

تأثير فيسبوك ومواقع التواصل الأجتماعى السلبى على المخ والحاله النفسيه



جميع الحقوق محفوظه © لـ

<https://wasfh.blogspot.com>

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وبه نستعين

بدون مقدمات

تأثير فيسبوك السلبي على المخ والحاله النفسيه

هذا الموضوع يدور حول تأثير فيسبوك ومواقع التواصل الاجتماعى السلبي على المخ والحاله النفسيه للشباب والمراهقين والأجيال الناشئه خصوصاً والجميع عموماً، حيث اصبح من الملاحظ جداً فى العشر سنوات الماضيه وجود اناس مرتبطين بالفيسبوك او غيره من وسائل التواصل بشكللاً مفرط للغايه فى حياتهم اليوميه ليلاً ونهاراً وبعضهما أول مايفعله بعد

استيقاظه من النوم حتى قبل الذهاب لدورة
المياه يتصفح فيسبوك، بل حتى اثناء العمل
وركوب المواصلات او اثناء السير فى الشارع
وهؤلاء من فئات عمرية مختلفه ، ولكن بالنسبه
للأجيال التى ولدت فى مرحلة بداية انتشار
الانترنت التجارى وظهور وسائل الاتصال المختلفه
عبر الانترنت ، التواصل لديهم عبر مواقع
التواصل على الانترنت فيسبوك وغيره أهم
بكثير من التواصل الحقيقى وجه لوجه على ارض
الواقع وانتقلت هذه العدوى لفئات عمرية اكبر
،وعلى حسب ماذكر كبار علماء واساتذة علم
النفس السبب فى ذلك يرجع لأن هؤلاء ولدوا فى
تلك الحقبة ولايمكنهما معرفة العالم بدونها ،
مثلا قالت الدكتوراه جين توينج

Jean twenge /phd استاذة علم النفس

الشهيره،مؤلفة الكتاب الشهير

Generation me أو المعروف باسم i Gen وهو
يدور حول تلك النقطة وانصح بشده بقراءته
،وذكرت الدكتور جين في كتابها الرائع هذا أن
وسائل التواصل الاجتماعي بالتحديد الاستعمال
المفرط لها يزيد من العزله والشعور بالأحباط
لدى تلك الاجيال ،كما قالت في لقاء مصور معها

**الأتي: " في بداية عام 1995 كانت بداية انتشار
الانترنت بشكل تجارى وذلك الأمر ساهم في جذب
الجيل الذى ولد فى تلك الحقبة لوسائل التواصل
الاجتماعى وتعلقهم بها بشكلًا مفرط ومبالغ
فيه وهم لا يعرفون العلم أو العالم بدون
الأنترنت ،وانها ليست مقتنعه تماما بأن وسائل
التواصل الاجتماعى تأثيرها ايجابى بالكامل على
تلك الاجيال بل انها ايضا تؤدى للأكتئاب والقلق
وعدم الأحساس بالسعاده خصوصاً عند الذين
يقضون أوقات طويله على تلك المواقع**

ويقومون بمقارنة أنفسهم مع الآخرين" ، وعموماً

معظم علماء النفس فى دول العالم المتقدم يعتبرون أنه يوجد تأثير مباشر للفيس بوك ومواقع التواصل الاجتماعى وانفجار المعلومات على المخ خصوصاً أن المخ هو العضو المسئول عن التواصل الأجماعى فى جسم الإنسان وهذا يفسر لماذا فيس بوك ووسائل التواصل الأجماعى انتشرت ذلك الانتشار الهائل خلال السنوات الأخيرة لأنها تعمل على المخ البشرى بل اصبحت تغير طريقة التفكير لديه ، والأزمة هنا أن المخ البشرى هو الذى صنع الفيس بوك ووسائل التواصل الاجتماعى الأخرى عبر الانترنت لكن للأسف فيس بوك وغيره من وسائل التواصل الاجتماعى تلك أثرت على المخ البشرى خصوصاً فئة الشباب والمراهقين أو بمعنى أدق أعادت تشكيل المخ وطريقة اداء التفكير، فمثلاً عندما

نتحدث مع أحد فى الواقع وجه لوجه نشارك
معه نبرات الصوت واسلوب الكلام وتعبيرات
الوجه والأحاساس ولغة الجسد ونظرات العين
والوقت الذى نقضيه معه وغيرها من الأحاسيس
التي يتعامل معها المخ بالاضافه لرد فعل
الطرف الآخر وكل تلك الأمور مرتبطة بالفص
الأيمن للمخ والذى له علاقة بالذاكره والأبداع
والتواصل والأحاساس بالعالم المحيط بالإنسان
ولا عجب بأن هذا الجزء من المخ له علاقته
بالموسيقى والفن والتواصل العاطفى، وعندما
يتواصل الشباب بشكلًا مبالغ فيه ومفرط عبر
الفيس بوك أو غيره من وسائل التواصل
الاجتماعى عبر الأنترنت ويكون ذلك عن طريق
الكتابة والصور الخ يخسر بالتالى كل وسائل
الاحساس الأخرى وبالتالي يعتمد على فص المخ
الأيسر أكثر من الفص الأيمن للمخ وهذا يؤثر

بالتأكيد على احساسه بالعالم المحيط به ،وهذا يظهر أكثر فى مسألة التعاطف مع الآخرين ،فمن الملاحظ حالياً وجود نسبة ليست بقليله من الشباب الصغير والمراهقين لم يعد لديهم اى تعاطف مع الآخر او احترام للعادات والأعراف الإنسانية وعلى سبيل المثال لا الحصر اصبحنا نجد مؤخراً بعضاً من الشباب أو الأشخاص يقومون بتصوير اشياء مروعه وينشرونها على الفيسبوك وحساباتهم على وسائل التواصل الاجتماعى ،وتلك الأمور اصبحت منتشرة بشكلاً كبير حالياً وصارت معتاده للأسف الشديد ، فمثلاً فى بداية العام الحالى 2019 قام عدد من الشباب(طلاب) السعوديون بتصوير أنفسهم وهم يعبثون ويرقصون مع جثث للموتى احتفالاً بالكريسماس وقاموا بنشرها عبر الفيسبوك ووسائل التواصل وأيضاً اصبحنا نجد من ينشر

صور للقتلى وتعذيب الناس أو الاغتصاب
والتحرش الجنسي او قتل وتعذيب الحيوانات
وغيرها من تلك الأمور التي تظهر عدم الأحساس
والتعاطف والأحترام،وبالمناسبه توجد أبحاث
عديده تدور حول تأثير فيسبوك ومواقع
التواصل الأجتماعى فى التأثير على حالة
التعاطف مع الآخرين لدى الشباب،من تلك
الأبحاث فى city of university of londnon
وهو موجود على

city research online

بعنوان

internet and social media age : what
is the difference in Empathy across
generations of therapists in the UK?

ويوجد مثلها الكثير،وللأسف عندما نفقد
التعاطف فأننا نفقد قيمه انسانيه كبيره فى

المجتمع ويصبح أمراً معتاداً أن نجد بعضاً من الشباب والمراهقين يتمنون القتل والأذى المبالغ فيه لغيرهما عبر فيسبوك ووسائل التواصل الاجتماعي الأخرى لأجل أمور تافهة جداً بالإضافة للانتشار الكبير للتعصب بمختلف أنواعه وأشكاله وانتشار الدعوة للعنف والأعمال التخريبية عبر فيسبوك ووسائل التواصل الاجتماعي الأخرى عبر الإنترنت لأسباب مختلفة وذلك بسبب تغير طريقة التفكير لدى هؤلاء، وبالطبع الأوضاع الدينية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية تساهم أيضاً في تأجيج مثل تلك الأمور، ولكن العلم يقول أن ذلك له أساس، كما أن شركات التكنولوجيا وعلماء النفس على دراية كافية بمدى هذا التأثير خصوصاً على الأجيال الصغیره الناشئة، وإيضاً السياسيين وغيرهما من أصحاب الأهداف الأخرى

الجماعات السياسيـه او غيرها العرقيـه
والدينيه ،بل وصارا كثيراً من هؤلاء يستخدمون
تلك المنصات فيسبوك ووسائل التواصل
الأجتماعي الأخرى للترويج لأفكارهم
ومعتقداتهم وأعمالهم وتبرير مايقومون به من
انشطه بغض النظر عن أهدافهم الحقيقيه و
كونها مشروعـه أما لا، ومن الخطأ ان نعتقد أن
ذلك الأمر موجود بالبلدان الناميه وعالمنا العربي
فقط ، بل موجود ايضاً ببلدان العالم المتقدم
الولايات المتحده الأمريكيه وأوروبا
واستراليا، حيث باتا ملاحظاً بشكل واضح مدى
استخدام الجماعات العرقيه المتطرفه التي
تعتنق افكار مثل سمو الجنس الأبيض وغيرها
من الأفكار المشابهه، لتلك الوسائل الحديثه
للتواصل، وبدأت النتائج بالظهور على أرض
الواقع، حيث ازداد معدل جرائم الكراهية

بمختلف انواعها بتلك البلدان، واصبحت تمثل
تهديداً حقيقياً لأمن وسلامة المجتمعات بتلك
البلدان، وتمثل تحدياً لثقافة ومفهوم التعايش
السلمى والتسامح بين الأديان والأعراق
والأصول المختلفه، وكان من اشهر تلك الجرائم
التي حدثت مؤخراً جريمة الاعتداء على
المسجد فى نيوزيلندا، وحادث اطلاق النيران
الأخير فى احد مراكز التسوق بالولايات المتحدة
الأمريكية، ما دعى الرئيس الأمريكي دونالد
ترامب لدعوة مسئولى شركات شبكات التواصل
الاجتماعى الكبرى وفيسبوك لاجتماع فى البيت
الأبيض، لمناقشة استغلال الجماعات العرقية
المتطرفه لتلك الوسائل وسبل الحد منها
ومواجهة تلك الظاهره الخطيره، وقد قال
الدكتور دانج سيجل وهو أحد اشهر المتخصصين
فى علم النفس فى حوار مصور عن كيفية تأثر

المخ بالاستخدام المفرط لوسائل التواصل
الاجتماعى والفيسبوك خصوصاً أن التفاعل عبر
تلك الوسائل لا يكون سوى بنص كتابى وصوره
وفيديو وعدم وجود تفاعل اجتماعى حقيقى
حيث قال ما معناه الأتى: " من منظور المخ الفرق
بين رسالة البريد الالكترونى ومواقع التواصل
الاجتماعى بالمقارنه مع التواصل الحقيقى على
ارض الواقع وجها لوجه هو أمر بالغ الأهميه
،وقد أثبتت الدراسات أن هناك فارق كبير بين أن
تتواصل مع شخص وجها لوجه مع تواصل بصرى
حيث انك تشارك التعبيرات الخاصه بالوجه ونبرة
الصوت واسلوب تعامل الشخص ولغة الجسد
والوقت الذى تقضيه معه وايضا ردود الأفعال
وتلك تعتبر 7 اشارات النظر فى العين وتعبيرات
الوجه ونبرة الصوت ووضعيه الجسم والايماءات
والوقت وشدة التأثير إذا تذكرت هذا فهى فعلاً

مفيدة لأنك ستري ماتفتقده مسألة ارسال رساله
او نص او معظم الطرق الآخري المتبعه على
وسائل التواصل الاجتماعى الحديثه " ، ومع
تطور الأبحاث العلميه على المخ البشرى أكتشف
الباحثين أن الفص الأيمن من المخ والذى هو
مسؤول عن العاطفه والتواصل مع المجتمع
والأحاساس بالعالم المحيط اصبح ينحسر وهذا
يؤدى الى جعل الأجيال الناشئه والقادمه سطحيه
ولايوجد لديها أى عمق فى التفكير أو حتى فى
الأحاساس بالآخرين حيث ذكر أحد هؤلاء الباحثين
فى وثائقى مصور ما معناه الأتى : " **انك عندما**
تتفاعل مع هاتفك أو اى شىء خارجى فأن
الأجزاء الخاصه بأحلام اليقظه فى المخ وما
يتعلق بها يتم أغلاقها وأن الاجابه تكمن فى
المخ حيث الأجزاء المسئوله عن تعلم العاطفه
به تصير كالفارغه وأن تلك الاجزاء تكون فعاله

عندما يتعمق الشخص فى أحلام اليقظه وهذا
ما لم يعد يفعله جيل اليوم ،ولقد اصبح الأطفال
اليوم مندمجين مع هواتفهم واجهرتهم الذكيه
والانترنت وبالتالي صاروا لايعملون على تنشيط
تلك الأجزاء من المخ وهذا أمر مهم فى الأنعكاس
النفسى والتفاعل مع الآخريين وتؤدى للعاطفه
فى النهايه " ، وذكر كثيراً أن فيسبوك ووسائل
التواصل الأجتماعى الآخري لها تأثير على أدمغة
الشباب والمراهقين مثل تأثير الأدمان السلوكى
خصوصاً انها تجعل المخ يفرز مادة الدوبامين
المسئوله عن الأحساس بالسعاده مع أمور مثل
اللايكات الكثيره والاعجابات والكومنتات والشير
وزيادة أعداد المتابعين وغيرها وهذا أصبح
ملاحظ بشكللاً واضح جداً فى السنوات الأخيره
ليس مع الشباب الصغار والمراهقين فقط بل
مع فئات عمرية آخري ، حيث أصبحنا نجد كثير

من الأشخاص يعطى قدراً كبيراً جداً وأهميه
شديده جداً لمثل تلك الأمور بل أن هناك اشخاص
على مواقع الفري لانسر أو ما يعرف بمواقع
تقديم الخدمات عبر الإنترنت يطلبون شراء
متابعين ولايكات وجمهور على فيس بوك او تويتر
يبدى اهتماماً بهم ويشجعهم ويتفاعل معهم
ويدفعون مقابل ذلك أموال on line بحجة أن
هذا يشعدهم براحه نفسيه ويشجعهم
ويجعلهم أكثر سعادته ،وعلى الرغم من أن كثير
من الاجيال الاصغر مثل الاطفال والمراهقين
حالياً اصبحت منصات مثل سناب شات وانستجرام
لها شعبيه اكبر لديهم من منصة فيس بوك بل
كثيره منها بدء بهجرته الآن كل تلك المنصات
تعتبر واحده وتمتلكها شركه واحده ، وينصح كبار
خبراء التقنيه المتعلقه بتكنولوجيا الأتصال عبر
الإنترنت وعلماء النفس والاجتماع بضرورة أن

يتم تغيير الأسلوب الخاطيء الذى يستعمل به
الأطفال والمراهقين والشباب مواقع التواصل
الاجتماعى عبر الانترنت وتطبيقاتها المختلفه
التي من أكثرها شهره واستخدماً على الإطلاق
فيسبوك حيث يعتقدون بأنه بترك الوضع على
ماهو عليه حالياً اننا نساهم على خلق جيل
سطحى لأبعد مدى وتلك مسئولية الاسره
والمجتمع والدوله والتربيه والتعليم،ولو نظرنا
الى تقارير منظمة اليونسكو لوجدنا أن المهارات
المطلوبه للقرن الحادى والعشرين معظمها غير
متوافر لدى كثير من الأجيال الصغيره والناشئه
بالوقت المعاصر وأهمها مهارات الأتصال الأمثل
والأبداع وعلى الرغم من أنهم ولدوا فى عصر ثورة
تكنولوجيا الاتصالات والانترنت المتسارعة
التطور لكن معظمهما لا يدرك كيفيه الأستخدام
المثالى لتلك التكنولوجيا بما يفيد مصالحهم

للأسف الشديد ، وستكون تلك الأجيال بمثابة ضحية للأسره والمجتمع والدوله والتربيه والتعليم لأنهم لم يقوموا بما يلزم من أجل توعيتهم ، ويعتقد بعض الباحثين الكبار بأنه من الممكن أن تشهد البشريه مستقبلاً أكبر انهيار اجتماعى فى تاريخ نشأتها لو لم نتمكن من دراسة ومعرفة تأثير تكنولوجيا الاتصال والتواصل عبر الأنترنت على تلك الأجيال وكيفية مساندتهم ودعمهم بالتعليم والتدريب والاحتواء بدلاً من أن نتركهم كروبوتات لتلك التكنولوجيا وصناعها ، حيث ينبغى أن نعلمهم كيف يحتوون تلك التكنولوجيا ويستغلونها لمصلحتهم وليس العكس ، وللأسف الشديد لا يتوافق بمجتمعنا الحد الأدنى من الأهتمام المطلوب بتلك الأمور ، وعلى الرغم من فوائد الأنترنت الجمهه ، إلا أن منطقتنا العربيه لم تستفد من الأنترنت بالشكل

المطلوب ألا ما ندر، ويعتبر قطاع شركات
الاتصالات هو الرابع والمستفيد الأكبر فى
منطقتنا العربيه ، وفى النهايه أود أن أذكركم
بهذا الحديث الشريف

روى عن رسول الله انه قال لا ترؤل يوم القيامة
قدما عبد حتى يسأل عن أربع عن عمره فيما
أفناه وعن جسده فيما أبلاه وعن علمه ماذا
عمل فيه وعن ماله من أين أخذه وفيما أنفقه

الموضوع الأصلي لهذا

الكتاب منشور على

وجميع الحقوق

محفوظه لـ

رابط الموضوع الأصلي على الإنترنت

تأثير فيسبوك ومواقع التواصل الأجماعى السلبى على المخ



هذا الكتاب الالكترونى نسخه pdf

مخصصه لموقع

kutub.info



قد ترغب ايضا بقراءة:

ملا تعرفه عن مفهوم حروب المعلومات والنطاق الخامس

لزيارة موقعنا أو الرغبة في التواصل معنا

