاضونها وعن ضرورة كتابة أن المحتوى الذي يكتبونه هو برعاية الشركة، بينما في بريطانيا هناك اتفاق ودي اختياري، تم توقيعه في بداية هذا العام، لكي يلتزم المؤثرون بقوانين حماية المستهلك السائدة.

ومثلما هو الحال في العديد من مجالات التسويق والعلاقات العامة، هناك أيضاً فئات كاذبة من المؤثرين يشترون الأصوات والتفضيلات والتعليقات من مواقع أخرى لاستخدامها في خداع الشركات وتقاضي رسوم منها لقاء ترويج منتجاتها. وتحاول إنستغرام جهودها إغلاق المواقع التي تبيع أصوات المتابعين.

وأجرت إحدى وكالات الإعلان البريطانية تجربة اختبار بتصميم موقعين كاذبين على الإنترنت لمؤثرين مفترضين اشترت لهم الأصوات من على الإنترنت وروجت لهما بين الشركات. واكتشفت الشركة استجابة بعض الشركات الكبرى للخدعة وتصديقها. وفي مسح آخر شمل سبعة آلاف مؤثر أثبتت النتائج أن أربعة من كل سبعة مواقع لمؤثرين كانت خادعة وكاذبة. وفي دراسة أخرى ثبت أن نسبة 12 في المائة من المؤثرين في بريطانيا اشترتوا أصواتاً وهمية لخداع الشركات والمتابعين. ويكلف الاحتيال عن طريق المؤثرين الخادعين، بما في ذلك شراء أصوات المتابعين، يكلف الشركات نحو 1.3 مليار دولار، أي نسبة 15 في المائة من جملة الأنفاق السنوي في عام 2019 على المؤثرين.

وهناك فئة أخرى من المؤثرين المفترضين، وهي شخصيات وهمية يخرعها أصحابها لكي تشبه الشخصيات الحقيقية. وهي قد تكون شخصيات مشهورة أو رسوم كارتون أو شخصيات غامضة، تجذب الجمهور وتجيب على الأسئلة وتبدي آراء في كافة المواضيع عن طريق مصمميها. ويعتبر البعض أن هذه الشخصيات أيضاً تعتبر من المؤثرين الخادعين.

وهناك العديد من الأبحاث في السوق حول درجة الثقة التي يتمتع بها المؤثرون في العديد من المجالات. وتختلف الآراء وفقاً للجهة التي تنشر هذه الأبحاث. وبوجه عام، ما زالت أغلبية الأبحاث تشير إلى وجود درجة من الثقة بين المؤثرين ومتابعيهم وزيادة الإقبال عليهم من الشركات في مجالات التسويق. ولكن الأبحاث تشير إلى ضرورة «تنظيف» السوق الافتراضية من الحسابات الوهمية، ونشاط شراء الأصوات والمؤثرين الكاذبين، وتنبية الشركات إلى هدر أموال التسويق في استخدام مؤثرين وهميين أو كاذبين، وتحسين درجة الشفافية من مواقع التواصل الاجتماعي لمساعدة الشركات على قياس درجة التأثير الفعلية التي يقدمها المؤثرون.

ولوضع الأمور في نصابها الصحيح، فإن عالم المؤثرين يعتبر ضئيلاً للغاية، بالمقارنة مع جمهور الإنترنت الدولي الذي أثبتت العديد من الأبحاث أن نسبة من يثقون في المؤثرين لا يتعدى أربعة في المائة من مستخدمي الإنترنت. ويزيد عدد من يثق في الحكومات (12 في المائة) عن عدد هؤلاء الذين يثقون في المؤثرين.

