

الآثار السلبية

لوسائل التواصل الاجتماعي

على نفسية الفرد

إشراف: مجلة نور الثقافية

تصميم: نور الدين إهيزي

الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على نفسية الفرد



أسماء المشاركين في المسابقة



فكرة: الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي

عبد المنعم مرعي
زين خالد مصري
محمد عثمان عبدالله
محمد صفور
إيمان فاروق محمود
أسماء محمد المقداد
ريحانة بعزیز
ياسمين حسن
شهرة بوجلال
التدريسي عباس صالح
لبنى حسين البديوي
ميس أحمد خضر
نور منير علوش
فاطمة سمير عثمان
غازي جابر البشير
رفيف ماهر سلوم
إبراهيم لوكتا
محمد عبدالله عبدالله أبكر
جمال بشير علي عبدالحميد
إبراهيم عبدالقادر هارون إبراهيم
لبيبات وداد
بربار عثمان
مارلين بشارة جحي
محمد نبيل كبها.
شحيمة نخلة
عمار شوار

ملاذ علي
عقيلة بلقاسم بعبوش
بابوري نجا
بشار البتول
آدم عبدالله محمد عبدالله
نصرالدين آدم
إبتهاال عبد الرحمن إبراهيم
محمد طاهر سيار الخميس
أحمد بخيت إدريس
العدناني إدريس إبراهيم
إبراهيم رمضان الهمامي
زينب العيناني



نائب رئيس التحرير: عبير الحداد



رئيس التحرير: أنسام جاسم



مقال / الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب



في العقدین الأخيرین، تحولت وسائل التواصل الاجتماعي من مجرد منصات للتسلية والترفيه والتواصل البسيط، إلى عالم واسع يحكم قبضته على العقول والسلوكيات، خاصة لدى فئة الشباب. ورغم أن لهذه الوسائل بعض الفوائد مثل تسهيل الاتصال وتبادل المعرفة، إلا أن الوجه الآخر لها أكثر قتامة، حيث تكشف الدراسات المتزايدة عن تأثيرات نفسية خطيرة ترتبط مباشرة بالاستخدام المفرط لها.

أولاً: الإدمان الرقمي وفقدان السيطرة

أحد أبرز المخاطر يتمثل في الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، إذ يتحول تصفح الصفحات والتفاعل مع المحتوى إلى سلوك قهري يصعب السيطرة عليه. هذا الإدمان يسرق من الشباب ساعات طويلة من يومهم، ويؤثر سلباً على نومهم، إنتاجيتهم، وقدرتهم على التركيز. الشعور بالحاجة المستمرة لتحديث الصفحات أو الرد على الإشعارات يحدث نوعاً من التوتر العصبي المزمن.

ثانياً: المقارنة الاجتماعية والشعور بالنقص

تغذي وسائل التواصل مفهوم "الحياة المثالية"، حيث يعرض الأفراد أفضل لحظاتهم، صورهم المعدلة، وإنجازاتهم المبهرة، مما يخلق انطباعاً زائفاً بأن الآخرين يعيشون حياة كاملة بلا مشاكل. بالنسبة للشباب، هذا يؤدي إلى المقارنة المستمرة بالآخرين، والشعور بالدونية أو النقص، وبالتالي ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب.

ثالثاً: العزلة الاجتماعية والوحدة

رغم أنها تسمى "وسائل للتواصل"، إلا أنها في كثير من الأحيان تزرع بذور العزلة الاجتماعية. فالشباب قد يقضي ساعات طويلة على هاتفه متفاعلاً افتراضياً مع الآخرين، بينما تقل لقاءاته الحقيقية وجهاً لوجه. هذه الفجوة بين "العلاقات الرقمية" و"العلاقات الواقعية" تترك فراغاً عاطفياً عميقاً، يزيد من إحساسه بالوحدة والانفصال عن المجتمع.

رابعاً: اضطرابات النوم والإرهاق الذهني

الاستخدام الليلي المكثف للشاشات يساهم في اضطراب الساعة البيولوجية، إذ أن الضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة يقلل إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم. وهذا يفسر شيوع الأرق والإرهاق بين الشباب الذين يقضون ساعات متأخرة على المنصات. ضعف النوم بدوره يضعف أعراض القلق والاكتئاب ويؤثر سلباً على الأداء الدراسي أو العملي.

بقلم الكاتب إبراهيم رمضان الهمامي / جمهورية مصر العربية



مقال / الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

خامساً: التنمر الإلكتروني والضغط النفسي

وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت ساحة خصبة لـ التنمر الإلكتروني، سواء عبر السخرية، الشتائم، نشر الشائعات أو الصور المسيئة. هذا النوع من العنف النفسي يترك أثراً أشد خطورة من التنمر التقليدي، لأنه يحدث في العلن، ويبقى أثره الرقمي لفترات طويلة. كثير من الشباب الذين تعرضوا للتنمر الإلكتروني أظهروا أعراض اكتئاب حاد، وتراجع في الثقة بالنفس، وبعضهم لجأ إلى العزلة أو حتى التفكير في الانتحار.

سادساً: تآكل الهوية واضطراب الانتماء

مع الانفتاح المفرط على ثقافات مختلفة ومحتوى متنوع، يواجه الشباب أحياناً أزمة هوية، حيث تختلط قيمهم ومعتقداتهم الأصلية بمفاهيم دخيلة. هذه الازدواجية بين "الذات الحقيقية" و"الذات الافتراضية" تولد ارتباكاً نفسياً وشعوراً بالاغتراب الداخلي.

سابعاً: القلق من تفويت الأحداث (FOMO)

واحدة من الظواهر الحديثة المرتبطة بوسائل التواصل هي ما يعرف بـ قلق تفويت الفرص أو الأحداث (FOMO)، حيث يعيش الشاب في توتر مستمر خشية أن يفوته حدث اجتماعي أو خبر مهم إذا لم يتواجد على المنصات بشكل دائم. هذا القلق المزمن يقود إلى إرهاق نفسي واضطراب في التركيز.

ثامناً: ضعف المهارات الاجتماعية الحقيقية

التواصل عبر الرسائل النصية والرموز التعبيرية لا يمكن أن يعوّض التفاعل البشري المباشر. ومع الوقت، يفقد الشباب الكثير من المهارات الاجتماعية الأساسية مثل الإصغاء الفعال، التعبير اللفظي، وحل النزاعات وجهاً لوجه، مما يزيد من احتمالية الانعزال الاجتماعي والاكتئاب.

تاسعاً: تأثيرات طويلة المدى على الصحة النفسية

إذا لم يتم التعامل مع هذه الآثار بشكل جاد، فقد تتحول إلى اضطرابات مزمنة مثل الاكتئاب الإكلينيكي، اضطراب القلق العام، أو حتى الإدمان الرقمي المعقد. هذه الحالات تحتاج لاحقاً إلى تدخل علاجي متخصص، ما يزيد من العبء على الفرد والمجتمع.

خاتمة

وسائل التواصل الاجتماعي ليست مجرد أدوات عابرة في حياة الشباب، بل أصبحت جزءاً مركزياً من يومياتهم، بما تحمله من فوائد ومخاطر. غير أن الوجه المظلم لها يهدد الصحة النفسية بشكل مباشر، بدءاً من القلق والاكتئاب، وصولاً إلى فقدان الهوية والعزلة الاجتماعية. لذلك، فإن الوعي بهذه المخاطر ووضع حدود واضحة للاستخدام، وتعزيز ثقافة التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية، يعد أمراً ضرورياً لضمان جيل قادر على مواجهة تحديات العصر دون أن يكون أسيراً لشاشاته.

بقلم الكاتب إبراهيم رمضان الهمامي / جمهورية مصر العربية

Mem No: 1530



وسائل الاتصال الاجتماعي

نور

الموضوع رقم (1)

تعد مواقع التواصل الاجتماعي واحداً من أهم البرامج التي يلجأ إليها جل من الأشخاص في مسيرة حياتهم؛ وذلك لما تحويه من فوائد وطرق لتسهيل المناشط الحياتية. ولكن على الرغم من الفوائد والإيجابيات التي تتضمنها مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أنها قد تسبب الكثير من التأثيرات السلبية على مستوى الأفراد، ومنها ما يلي:

1/ الإدمان: إن اعتياد مواقع التواصل الاجتماعي بأنواعها والإسراف فيها بشكل بالغ قد يؤدي مع مرور الوقت إلى حالة الإدمان، والتي بدورها قد تؤثر سلباً على نشاطات الفرد وإسهاماته في المجتمع.

2/ الانطوائية والانغلاق الذاتي: إن قضاء وقت أطول برفقة هاتفك مع الاستمرارية والمداومة عليه قد يجعلك تبدو شخصاً انطوائياً، وهذا يؤثر على علاقاتك الاجتماعية، باعتبار أن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، وبالتالي هو بحاجة لتفاعل وحراك اجتماعي، وهذه العزلة تعيق ذلك.

3/ القلق والاكتئاب: وهذا ينتج نتيجة للإدمان والتركيز لفترات أطول، وكذلك الفروقات الاجتماعية والثقافية التي تسببها هذه المواقع.

4/ إدمان الإباحيات: وذلك بسبب خلو الفرد بهاتفه، باعتبار أن الهاتف يمثل ضمن خصوصياته، وبالتالي لا يخضع للرقابة الأخلاقية، وهذا ما يعزز له فرصة لمشاهدة الأفلام الإباحية، والذي بدوره يؤثر سلباً على علاقاته الاجتماعية والنفسية والصحية بشكل عام.

5/ خفض إنتاج الفرد: إن حياة الإنسان تتمحور وتستمر عبر ممارسته للعديد من الأنشطة التي تتطلبها استمرارية الحياة، وطالما الإنسان مستمر في إضاعة الوقت في مواقع التواصل الاجتماعي، فهو بالضرورة يعني ذلك التأثير على جل من الأنشطة، والتي بدورها تؤثر سلباً على الإنتاج والإنتاجية.

6/ الأرق: إن السهر على مواقع التواصل الاجتماعي لأوقات متأخرة من الليل قد يؤدي إلى اضطراب النوم، وكذلك تعرض الإنسان لمشاكل صحية، منها مشاكل النظر وأعراض الشيخوخة المبكرة.

هذا قليل من كثير من الآثار السلبية التي يسببها الاستخدام الخاطئ لمواقع التواصل الاجتماعي.

#التوصية

يجب علينا جميعاً أن نكون مدركين جيداً بماهية استخدامنا لمواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك بالسلبات المترتبة عليها. أنا لا أمنعكم من استخدام هذه المواقع، ولكنني أحتكم على أن تكونوا أكثر وعياً وتمنعوا أنفسكم من التورط بسلبياتها، وألا تقعوا ضحايا لهذه المواقع.

بقلم الكاتب محمد عثمان عبدالله/السودان



Mem No: 1034

تعفن الدماغ

في ظل الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي، يقضي معظم الشباب وقتهم في التصفح خلف الشاشات، حتى أصبح لكل واحد منهم عالمه الخاص الذي يهرب إليه وينعزل به عن المجتمع الذي يعيش فيه. فيجد الشاب نفسه يمز ويمرر عبر المحتويات التافهة كمقاطع "الريلز" القصيرة، ينتقل من منشور إلى آخر، ولا شيء يتغير سوى عدد الساعات التي يمضيها دون عودة. وهذا ما أطلقت عليه جامعة أكسفورد اسم ظاهرة "تعفن الدماغ"، وتعزف بأنها التدهور العقلي والفكري الناتج عن الاستهلاك المفرط للمحتوى الرقمي غير المفيد.

ومع تلاشي الحدود بين الواقع والخيال، بات الأمر يشكل خطراً كبيراً على شباب أمتنا. فهل نحن أمام وباء صامت وتنويم مغناطيسي جماعي؟ وإلى أي مدى يمكن أن تؤثر ظاهرة "تعفن الدماغ" على الصحة النفسية للشباب وتطورهم الفكري والاجتماعي؟

إن الاستخدام غير المنضبط لمنصات التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على الحياة اليومية، فلا عجب أن يصف الطبيب النفسي بعض المرضى بـ "الجمية الرقمية" حفاظاً على صحتهم النفسية من التدهور. ولو سألنا شاباً عن نسبة المشاهدة بين المحتوى المفيد وغير المفيد، لوجدنا على أقصى تقدير أن 90% غير مفيد و10% فقط مفيد.

وإذا تعمقنا في الأمر، سنلاحظ تأثير المحتوى القصير التافه في الدماغ؛ إذ يستمر المستخدم لاشعورنا في مشاهدته حتى النهاية، لأن خوارزميات المنصات تغذي العقل بسيل من المقاطع السريعة التي تحفز نظام المكافأة في الدماغ. فيرتفع مستوى الدوبامين (هرمون المتعة) ثم ينخفض فجأة، مما يخلق دائرة إدمانية شبيهة بتأثير بعض المخدرات. هنا يضعف ضبط النفس، وتتأثر مناطق اتخاذ القرار، فيصبح الفرد عرضة للإدمان الرقمي، يندفع بشكل قهري نحو هاتفه بحثاً عن "الجرعة الرقمية". ومع مرور الوقت، تتراكم الأعراض: تشتت الانتباه، ضعف الذاكرة العاملة، ضبابية التفكير، إضافة إلى الخمول العقلي.

والحقيقة المرعبة أن الدماغ يدخل في حالة من "التعفن". فقد أثبتت دراسات حديثة أجراها "مركز بيو للأبحاث" على عينة وطنية شملت 1787 شاباً أمريكياً تتراوح أعمارهم بين 19 و32 عامًا، أن المشاركين الذين استخدموا من 7 إلى 11 منصة تواصل اجتماعي كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكئاب مقارنة بمن يستخدمون منصة أو منصتين فقط.

وعلاوة على ذلك، يبدو أن الحالات العاطفية يمكن أن تنتقل بين المستخدمين في وسائل التواصل الاجتماعي من خلال ملاحظة تجارب الآخرين الإيجابية. وبالمثل، فإن التعرض المتكرر للصور غير الواقعية والفرنسقة بعناية - كحياة المشاهير مثلاً - قد يعطي انطباعاً زائفاً بأن الآخرين يعيشون حياة أكثر سعادة وترباطاً، مما قد يجعل الشباب يشعرون بمزيد من العزلة الاجتماعية. وهذا ما أثبتته نظرية المقارنة الاجتماعية لعالم النفس ليون فيستنغر، التي تشرح كيفية تقييم الأفراد لأنفسهم وقدراتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين، وهو عامل أساسي في تشكيل مفهوم الذات وتقديرها.

وفي دراسة أمريكية أخرى، تبين أن التعرض طويل الأمد للضوء الأزرق المنبعث من شاشة الهاتف يضرب شبكية العين (Retina). فالضوء يخترق مستقبلات الضوء الأربع في الشبكية، مما يتببط إفراز الميلاتونين (هرمون النوم)، فيصاب الشخص بالأرق ومشكلات في الاستيقاظ صباحاً، وهو ما يفاقم التدهور النفسي مع مرور الوقت. كما أن التعرض اليومي لشاشات الهاتف لمدة ساعتين فأكثر قد يؤدي إلى جفاف البشرة وإتلاف أعماق طبقاتها، فيما يعرف بـ "الشيخوخة الرقمية المبكرة".

إن مواجهة "تعفن الدماغ" تبدأ من إدراك الخطر، وتمتد عبر التربية الرقمية والوعي الفردي. فعلى نحن الشباب أن نمسك بزمام الأمور، ونسهم في تطوير محتوى مفيد يقاوم هذا الطوفان من التافهة. فالمعركة ليست مع التكنولوجيا بحد ذاتها، إذ لا يمكن إنكار فوائدها العظيمة، بل مع الطريقة التي نستهلك بها هذه التكنولوجيا.

بقلم الكاتبة ریحانة بعزیز / الجزائر



Mem No: 981



الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

الكل على دراية أن الوطن العربي بصورة عامة أصبح مدمناً لوسائل التواصل الاجتماعي، سواء كان ذلك بالسلب أو بالإيجاب. ولكن من دولة إلى أخرى تختلف السلبيات، فهناك دول جعلت لبعض السلبيات ضوابط معينة، وهذه الضوابط لا بد أن تحترم من قبل المستخدمين بصورة عامة، وفئة الشباب بصورة خاصة.

ومثلما نلاحظ ونسمع ونقرأ، فإن الحكومة العراقية والحكومة الكويتية والمصرية أيضاً جعلت ضوابط ولا بد لشباب الجنسين احترام هذه القوانين التي من شأنها مراعاة العادات والتقاليد الإسلامية الأصيلة والعادات والتقاليد العشائرية الطيبة، واحترام وتقدير أسماء العوائل والأجداد التي لها كل الحب والاحترام. ونحن بلدان عربية لنا عاداتنا وتقاليدنا الأصيلة.

وإذا نتكلم عن جانب آخر، وهو جانب الشاب الذي يكون مدمناً للمواقع، بغض النظر كانت هذه المواقع فنية أو رياضية أو اجتماعية، وهذا الإدمان لم يأت عن فراغ، لا بد أن تكون هناك أسباب، والأسباب واضحة جداً. وإذا أدرجنا هذه الأسباب، فتكون إما عائلية أو مناطقية أو اجتماعية. وجميع ما تم تشخيصه هو مؤثر على الدماغ ومؤثر على النظر، وأيضاً يؤثر على الاستيعاب الدراسي بصورة مهمة وكبيرة جداً.

وهنا لا بد أن يكون للأب والأم فرصة كبيرة لمحاكاة ما يعانيه الشاب، وتكون جلسة مملوءة بالصدقة والتفاهم والانسجام بين الأب والابن والشاب، وأن يجعلوا المصلحة العائلية الأصيلة في نصف عيونهم، وأن يعوا أيضاً وأن يكونوا مرشدين وأنموذجاً يقتدى به، وأن يقتدوا بالأمثلة الحسنة في الابتعاد عن الإدمان وسلبياته المخيفة التي تحمل في طياتها الكثير من المعاني السيئة وغير اللائقة.

وهنا أيضاً ومن الضروري أن يأتي دور الجهات المعنية بالشباب، مثل المنتديات الشبابية والاتحادات الرياضية بجنسيتها للذكور والإناث، وأيضاً لا ننسى الدور الفعال لمربي الأجيال، الأساتذة والمعلمين والمعلمات، الذي يحمل القلب لهم كل المودة والحب والاحترام الكبير. والجهات المسؤولة أو المؤسسات الرسمية والغير رسمية، والفرق التطوعية والتجمعات الشبابية، وبغض النظر كانت التربية والتعليم أو وزارة الشباب والرياضة، وتأخذ على عاتقها المسؤولية الاجتماعية الكاملة لتوعية الشباب، والأهمية القصوى للابتعاد عن هذه الآفة التي تأكل الشباب، والإدمان (السليبي) لوشل ميديا.

بقلم الكاتب التدريسي عباس صالح /العراق



Mem No: 1685

الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب



شهد العالم في العقود الأخيرة قفزة هائلة في مجال التكنولوجيا، ومعها ظهرت وسائل التواصل الاجتماعي كأحد أبرز مظاهر هذا التقدم، فقتربت المسافات، وسهلت المعرفة، وأتاحت فرصاً للتعليم والتفاعل لم تكن متاحة من قبل. غير أن هذا الوجه المشرق سرعان ما بدأ يحجبه جانب مظلم، خاصة حين تحولت هذه الوسائل من وسيلة للتواصل إلى أداة إدمان تستنزف أعمار الشباب وتؤثر بعمق على صحتهم النفسية والجسدية.

لقد أصبح من المألوف أن ترى شاباً في مقتبل العمر لا يفارق شاشة هاتفه، يقضي ساعات طويلة يتنقل بين تطبيقات التواصل أو ينخرط في ألعاب إلكترونية لا تنتهي، كأنه في سباق لا يمكن التوقف عنه. وعندما تسأله عن السبب، يجيبك بأنه يعيش منافسة حامية في لعبة أو يسعى وراء تفاعل منشوراته، بينما في الحقيقة هو يغرق أكثر في عالم افتراضي يسلبه واقعه. هذه الممارسات لم تعد مجرد تسلية، بل صارت عادة يومية أشبه بالإدمان، تجعل من الصعب على الشباب الانفصال عنها أو العيش بدونها.

الآثار السلبية لهذا الاستخدام المفرط باتت واضحة للعيان. فالكثير من الشباب يعانون من ضعف النظر نتيجة التركيز الطويل على الشاشات، وآخرون يعيشون في عزلة اجتماعية، بعدما فقدوا دفء العلاقات الأسرية وبهجة الجلسات الواقعية التي كانت تجمع الأصدقاء في ميادين القرى أو ساحات المدن. كما أن مشاعر القلق والاكتئاب أصبحت شائعة بينهم، إذ يجد البعض نفسه في مقارنة دائمة مع ما يراه من صور براقة لحياة الآخرين على المنصات، فيفقد الرضا عن واقعه. يضاف إلى ذلك اضطرابات النوم الناتجة عن السهر الطويل أمام الأجهزة، وتشتت الانتباه وضعف التركيز بسبب التنقل المستمر بين التطبيقات.

ولا يقف الأمر عند هذا الحد، فالتنمر الإلكتروني صار سلاحاً مؤلماً يترك جراحاً نفسية عميقة، وقد يدفع بعض الضحايا إلى اليأس أو التفكير في الانتحار. كل ذلك جعل حياة الشباب عرضة للاضطراب، وكأنهم على شفا حفرة من فقدان توازنهم النفسي والاجتماعي. ومع ذلك، يبقى الأمل قائماً في إيجاد حلول تعيد التوازن. فبإمكاننا أن نستثمر هذه الوسائل في التوعية والتعليم والتواصل الإيجابي، لكن ذلك لن يتحقق ما لم نتعلم وضع حدود واضحة لاستخدامها، عبر جداول زمنية منظمة، وأنشطة بديلة تعيد الحياة للجلسات الواقعية والأنشطة الاجتماعية والثقافية. كما أن للأسرة دوراً أساسياً في متابعة أبنائها، وتوجيههم نحو الاستخدام الرشيد للتكنولوجيا، بما يضمن لهم التوازن بين عالمهم الافتراضي وحياتهم الحقيقية.

إن الصحة النفسية رأس مال الإنسان، وإذا فقدها الشاب فلن تعود كما كانت. لذا علينا أن نضع نصب أعيننا أن وسائل التواصل الاجتماعي، على الرغم من فوائدها، قد تتحول إلى معول هدم إذا لم نحسن التعامل معها. والوعي بهذه الحقيقة هو الخطوة الأولى لحماية شبابنا من الوقوع في فخ الإدمان والعزلة، والحفاظ على جيل قادر على العيش بسلام بين واقعه وعالمه الرقمي.

بقلم الكاتب غازي جابر البشير - السودان



MemNo: 1701



الآثار السلبية المدمرة لوسائل التواصل الاجتماعي على الشباب

تحولت وسائل التواصل الاجتماعي من أدوات تواصل إلى خطر صامت يهدد جيلاً بأكمله من الشباب. هذه المنصات تسبب دماراً نفسياً واجتماعياً واسع النطاق يتطلب تدخلاً عاجلاً قبل فوات الأوان.

العزلة الاجتماعية أصبحت وباء حقيقياً، حيث يفقد الشباب القدرة على التفاعل المباشر رغم اتصالهم الرقمي المستمر. الطلاب يفضلون المحادثات النصية حتى مع الجالسين بجانبهم، والعاملون يفقدون الروح الجماعية، والعاطلون يفرقون في عزلة تقلل فرص حصولهم على العمل.

الأمراض النفسية تنتشر بمعدلات مقلقة، حيث تضاعفت معدلات القلق والاكتئاب خلال العقد الماضي. المقارنات المدمرة مع الحياة المثالية المزيفة تخلق شعوراً بعدم الكفاية والدونية. اضطرابات الأكل والوسواس القهري واضطرابات النوم تنتشر كالوباء بين جميع الفئات العمرية.

الفشل الأكاديمي يتفاقم مع ارتفاع معدلات الرسوب بسبب ضعف التركيز والتشتت المستمر. الطلاب يضيعون ساعات دراسية ثمينة في التصفح العشوائي، وتتضرر ذاكرتهم قصيرة المدى، مما ينتج خريجين غير مؤهلين لسوق العمل رغم حصولهم على الشهادات الجامعية.

العلاقات الزوجية تنهار بسبب الشكوك والغيرة الناتجة عن التفاعل الرقمي مع الآخرين. فقدان التواصل العاطفي والحميمية، وإهمال المسؤوليات الزوجية، والمقارنات مع العلاقات المثالية المعروضة رقمياً، كلها عوامل تدمر الأسر الشابة.

معدلات الطلاق ترتفع بشكل مقلق، حيث نصف قضايا الطلاق مرتبطة بمشاكل وسائل التواصل. عدم القدرة على التواصل الفعال وتراكم المشاكل يؤدي إلى تفكك الأسر وتشرد الأطفال، مما يخلق مشاكل اجتماعية أعمق وأخطر.

الإدمان الرقمي يشبه إدمان المواد الضارة، حيث يطور الشباب حاجة قهرية للتحقق من هواتفهم ويعانون من أعراض انسحاب حقيقية. الاعتماد النفسي على الإعجابات والتفاعل يصبح مصدر الثقة بالنفس الوحيد، مما يسيطر على جميع جوانب حياتهم.

التوازن الحياتي يختفي عندما تهيمن المنصات على الحياة اليومية. الأهداف الحقيقية تضع أمام الرغبة في الشهرة الرقمية، والأولويات تنقلب حيث يصبح عدد المتابعين أهم من النجاح الحقيقي. الصحة الجسدية والنفسية تتدهور، والعلاقات الحقيقية تتضرر.

هذه المشاكل تشكل تحدياً مجتمعياً يهدد مستقبل الأمة. الشباب هم عماد المجتمع، وفقدانهم لهذا الوباء الرقمي يعني فقدان المستقبل. الحل يتطلب اعترافاً بخطورة المشكلة وعملاً جماعياً منسقاً يشمل الأسرة والمدرسة والمجتمع للتحرك العاجل قبل فوات الأوان وإنقاذ جيل كامل من الضياع.

بقلم الكاتب والكوتش إبراهيم لو كنا



MemNo: 745

مقال /

الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب:



إن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي، له سلبيات متعددة، خاصة على الفئات الأكثر إستخداماً لها وهم الشباب، فالتواصل السيئ لمواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية وتقليل الثقة بين الشباب. التواصل السيئ لمواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الإحباط والتوتر وزيادة مستويات الضغط النفسي والعصبي، وتدهور الصحة النفسية وزيادة مستويات القلق والاكتئاب، وتدهور الأداء الوظيفي وتقليل الإنتاجية والكفاءة في العمل، وزيادة مستويات العداء والكراهية وتفاقم الصراعات الاجتماعية. التواصل السيئ لمواقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى تفاقم المشاكل النفسية وتزيد من مستويات التوتر والقلق، وتفاقم المشاكل الصحية وزيادة مستويات الإجهاد والتوتر النفسي، وتفاقم المشاكل الاجتماعية وتزيد من مستويات العداء والتنمر والعنف. إن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يضر بشكل أساسي بالصحة النفسية للشباب، مما يؤدي إلى رغبتهم في العزلة والابتعاد عن المجتمع والانقطاع عن الواقع. ثم يتجه بعد ذلك إلى الانغماس في العالم الافتراضي، ونتيجة لذلك يُصاب الفرد بالاكتئاب والانطواء والقلق والتوتر والفوبيا الاجتماعية، وضعف الثقة بالنفس، نقص تقدير وإحترام الذات، عدم الرضا عن صورة الجسم، الشعور بالغيرة، الذنب والدونية، والتغيرات المزاجية، والشعور بالوحدة، والتفكير السلبي. أما على الصعيد الصحي، فقد تبين ظهور مشكلات صحية متعددة مرتبطة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، الإرهاق، الأرق، السمنة، أمراض القلب، والشرابين، وضغط الدم، أمراض العيون، ضعف الجهاز المناعي، نتيجة التعرض للأخبار الضاغطة وكثرة فوضى المعلومات. لذلك علينا كشباب أن نستوعب أن مواقع التواصل الاجتماعي في العصر الحالي ليست مجرد أدوات ثانوية، لذلك علي الشباب لا تقارن نفسك بأحد، ولا تنفصل عن الواقع وتكتفي بالواقع الافتراضي، كن متيقظاً أن أي مقارنة صحية يجب أن تكون إيجابية، أي أنها تدفعك للأمام، وألا تدفع نفسك للاكتئاب والإحباط. أجعل وسائل التواصل الاجتماعي وسيلتك للوصول لأشخاص مؤثرين، وتواصل معهم للحصول على الدعم لأفكارك ومشاريعك الحياتية والمهنية، وأحرص على بناء شبكة علاقات شخصية ومهنية بما يخدم أهدافك الشخصية والمهنية.

بقلم الكاتب الروائي محمد عبدالله عبدالله أبكر / السودان



MemNo: 1566



مقال / الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب: "ظلال زرقاء على جدران النفس"

في زمن تتسابق فيه الأصابع فوق الشاشات، ويقاس فيه الوجود بعدد الإعجابات والمتابعين، المشاهدين لمقاطع الفيديوهات التي تبحث من خلالها، تسلك وسائل التواصل الاجتماعي إلى يومياتنا كنسيم خفيف، لكنها سرعان ما تحولت إلى ربح عاصفة تعبث بالقلوب والفقول، خاصة لدى الشباب، هذه الفئة الصاعدة بقوة، وتلك الفئة التي ما زالت تزرع هويتها وتشكل أحلامها على عتبات الحياة.

لم تعد الشاشة مجرد نافذة على العالم، بل أصبحت مرآة مضللة، تعكس صوراً مصقولة، وجمالاً مُصنفاً، وسعادة مزيفة. يفرق الشاب في بحور المقارنات، فينظر إلى إنجازات الآخرين، رحلاتهم، يومياتهم، نجاحاتهم، فيشعر بدون وعي أن حياته باهتة، أن إنجازاته لا تُرى، وأنه في سباق خاسر مع عالم مثالي لا وجود له إلا في فلاتر الكاميرات وخيوط الوهم.

تتسلل مشاعر القلق كزائر ثقيل، يتغذى على الترقب المستمر للإشعارات، والخوف من أن يفوت لحظة، أو تعليقاً، أو نظرة إعجاب. يسهر العقل بين نبضات التنبيهات، وتذبل الروح من فرط التوقع والانتظار. يصاب الشاب بالقلق الاجتماعي، وتقل ثقته بنفسه، ويفقد صوته الداخلي خافتاً أمام ضجيج الآراء والتعليقات.

ثم تأتي الغزلة، لا في شكل ابتعاد عن الآخرين، بل في أكثر أشكالها جذّة: الغزلة وسط الحشود. فالشاب قد يكون محاطاً بالأصدقاء، لكنه مشغول بالرد على رسائل، أو منشغل بمتابعة "ستوري" عابر. تضعف روابطه الإنسانية، وتذبل مهاراته في الحوار مع من حوله، فيفقد أسيلاً لعالم افتراضي يمنحه شعوراً زائفاً بالانتماء.

ولا ننسى أثرها الخفي على تقدير الذات؛ فمع كل صورة معدلة، وكل تعليق جرح، وكل تجاهل غير مقصود، تتكسر أجزاء صغيرة من صورة النفس. يدخل الشاب في دوامة من الاكتئاب، والانسحاب، والشك في قيمته، وقد لا يدري أن ما يشعر به ليس خلافاً فيه، بل في واقع بات يقاس بالظهور لا بالحقيقة، وبالعدد لا بالجوهر.

في الختام...

وسائل التواصل ليست شراً محضاً، لكنها كالسيف، بل أصبحت سلاحاً ذو حدين إن لم يحسن المرء استخدامه، جرح نفسه بها. لعل الأمل يكمن في الوعي، وفي أن نعلم أبناءنا كيف يفرقون بين الحياة المصقولة على الشاشة، والحياة الحقيقية التي نعيشها بكل ما تحمله من فوضى، ونقص، وصدق.

فالنفس، يا متابعي، أغلى من منشور، وأثمن من إعجاب، وأعمق من تعليق بالتأكيد.

بقلم الكاتب الإعلامي جمال بشير علي عبد الحميد / السودان



الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للشباب

يقول المثل: "كل شيء في هذه الدنيا له إيجابيات وله سلبيات". فاستعمال وسائل التواصل الاجتماعي له فوائد لا تعد ولا تحصى، حتى أصبح الكبير والصغير لا يستغني عنها. لكن الإفراط في استعمال وسائل التواصل الاجتماعي، لا سيما عند فئة الشباب، يعود بأضرار نفسية. فتري معظم الشباب يشكون من الإرهاق وقلة النوم وبعض التصرفات أو السلوكيات غير اللائقة، سببها الإفراط في استعمال وسائل التواصل الاجتماعي.

ولو نصحت أي شاب من الشباب المدمن على وسائل التواصل الاجتماعي وقلت له: "لا تجعل كل وقتك في وسائل التواصل الاجتماعي لأنك قد تتعرض لأمراض نفسية"، لكان جوابه: "استعمال وسائل التواصل الاجتماعي شر لا بد منه". لا يا أخي، خير الأمور أوساؤها كما جاء في الحديث النبوي.

نصيحة لمعظم الشباب: اجعلوا وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة للنجاح، وليس وسيلة للإحباط النفسي.

بقلم الكاتب بربار عثمان / الجزائر

Mem No: 1437

نور



الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

تسبب وسائل التواصل الاجتماعي آثارًا سلبية متعددة على الصحة النفسية لدى الشباب، منها زيادة معدلات القلق والاكتئاب بسبب المقارنات الاجتماعية والتعرض للتنمر الإلكتروني، وتدهور جودة النوم نتيجة الضوء الأزرق للشاشات وانخفاض الثقة بالنفس بسبب الصور المثالية غير الواقعية بالإضافة إلى الإدمان الرقمي والانعزال عن الواقع، أو الشعور بفقدان الفرص.

بقلم الكاتب إبراهيم عبدالقادر هارون إبراهيم/السودان



الآثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي

لقد عمل (مارك زوكربيرج) على بناء واقع افتراضي (خيالي) وهو الفيسبوك، لكننا سطحيون وساذجون إلى حد بعيد، فلقد استخدمناه بطريقة سلبية ومؤلمة ومؤسفة ليصبح هُمنا وشغلنا الشاغل فضح بعضنا وشنّ خروباتنا وصراعاتنا التي نرويها على صحن الفيسبوك. فضلاً على أن الغالبية يُشقق بالفواعظ وبالأخلاق وبالإرشادات وبالحكم على منبر الفيسبوك وغيره من مواقع التواصل الاجتماعي، ولكنه عند دخوله في اختبار حقيقي يتردى متحطماً، لماذا؟ لأنه لم يحي تلك الكلمات التي وضعها ورفعها شعاراً له على الفيسبوك، ولم يغرق في تلك التجربة. والغالبية الأخرى على مواقع التواصل الاجتماعي يتحدثون عن دين الله وعن آياته، ولكنك لا تجد في خلقه آية! ولا ترى في سلوكه آية واحدة من القرآن الذي يبلع كلماته ويبلع آياته دون أن يفهمها، وإن فهمها لا تجدها في سلوكه وفي حياته. في النهاية:

يسأل السيناتور (مارك زوكربيرج) أمام الكونغرس الأمريكي: هل يمكن أن نخبرنا يا مارك من راسلت الأسبوع الماضي من أصدقائك؟ فأجابه مارك: طبعاً لا، فهذه خصوصية (لا يريد أن يُشارك بياناته ومعلوماته وأحواله وحياته أمام الناس) وفي هذه الأثناء يذهب مارك لعمل مزرعة بقر، ليرعى البقر ويحلبه في الواقع الحقيقي، ونحن في الواقع الافتراضي (الفيسبوك) أبطال ودعاة، وأنبياء، ورسول، ومسؤولون؛ لكن في الحقيقة وفي الواقع الحقيقي نحن البقر الذي يحلبه الزاعي (مارك زوكربيرج) إلا من رحم ربي.

بقلم الكاتب والمفكر الإسلامي محمد نبيل كخا / فلسطين



Mem No: 1112

بين الواقع والشاشة: رحلة الشباب في عالم رقمي

غرقنا في بحر لا يرى، نفرق في صور مصقولة وأحلام مصنوعة بعناية، وننسى وجهنا الحقيقي في المرأة. كل إشعار جديد يهمس لنا بالانتماء، بينما يقودنا إلى شعور بالوحدة والعزلة. شبابنا بين قبضتي الهواتف، وعالم افتراضي يسرق من أرواحنا دفء الحياة، ويحول لحظتنا إلى خيط رفيع من الإعجابات والتعليقات.

نلاحق النجوم على الشاشات، وننسى أن نضيء نورنا الداخلي. كل صورة تبدو مثالية تزرع فينا شعورًا بالنقص، وكل منشور يهمس بأننا أقل، حتى تصبح الحياة الواقعية باهتة، خلفية خاملة خلف عرض مستمر من الألوان والابتسامات المفترقة. قلبنا يئن من الفراغ، وعقلنا يتعب من السباق وراء كل جديد، حتى نفقد القدرة على التوقف والتأمل في لحظة صادقة.

إن الضغط المستمر للظهور بشكل مثالي أمام الآخرين يترك أثره العميق على ثقتنا بأنفسنا، ويزرع القلق والاكتئاب في نفوسنا، ويجعلنا أسرى لمقاييس وهمية لجمالنا ونجاحنا وسعادتنا. كثيرًا ما نجد أنفسنا نعيد النظر في كل لحظة، نتحسس أدق تفاصيلنا، ونقارنها بما يظهر على الشاشات، حتى تتبدد متعة الحياة البسيطة والصادقة.

أحيانًا أستيقظ لأتساءل: هل نحن من نختار الواقع، أم أن الواقع قد اختارنا عبر شاشات لا تنام؟ أحيانًا أبتعد قليلًا عن ضجيج العالم الرقمي، لأتنفس هواء الحقيقة، لأسمع صوت قلبي، لأستعيد جزءًا من نفسي الضائع بين الإعجابات والمشاركات والرسائل. في لحظة الصمت تلك، ندرك كم نحن بحاجة للواقع، للحياة التي تتنفس، للحب الذي لا يحتاج أيقونة قلب، وللصدق الذي لا يمكن تزييفه بأي فلتر.

وسائل التواصل الاجتماعي، رغم فوائدها، أصبحت مرآة مشوهة لشباب يبحث عن هويته، ولأرواح تتوق للحياة الحقيقية، وليست مجرد ظلال تتلاشى بين بريق الشاشات الصغيرة. ربما علينا أن نتعلم فن الابتعاد، لنستعيد ذاتنا، لنعيش لحظات صادقة، لنكون نحن، لا مجرد انعكاس في شاشة لا تنام.

إنه نداء هادي، لكنه صارخ: لنجعل الحياة الواقعية مسرحنا، لا الصور والفلاتر. لنتعلم أن نحب أنفسنا كما نحن، بلا مقاييس افتراضية، وأن نحتفل بلحظات صغيرة، بلا جمهور رقمي، فقط نحن، وروحنا، وقلوبنا الذي يستحق أن ينبض بحرية.

بقلم الكاتبة مارلين بشارة جحي / لبنان



النشر المحزن...!!

كثيرة جدًا هي المنشورات عبر صفحات التواصل الاجتماعي، ولكن القليل منها فقط الذي يوفي بالغرض.

فيلاحظ المتتبع أن هناك القليل من المنشورات التي فيها فائدة، أما أغلبها فهو: (نشر من أجل النشر) واجترار وتكرار محزنين مؤلمين.. وهذا ما يؤسف له حقًا، فعوضًا أن نستغل هذه النعمة في نشر المعلومات القيمة والمفيدة في جميع المجالات كالتعليم والتسويق والأعمال، وتكوين صداقات مناسبة وذلك لاهتمامات مشتركة بين شخصين أو أكثر، قلت عوضًا عن هذا رحنا نستعمل هذه الوسائط وبخاصة "الفيسبوك" في نشر أمور تافهة وسلبية جدًا لا تقدم ولا تؤخر في شيء، منها على سبيل التذكير لا الحصر التشهير في أمور الخصوصية، التي أدت بالبعض إلى ما لا يحمد عقباه.. حتى صرنا نسمع قصصًا يندى لها الجبين سببها هذا "الفيسبوك" وإخوانه من الوسائط الاجتماعية الأخرى، كل هذا بسبب عدم معرفتنا، بل وجهلنا بإيجابيات وسلبيات هذه الوسائط وكيفية النشر فيها..

في الأخير كان يجب علينا أن نذكر ونحذر الجميع، نذكر بعضنا بخير هذه الوسائط ونحذر من شرها! وحتى نمنع بعض الجهات التي ما فتئت تستعمل هذه الوسائط في نشر الأفكار الهدامة والشائعات المضلّة التي قد تعصف باستقرار مجتمعنا لا قدر الله.

بقلم الكاتب عمار شوار / الجزائر



الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

الإدمان المفرط والحاد لمواقع التواصل الاجتماعي على وجه الخصوص من فئة الشباب واليافعين والمراهقين تجعل من تسليط الضوء عليها ضرورة ملحة ..
سلاح ذو حدين
وهديناه النجدين
سلوك مشين وآخر حسن ..
ربما لفعل الخير تستخدم وللشر كذلك ..
الإدمان عليها بداية بوابة فشل ذريع في التكوين الأخلاقي حسبما يتابع المدمن
بعض محتوياتها لا تصلح في قاموس الدعارة العالمية ..
جعلت من شذاذ الآفاق صانعي محتوى ولديهم متابعين ...
جعلت من الجبناء شجعاناً خلف الكيبورد ...
خلقت في النفوس خوفاً من مجهول أو من لا شيء ...
تعلق الشباب وادمانهم لتلك المواقع أيضاً بوابة فشل للتكوين الأكاديمي والعملية ...
وبتسليط النظر على التكوين النفسي نلاحظ انطوائية الفرد المدمن على الهاتف بصورة عامة وعلى تلك
المواقع بصورة خاصة فهو يعيش حالة لا واقعية في حياة افتراضية مصممة خصيصاً خلف شاشته ...
حسبك من مواقع التواصل ما هو مفيد ويرضي الله ورسوله ...
كصلة الأرحام والرسائل للأهل والأصدقاء والأصحاب ودعم العملية التعليمية عبر وسائل التواصل المختلفة

بقلم الكاتب العدناني إدريس إبراهيم/السودان

MemNo: 1415



الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

في زمن تاهت فيه الأرواح بين الشاشات

كنا نبحث عن التواصل، فوجدنا أنفسنا في عزلة. كنا نريد أن نرى، فصرنا نراقب. كنا نطمح للحرية، فقيدتنا الإعجابات والتعليقات. يا لها من مفارقة...

الشباب، زهر الحياة، صاروا أسرى صور معدلة، وأحلام مستعارة. تتسابق أرواحهم لإرضاء جمهور لا يرى، وتتلاشى ثقتهم بأنفسهم خلف فلاتر تخفي الملامح وتجمل العيوب. كم من قلب هش انكسر تحت وطأة المقارنات، وكم من عقل تاه في دوامة الأخبار الزائفة، وكم من حلم ضاع بين منشور وآخر.

وسائل التواصل... لم تكن يومًا عدوًا، لكنها حين تُستخدم بلا وعي، تصبح مرآة مشوهة للواقع، تسرق الوقت، وتضعف التركيز، وتغذي القلق والوحدة. فلنعيد التوازن، ولنعلم أنفسنا أن الحياة لا تقاس بعدد المتابعين، بل تُقاس بصدق اللحظة، وعمق العلاقة، وصفاء القلب.

بقلم الكاتب بشار البتول / اليمن / محافظة الضالع - الأزرق



سلبيات التواصل الاجتماعي:

وسائل التواصل الاجتماعي لها العديد من الآثار السلبية على مستوى الفرد والمجتمع، وعدم القدرة على التواصل مع المجتمع الخارجي بشكل جيد، والقلق المستمر. ومن أبرز سلبيات التواصل الاجتماعي فقدان الخصوصية في أي لحظة أو أي خطأ في عملية الاستخدام. كما أن هناك العديد من الأساليب السلبية على مستوى المجتمع، مثل:

- تأثير وتدهور العلاقات بين الأزواج بسبب انشغالهم بالعالم الافتراضي أكثر من الواقعية.
- الإدمان على الأنشطة الإلكترونية والعالم الافتراضي مما يعيق حركة الفرد ويؤثر في حياته بسبب الإدمان على التصفح.
- التدليس ونشر الأخبار الكاذبة مما يسوء فهم الحقيقة وتشتت الانتباه وعدم التركيز.
- من أخطر سلبيات مواقع التواصل الاجتماعي هي الاختراق والاحتيال على الصفحات والتدليس الزائف عبر الصفحات الرسمية.

هذه بعض الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي، ومن المهم أن تكون على دراية بهذه الآثار وتستخدم وسائل التواصل بكل حذر وانتباه.

بقلم الكاتب آدم عبدالله محمد عبدالله/السودان



"التواصل الاجتماعي: منابر للعلم والفساد" - اختر ماشت

التواصل الاجتماعي يحتوي على كل أنواع وأشكال وأصناف من الناس، من كل جنس وطبقة، ومن كل لون، عرب وعجم، مسلمون وغير مسلمين، متعلمون وغير متعلمين، مثقفون وغير مثقفين، تجار وفقراء، إعلاميون وصحفيون، كتاب وشعراء، طلاب وأساتذة، أطباء ومهندسون، وبنّاؤون ومنتجون، ومسوقون وموظفون، ضباط وعسكريون، وشيوخ علم وحفاظ وفاعلو خير ومتسؤلون ومحتاجون، يمثلون تنوعاً ثقافياً واجتماعياً هائلاً. ويوجد أيضاً نصابون ومحتالون وبذثون وسافلون ومنحظون، تربوا على الفسق والذيلة، ولصوص من أبناء الليل ومن أبناء عباد الرزني، وفيه البنات العاهرات اللواتي لا يمكن أن يكون لهن شرف ولا دين، وشباب متشبهون بالنساء وليسوا نساء ولا رجالاً، هم أشباه الرجال والنساء معاً، يثيرون الكثير من الجدل والتساؤلات حول الهوية والانتماء. وفي المقابل، يوجد شباب بهم تفخر الأمة العربية والإسلامية، تربوا على الدين والعلم، وحولوا منصات التواصل الاجتماعي إلى منابر دعوة إلى الصلاح والهداية، وجعلوا من منصاتهم مدرسة فيها نفع للأجيال، ومدارس تدار عن بعد لتعليم الأساسي أو الجامعي في كل المجالات، مما يسهم في نشر العلم والمعرفة. وفيه بنات عفيفات لا يغرن التواصل الاجتماعي عن مبدئهن وشرفهن الذي تربيته عليه من الدين، معلمات ومدربات ومرقيات ومدربات على العلم وعلى تلاوة القرآن الكريم، جعلن من منصاتهن قدوة حسنة، كما أنها مدرسة كاملة ومتكاملة فيها كل العلوم والمنافع، يقدمن نموذجاً رائعاً للمرأة المسلمة المتعلمة. واللبيب أحق أن يستخدم جهازه فيما ينفعه في الدنيا والآخرة، معه ينمي مواهبه ويطور من أسلوبه ويتعلم التنمية الذاتية والبشرية، حتى يصبح ذا شأن عظيم، وحتى يكسب الشهرة بنفع نفسه والآخرين، لا بكسب الشهرة ويخسر الآخرين ويسقط من قيمته على حساب شهرته التي اشتهر بها، فالاستخدام الحكيم للتكنولوجيا يمكن أن يفتح أبواباً جديدة للنجاح. والأهم أن يكون لديك قيم قبل أن تصبح مشهوراً، فالقيم والأخلاق هي أساس النجاح الحقيقي. وللأسف، أكثر رواد التواصل الاجتماعي المشاهير من الطبقات الدنيا التي تبث كل أنواع الرذائل التي تهدم العقول وتسيطر على أصحاب العقول الضعيفة حتى يصبح عندهم شيء عادي مع الاستمرار، مما يؤدي إلى انتشار القيم السلبية. ولكن حينما يتعود المرء على شيء فيه منفعة باستمرار، ستؤثر به حتى يصبح عقله متزناً لا يغره ميول ولا لذة من لذات حياة اللهو واللعب، فالاستمرار في التعلم والتحسين يمكن أن يغير حياة الفرد بشكل إيجابي. التواصل الاجتماعي هو جزء من حياة الإنسان اليومية، كل شخص يعيش فيه روتينه الخاص ويسعى لتحقيق هدفه، فهو أداة يمكن استخدامها بطرق متعددة. ليس كل من يستخدم التواصل الاجتماعي غايته العلم، بل لكل شخص غايته وهدفه، فمنهم من يستخدمه للتعلم والثقافة، ومنهم من يستخدمه للتسلية والترفيه،

بقلم الكاتب اليمني: محمد طاهر سيّار الخميسي



"التواصل الاجتماعي: منابر للعلم والفساد" - اختر ماشت

مما يجعله وسيلة متعددة الاستخدامات. حقًا، هو ساحة واسعة ومتنوعة، توفر فرصًا لا حصر لها للتواصل والتفاعل. لا تحكموا على كل من أمسك هاتفاً دون أن تعرفوا ما يفعل به، فقد يكون استخدامه إيجابياً أو سلبياً. قبل أن تحكموا، تحدثوا معه، وراقبوا ما يستخدمه من منصات التواصل الاجتماعي، وانظروا إلى أي شريحة ينتمي، ومن هم أصدقاؤه ومتابعوه، ومن هم قدواته من المشاهير، فالفهم العميق ضروري لتقييم أي شخص. ستجدون أن البعض يتأثر بمشاهير الثقافات حتى يصبح تافهاً في حياته الافتراضية وحياته اليومية في واقعه الملموس، بينما يتأثر البعض الآخر بشخصيات ناجحة. قد يحب البعض الكتاب ويتعلم منهم حتى يصبح كاتباً، أو يحب الشعراء حتى يصبح شاعراً، أو يحب الإنشاد حتى يصبح منشداً، أو يحب التلاوة حتى يصبح قارئاً، فالاهتمامات المختلفة يمكن أن تؤدي إلى تنمية مهارات متنوعة. وكل له ما يحب أن يكون على حب هويته ومواهبه، إن كانت موهبة في الذكاء يصبح ذكياً، وإن كان في الرسم يصبح رساماً، أو يحب الطبخ حتى يصبح طباًخاً، فالتنوع في المواهب والاهتمامات يثري الحياة الشخصية. وهكذا كل من يتعلم من التواصل الاجتماعي أو يحب الزديلة حتى يصبح شخصاً فاسقاً قد نزعته من صدره الغيرة والحمية حتى تكون موهبة داخله لا يقدر أن يتخلص منها، فالبيئة المحيطة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على سلوك الفرد. يوجد في التواصل الاجتماعي العديد من الشخصيات المختلفة، فمنهم الشخصيات الإيجابية التي تشجع على التعلم والتنمية، ومنهم الشخصيات السلبية التي تشجع على الفسق والزديلة، كما يوجد الشخصيات الفبدعة التي تقدم محتوى هادفاً ومفيداً، والشخصيات الفتسلية التي تقدم محتوى ترفيهياً ومسلماً، فالتنوع في الشخصيات يعكس تعقيدات المجتمع الإنساني.

بقلم الكاتب اليمني: محمد طاهر سيار الخميسي

Mem No:1121



قصة قصيرة / الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على نفسية الفرد



أخيراً، في السودان، وبعد حرب أبريل، تم انقطاع شبكات الاتصال، ولجأ كثير من ولايات السودان إلى الاتصال بشبكة الواي فاي، مما أدى إلى خلق كثير من المشاكل بين الأزواج، خاصة حديثي الزواج، مما أدى إلى طلاق كثير من الزوجات بسبب تأخيرهن عن الواجبات الزوجية وانشغالهن بالتطبيقات المختلفة ومضيعة الوقت.

ومن الأمثلة على ذلك: الزوجة التي انشغلت بشبكة الواي فاي وتركت أطفالها في المنزل، وإذا بها نشبت حريق في المنزل وأحرق الأطفال. والزوج عندما سمع الخبر، طلق الزوجة.

ومثال آخر: الزوج الذي طلق زوجته بسبب الصورة المنشورة في صفحتها.

بقلم الكاتب أحمد بخيت إدريس / السودان



الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، حيث يستخدمها الملايين حول العالم للتواصل ومتابعة الأخبار وتبادل المعلومات والترفيه. ومع ذلك، هناك جدل متزايد حول تأثير هذه المنصات على الصحة النفسية، وخاصة لدى الشباب الذين يقضون ساعات طويلة على منصات مثل فيسبوك وتويتر واليوتيوب وتكتوك وغيرها.

وسائل التواصل الاجتماعي لها آثار سلبية متعددة على صحة الشباب، تشمل اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب وانخفاض الثقة بالنفس بسبب المقارنات الاجتماعية غير الواقعية والتنمر الإلكتروني. كما تؤثر على الصحة الجسدية عبر تعطيل النوم بسبب الضوء الأزرق للشاشات وزيادة الخمول البدني. وتؤدي الاستخدام المطول إلى الإدمان الرقمي والعزلة وإهمال الأنشطة الحيوية.

فكيف يتم تقليل التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية؟

1. وضع حدود زمنية للاستخدام الجهاز الإلكتروني وعدم قضاء أكثر من ساعة أو ساعتين يومياً على التواصل الاجتماعي. يمكن استخدام تطبيقات المراقبة مثل Screen Time و Digital Wellbeing.
2. تجنب التصفح قبل النوم وإيقاف تشغيل الهاتف قبل النوم بساعة واحدة يساعد على تحسين نومك.

ولكن، رغم السلبية، فإن لوسائل التواصل الاجتماعي إيجابيات أيضاً. التواصل مع الأصدقاء والعائلة، خاصة لمن يعيشون في بلدان مختلفة، وكذلك الوصول إلى مصادر تعليمية مثل الدورات التدريبية المجانية والمقالات العلمية مثل منصتنا الجميلة مجلة نور الثقافية. ويمكن أن تكون فرص عمل جديدة للشباب، كسب مال من خلال التسويق الرقمي أو إنشاء محتوى، وكذلك زيادة الوعي بالقضايا الاجتماعية، حيث يستخدم الناشطون وسائل التواصل الاجتماعي للدفاع عن حقوق الإنسان وقضايا البيئة وتعزيز التفاعل الإيجابي.

لماذا يقضي الشباب وقتاً طويلاً في وسائل التواصل الاجتماعي؟

1. وسائل التواصل الاجتماعي توفر للشباب فرصة للتواصل مع الأصدقاء والعائلة بسهولة.
2. الرغبة في القبول والانتماء.
3. الهروب من الواقع، قد يلجأ البعض إلى التواصل الاجتماعي.

ختاماً، إن وسائل التواصل الاجتماعي أداة قوية يمكن أن تؤثر إيجاباً أو سلباً على حياة الشباب حسب طريقة استخدامها. المفتاح هو الاعتدال والوعي، بحيث تشمل من مزاياها أن تسمح لها بالنظام في حياتنا.

بقلم الكاتب نصر الدين آدم / السودان

Mem No: 1297



الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

نور

في العصر الرقمي الحالي، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من حياة الشباب. لكنها، رغم فوائدها، ترتبط بعدد من الآثار السلبية على الصحة النفسية. ويظهر ذلك أولاً: زيادة القلق والاكتئاب: الاستخدام المفرط لتطبيقات مثل إنستغرام وفيسبوك وسنابشات قد يزيد من الشعور بعدم الكفاية والمقارنة السلبية مع الآخرين، مما يؤدي إلى القلق والاكتئاب.

ثانياً: اضطرابات النوم: السهر الطويل أمام الشاشات يؤثر سلباً على جودة النوم ويؤدي إلى الإرهاق الذهني، مما يزيد من التوتر والمزاج السيئ.

ثالثاً: انخفاض تقدير الذات: تعليقات سلبية أو قلة التفاعل مع المنشورات قد تؤثر على صورة الذات لدى الشباب، مما يجعلهم أكثر حساسية تجاه الآخرين.

رابعاً: العزلة الاجتماعية: رغم أنها وسيلة للتواصل، إلا أن الإفراط فيها يؤدي إلى الانعزال عن العلاقات الواقعية، مما يسبب الشعور بالوحدة.

خامساً: يتحول بعض الشباب إلى مدمنين على تصفح التطبيقات، مما يؤثر على تركيزهم الدراسي أو المهني ويعطل مهارات التواصل الحقيقي.

رغم أن وسائل التواصل الاجتماعي توفر فرصاً للتعليم والتواصل، إلا أن الاستخدام المفرط غير المتوازن يمكن أن يهدد الصحة النفسية للشباب. لذلك، من الضروري توعية الشباب بأهمية الاستخدام المعقلن وتعزيز التوازن الرقمي.

بقلم الكاتب المغربي محمد صفور



Mem No: 1232

الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب



تراضي اللي للأخلاق

معندوش

ودا يطلع إيه

بقا دا اسمه

عند ناس متعرفش

فضيلة

ولا بيسموش

يارب سلم

وحوش عنا حوش

بلاوي بشر

بنار الهوى عايزة

تملا الكروش

من غير عمل وإيه

العمل يا عالم

في وسط البشر

ما يسوش

فين الكرامة فين

الأخلاق

يا عالم وسط الخلق

ما بيختشوش

وشوش

لعالم بتبيع الوهم

بوش مكشوف

أصلها وسط أصحابها

معروفة

متعرفش لا خشى

ولا كسوف

حريفة في الكذب

وخدينها صانعة

علشان كام ملطوش

يا ناس اختشوا عيب

ادارو ويا رب حوش

ولا انتوا من الحرام

ما بتخافوش

فتحينها على البحري

وعن العيب

ما بتسمعوش

بايعين كلام فاضي

من غير حسيب

قاضي

والعقول هبله وخايبة

جتها ستين نيبة

عاملة مبايعة

بقلم الأديب عبد المنعم مرعي / مصر

الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي

في اللعبة فضول
وفرض خارج المغفول، وسيظلمون هويتك وذاتية شخصيتك وعنوانك وهواياتك،
حتى صورة حبيبتيك. وتسقط في مدار مجهول، وتدور تدور.
وتفقد عقارب أفكارك وإيقاع قلبك.
حتى لحظات انكسارك ستظل طيراً مأسوراً.
لن تذكر النهاية.
فانت كقرص يزكض
في سباق قاتل.
ويسخر منك طاغية ومسؤول.
ستضيع كل أخلامك، وسترى أشباح أعدائك في ساعات منامك.
لن تحتفل بشمس نهارك
أو بيوم ميلادك.
لن تخرج من غرفتك، ستظل محتفياً
داخل متاهة اللعبة،
كقرص حقير بلا وجود
أو قصة.
ضائع مشلول.

بقلم الكاتبة إيمان فاروق محمود / مصر



Mem No: 1133

الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للشباب.

على الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي أسهمت في تقدم الإنسان وتوسيع مداركه، فإنها في المقابل أفرزت آثاراً سلبية خطيرة انعكست بوضوح على الصحة النفسية للشباب. فقد منحتهم حرية زائفة خلف أسماء مستعارة، فتبددت الحدود، وتلاشت الرقابة الذاتية، وأصبح كل شيء مباحاً ومتاحاً بلا ثمن.

تعلق كثير من الشباب بعلاقات وهمية بديلة عن الواقع، فانطوا على أنفسهم حتى عن أقرب الناس إليهم، يهربون من الوحدة إلى شاشة باردة لا تمنحهم سوى المزيد من العزلة. ومع كثرة ما يتعرضون له يومياً من صور صادمة ومقاطع مثيرة، تزعزعت ثقتهم بأنفسهم، وتفاقت مشاعر القلق والاكتئاب لديهم.

ولم يقف الأمر عند الجانب النفسي فقط، بل امتد ليؤثر على سلوكياتهم اليومية، فانصرفوا عن العمل والإنجاز، وأهملوا أجسادهم وحقها في الراحة والنوم، ليستغرقوا في عالم رقمي يأسر عقولهم ويستنزف طاقتهم. وهكذا أصبح الهاتف إدماناً ينهش أعمارهم في صمت، ويحول حياتهم إلى دوامة من التششت والضياع.

إن وسائل التواصل الاجتماعي أداة ذات حدين؛ فهي قادرة على أن تكون جسراً للمعرفة والتطور، لكنها في غياب الوعي والرقابة تتحول إلى معول يهدم العقول ويثقل النفوس. والنجاة الحقيقية تكمن في أن ندرك حدود استخدامها، فنستعيد توازننا، ونوظفها لتخدم حاضرتنا ومستقبلنا بدلاً من أن تسلبنا كليهما.

بقلم الكاتبة ياسمين حسن / مصر



الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للشباب.

في زمن اعتقد الكثير بأنه زمن التطور والحضارة، زمن السرعة في التواصل أو حتى زمن الحرية والتفاخر من خلال وسائل التواصل الاجتماعي التي أغرقت مجتمعنا تحت مسميات مختلفة من سوشل ميديا للفيس للانستغرام واللايف وغيره من التسميات حيث كانت نتائجه للأسف لا تتناسب مع قيم وعادات وتقاليده مجتمعنا حيث انتشر اللغو الفاسد في الحديث والظهور الفاحش دون رقابة من الأهل، كما جعلت الشباب في حالة من الاكتئاب، والعزلة، والقلق، والاضطراب في النوم بسبب الاستخدام المفرط لتلك الوسائل .

دمرت الطفولة، وغزت عقول شبابنا فكانت النتيجة لا تليق بجيل تعقد عليه الآمال في بناء أمة عظيمة لها من العلم، والثقافة، والإبداع، والإنتاج، والابتكار، ما يجعلها تكتب تاريخ هذا الجيل .

إنه زمن خطير افتقدنا به كل مقومات الثقافة في تأهيل جيل المستقبل الواعي بسبب انقياد الأجيال وراء تلك المسميات وعدم استخدامها بطرق مفيدة تفيد في إيجاد فكر متحضر يصنع المعجزات في أمور علمية توصل بمجتمعنا إلى عالم التكنولوجيا والتطور .

لنكن معاً يدًا بيد في تحجيم ما يجري حولنا للحفاظ على أبناء هذا الجيل قبل أن تدمره مسميات كلها داء وطريق نحو الخراب والدمار.

بقلم الكاتبة أسماء محمد المقداد / سورية



Mem No: 161



الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

- لكل شيء حذان:

سليبي وإيجابي..

وكذلك وسائل التواصل الاجتماعي...

فإن أحسننا استعمالها، كانت نوراً يقصر المسافات، ويقرب القلوب، ويمنحنا علماً ومعرفة وفرضاً لم نكن لنبلغها لولاها...

وإن أسأنا استعمالها، انقلب النور ظلاماً، والقرب بُعداً، والوصال قطيعة، حتى تسرق أعمارنا لحظة بعد لحظة، وتتركنا في زحام صاحب لكن بوحدة أعمق من الصمت...

ها هي وسائل التواصل الاجتماعي، ذلك العالم الرقمي الموشى بالألوان والابتسامات، تبدو كنافذة مشرعة على العالم، لكنها تخفي وراء بريقها وجهاً مظلماً يثقل كاهل الشباب ويستنزف صحتهم النفسية. فهي تغريهم أول الأمر بوعود القرب والصدقات، ثم لا تلبث أن تسلب قلوبهم لتتركها معلقة بخيوط واهية من الوهم...

يستيقظ الشاب على إشعار جديد، ويغفو على ضوء شاشة زرقاء، متوهماً أنه بين الأصدقاء، بينما قلبه يزداد وحشة وانكساراً. يقارن نفسه بما يراه في صور الآخرين.. وجوه مشرقة، أسفار متكررة، نجاحات متتالية... فيتسرب إلى داخله شعور بالنقص والدونية، فيتزعزع القلب في صدره وتنهشه أنياب الغيرة الخفية، حتى يصبح أسيراً لصورة مزيفة عن السعادة والنجاح..

ولم يقتصر الأمر على المقارنة والغيرة، بل تعداه إلى صناعة قلق دائم... إذ يترقب الشاب إشعارات وإعجابات وكأنها شهادة بوجوده وقيمه، لكنها في العمق لا تمنحه إلا فراغاً متسعاً... ومع مرور الوقت، تضعف صلته بالأسرة، وتبرد الجلسات الواقعية، فيغدو كل فرد غارقاً في شاشة هاتفه، وكأنها نافذة للحياة بينما الأبواب الحقيقية للتواصل موصدة...

ثم يأتي الليل، ساعة البوح والراحة، فإذا بالشاشة تبقى مضاءة حتى آخر رمق، تسرق النوم من الجفون وتترك العقل مثقلاً بفيض من الصور والأخبار... ومع قلة النوم يتسلل الاكتئاب، وتضعف الذاكرة، ويضطرب المزاج، حتى يتحول الشاب إلى جسد منهك وعقل متعب وروح تبحث عن سكون مفقود...

إنها سلاسل ناعمة في ظاهرها، لكنها تقيد العقل والقلب خفية، وتحول الحرية الرقمية إلى قفص مزركش. فهي زاد لمن أحسن، ووبال على من أساء...

والميزان بين أيدينا؛ إما أن نجعلها باباً للخير، أو نتركها منفذاً للشر..

وخلف الشاشة دوماً حياة أصدق وأجمل، تنتظرنا لثروى بصدق المشاعر وجمال الصور..

بقلم الكاتبة والمدربة شهيرة بوجلال / قسنطينة / الجزائر

Mem No: 1581

نور

الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

تثقل الروح أحيانًا بما تزرعه البيئة حولها... كلمات قاسية من الأهل، حرمان من القرار، نظرات تقلل من القيمة، وأصدقاء عابرون لا يرون فينا سوى ظل يتلاشى. ومع كل جرح، تتآكل الثقة، ويهتز الكيان، ويولد شعور بالعجز كأن القلب يُحاصر في قفص من صمت وارتباك.

ثم جاءت الشاشات... بألوانها اللامعة ووجوهها المبتسمة. أوهمتنا بالسعادة، لكنها سرقت منا الطمأنينة. صار الهاتف صديقًا مراوغًا؛ يلقي في وجوهنا صورًا كاملة لحياة ليست حقيقية، ومقاييس جمال ونجاح زائفة، بينما يتركنا في فراغ ناقص. نقارن، فننهزم. نبحت عن القبول في زر "إعجاب" عابر، ونبحث عن أنفسنا بين الحروف والابتسامات المصطنعة، فنفقدنا أكثر. ومع كل ذلك، يبقى بصيص نور لا يخبو... لحظة صدق مع النفس قبل النوم، ذكرى مفرحة تداعب الروح، آية من كتاب الله تسكن الفؤاد، أو سيرة عطرة ترد الروح إلى أصلها. حينها فقط نكتشف أن السلام لا تمنحه شاشة ولا يسرقه صديق عابر... السلام يسكن فينا، حين نحب أنفسنا، ونمنحها بعض اللطف، ونقف إلى جانبها بدلًا من أن نهجرها. ابدأ من جديد... افتح نافذة للأمل، وامض في طريقك محاطًا بمن يضيئون قلبك بدلًا من أن يطفئوه. فالحياة لا تنتظر المتشائمين، بل تبتسم فقط لمن يختار أن ينهض مهما أثقلته الجراح.

بقلم الكاتبة لبنى حسين البديوي/مصر



ظلال الشاشات

Mem No: 1575

في زمنٍ صارت فيه الشاشات أبوابنا إلى العالم، غزت وسائل التواصل الاجتماعي قلوبنا وعقولنا، حتى لم تترك بيتاً إلا تسلفت إليه. هي سلاح ذو حدين، تحمل بعض النفع، لكنها في الغالب تلقي بثقلها على نفوسنا، خاصة على قلوب الشباب اليافعة التي لم تكتمل ملامحها بعد.

هناك أطفال لم يبلغوا سن الرشد، يحملون هواتف بين أيديهم، يبحرون في فضاء واسع لا شاطئ له، بلا وعي ولا رقابة. يشاهدون ما يتجاوز أعمارهم، ويقرأون ما يعصف ببراءتهم، فيتشكل داخلهم فراغ مضطرب، وتتصدع شخصياتهم في صمت. هكذا تنشأ أرواح هشة، مضطربة نفسياً، كأنها شجرة اقتلعت من جذورها قبل أن تثمر.

أما المراهقون، فهم الأكثر عرضة للتيه. يبحثون عن الحب وسط صور زائفة وكلمات عابرة، فيخدعون باسم العاطفة، وتنكسر قلوبهم في عمر لا يعرف بعد معنى الانكسار. وتبقى الندوب النفسية عميقة: قلق، اكتئاب، ضعف في الثقة بالنفس، وانطفاء الحلم الذي كان ينبغي أن يضيء أعمارهم.

ويزداد الأمر خطورة حين يذوب الشباب في المقارنات القاتلة، يقيسون أنفسهم على ما يرونه من حياة الآخرين المزينة على الشاشات. فيشعر أحدهم أنه أقل، أضعف، أو غير كاف. وهنا يتسلل الحزن خفية، ويتحول الهاتف إلى مرآة مشوهة تعكس صورة غير عادلة عن الذات.

النتيجة عزلة طويلة، انقطاع عن الأهل، تراجع في الدراسة، فتور في الطموح، وقلوب مثقلة بالوحدة. وما الوحدة إلا باب مفتوح لأمراض النفس: اضطرابات النوم، القلق المستمر، اكتئاب يثقل الروح، وأفكار سوداوية قد تجر صاحبها إلى حافة الهاوية.

ومع ذلك، يظل الأمل قائماً. فالقرب من الأبناء، مصادقتهم، الإصغاء إلى مخاوفهم، وتوجيههم بحب، كفيل بأن يكون طوق النجاة. لا يحتاج الطفل إلى قسوة، بل إلى عينٍ تحتضنه وقلبٍ يشعر به. حينها فقط لن يبحث عن حضنٍ آخر في فضاء مجهول.

أما نحن الكبار، فالسؤال يطرق قلوبنا: هل رضينا أن نضيع أعمارنا أمام الشاشات؟ هل نحن مستعدون لملاقاة الله وأيدينا فارغة إلا من ساعات هدرت فيما لا ينفع؟ الموت قد يباغتنا في لحظة، فلنجعل آخر أعمالنا صالحاً، وآخر كلماتنا نوراً، وآخر ما تراه أعيننا خيراً يزكي أرواحنا.

وسائل التواصل ليست عدواً إذا أحسنّا استخدامها، لكنها تتحول إلى وحشٍ صامت إذا تركناها تلتهم وقتنا وعقولنا. فلنجعلها جسراً للمعرفة، لا سجنًا للعقول، ولنزرع في قلوب أبنائنا حب القراءة، نور الإيمان، ودفع القرب من أهلهم، علنا نحمي جيلاً يتنفس الحياة بطمأنينة، لا جيلاً تلتهمه ظلال الشاشات.

بقلم الكاتبة فاطمة سمير عثمان/السودان



Mem No: 790

الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

في عصرنا عصر السرعة والتطور الرقمي، أصبحت التكنولوجيا ملازمة بشكل كبير لحياة كل فرد منا، المسن والشاب والمراهق وحتى الطفل، الجميع يستخدم التكنولوجيا ويتصفح مواقع التواصل الاجتماعي بشكل يومي مع فروقات ملحوظة، فكل مرحلة عمرية دوافعها واهتماماتها الخاصة، الفسّر قد يحتاج للتكنولوجيا من أجل بقائه على تواصل مع أحبائه ومتابعة الأخبار، والشباب قد يحتاج استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من أجل بناء الشبكات الاجتماعية ومتابعة الفعاليات في مجالاته المفضلة والإطلاع على الأنشطة الجديدة وفرص العمل، أما المراهق فقد يجد في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي انتماء لمجموعة أقرانه ويجد فيه مبعيناً لمرحلته الدراسية، وصولاً للطفل الذي غالباً ما يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي تحت إشراف أهل بغية الترفيه والتعلم.

برغم كل تلك الفوائد المتنوعة التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي للفرد إلا أن لها بالمقابل سلبيات وأضرار جسيمة قد نفغل عنها، كتأثيرها على إنتاجيتنا كأفراد مثل أن نقضي وقتاً طويلاً في التصفح دون فائدة مما قد يصل إلى مرحلة الإدمان، إلى جانب تأثيرها علينا نفسياً كالإنعزال والإكتئاب والشعور بالنقص وفقدان الثقة بالنفس والمقارنة المستمرة خاصة عند متابعة المشاهير الذين يبدو لنا كأشخاص مثاليين من خلف الشاشات مما يؤدي بنا إلى الإنعزال الاجتماعي الحقيقي: Paradoxically التناقض ("تواصل إلكتروني جيد؛ تفاعل واقعي سيء")، فضلاً عن مشاكل شخصية مثل تعرض المعلومات الشخصية للسرقة والاستغلال حيث تواجه الإناث مخاطر متزايدة من استغلال بياناتهن الشخصية عبر مواقع التواصل سواء من خلال الإحتيال أو التنمر أو القرصنة والمضايقات وللأسف في بعض المجتمعات قد يؤدي هذا الاستغلال إلى نتائج مأساوية كالعنف الجسدي أو حتى القتل خاصة في المجتمعات التي تنتشر فيها المعتقدات المتعصبة والقوالب الاجتماعية الحازمة تجاه النساء، وأخيراً كما هو جدير بالمعرفة أن من أبرز مشاكل التواصل الاجتماعي في وقتنا الحاضر هو انتشار الأخبار المزيفة ونشر المعلومات الخاطئة وتضليل الحقائق وتزييفها مما يسبب مشاكل اجتماعية ونفسية أو سياسية، ولا يمكننا تجاهل مدى تطور التكنولوجيا ومواقع التواصل الاجتماعي وظهور ما يسمى بالذكاء الاصطناعي وانتشار مواقعه بشكل مريب مما وصل لدرجة الإعتماد الكلي عليه ونسيان حقيقة أنه مجرد أداة لمساعدتنا وليس بديلاً عن حكمتنا، ناهيك عن انعدام الخصوصية والذهاب لأبعاد تخيلية وتطبيقها بما يرضي أهواء العقول فأصبح الناس وخاصة فئة الشباب والمراهقين، كنسخ متشابهة مبرمجة في فترات زمنية على حركة أو شكل معين تحت مسمى التريند، ونسوا أنهم خلقوا شعوباً وقبائل بعقليات وطباع وأشكال مختلفة وفي خلقهم هدف وعبارة.

في الختام ندعو أنفسنا والناس إلى الحذر والوعي من مخاطر التواصل الاجتماعي وإن أول خطوات هذا الوعي تسليط الضوء المستمر على هذه المخاطر وعدم تجاهلها، مع تعزيز ثقافة الاحترام والمسؤولية الرقمية، ويجب عدم نسيان حقيقة أننا من صنع الخالق المبدع وأن جميع مواقع التواصل الاجتماعي هي من صنع البشر ولا يمكن لصنع المخلوق أن يتفوق أو يكون بديلاً عن صنع الخالق سبحانه وتعالى.

بقلم الكاتبة نور منير علوش / سورية



Mem No: 1506

قنبلة موقوتة

في تلك اللحظة علمت منيرة أن هاتفها الصغير الذي تحمله في جيبها طوال الوقت هو قنبلة موقوتة قد تنفجر في أي لحظة !! "

تدور أحداث هذه القصة حول فتاة تدعى منيرة، تعيش في حي سكني فقير، منيرة فتاة بسيطة يحبها الجميع كونها فتاة اجتماعية تملك كاريزما خاصة بها، في ذاك اليوم من السنة (اليوم الذي ولدت فيه منيرة) كانت قد بلغت الثالثة عشر من عمرها، قرر والداها إهدائها هاتفاً كان قد صدر حديثاً، فهي تحلم بذلك منذ بلغت العاشرة من عمرها ولكن الوضع المادي لعائلتها كان لا يسمح بأن تحصل على مثل هكذا هدية، وأخيراً وبعد طول انتظار حصلت منيرة على ما تتمناه.

في صباح اليوم التالي، ذهبت منيرة إلى المدرسة لتتباهى أمام زميلاتنا بهاتفها الجديد لتكون بذلك حديث المدرسة بأكملها، كونها تمتلك أحدث نسخة من الإصدار الجديد للهاتف، ومنذ ذلك الوقت وهي لا تفارق هاتفها، فقد أصبحت مهووسة به بشكل مخيف، تجلس تشاهد حلقات مسلسلاتها المفضل لساعات وساعات، بدأت بإهمال دروسها ونسيت حلمها بأن تكون طبيبة أسنان، تغيرت شخصيتها كلياً فأصبحت انعزالية لا تحب الخروج من المنزل، كل ذلك حصل خلال شهرين من امتلاكها لهذا الجهاز، انقلبت حياتها جذرياً، ابتعدت عن عائلتها، تحولت لإنسانة انفعالية تغضب من أبسط الأمور، وهذا ما جعل عائلتها تعيد النظر في سحب هاتفها منها لحين تعلمها الطريقة الصحيحة لاستخدامه.

بعد مضي حوالي اسبوع من قرار عائلتها عادت منيرة كما يعرفونها الفتاة المليئة بالشغف والطاقة، عندها فقط أدركت منيرة مدى خطورة هذا الجهاز على الصحة النفسية وعلى العلاقات الاجتماعية وبالأخص الحياة بشكل عام و قررت أن تستخدمه في الأمور اللازمة وبشكل إيجابي وحين الحاجة إليه، ربما يكون الأمر صعباً ولكنك تستطيع بانضباطك ان توازن الأمور وتستخدمه بالطريقة التي تجعل حياتك أفضل...

بقلم الكاتبة ميس أحمد خضر /الأردن

الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على نفسية الفرد / قصة قصيرة

عندما كنا نعيش في بيوت صغيرة، كانت الأسر تتجمع في مكان واحد وتتبادل الآراء حول الكثير من المواضيع، وكانت أجمل حياة للإنسان، كانت العائلات تُخرج من بيوتها شباباً ذوي وعي وحكمة وفهم لأمر أكثر أهمية في الدنيا، ولكن مع التطور الرقمي، أصبحت العائلات متشتتة ولا تهتم بالمراهقين أو حتى الأطفال، لأنه اليوم جزء لا يتجزأ من حياتهم. فمثلاً، جاد، الذي عمره سبعة عشر عاماً، يهتم فقط الفيسبوك وإنستغرام وتيك توك، هو يعيش في عصر الإنترنت ومولعاً به، فيجلس لساعات أمام جهازه دون ملل أو كلل، لم يعلم أن مشاهدته للآخرين من أصحاب الأموال والمشاهير سوف تؤثر على صحته النفسية، وسينعزل عن عالمه الواقعي، لم يترك فرصة لفهم ما إذا كان هذا الشيء يضر بصحته، فهو اليوم منعزل في غرفته كالسجين المنعزل في سجن شديد الحراسة، يشعر بالقلق والخوف عند التحدث إلى الآخرين وجهاً لوجه، لأنه تعود على التواصل الخفي مع أشخاص وهميين، إن انغماسه الشديد في العالم الرقمي أدى إلى انعزاله عن أصدقائه وعائلته والتواصل الواقعي بشكل عام، فعند تعرضه لتناقض واختلاف في الآراء، يصعب عليه مواجهتها أو حتى إيجاد حلول لتحدياته وصعابه، يفضل البقاء وحيداً بعيداً عن الحياة الإنسانية، مشوشاً في دراسته، وعقله مشوّء للمعلومات العامة والمفاهيم الحياتية، وهو الآن غير قادر على إعادة نفسه كما كان عليه، فالسهر على المواقع الاجتماعية غير نمط نومه، فيزداد كآبث يوماً بعد يوم، فاستخدامه المفرط لها جعله غير مدرك لذاته، وتحول من شخص واع إلى شخص معقد نفسياً. تسببت هذه المواقع أذى لنفسه، حيث يعاني اليوم من أسوأ الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب والقلق والوحدة، والشفاء منها يحتاج إلى سنوات وسنوات، مما سيقضي على أيام شبابه ويتحول إلى شخص عجوز في ساعات قليلة.

وفي النهاية، أدرك جاد أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤثر سلباً على حالته النفسية، وفي الوقت نفسه يصعب عليه التخلص من هذا الإدمان، ويتمنى سريعاً الشفاء منه بأسرع وقت لإعادة شبابه.

بقلم الكاتبة رفيف ماهر سلوم / سورية

وسائل التواصل الاجتماعي

إذا كانت وسائل التواصل الاجتماعي قد سهلت علينا سبل التواصل، فإنها في المقابل لها العديد من الأضرار السلبية على نفسية الشباب. وسنحاول أن نتطرق لها هنا:

- عمليات النصب والاحتيال التي تقع من خلال بعض الأشخاص أو الشركات الوهمية فيما يخص البيع والشراء، وكذا الوظائف وغيرها من الخدع المحبوبة التي ينسجها النصابون للاحتيال على الضحايا، مما يؤثر على نفسيتهم ويجعلهم يشعرون بخيبة الأمل والهزيمة الداخلية التي تجعلهم يفقدون الثقة في الآخرين.
- الهاكر، وهي المهنة التي امتلأ بها مجتمع من الشباب للاحتيال على الضحايا من خلال التقاط صور خادعة للحياة للفتيات والفتيان وابتزازهم فيما بعد. مهنة جعلت مجموعة من الضحايا ينتحرون ويدخلون في اكتئاب حاد أو انهيار عصبي نتيجة وقوعهم في مصيدة مثل هؤلاء.
- هناك العديد من مواقع وتطبيقات الزواج التي تجعل الفتيات والفتيان ضحايا لأشخاص يتسلون بهم ويضيعون أوقاتهم، مما يجعلهم يفقدون الثقة في النفس ويجتروا مرارة الخيبة والضياع.
- هناك العديد من المواقع التي تروج لأفكار بعيدة عن ديننا الحنيف، وقع ضحيتها مراهقون ومراهقات، مما جعلهم يقلدونها ويسقطون فيما لا يحمد عقباه.
- مؤثرو التفاهة يروجون لحياة غير حقيقية جعلت ربوات البيوت يطالبن بتلك الحياة، وهذا سلب من عش الزوجية السكينة والهدوء، بل زج بمجموعة للمحاكم لطلب الطلاق، وهو ما بات يخرب المجتمع ويهدد باستقراره.

ولهذا كله بات من المنطقي تقنين استعمالها، ومراقبتها، وإلزام مستعمليها تحري الحذر والصراحة في التعامل معها.

بقلم الكاتبة زينب العيناني/المملكة المغربية



Mem No: 1261



الآثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للشباب

كل شيء يبدأ من الصحة النفسية لكل شخص فينا، كل شيء يزهر من داخلنا أولاً، ثم يتجلى على الباطن، لهذا تُعد النفسية الجيدة العامل الأول للنجاح والإبداع والتميز ومع ظهور مواقع التواصل بشدة أصبحت النفسية لها عوامل أخرى تتحكم فيها منها ...

مواقع التواصل التي تلعب دوراً أساسياً في حياتنا فقد أصبح الكثير يقضي وقتاً أطول في استخدام هذه الوسائل، حيث أنها تتسبب في زيادة الضغط النفسي، من القلق والاكتئاب، وذلك يعود للمقارنة مع الآخرين والشعور بالعزلة، والتأثير على الخصوصية، وأيضاً الإدمان الذي يؤدي إلى تقليل الإنتاجية، وضياع الوقت هنا يكون الإنسان مثل الجثة لا يشعر بشيء لأنه مدمن على شيء واحد فقط، وهو المواقع وتصبح معالجة سلامته النفسية صعبة جداً .

تأخذ منه المواقع سعادته لأنه سيصبح سجين نفسه، تفوته الكثير من الفرص في الواقع وبعد فوات الأوان يدرك مدى أهمية الوقت فيجد نفسه في دوامة كبيرة تفصله عن العالم ولا يعرف من أين يبدأ وهل يتخلى عن هذه المواقع أو يعيش في الواقع وهنا يصاب بالاضطرابات النفسية التي تُعرقل دور العقل في التسيير الصحيح

ومع كل هذا هناك نوبة خوف وهلع جديدة لحياته كيف ينهي كل هذا وكيف يخرج من هذه الدائرة، لكن إدمانه على مواقع التواصل الاجتماعي يمنعه من الخروج للحياة ومواجهة العالم لأنه اعتاد على الوحدة ومقابلة نفسه فقط

لهذا حذرنا الكثير على تجنب مواقع التواصل الاجتماعي واستعمالها بشكل مفرط لأن خطورتها تُغرقك في أمور أكبر منك .



بقلم الكاتبة لبيبات وداد / الجزائر



Mem No:1333

وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على نفسية الطفل:

تدهور الأداء الدراسي — ضياع الوقت وانشغال الذهن يؤديان إلى تراجع في التحصيل والاهتمام بالواجبات.

انعزال اجتماعي وفقدان مهارات التواصل — يقل الاحتكاك البشري، فينشأ طفل يخشى اللقاءات الحقيقية ويعجز عن الحوار.

انخفاض الثقة بالنفس وتشتت الهوية — صور النجاح المثالي على الشبكات تُشعر الطفل بالنقص وتُثبت في نفسه شعوراً بالدونية أو البحث عن هوية زائفة.

فرط التحفيز والحساسية للمثيرات — يحتاج الطفل لمحتوى أكثر فأكثر ليشبع فضوله، ما يزرع لديه نفوراً من الهدوء والتركيز.

العدوانية أو السلوكيات الفقلدة — تقليد مشاهد سلبية أو ألعاب عنيفة قد ينعكس على سلوكياته اليومية.

خطر التعرض لمحتوى ضار أو مفاهيم منحرفة — مما يهدد القيم والأخلاق إن لم تكن هناك رقابة وتوعية.

إنها حرب خفية أشد من السيوف والرصاص، حرب تستهدف الفكر والعقيدة، تسرق من بين أيدينا أعز ما نملك: أبنائنا. وقد قالوا: "لم نستطع أن نكسرهم بالسلاح، فليكن غزو العقول والقلوب". وهنا مكنم الخطر.

فليكن الأب والأم على وعي أن التربية أمانة، وغرس القيم واجب، وصيانة الأبناء مسؤولية عظيمة. والحفاظ على عقل الطفل وروحه أعظم من إسكاته بشاشة، وتربيته على نور القرآن والإيمان خير من تلهيته ببرامج وسموم لا تنفع.

كل أم تحمل طفلها بين ذراعيها، فلذة كبدها الذي لا يقر لها جفن إلا إذا نام، ولا يزهر قلبها إلا حين تراه يضحك، وتدمع قبل أن تدمع عيناه. وكذلك الأب لا يطمئن قلبه ولا تسكن جوارحه حتى يتأكد أن أبنائه بخير وعلى خير. ولكن حين يشتد بكاء الصغير أو ينهك الصبر أهله، يلجأ أحياناً إلى الهاتف ليسكنوه عنه، فلا يدركان أنهما بلمح البصر يفتحان عليه باباً واسعاً: باب لهو قد يسرق عمره ويهدم مستقبله ويترك في روحه ندوباً لا تُمحى.

ولنعلمي أن وسائل التواصل سلاح ذو حدين: إن استخدمت فيما يرضي الله وأثمرت علماً، علاقة طيبة، ودعوة إلى خير — فعمرت النفوس وبنّت؛ وإن استخدمت فيما يغضب الله ويدعو إلى سفاسف الأمور، فإنهارت النفوس وتدمرت أحلام الصغار. فالحياة لا تُقاس بعدد الساعات على الشاشة، بل بما يغرس في القلب والعقل من قيم ومعارف تُنير الدرب. قال رسول الله ﷺ: «لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه...» [الترمذي]. وقال تعالى: «يا أيها الذين آمنوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا» [التحريم: 6]. فالتربية أمانة، والوقاية خير من العلاج.

إن الطفولة هي عمر الزهور، رأس المال الذي لا يعوّض، فإذا ترك الطفل أسيراً للشاشات، ضعفت نفسيته وتدهورت أحواله، ومن أبرز التأثيرات النفسية التي قد تصيبه:

ضعف التركيز والانتباه — تعود الطفل على تنقل سريع ومكافآت فورية يجعل من الصعب عليه التركيز على الدراسة أو مهمة طويلة الأمد.

الإدمان الرقمي والشعور بالفراغ — يصبح الهاتف ملاذاً معوّضاً عن اللعب الحقيقي والتفاعل، فيشعر بفراغ داخلي عند الابتعاد عنه.

القلق والاكتئاب — المقارنات المستمرة، المحتوى المقلق، أو التنمر الإلكتروني قد يزرع القلق ويقود إلى انطواء وحزن متكرر.

اضطراب النوم — التعرض للشاشات قبل النوم يخرّب روتين النوم ويؤدي إلى سهر وضعف انتعاش العقل والجسم.

بقلم المؤلفة والكاتبة: شحيمة نخلة / الجزائر

الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

في زمن تحكمة الميديا... لا تكن ذاك البيدق الذي يتم تحريكه يمناً ويسرة منزوع الإرادة... لا تكن مغيباً عما يحيط بك من تباين أحداث... لا تسير الركب وأنت لا تعي من السائق ومن هم الركب حتى... بل كن لجام فرس الميديا التي تروضة لصالحك... بزمان لا يعرف فيه العالم من الجاهل... المصلح من المفسد... الصادق من الكاذب... فقط كن أنت لنفسك ولا تكن عليها... ليس مطلوب منك أن تصبح شخصية مهمة ذاع صيتها بفن تكنولوجيا الحياة أو أن تصبح أكبر هكرز عرفت المنطقة أو مؤسس شركة اتصالات مولع بفن الشفرات... ليس مهما جداً أن تخضع لتريندات أنت تعلم مسبقاً أنها أكثر شيء تافه مر على البشرية... لا تكن جزءاً من خططهم أبداً بل كن عادياً لا يهمه ما ليس عادياً... لا أقل لك اركن نفسك بزاوية منعزلاً عن العالم بعيداً عن الميديا التي باتت سماً يغزو البشرية ببطء... فحتى أنا لم أستطع ولكن كن ترياقاً لمن تسسم وكن طوق نجاة لمن غرق ولا تنسى نصيبك من ذلك..

لطالما كان هنالك وجهان أو عدة أوجه لمادة ما و مادة " وسائل التواصل الاجتماعي " أو ما يسمى بالميديا والوجهة المظلم لها.. . جانبها السلبي على الصحة النفسية لدى الشباب وكم أنها ساهمت بشكل مفرط على الحد من النمو والتطور العقلي بيد أنها تمثل تطور كارثي بجوانب أخرى... تلك الميديا التي لطالما كانت تملئ عليك ما تفعله وإن أنكرت لكم سلبت منا الوقت الذي لن يعود، ولكم شاركت في هدم بنائنا بطريقة أكثر من مثالية. ذاك الأرق الذي لطالما شكوت عنه... ثققت التي لم تعد كما كانت سعيك للمضي قدماً وإدراك جميع عقباتك وتخطيها... ولم ولن تكن لتعد كما كانت إلا بأن تقف مع نفسك وحدك وحثها على المضي بطريق يشبه نضالها

أخيراً

الميديا سلاح ذو حدين يمكن أن تنجو به ويمكن أن تهلك وفي كلا الحالتين أنت صاحب القرار وليس غيرك أبداً والذكي من يعرف كيف يرجع الرصاصة إلى حيث أطلقت وينجو حتى النهاية

بقلم الكاتبة ملاذ علي/السودان



MemNo: 1415

الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

خاطرة: مرآة باردة

وسط هذا العالم الرقمي، أصبح المجتمع مقسماً بين عالمين: عالم واقعي نعيشه بملامحنا، وعالم افتراضي يسرق منا لحظات من عمرنا الجميل دون أن ندرك قيمتها وأهميتها وكيف مرت. نجلس أمام الشاشات بالساعات، نتفحص بين هنا وهناك، نبحث عن تواصل مفقود، لنصحو فجأة على حقيقة مؤلمة: لقد أصبحنا وحيدين أكثر من أي وقت مضى، غرباء حتى عن أنفسنا.

الأخبار و الرسائل و الإشعارات... تتسلل إلينا كهمسات باردة، تزرع القلق في صدورنا بلا استئذان. نقارن حياتنا بحياة مثالية لا وجود لها إلا خلف الضوء الأزرق للشاشات، فتتكسر النفوس بصمت، وتولد مشاعر النقص، وتستنزف طمأنينة القلوب. كل صورة مرسومة بالفلاتر، كل نجاح مزيف، كل ابتسامة مصطنعة، تجعلنا نقيس ذواتنا بمقاييس لا تقاس، فنغرق أكثر في عزلة صاخبة.

وسائل التواصل لم تكن شراً مطلقاً، لكنها تحولت إلى مرآة تفضح مخاوفنا، وتسرق لحظتنا، وتختبر صمودنا. والنجاة الحقيقية ليست في المزيد من التصفح، بل في الوعي والعودة إلى أصل الحياة: ضحكة صادقة بلا فلاتر، عناق دافئ بلا إشعارات، لحظة نعيشها من القلب بلا شاشة. هناك فقط، تعود الروح لتتنفس، ويستعيد القلب قيمته، وتستعيد السعادة معناها.

إنه عالم افتراضي يسرق الوقت ويزرع القلق ويخنق الطمأنينة، حتى تصبح السعادة رهينة "لايك"، ويقاس الحزن بعدد الإشعارات. مجتمع يتوهم القبول من المشاركات، بينما القلوب الحقيقية تتوارى خلف وجوه مصفوفة على التطبيقات. فنصبح نسخاً ضبابية عن ذواتنا، نلهث بين شبح الواقع وشبح الشاشة.

فلنمد أيدينا نحو شعاع نور صغير: صفحة كتاب، همسة صديق، ضحكة بلا فلاتر، تأمل غروب الشمس، أو لمسة يد حقيقية. تلك اللحظات البسيطة هي التي تعيد للنفس أنفاسها، وللروح بريقها، وللحياة صدقها.

فقد أتلقت الشاشات العقول والصدور والعيون، وأبعدتنا عن الواقع والدور، لكن خيار العودة لا يزال بأيدينا، وخطوة الوعي قادرة على أن تعيدنا إلى ذواتنا، وإلى إنسانيتنا التي لا تقاس بعدد المتابعين، بل بصدق القلوب ودفء الأرواح.

بقلم الكاتبة بابوري نجا / الجزائر

فخ الرقمية والإفتراضية

تُعْتَبَرُ وَسَائِلُ التَّوَاصُلِ الإِجْتِمَاعِيِّ هِيَ الْأَقْوَى تَأْثِيرًا عَلَى التَّمَطُّ الْفِكْرِيِّ لَدَى الشَّبَابِ الْيَوْمَ، كَمَا أَنَّهَا تَتَمَتَّعُ بِإِيجَابِيَّاتٍ كَثِيرَةٍ عَلَى حَسَبِ اسْتِخْدَامِ الْفَرْدِ لَهَا وَمَقْدَرَتِهِ عَلَى الاسْتِفَادَةِ مِنْهَا وَتَنْمِيَةِ قُدْرَاتِهِ الْعِلْمِيَّةِ، وَالثَّقَافِيَّةِ، وَالبَشَرِيَّةِ... إلخ.

بِمَا أَنَّ لَهَا جَانِبًا إيجابيًا، فَمِنْ الْمُؤَكَّدِ أَنَّ لَهَا جَانِبًا سَلْبِيًا، يَنْعَكِسُ بِصُورَةٍ وَاضِحَةٍ عَلَى الْمُجْتَمَعِ الشَّبَابِيِّ، مِنْهَا أَنْ تَكُونَ وَسِيلَةً لِهَذَرِ الْوَقْتِ وَإِضَاعَتِهِ دُونَ جَدْوَى، نَظَرًا لِلْمَكُونِ عَلَيْهَا لِأَوْقَاتٍ طَوِيلَةٍ دُونَ مَهَامٍ أَوْ تَوْظِيْفِهَا فِي الْمُفِيدِ.

مِنَ الْأَثَارِ السَّلْبِيَّةِ أَيْضًا الْإِذْمَانُ عَلَيْهَا بِصُورَةٍ مُفْرَطَةٍ، مِمَّا يُسَبِّبُ الْإِرْهَاقَ وَالتَّعَبَ وَخَفَضَ جُودَةِ الْأَدَاءِ لِلْمَهَامِ الْمُنْتَظَرَةِ لِإِنْجَازِهَا.

مِنَ النَّاحِيَةِ النَّفْسِيَّةِ، يُمَكِّنُ أَنْ يُؤْدِيَ هَذَا الْإِرْهَاقُ إِلَى حَالَةٍ مِنَ الْاِكْتِنَابِ، نَوْبَةً مِنَ الْقَلَقِ، فَقْدَانِ تَرْكِيزٍ، عَدَمِ الثِّقَةِ فِي النَّفْسِ وَاحْتِلَالِهَا نُظَيْرَ مُقَارَنَاتٍ تَحْدُثُ عَنْ قَصْدٍ أَوْ دُونِهِ، مِمَّا يُؤْدِي إِلَى فَقْدِ تَوَازُنٍ فِي اتِّخَاذِ الْقَرَارَاتِ السَّلِيمَةِ وَالْعَمَلِ بِهَا.

مِنَ السَّلْبِيَّاتِ النَّفْسِيَّةِ أَيْضًا يُمَكِّنُهَا أَنْ تُسَبِّبَ الْعُزْلَةَ لِتَجْعَلَ مِنَ الشَّخْصِ شَخْصًا انْطَوَائِيًّا، بَعِيدًا كُلَّ الْبَعْدِ عَمَّا يَدُورُ حَوْلَهُ، لَا يُعِيرُ اهْتِمَامَهُ شَيْءًا، مُتَمَتِّعٌ عَنْ مُشَارَكَةِ مَنْ حَوْلَهُ أَشْيَاءَهُمْ، مِمَّا يُعَرِّضُهُ لِأَنْ يَكُونَ شَخْصًا غَيْرَ مَرْغُوبٍ بِهِ فِي الْمُجْتَمَعَاتِ.

وَفِي نَهَايَةِ الْمَطَافِ، أَنْتَ مَنْ تُحَدِّدُ أَيُّهَا الشَّابُّ، مَاذَا تُرِيدُ مِنْ تِلْكَ الْوَسَائِلِ؟ كَيْفِيَّةَ اسْتِخْدَامِهَا؟ مَا هِيَ قُدْرَتُكَ عَلَى اسْتِخْدَامِهَا فِي تَطْوِيرِ مَهَارَاتِكَ وَتَنْمِيَّتِهَا؟

فِي عَصْرِنَا هَذَا، يَجِبُ عَلَى الشَّبَابِ اسْتِخْدَامَ تِلْكَ الْوَسَائِلِ بِذِكَاءٍ يَخْدُمُ عَصْرَهُ وَيَجْعَلُ مِنْهُ أَيْقُونَةً إِبْدَاعِيَّةً.

بقلم الكاتبة ابتهاج عبد الرحمن إبراهيم/السودان



التواصل الاجتماعي سلبياته وإيجابياته



MemNo: 1010

لقد أصبحنا نعتمد وبشكل كبير على الإنترنت، واستخدام منصات التواصل الاجتماعي، إذ باتت جزءاً أساسياً للتواصل اليومي واستقبال المعلومات عبر مختلف دول العالم. فكلما تطورت التكنولوجيا، زادت تأثيراً على حياتنا في مختلف الجوانب. وتتنوع استخدامات منصات التواصل حسب مستخدميها؛ فهناك من يلجأ إليها للتسلية وقضاء الوقت والترفيه، وهناك من يعي قيمتها وفائدتها فيحسن استخدامها ويستعملها بشكل صحيح. ومن هذه المنصات أنواع، مثل تويتر، إنستغرام، واتساب، يوتيوب، سنابشات، ومنها ما له جانب مهني مثل لينكد إن وبلوجر. وكغيرها من الوسائل، لا تخلو من السلبيات كما أنها تتميز بالإيجابيات. فقط على المستخدم أن يدرك كلا منهما لاستعمالها كما ينبغي لها حتى تعم الفائدة وتتوج بالنفع والإدراك في استغلال هذه المعلومات وتطويرها لأبعد الحدود.

وللالتحاق بها، على المستخدم أن ينشئ حساباً ليتمكن من الاتصال الإلكتروني ومشاركة الآخرين الكثير من المعلومات والأفكار والآراء، واكتشاف نمط الحياة في مختلف دول العالم، وحضاراتهم وتقاليدهم وعاداتهم، وتبادل الرسائل وغيرها من المحتوى المكتوب أو المسموع أو المرئي، والملفات. وأيضاً التعبير عن الأفكار عند الشباب حول العالم، والحصول على الدعم والمشاركة والتعلم، والحصول على فرص العمل والتسوق، وفتح آفاق جديدة وقوية للوعي الفكري بين مختلف مكونات وتعبيرات المجتمع. وما يتداول في فضاءات هذه الوسائل من نقاش وجدل وحوارات ومراجعة واكتساب المعرفة.

ومن سلبياتها، والتي لا يجب التغاضي عنها لأنها خطيرة جداً وتنعكس على حياة الإنسان نفسياً وعقلياً وجسدياً إذا تجاوز مستخدموها حد الإدمان. فبالعودة عليها يصبح الشخص غير قادر على التخلي عنها، خصوصاً إذا دخل إلى مواقع الإباحية والألعاب الإلكترونية التي تجذب الشخص مثل المغناطيس، وهذا هو الهدف من برمجتها؛ فهي مزودة بذبذبات تؤثر على الدماغ مع استعمال الموسيقى المزودة بموجات مخدرة للعقل ومتلفة للخلايا الدماغية. فيصاب الشخص بصراع مزعج ويقع في حالة تعصب وتوتر، ومع الاستعمال الدائم يصبح الشخص مسلوب الإرادة، يشعر بدوار، لا يستطيع أن يجمع نفسه وكأنه أصيب بخمول وإرهاق وألم في كل أجزائه العضوية، وقد يتعدى الأمر إلى أن يصاب بالعقم أيضاً دون أن يعي ذلك، وهذا هو الهدف؛ إذ عجز الغرب على غزونا بزا فقاموا بغزونا عقلياً وفكرياً بسبب هذه الألعاب والفيديوهات الإباحية ومختلف مواقعها.

كما أنها تتسبب أيضاً في تعطيل الواجبات اليومية وتشتت العائلات واضطراب في النوم مع كثرة التنبيهات والإشعارات، وضعف التغذية. والأخطر الجرائم الإلكترونية، انتحال الشخصيات، الابتزاز الإلكتروني، واختراق الخصوصية، والتهديد بالانتحار الذي أصبح أمراً شائعاً عبر البث المباشر.

الشاعرة والأديبة وسفيرة السلام الجزائرية عقيلة بلقاسم بعبوش





Mem No: 1615



الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية لدى الشباب

أغرق بين الشاشات كفريق في بحر لا شاطئ له،
أبحر بلا مجداف، أبحث عن منقذ، عن يد تنتشل قلبي من الضياع.
أحدث الصور المتحركة كأنها أحياء، وأتبادل الهمس مع وجوه لا تنبض.
أحاول أن أكون نفسي وسط صخب العالم الافتراضي،
لكنني أفقد ملامحي كما تفقد الشجرة أوراقها في خريف طويل.

كلما انهار صديق إلكتروني انهار جزء من روحي،
تتناثر ألوان فرحي على أرض صامتة، أوراق ذابلة لا يلتفت إليها أحد.
تصبح الإشعارات ثقيلة على قلبي،
وتغرقني الصور المبتسمة في حزن صامت خلف الشاشة.

أبحث عني بين الإعجابات والقلوب الزرقاء،
أحاول أن ألتقط أنفاسي، أن أجد ضوء الحياة الواقعية
بين هذا الضجيج الرقمي، بين هذا البحر الذي لا مرسى له.

بقلم الكاتبة زين خالد مصري/سورية