

2023  
فائز بتحدي  
التأليف السريع ARAB

# شبكة العنكبوت

كيف سيطرت مواقع التواصل الإجتماعي على  
القيم والعادات الإجتماعية

عبير ياسين القزاز

جامعة مینسوتا الإسلامية فرع المغرب



شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية



إصدارات منصة أريد العلمية

# شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية

عبير ياسين القزاز  
جامعة مینسوتا الإسلامية فرع المغرب

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية

جميع حقوق الطبع محفوظة ©

1445 هـ - 2024 م

الطبعة الأولى

اسم الكتاب: شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية

عبيد ياسين القزاز

مقاس الكتاب: 7" \* 10"

عدد الصفحات: 77

المدقق اللغوي: محمد مبارك الأحمد

التنسيق الفني: عدنان قلعه جي

رقم التسجيل الدولي ISBN :



arid.my | info@arid.my

# رعاة الكتاب



المحفل العلمي الدولي  
[www.almahfal.org](http://www.almahfal.org)



منصة أريد العلمية  
[www.arid.my](http://www.arid.my)



جامعة أريد الدولية  
[university.arid.my](http://university.arid.my)



أكاديمية أريد لعلوم الفضاء والفلك  
[falak.arid.my](http://falak.arid.my)



وقف الذكاء الاصطناعي  
[www.waqf.ai](http://www.waqf.ai)



القرية العلمية  
[sci-village.com](http://sci-village.com)



أبصر فايزر للمخيمات الافتراضية  
[www.abservisor.com](http://www.abservisor.com)



منصة الفاتحة  
[www.fatiha.id](http://www.fatiha.id)



منصة أبناء العلماء  
[sos.arid.my](http://sos.arid.my)



منصة قادرة  
[www.qadirah.com](http://www.qadirah.com)



أبصر للتعليم الإلكتروني  
[www.abser.org](http://www.abser.org)



بوابة فلسبي للدفع الإلكتروني  
[www.filspay.com](http://www.filspay.com)

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

إهداء :

إلى....

الورود الجورية والياسمين العراتلي.. أُمي.. إخوتي.. أبنائي... زوجي.. والدي رحمه الله وغفر له..

هؤلاء.. القابعون خلف أسوار الحزن والكبرياء.. أبناء سوريا المكلومة...

الجميلة ... كالحياة ... دمشق!

## تقديم منصة أريد العلمية

الحمد لله الذي أنزل كتابه، ولم يجعل له عوجاً، وجعل السماء سقفاً وبروجاً، والصلاة والسلام على رسوله الذي أرسله للعالم بشيراً ونذيراً وسراجاً، وعلى آله وصحبه أجمعين.. أمّا بعد:

يسعدنا أن نقدم لكم هذا الكتاب الذي فاز في "تحدي التأليف السريع خلال 24 ساعة" الذي نظمته منصة أريد العلمية، والذي تم الإعلان عن نتائجه ضمن فعاليات حفل ختام المحفل العلمي الدولي الثالث عشر.

هذا الكتاب العلمي يُلقي الضوء على مواضيع هامة ومتنوعة تتعلق بالبرمجة القيمية عبر علوم متعددة. يتناول الكتاب بالتفصيل الاتصال ومواقع التواصل الاجتماعي، ونشأتها وانتشارها، ويقدم إحصائيات وأرقامًا توضح أهميتها وتأثيرها. كما يسلط الضوء على جوانب أخرى من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، مثل تسريب البيانات وأسبابه وتأثيراته السلبية على القيم والعلاقات الاجتماعية والسلوك الإنساني.

ويتناول الكتاب أيضًا الجرائم الإلكترونية المنتشرة وأنواعها المختلفة، ويسلط الضوء على خطورة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والسلوك الإنساني. ولم يقتصر الكتاب على ذلك، بل امتدت موضوعاته ليشمل تأثير العادات الغذائية السيئة وأخطار السمّنة، إلى جانب طرح اقتراحات لتغيير السلوك وتحسين الصحة العامة.

نسأل الله -تعالى- أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، وأن ينفع به؛ ليكون منارةً هاديًا يضيء للآخرين مسالك العمل التطوعي، وممراتٍ للإبداع والابتكار فيه، وأن يُوفّقنا إلى ما يحبّ ويرضى، وما توفّقنا إلا بالله العليّ العظيم.

د. سيف السويدي

رئيس منصة أريد العلمية

## مقدمة:

((وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ)) البقرة: 205.

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين ليوم الدين، ونسأل الله السداد والتوفيق، وأن يكون الله معنا في كل حال من أحوالنا، وأن يكون هذا الكتاب باكورة كتب مقبلة بإذن الله، تحمل هدفًا وقيمة حقيقية، وتنشد الخير في كل جملة وكل حرف.

## أما بعد

هي طفرة رقمية عالمية دخلت بيوتنا منذ سنوات ليست بالبعيدة، فاستطاعت تغيير كل شيء وقلبت المفاهيم رأسًا على عقب، ورغم أن لمواقع التواصل الاجتماعي إيجابيات كثيرة، إلا أن السلبيات أكثر بكثير، بل وقد غيرت كل شيء جميل إلى عالم رقمي بارد تتباعد قلوبه بينما تتقارب أيديه من التفاعل مع الشاشات!، وأصبحت العلاقات تقتصر على ومضات ورسائل قصيرة بين الأسرة الواحدة، حتى عزلت الفرد عن الفرد فأصبح الجميع منشغلين في قضايا لا تعنيهم في غالب الأمر، مطأطي رؤوسهم نحو الأسفل، تهمهم الأمور التافهة و يتحمسون لأقل تأثير، على حساب قضايا كبرى قد تهدم أو تبني المجتمعات.

إن مواقع التواصل الاجتماعي بات لها الدور الكبير في تفكيك العلاقات بين الأفراد، وكثرة الأمراض النفسية، وبرودة العلاقات الإنسانية، والتجيش والإثارة وهذا كله من خلال طرح المواضيع والمقاطع المقترحة، وأسر العقل والجسد في مكان واحد لساعات طويلة دون هدف يحقق أو غاية تدرك!.

لقد أصبح العالم الافتراضي ووسائل التواصل الاجتماعي المؤثر الأول على حالة الفرد ولربما المجتمعات ككل، حيث بات العالم مفتوحًا وأضحت القضايا عالمية ولو كانت تمثل مجتمعًا أو فردًا واحدًا، فالكل يقلد والكل يشارك والكل يتحدث، وهذا يعكس حالة المجتمعات ككل وحالة المجتمع العربي الذي يعتبر له خصوصية دينية وأخلاقية.

ومن خلال ما أحبه لأولادي ولنفسي، وجدت أن هذا الموضوع هو حديث اليوم وكل يوم في هذا العصر، فكان أن عملت على بحث في مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي، حتى أشار لي

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

(الدكتور عبد الحكيم أحمين) مشكورًا بنشر البحث، ما لبثت أن أحببت المشاركة في التحدي وطرح الموضوع ككتاب، فالأمر لربما يهمننا جميعًا فكلنا معنيون بالأمر، وأدعو الله أن أكون قد وفقت في طرح الموضوع بأسلوب مقبول، بينما قضيت في البحث والاستقصاء الوقت الكثير، ووجدت حقائق أخافتني وأعتقد أنها ستخيف كل من يهتم ببناء مجتمعاتنا العربية في عصر يملؤه الجنون ويعاني من سقطات أخلاقية و إنسانية غير مسبوقه.

## الاتصال ومواقع التواصل الاجتماعي النشأة والانتشار

“Nothing vast enters the life of mortals  
without a curse.”

Sophocles

لا شيء عظيم في الحياة يحصل بدون لعنة<sup>(1)</sup>!

سوفوكليس

حصلت طفرة في عالم الإعلام مؤخرًا وبات التسارع في انتشار المعلومات يشكل المؤثر الأكبر في جميع الأنحاء، ولا بد أننا بتنا في عصر الاتصال بكل ما يحيط بنا، وفي الحقيقة وسائل التواصل الاجتماعي لها الدور الكبير في هذا الانتشار والوعي التقني الجديد الذي غير عالمنا، فقد تغيرت عجلة التواصل بين أقطاب العالم، وباتت الشبكة العنكبوتية والإعلام الرقمي الوسيلة الإعلامية الأولى في العالم، لما له من تأثير كبير بين الأفراد والمجتمعات، حيث لعبت دورًا كبيرًا بسبب سرعتها وسهولتها ورخص شبكات الانترنت في عموم بلاد العالم، خاصة أنها متاحة في أغلب الدول، هذا ما جعل العالم يبدو كقرية صغيرة، وباتت الثقافات منفتحة على بعضها بشكل لافت وغير مسبوق، ورُفع سقف الحرية في التعبير عن الآراء والأفكار على عكس وسائل الإعلام التقليدية، إلا أن لكل سيف حدين، وعلى ما يبدو فإن الحد القوي الأكبر لوسائل التواصل الاجتماعي، أنها باتت تشكل خطرًا كبيرًا على قيم المجتمعات وعلاقاتها الاجتماعية،

(1) وثائقي ذا سوشال ديالما.

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

وعاداتها السلوكية وقيمها بين الأفراد والمجتمعات على حد سواء، وأصبحت تؤثر بشكل مقلق و شبه مطلق على الأفكار والحشد والتأثير في الهوية والعلاقات بين الأفراد، مما أصبح يشكل علامة استفهام في تشكيل مواقع التواصل لقيم جديدة وأفكار غريبة عن مجتمعاتنا خاصة العربية بشكل خاص.

اشتقت كلمة (1).

Communication

اتصال من الكلمة اللاتينية

Communcie

وتعني المشاركة، أو تبادل المشاعر، والاتصال هو تفاعل طرفين أو أكثر معًا في حدثٍ أو موضوعٍ معين، بهدف تبادل المعلومات؛ للوصول إلى تحقيق التأثير المطلوب لدى طرفٍ واحدٍ من الأطراف أو كليهما معًا، وتبادل رسائل معينة بين أكثر من طرف، باستخدام وسائل معينة للتواصل وهو الخبرات والمعلومات والمهارات بين جميع الأفراد، والذي ينتج عنه تغيير في سلوك الفرد والجماعات، وهذا التغيير قد يكون مرغوباً فيه أو غير مرغوب، كل ذلك يحدث من خلال الاتصال المباشر أو غير المباشر بين الأفراد، وقد يكون الاتصال باستعمال أجهزة الاتصالات العديدة والمتنوعة؛ كالتلفاز والحاسب الآلي....

ويعرفه كولي بأنه: الميكانيزم الذي يتم من خلاله بناء علاقة إنسانية تنمو وتطور الرموز العقلية والفكرية بواسطة وسائل نشر هذه الرموز عبر المكان واستمرارها عبر الزمان، وتتضمن هذه الرموز تغييرات الوجه والإيحاءات ونبرات الصوت والكلمات، ويتكون الاتصال من عناصر أساسية. هي:

المرسل: هو مصدر الرسالة الذي يريد إحداث تأثير في المستقبل، والمستقبل قد يكون فردًا أو مجموعة، فيقوم المرسل بإنشاء رسالة عبارة عن رموز معينة وينقلها إلى المستقبل من أجل أن

---

(1) الاتصال، تعريفه، أهميته، أهدافه، عناصره، معوقاته.

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

يشاركه في أفكاره وتوجهاته، ويعتبر المرسل هو العنصر الرئيسي في عملية الاتصال ويحمل مسؤولية كفاءة وفاعلية واستمرار عملية الاتصال.

المستقبل: هو الذي يستقبل الرسالة ويفك رموزها ويترجمها، ثم يحللها ويفسرها ليصل إلى ما يقصده المرسل، ومن هنا فقد يكون المستقبل شخصية حقيقة أو اعتبارية وفي حال استقبال الرسالة يتبادل الأدوار مع المرسل.

الرسالة: محور أساسي في عملية الاتصال، وتكون عبارة عن المعلومات والأفكار ونبرة الصوت والإيماءات والانطباع يبينه المرسل وينتقل بين المرسل والمستقبل أثناء عملية الاتصال، مثل الأصوات والإيماءات، والمظهر الخارجي والحركات.

الهدف: وهو الغاية من عملية الاتصال، لذا على المرسل أن يحدد الهدف من نقل الرسالة إلى المستقبل، ويحدد المستقبل الذي يود توجيه الرسالة إليه بطريقة واضحة ومناسبة بالنسبة له وللمستقبل.

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي أحد أكثر فضاءات شبكة الإنترنت متابعة و استخدامًا، وهي مصطلح يطلق على مجموعة من المواقع على شبكة الإنترنت، وقد ظهرت هذه المواقع مع الجيل الثاني للويب، وذلك من أجل تسهيل التواصل بين الناس والفاعل فيما بينهم والتعبير عن الآراء بكل سهولة، ويتم هذا ضمن فضاء افتراضي متصل عبر شبكة الإنترنت، وتعتبر مواقع التواصل فضاء افتراضيًا يتيح للمستخدمين خدمات متعددة على أساس تكنولوجيات الويب التي تسمح للأفراد ببناء محتوى خاص بصفحة شخصية، رغم أن تاريخ الثورة الرقمية يرجع لأواخر القرن التاسع عشر، إلا أن الطفرة الرقمية التي أحدثت تغييرًا كبيرًا في مفهوم الإعلام وطرح المعلومات والتفاعل بدأت شرارتها في أواخر القرن العشرين وتحديدًا في عام 1997 وبدأت بالتسارع و تعددت المنصات والفضاءات الاجتماعية الرقمية في بدايات القرن الواحد والعشرين في 2003، وأصبح العالم الرقمي الأزرق يشكل خارطة جديدة لطرح الأفكار والتعبير عن الميل الفكري، حيث بدأت مواقع التواصل الاجتماعي تستهوي أغلب المستخدمين وتحظى برضا شبه كامل و بدأت بالدخول لكل بيت في العالم، ومن أشهر مواقع التواصل الاجتماعي التي انطلقت قبل سنوات، موقع يوتيوب الذي أسس في 2005 وموقع فيس بوك لمالكه مارك زوكربيرغ الذي بدأ ضم المستخدمين من كل مكان في 2006 بعد اقتصاره على جامعة هارفرد، وتويتر 2006 الذي يتيح عبر منصته منشورات وتسمى المنشورات بالتغريدة، وإنستغرام الذي أسسه كيفن سيستروم لنشر الصور ومشاركتها مع المتابعين، وغيرها من المواقع الشهيرة الأخرى.

## الانتشار؛ الإحصائيات والأرقام

لقد تطورت خدمات مواقع التواصل بشكل مثير ولافت، خلال سنوات قليلة جدًا وأصبح عدد المشتركين في هذه المواقع يتسارع في كل ساعة، وفق الإحصائيات الرسمية للمواقع العلمية فإن هذه الشركات لديها ملايين المتابعين وأصبحت تدر الملايين من الدولارات على أصحابها بشكل متصاعد، ففي آخر الإحصائيات لموقعي. داتا ريبورتال وبرودباند سيرش

### DataReportal –BroadbandSearch

لأواخر عام 2022 فإن فيسبوك من المنصات الأكثر انتشارًا وربحًا، وتشير بأن مليار مستخدم نشط شهريًا في يوليو، و وضعه ذلك في المرتبة الأولى في التصنيف لمنصات الوسائط الاجتماعية الأكثر نشاطًا في العالم، ورغم انخفاض الأرباح بشكل المستخدمين المنخرطين فيه شهريًا بنحو 2 مليون متابع (-0.07%) في الأشهر الثلاثة التي سبقت يوليو 2022 إلا أن هذه الأرقام تشير إلى أن ما يقرب من 36.8% من جميع الأشخاص على وجه الأرض يستخدمون فيس بوك.

### إنستغرام

في شهر تموز يوليو 2022 بلغ عدد المستخدمين في المنصة إلى 1.440 مليار مستخدم، و المنصة في المرتبة الرابعة في التصنيف لمنصات الوسائط الاجتماعية الأكثر نشاطًا في العالم، وسعت شركة (ميتا) لمراجعة بياناتها الأساسية للوصول لإنستغرام في الربع الثاني من العام نفسه، وكان من الصعب إجراء إحصائيات دقيقة للأرباح التي تجنيها الشركة من الإعلانات، ومع ذلك تشير أحدث الأرقام إلى أن ما يقرب من 18.1% من جميع الأشخاص على وجه الأرض يستخدمون المنصة، ونظرًا لأنها تعتمد بنظامها على الأشخاص اللذين أعمارهم فوق 13 فإنه يرجح أن هذا الرقم قد يكون أكبر من ذلك .

### تويتر

في تموز 2022 وصل عدد المستخدمين إلى 486 مليون مستخدم على تويتر مما يضعه في المرتبة 14 في التصنيف لمنصات الوسائط الاجتماعية الأكثر نشاطًا في العالم، وتشير البيانات في أدوات الإعلانات أن المستخدمين قد نما بشكل متصاعد في الشهور الثلاثة الأخيرة، في تزامن لزيادة

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

عدد المستخدمين الذي يمكن للمسوق أن يصل إليهم في تويتر بحوالي 21 مليون (+ 4.5%) في الأشهر الثلاثة التي سبقت يوليو 2022، تبين هذه الأرقام إلى أن ما يقرب من 6.1% من جميع الأشخاص على وجه الأرض يستخدمون تويتر اليوم، ونظرًا إلى أن الشركة تقصر استخدام نظامها الأساسي على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 13 عامًا، فمن المرجح أن يكون معدل الاستخدام المؤهل لتويتر أعلى مما تشير إليه هذه الأرقام.

## سناب شات

وصل عدد المعلنين إلى 616.9 مليون مستخدم على Snapchat في يوليو 2022، وهو في المرتبة التاسعة بين منصات التواصل الاجتماعي، وتشير البيانات في أدوات الإعلانات الذاتية للشركة أن وصول هذه الإعلانات قد ارتفع بشكل لافت في الشهور الأخيرة، وتظهر أيضًا أن التقارير للأرباح الأخيرة تؤكد تطور أرباح المستثمرين، وقد زاد إجمالي عدد المستخدمين الذين يمكن للمسوقين الوصول إليهم من خلال الإعلانات على Snapchat بنحو 27 مليون (+ 4.7%) في الأشهر الثلاثة التي سبقت يوليو 2022.

مما يعني أن ما يقرب من 7.7% من جميع الأشخاص على وجه الأرض يستخدمون Snapchat اليوم، وهي في المرتبة 14.

## تيك توك التطبيق الصيني

تُظهر البيانات المنشورة في أدوات إعلانات الخدمة الذاتية للشركة أن المسوقين يمكن أن يصلوا إلى 1.023 مليار مستخدم تبلغ أعمارهم 18 عامًا فما فوق على TikTok في يوليو 2022، وتشير هذه الأرقام الأخيرة إلى أن جهات التسويق يمكن أن تصل إلى ما يقرب من 12.8% من جميع الأشخاص على وجه الأرض، باستخدام الإعلانات على TikTok اليوم، ونظرًا أن ما تنشره الشركة هو فقط بيانات الجمهور والإعلانات للمستخدمين الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا فما فوق، فمن المرجح أن يكون معدل الوصول الفعلي إلى الجمهور في TikTok أعلى مما تشير إليه هذه الأرقام، اللافت بأن تيك توك تتيح أدوات إعلانات الخدمة الذاتية في TikTok للمسوقين

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

باستهداف الإعلانات للمستخدمين الذين تبلغ أعمارهم 13 عامًا فما فوق، لكن أدوات الشركة لا تنشر أي بيانات لإعلان للمستخدمين دون سن 18 عامًا.

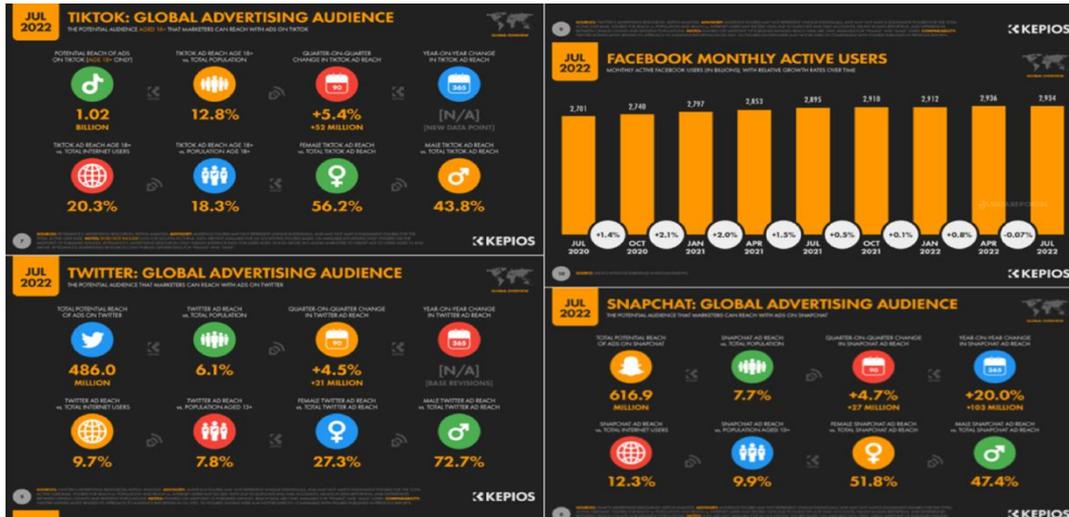
في إحصائيات أخرى لموقع (ستيتس برو) لأواخر عام 2022 فإن السنوات الأخيرة، شهدت نمو وسائل التواصل الاجتماعي، وأن منصات الاتصال الحديثة هذه يجب أن تكون جزءًا من قنوات التسويق الأساسية لأي علامة تجارية، اعتبارًا من أكتوبر 2022، هناك 4.74 مليار مستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي في جميع أنحاء العالم، ويوجد حول العالم 5.07 مليار مستخدم للإنترنت، أي ما يعادل 63.5٪ من سكان العالم.

على مدار الشهور الماضية لعام 2022، زاد عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي النشطين بمقدار 190 مليونًا، مما يشير إلى نمو سنوي قدره 4.2٪، مع انضمام 6 مستخدمين جدد في المتوسط كل ثانية.

يستخدم 9 من كل 10 مستخدمين للإنترنت وسائل التواصل الاجتماعي كل شهر.

أكثر من 75٪ من سكان العالم المؤهلين يستخدمون الآن وسائل التواصل الاجتماعي (يستثني هذا الرقم السكان الذين ليس لديهم وصول إلى شبكات معينة) ويستخدم المستخدم الوسائط الاجتماعية العادية 7.2 منصات اجتماعية مختلفة كل شهر، بينما يقضي المستخدم ما يقرب من 2.5 ساعة في المتوسط كل يوم باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بينما يقضي أكثر من 10 مليارات ساعة يوميًا باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، يوجد في العالم اليوم 6.648 مليار مستخدم للهواتف الذكية مما يعني أن ما يقرب من 83.07٪ من سكان العالم يمتلكون هاتفًا ذكيًا اليوم.

## شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية



الصورة من موقع الإحصائيات

## مواقع التواصل طريقة العمل والأهداف

إن ما يهم كل شركة في العالم مهما كان نوعها هو الربح، والمزيد من الانتشار وازدياد فرص المستثمرين ولا تختلف مواقع التواصل عن أي شركة ربحية أخرى، وفي الآونة الأخيرة ومع ارتفاع الاشتراكات في مواقع التواصل بات الهم الأكبر لهذه المواقع هو التطوير وزيادة عمليات التحديث للحصول على أكبر استفادة، تعمل مواقع التواصل على عمليات معقدة متمثلة في خوارزميات متطورة للغاية، على مدار الساعة من أجل ذلك، وتوظف الخبرات العلمية والعملية لنفس الهدف، يقول تريستان هاريس: مهندس وأحد المطورين السابقين في غوغل والذي عمل على نموذج ما يسمى بأخلاقيات التصميم في غوغل ((يظن الجميع أن غوغل محرك بحث، وفيس بوك مجرد موقع لرؤية الأصدقاء وصورهم، ولكن ما لا يدركه الناس أنهما يتنافسان لنيل انتباهكم لذا فكل شركات مواقع التواصل الاجتماعي فيسبوك و سناب شات و يوتيوب وإنستغرام عملها أن تبقي الناس على مواقعها...!!)).

### - جمع بيانات المستخدم

يبدأ كل شيء تتنافس به المنصات الاجتماعية فيما بينها بشكل مستميت، هو لتحقيق ثلاثة أهداف رئيسية هي:

- التفاعل وزيادة الانتباه من أجل المزيد من المستخدمين والمفتاعلين مع عمليات التصفح.
- مواصلة التمرير (ماكينة القمار) وهي التي تشعرك بأن هناك ما يرضيك داخل اللعبة وتؤثر على الدوبامين داخل عقلك مما يجعلك تستمر بالتمرير للأسفل بشكل دائم.
- النمو، والذي يجعلك تعود من جديد وتدعو الكثير من الأصدقاء.

إن أكثر ما تفكر به المنصات الاجتماعية وتسعى لأجله هو تزايد عدد الساعات التي يقضيها المستخدم على الشاشة متفاعلاً مع ما تقترحه له، تعمل هذه المنصات على خوارزميات ضخمة جداً، وهذه الخوارزميات عملها هو تحليل شخصية المستخدم وعاداته وتفاعلاته وسلوكياته وما يحب وما يكره، وفي كل مرة يجلس فيها المستخدم متابعاً أحد تلك المنصات، فعلى الطرف الآخر من تلك المنصات عمليات حسابية دقيقة تعرف مدى اهتمامه بهذا الموضوع أو ذاك ومدى تفاعله به، وعندما يكون هناك بطء في عملية الاستجابة والتفاعل عند التصفح، يبدأ اقتراح ما يعجب المتابع بشكل سريع مما يجعل المتابع يتفاعل من جديد (( ما تفعله هذه

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية

الشركات ليس بيع البيانات بل إن فيس بوك لا يمكنها التخلي عن بياناتك ولن يصب ذلك في مصلحتها، فماذا تفعل إذن بتلك البيانات ؟ إنهم يعملون على نماذج تتوقع أفعالنا ومن يملك أفضل نموذج يفوز!...) (1).

ترغب منصات التواصل الاجتماعي التأثير على الرأي العام بشكل لافت ويتيح ذلك عبر إفساح المجال والحرية لكل الآراء التلاقح وتبادل الأفكار مهما كانت، من خلال عرض القضايا المراد تصحيح وجهات نظر المجتمع بها، والعمل على عرضها من خلال التركيز على النقاط المراد توصيلها عبر منصاتها المتعددة، وذلك مما تريده للتأثير في اللاوعي واتخاذ القرارات عن المستخدم بشكل يدرس كل تفاصيله و أسلوب حياته وتفكيره، ويعتبر هذا المستخدم الغاية الكبرى التي تسعى وراءه تلك المنصات، وذلك لاستبقائه أكبر فترة ممكنة على الشاشة الزرقاء!

لا يتوقف هنا كل شيء، بل إن هذه المنصات لديها إحداثيات عن كل تحركات المستخدم وميوله اللحظية، حيث تستشعر ما يرغب وما يشعر به خلال ساعات نهاره، مثل الحزن، والفرح والملل والإحباط.. فتتمرر له إشعارات مناسبة لما يشعر به وذلك لإجباره للدخول والتصفح بعد تلقي الإشعارات التي يرسلها الموقع مثل اقتراح طلب صداقة أو اقتراح منشور لصديق في هذه اللحظة، عدا عن محاولة جعل الرسائل تبدو بشكل لافت ومحجب قد يسبب الإدمان والفضول تجاه ما تريد عرضه للمستخدم ((...لم يحدث ولا مرة أن خمسين مصممًا أعمارهم بين 25 و35 من المطورين والمصممين اتخذوا قرارات واستطاعوا التأثير على ملياري مستخدم..)) تريستان هاريس.

هذا ما يؤثر فعلياً على مدى قضاء وقت المستخدم ساعات دون أن يشعر على شبكات التواصل الاجتماعي، بنوع من الرضا لتفاعل الدوبامين ما مع يعرض على شاشة صغيرة.

---

(1) مرجع سابق.

## تسريب البيانات بشكل متعمد

تعتبر جوجل محرك البحث الذي يستخدمه 90 بالمئة من متصفحى الإنترنت فى العالم، بأكثر من 4 مليارات متصفح، وطالما لاقت الرضا والقبول لأنها تعرف الكثير من المعلومات فليس هناك من سؤال إلا وتجد أن هناك من سأله على محرك البحث جوجل، الغريب أن لدى جوجل الكثير من المعلومات عن كل شيء، ولكن لا أحد يعلم خبايا هذه الشركة وغيرها، تستخدم خدمات جوجل الميكروفون بهدف تلقي الأوامر الصوتية، حيث يحتاج جوجل للاستماع إليك باستمرار ومن أكثر ما طرح تساؤل حول محرك البحث هذا هو جمع البيانات بشكل قسري من دون موافقة المستخدم من خلاله ومن خلال خرائط جوجل التطبيق الذي يستخدمه المليارات ويسجل إحداثيات موقع كل مستخدم، وفي قائمة الملفات هذه يوجد محرك البحث الصوتي ويوجد عليه كل الاتصالات والمحادثات عبر خدمة جوجل للمكالمات:

Voice and Audio Activity

أما قائمة

Location History

ففيها عرض تاريخ المواقع التي زرتها في مجال زمني تختاره، في عام 2017 تعرضت جوجل لفضيحة مدوية جراء استخدام بيانات المستخدمين دون علمهم، من خلال متلقي الأوامر الصوتية الذي سجل محادثات لمستخدمين هولنديين يتحدثون فيما بينهم بشكل عادي، وكان الموظفون قد استخدموا هذه التسجيلات فعليًا لدراسة الخصوصية لدى المستخدمين بشكل أكبر، تمكنت المقاطع الصوتية أن تساعد آليات الذكاء الاصطناعي الخاصة بخدمات جوجل على التطور وفهم المستخدم، مما أتاح لهم المزيد من العمل للتطوير والتحديث، وقالت الشركة آنذاك أن هذا تم بشكل غير متعمد، إلا أن وقائع أخرى حول نفس التسريبات وغيرها أثبتت كذب الشركة، وكان ذلك استجلاً لمزيد من المعلنين والأرباح،<sup>(1)</sup> وفي تقرير نشره موقع "مودرن دبلوماسي" الأمريكي تطرق الكاتب ساجد عبيدي للأساليب التي اتخذتها جوجل للتجسس على المستخدمين وجمع بياناتهم عن طريق تحميل وتثبيت معينة من غوغل بلاي، تعد من أكثر التطبيقات التي يسهل اختراقها!، اتخذت جوجل ذلك للتجسس على بيانات مراهقين وشباب تقل أعمارهم عن 13 عامًا، أشار الكاتب أن أول صفقة سياسية من الحكومة الأمريكية بعد

(1) أعين غوغل.. هكذا أصبحت شعوب العالم تحت المراقبة- الجزيرة- نشرت في 2019-11-27

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

ست سنوات من إنشائها، وزودت شركة "كي هول" وكالة المخابرات المركزية ببرنامج تجسس يعمل عبر الأقمار الصناعية قدم للمخابرات الأميركية صورًا ثلاثية الأبعاد ملتقطة عن طريق القمر الصناعي، وفي عام 2004 استحوذت شركة غوغل على الشركة لتعقد شراكة رسمية مع الحكومة الأميركية، وقعت غوغل عقدًا بقيمة 2.1 مليار دولار مع وكالة الأمن القومي الأميركية، التي أجبرت شركة الإنترنت العالمية العملاقة على فحص عمليات البحث على الإنترنت باستخدام 24 لغة مختلفة، في 2007 عقدت غوغل شراكات مع شركة لوكهيد مارتن وهي شركة مصنعة للمعدات العسكرية قامت فيه بتزويدها بمعلومات أثناء حرب العراق، وعقدت شراكة مع وكالة الاستخبارات الجغرافية الوطنية في عام 2010.

وقامت دول أوروبية بحظر تطبيق تيك توك ففي أستراليا، اتهم السيناتور جيم مولان نائب رئيس قسم التدخل الخارجي في تصريحات لصحيفة الغارديان أن تطبيق ((تيك توك)) قد يكون خدمة للتجسس ولجمع البيانات متخفيًا في صورة تطبيق للتواصل الاجتماعي، وطالب المستخدمين الأستراليين بالحذر والتدقيق، بينما منعت أكثر من 19 ولاية أمريكية التطبيق بعد أن أوضح مدير وكالة الاستخبارات المركزية الأمريكية (السي آي إي) وليام بيرنز، أن شعبية منصة تيك توك الصينية تثير قلق واشنطن، واعتبرها تشكل نوعًا من التهديد للأمن القومي الأمريكي.

أسباب بيع وتسريب نماذج البيانات جوجل وفيسبوك وغيرها من المنصات

- تلبية احتياجات المستخدمين
- مساعدة العملاء والمعلنين على استهداف المستخدمين ومعرفة رغباتهم
- توفير المزيد من الخدمات الإلكترونية للمعلنين
- تطوير العمل من أجل المزيد من التنافس والبقاء في سوق العمل الإلكتروني.

## من المستثمر و (من هو المنتج)؟!

هل أنت مستخدم لمواقع التواصل؟ إذن عليك معرفة الحقيقة فأنت لست أكثر من (منتج) نعم هذا ما يعرفه كل من أسس أو عمل أو شارك في صناعة مواقع التواصل الاجتماعي، وهذا كله في سبيل تحقيق مكاسب جلوس أكثر أسراً لشاشة الهاتف (الذكي) والتي تريد منك أن تكون متواضع الذكاء كي لا تدرك أن الهدف كله الربح ثم الربح ولو أفنيت عمرك ممسكاً هاتفك بيدك!.

تعمل وسائل التواصل الاجتماعي على خوارزميات عالية الاستشعار والدقة، حيث تعلم وتدرس كل اهتماماتك ولو كنت لا تشغل هاتفك، حيث تستشعر تفاعلك وشدته بشكل دقيق للغاية، فتقترح لك المواضيع التي تميل إليها كما حاولت إطفاء هاتفك أو الابتعاد عنه، وذلك من خلال اقتراح موضوع أو مقطع يخص أحد من أصدقائك، أو تعليق لأحد منهم!. وهذا ما يبيحك أطول ساعات ممكنة مقابل تلك الوسائل، ظناً منك أنك تتحكم بوقتك ونفسك التي يمل هواها لهذا العالم، بينما أنت غارق حتى أذنيك في ذلك العالم الافتراضي .

في حديث له يقول جاستين روزنستين مهندس وأحد مطوري فيسبوك وغوجل سابق، ومؤسس مؤسسة أزانا ((حين نفكر في كيفية عمل الشركات يبدو الأمر منطقيًا، الكثير من الخدمات على الإنترنت نظنها مجانية، ولكنها ليست كذلك، المعلنون هم من يدفعون ثمنها...)) حسب المقولة الشهيرة ((إن لم تدفع ثمن المنتج فأنت المنتج!)) لا يتوقف هدف المنصات على التدافع والتطوير لأجل رفع عدد المستخدمين والاستباق للحصول على رضاهم من خلال خوارزميات تدرس سلوك المستخدم وتقديم خدمات عبر منصاتها ما يحب مشاهدته أو الاطلاع عليه، بل إن هدف تلك المواقع هو رفع سوق الأسهم الذي يزيد أرباحها من خلال الإحصائيات التي تبين مدى ازدياد أرباح تلك المواقع، وتدعى هذه الشركات بشكل كبير لمنافسات شرسة أثارت الكثير من التساؤل لدى الكثيرين، تعمل منصات التواصل الاجتماعي على جعل المستخدم هو السلعة التي تتسابق للحصول على رضا المعلن والمستثمر، الذي بدوره يرفع أسهم هذه المنصات بشكل كبير، فتقدم له البيانات وتكشف له الكثير من الخصوصية التي تجمعها من خلال تلك البيانات، حيث تقوم البيانات بتحليل ما يرغب به هذا المستخدم وتقدمه للمستثمر الذي يرى في المستخدم السلعة التي يريد شراءها في سوق المنصات الاجتماعية،

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

جارون لانيير ألف كتاب عشر حجج لتحذف حساباتك من وسائل التواصل الاجتماعي يقول<sup>(1)</sup> (( إن شركتي فيس بوك وغوغل تعد من أكثر الشركات ثراء، لديهما عدد موظفين قليل جداً وحاسوب ضخمة يدر عليهم الأموال بشكل كبير! لماذا يتقاضون تلك الأموال؟! ذلك سؤال مهم جداً..)).

هذا يبين حجم عمل هذه الشركات على أهمية استقطاب واستبقاء المستخدم أو المنتج متيقظاً لكل ما تود المنصات عرضه واقتراحه، لأن أي تراجع في التصفح أو المتابعة يدلُّ بشكل طردي على تراجع الأرباح ونقص المستثمرين، وتراجع سوق الطلب عليها.

---

(1) ذا سوشال ديالوج.

## التأثير السلبي على القيم و انعكاساته على العلاقات والسلوك

من خلال قيمك أنت تحدد مكانتك و قيمتك، فللقيم انعكاسات واضحة على حياة الفرد في مجتمعه حيث تعكس سلوكه وتضبطها وتمنعها من الميل والانحراف خاصة إذا كان هذا المجتمع متديناً، ويمتاز المجتمع الإسلامي العربي بمجموعة من القيم الذي تمثل هويته، منها الانضباط والابتعاد عن الهوى والمحرمات ومنع الرذائل والانحلال الأخلاقي، والعدل بين الافراد بغض النظر عن طبيعة دينهم،<sup>(1)</sup> وتعرف القيم - في اللغة بجمع لمفرد كلمة قيمة، وهي القَدْر، كما تُطلق على الشيء الثابت المستمر،<sup>(2)</sup> قِيَمٌ يَقِيَمُ - تَقِيِمًا - فهو مُقَيِّمٌ، والمفعول مُقَيِّمٌ، قِيَمَ الشيءَ تَقْيِيْمًا: قَدَّرَ قِيَمَتَهُ.

اصطلاحًا - لها تعريفات عديدة من أكاديميين و علماء وتربويين، ولكن التعريف العام أن القيم مجموعة من المبادئ والمقاييس والمعايير، الحاكمة على أفكار الإنسان ومعتقداته واتجاهاته، وتؤثر في حياته، لتمثلها في سلوكياته العملية وتصرفاته.

عندما يكون المجتمع متحضراً، فإنه مجتمع متماسك له أسس وقوانين وسلوكيات راقية، ومن هنا يعكس نظاماً اجتماعياً متوازناً ومتصالحاً مع ذاته

حيث يسعى كل فرد فيه للبناء والعمل والسعي وراء هدف واضح، فالقيم تضبط السلوكيات من الانحراف والجنوح وتؤثر بشكل مباشر على تشكيل شخصية الفرد والأسرة والمجتمع، في كتلة موحدة متناغمة، وهي عوامل تؤدي بطبيعة الحال نحو نجاح البيئة، وبناء علاقات نموذجية إيجابية، والعالم العربي يتميز بطبيعة ذات غالبية مسلمة، تشكل معالمه المحافظة والملتزمة، والتي لها معايير واضحة مضبوطة بالشريعة الإسلامية التي وضعت حدوداً وعقوبات للانحراف، وثواباً وجزاء على الالتزام والطاعة، وتتحدد من هنا الهوية التي تميز المجتمعات العربية عن غيرها . ، يقول ابن خلدون (( إذا تأذّن الله بانقراض الملك من أمة، حملهم على ارتكاب المذمومات، وانتحال الرذائل، وسلوك طريقها، فتفقد الفضائل السياسية منهم جملة، ولا تزال في انتقاص إلى أن يخرج الملك من أيديهم، ويتبدل به سواهم، ليكون نعيّاً عليهم في سلب ما كان الله قد أتاهم من الملك، وجعل في أيديهم من الخير-((وَإِذَا أَرَدْنَا أَنْ نُهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا

(1) موضوع - معنى القيم.

(2) معجم المعاني معنى القيم.

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية

فَفَسَّقُوا فِيهَا فَحَقَّ عَلَيَّهَا الْقَوْلُ فَدَمَّرْنَاَهَا تَدْمِيرًا - الإسراء 16))، ومن هنا يتضح لنا أن بناء المجتمعات والمؤسسات والأفراد، لابد أن يكون لديهم قيمٌ عليا يحتكمون بها ويتقيدون بسلوكياتها ومعاييرها، فكلما زادت وارتقت، كلما عمرت الأرض وارتقت وسمت ونجحت وتطورت، وتحمل القيم خصائص فريدة، حيث تحمل انطباع المحبة والكره والاعتقاد والاستحسان والنبد، تنبع من الشخص وطبيعة المجتمعات وتكوينها، فتميل للخير وتكره الشر والفساد.

وكلما ارتقت القيم زاد عنصر النجاح المجتمعي، من خلال وحدة المجتمع وسرعة البناء والتطوير فيه، وعمق الترسخ للهوية والتفرد والتميز.

لقد لعبت مواقع التواصل دورًا هامًا في حد أو انتشار الكثير من الظواهر والمظاهر، ورغم أنها أثرت في العالم بشكل إيجابي في التواصل والتلاقي الحضاري والتفاعل بين الأفراد، وتسهيل المعلومات ونشر الوعي نسبيًا، إلا أن ما يقلق حقًا هو دورها في تشكيل قيم جديدة كانت سببًا في انتشارها بين المجتمعات الغربية والعربية على حد سواء، تتعمد وسائل التواصل اقتراح المواضيع المثيرة للجدل وغالبًا ما تحجب المواضيع التي لا تتوافق مع سياساتها وأفكار القائمين عليها، ويمكن بكل بساطة أن تقوم هذه المواقع بحجب منشورات أو حجب حسابات عليها ملايين المتابعين لأن المستخدمين نشروا أفكارًا لا تتناسب مع أيديولوجيا هذه المواقع، وتقوم المواقع بالترويج لقضايا شاذة في الكثير من الأحيان كما تتبناها بشكل متعمد، وتصادر الكثير من الآراء غير المتوافقة معها، رغم أن سياساتها تدعي أنها تضمن الحرية في التعبير عن الرأي مهما كان.

في عام 2014 قامت فيسبوك بعد أن سبقتها شركتا جوجل وأبل في الاعتراف بالمبول الجنسي المنحرف (المثلية)، بتعديل بيانات تسجيل الدخول لديه من خيارين (ذكر وأنثى) إلى أكثر من 54 اختيارًا جديدًا لاختيار جنس المستخدم ليصبح بذلك عدد الاختيارات 56 اختيارًا، وقال فيسبوك في منشور على موقعه الرسمي:<sup>(1)</sup> ((...لقد تعاونًا مع شبكة الدعم الخاصة بنا، وهي مجموعة من المنظمات الرائدة في مجال الدفاع عن المثليين، لتقديم قائمة واسعة من الهويات الجنسية التي يستخدمها كثير من الناس لوصف أنفسهم.. سيكون لدى الأشخاص الذين

(1) فيسبوك 13-شباط فبراير - 2014 .8

يختارون جنسًا مخصصًا الآن القدرة على اختيار الضمير الذي يرغبون في الإشارة إليه علنًا - ذكر (هو / هي) أو أنثى (هي / هي) أو محايد (هم / هم)).

في عام 2017 أعلن فيسبوك عن إضافة علم الشذوذ. رين بو كأحد الخيارات للتعبير إلى جانب (أعجبي وأحبته الذي يحمل رمز القلب) والذي يطلق عليه علم الفخر وذلك احتفاء بمناسبة اليوم العالمي للشواذ، ما لبثت بعد سنوات أن أصبحت أكثر شراسة ضد أي فكرة تعارض هذا الميول المنحرف، حيث قامت فيسبوك بحذف حساب صفحة فطرة 2022 التي كانت تدعو للعودة للفطرة التي خلق الله البشر عليها من قبل نشطاء مصريين بعد أن بلغ عدد المشتركين فيها أكثر من مليوني متابع خلال أيام، وفي تصريح له أوضح إدريس الكنهوري القائم على الحساب بأن فيسبوك تحارب بشدة الفطرة السليمة،<sup>(1)</sup> وقال ((...يمكننا الآن من أن نفهم شيئًا مهمًا، وهو أن القول بأن الشذوذ مرض يجب قبوله أو ميل شخصي يجب احترامه ليس صحيحًا، الشذوذ اليوم أيديولوجيا لها صانعوها وممولوها ومنظروها وفلاسفتها؛ إنها مثل أيديولوجيا الاستهلاك واللذة والليبرالية، وهذه الأيديولوجيا أصبح لها شعاراتها وألوانها وتجارها وإعلامها وأزيائها وبرامجها وإشهارها..)).

### موقع تيك توك الأكثر جدلاً

كما نوهنا بأن الموقع بلغ عدد مرات تحميله على متجر آبل وبلاي ستور، أكثر من ملياري ونصف المليار مشترك، ولا بد أن موقع تيك توك يعتبر من أكبر وأكثر المواقع التي تدر الربح السريع، بدون أي مجهود ورغم وجود نماذج إيجابية، إلا أنها لا تكاد تظهر بين الحشد الهائل من المنحلين والداعرين، والذي بات انتشارهم على هذا الموقع يؤرق المجتمعات ككل والمجتمع العربي بشكل خاص، يعتبر التطبيق ببثه المباشر بعد انضمام 1000 مشترك فقط وسيلة لجني الأموال عبر التسول والانحلال والرقص، حيث يعتبر البث المباشر الأداة لجمع الدعم والمال، وقد قامت الكثير من الدول بحظره في الأعوام السابقة حتى آخر 2022 منها الهند وباكستان وأستراليا، لما له من أسباب مباشرة في الانحدار الأخلاقي وتردي الذوق العام لدى الشباب والفتيات، الغريب

(1) إدارة فيسبوك تنتصر للشذوذ الجنسي وتغلق صفحة "فطرة" بعد وصولها لمليون متابع -موقع حزب العدالة والتنمية.

أن الدول العربية الأكثر تضرراً لم تقم بحظره رغم تعالي الأصوات بحظر هذه التطبيق، وبعد أن كثرت قضايا الدعارة وانتشار الإدمان عبر ترويجها من قبل (تيكتوكرز) خاصة في مصر. في السعودية قامت (تالا صفوان) تيك توكر ببث مباشر تحدثت فيه مع صديقة لها من المملكة السعودية تضمن إحياءات جنسية شاذة، حيث كانت تدعوها إلى منزلها فجراً!، توالى الردود والاستنكارات عليها وأطلقت حملة ضدها حيث أطلقوا وسم هاشتاك (تالا تسيء إلى مجتمع) على موقع تويتر، حيث أنكرت التيك توكر تلك التهم، وقالت بأنه قد أسىء فهمها، اللافت أن كل قصص هذه المؤثرة في مواقع التواصل تدور حول العلاقات المحرمة والقصص غير المألوفة والشذوذ الجنسي، على صفحتها التي يتابعها أكثر من 800 ألف متابع. (1) أما في مصر فقد ألقت أجهزة الأمن المصري القبض على تي توكر تدعى (أم لبانة) حيث تنشر من خلال الموقع مقاطع ذات إحياءات جنسية وأفعال خادشة للحياء، حيث تم توجيه تهم لها بإشاعة (الفسق والفجور).

ومن ضمن القصص الغريبة والمنحلة، التي تنهر انهماك المطر على هذا الموقع الهدام، ظاهرة الفضائح وتبادل القذف والشتم والسب والانحلال القيمي والأخلاقي، وفي حادثة غريبة من نوعها ل (تيكتوكرز) مصرية ظهرت من خلال حسابها وهي تجلس بجانب أطفالها الصغار، وتوجه اتهاماً لابنها وابنتها بارتكاب أفعال (فاحشة) ومحاولة ابنتها المراهق إقامة علاقة (جنسية) مع أخته، مما أدى لردود أفعال استنكرت المقطع المصور لشدة واستغلال الأطفال في موضوع خطير ومشين، وقد سارعت السلطات بعد الإبلاغ عن مالكة الحساب بإلقاء القبض عليها.

---

(1) العربية نت . بتهمة إشاعة الفسق اعتقال تيك توكر مصرية شهيرة.



Egyptian Public Prosecution النيابة العامة المصرية



about 2 months ago

النيابة العامة تأمرُ بضبط وإحضارِ صاحبةِ قناةٍ بأحدِ مواقعِ التواصلِ الاجتماعيِّ حيثُ كانتُ وَحدةُ الرصدِ بإدارةِ البيانِ بمكتبِ النائبِ العامِّ قد رصدتُ تداولَ مقطعٍ مرئيٍّ بمواقعِ التواصلِ الاجتماعيِّ للمتهمةِ تُصرِّحُ فيه باكتشافها إقامةَ أحدِ أبنائها علاقةً جنسيةً مع شقيقتهِ، وأنها شاهدتُ مُحادثةً بينَ ابنتها وآخرٍ عبرَ هاتفِهِ المحمولِ تتضمنُ رغبتهُ في إقامةِ علاقةٍ جنسيةٍ معها، وتستنطقُ صغيرتينِ من أشقائهما على رؤيتهما الواقعة، وقد تزامنَ ذلكَ مع تلقِّي النيابة العامةِ بلاغًا حولَ الواقعةِ من المجلسِ القوميِّ للطفولةِ والأمومةِ الذي تضمنَ ورودَ بلاغٍ إلى خطِّ نجدةِ الطفلِ بالمجلسِ يومَ التاسعِ والعشرينِ من شهرِ إبريلِ الماضي عن نشرِ قناةِ المتهمةِ المذكورةِ المقطعِ المُشارِ إليه، ومعها ثلاثةٌ من أطفالها الذينَ استنطقتِ اثنينِ منهم على الواقعةِ، وأنها تُثيرُ شبهةً جريمةً هنك العريضِ والإتجارِ بالبشرِ باستغلالِ الأطفالِ لجذبِ المشاهدينِ وتحقيقِ الربحِ من رفعِ نسبِ المشاهدةِ مما يعرضُهُم للخطرِ، وقد طالبَ المجلسُ في كتابهِ باتخاذِ الإجراءاتِ القانونيةِ قِبَلِ المتهمةِ، وعليه باشرتِ النيابةُ المختصةُ التحقيقاتِ.

حيثُ اطلعتُ على المقطعِ المرئيِّ المتداولِ وسألتُ مشرفًا بخطِّ نجدةِ الطفلِ بالمجلسِ الشاكيِ بمحافظةِ القليوبيةِ عن مضمونِ البلاغِ وتفصيلاته، وقد طلبتِ النيابةُ العامةُ تحرياتِ الشرطةِ حولَ الواقعةِ، وتحديدِ هويةِ المتهمةِ في ضوءِ المعلوماتِ التي تضمنتها بلاغُ المجلسِ القوميِّ للأمومةِ والطفولةِ حولَ اسمها ورقمِ هاتفها ومحلِّ إقامتها، وأمرتُ بضبطها وإحضارِها لاستجوابها، وجارِ استكمالُ التحقيقاتِ.

الصورة توضح بلاغ النيابة العامة في مصر بضبط وإحضار. (التيكتوكر) المذكورة

### ارتفاع حالات الطلاق والخianات الزوجية

إن الزواج هو سر من أسرار الله، والعلاقة بين الرجل وزوجته تكمن في الالتزام بواجب وحقوق كل منهما، فقد خلقنا الله أزواجًا وألف بين قلوبنا، قال الله تعالى ((وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ -21- (الروم))

في الآونة الأخيرة ومع انتشار مواقع التواصل تأثرت الكثير من القيم والسلوكيات الفردية التي انعكست على المجتمع بشكل عام، حيث باتت وسائل التواصل تشكل خطرًا كبيرًا على العلاقات الاجتماعية أهمها العلاقات الأسرية التي تشكل لبنة الدول والمجتمع العربي والذي يشكل المسلمون غالبية أفرادها، وبين التقليد الأعمى ونشر كل تفاصيل العلاقات الزوجية والأسرية على مواقع التواصل الاجتماعي، أصبح هناك شرحٌ كبيرٌ بين الزوجين وأفراد الأسرة بشكل مخيف، وأتاح نشر كل شيء يتعلق بالأسرة فرصة لتدخل الغرباء قبل الأقرباء في الحياة

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

الزوجية مما أثر سلبيًا عليها، عدا عن المقارنة بين الحياة الافتراضية التي قد تبدو مثالية بشكل كبير، رغم زيفها وكذبتها في الكثير من الأحيان، إلا أن المتابعين لا يرون إلا الجانب المشرق منها. تنوه المتخصصة في علم النفس هدى الرفاعي عن ازدياد نسبة الخلافات الزوجية بسبب وسائل التواصل (( وتقول: (1) ((إن سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يزيد نسبة الخلافات الزوجية، مؤكدة إمكانية تطور تلك الخلافات بسبب إدمان التكنولوجيا إلى انفصال الزوجين وطلب الزوجة خاصة للطلاق... وأضافت هذا جديد على مجتمعاتنا العربية، حيث وصل الأمر إلى تجاوز ما تسمح به قيمنا وعاداتنا الأصيلة، فكان نتاجًا طبيعيًا أن تنتج خلافات أسرية تقفز خارج أسوار المنزل، وتفكك استقرار الأسرة))، في عام 2016 سجلت المحاكم الشرعية في غزة وحدها في أوائل العام 40 حالة طلاق كان سببها موقع فيسبوك. (2)

حسب دراسات إدارة التوثيق الشرعي بوزارة العدل الكويتية، فإن مواقع التواصل الاجتماعي وإدمان استخدام الهواتف الذكية ساهما في 33% من مشاكل الأزواج التي تنتهي بالطلاق، في إحصاء شامل بين عامي 2009 و2018 تم الكشف 7938 شهادة طلاق خلال 10 سنوات، وأشارت إحصائيات الطلاق إلى ارتفاع أعداد حالات الطلاق بين الشباب، ففي يناير 2017 بلغت 124 حالة طلاق، وفي ديسمبر بلغت 83 حالة، وفي يناير 2018 بلغت 105 حالات، وفي مارس بلغت 110 حالات، وفي إبريل بلغت 95 حالة، وفي مايو بلغت 110 حالات، وأوضح المحامي محمد البدر (3) ((إن ثورة التكنولوجيا المحمولة دمرت التماسك الأسري بين الزوجين، لأنها تسبب في انشغال الطرفين عن مناقشة أمورهم الاجتماعية والمستقبلية مما يحدث شرخًا في الجدار الزوجي حتى يزيد عن حده ويصل إلى القضاء)). (4)

وفي تقارير عن نسبة الطلاق في السعودية كشفت عن أن عام 2022 شهدت السعودية 168 حالة طلاق يوميًا، أي بمعدل 7 في الساعة وبنسبة حوالي حالة طلاق كل عشر دقائق، وفق ما نشرته صحيفة اليوم، وذلك وفق بيانات الهيئة السعودية للإحصاء، فقد حصل تحرير 57 ألفًا و595 صك طلاق، خلال الشهور الأخيرة من عام 2020، بارتفاع 12.7%، عن 2019، فيما برزت مواقع التواصل الاجتماعي، كسبب رئيسي في ازدياد هذه المعدلات، وفي تصريح للمحامي دخيل

(1) الجزيرة. "الخيانة الإلكترونية.. مواقع التواصل الاجتماعي تهدد الحياة الزوجية -3-4-2019.

(2) الغد- الكويت: 33% من حالات الطلاق سببها شبكات التواصل - 20 - 12-2015.

(3) الشرق- اتهام مواقع التواصل بزيادة حالات الطلاق -7-9-2019.

(4) الإمارات اليوم-مواقع التواصل الاجتماعي سبب رئيسي. حالة "طلاق" كل 10 دقائق في السعودية-27-10-2022.

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

**الدخيل** لنفس الصحفية قال: (( فئة كبيرة من الأزواج، أدمنت بعض مواقع التواصل الاجتماعي، التي أدت لانحراف البعض عن المسلك الصحيح، حتى أصبحت ترسم لهم خارطة الطريق للعديد من أمورهم الزوجية، وذلك التعلق جعل البعض يدخل في دائرة مقارنات مع مشاهير تلك المواقع، وجعله نموذجاً له يقتدي به في تقليدهم، باعتبارهم القدوة والمنهج، فيطبق ما يبث له عن طريق هذه الوسائل دون تفكير أو معرفة الآثار الجانبية لتلك الأفعال، متجاهلين أن ما يفعله هؤلاء المشاهير، لا يعدو كونه تمثيلاً، من أجل كسب المزيد من الجمهور، وليس مواقف حقيقية، وساعد ذلك، بشكل مباشر ورئيسي، في زعزعة استقرار الحياة الزوجية وتفريق الأسرة وبالتالي زيادة معدل حالات الطلاق)).

## انتشار الجرائم الإلكترونية

تتكون الجريمة من مقطعين أو كلمتين:

Crimes جريمة -

واقتراضي cyber

(cyber crimes)

والجريمة الإلكترونية تعرف بأنها نشاط إجرامي يهدف للتسلل إلى هاتف إلكتروني أو حاسوب إلكتروني أو أي جهاز موصول بشبكة الإنترنت.<sup>(1)</sup>

وعرف الدكتور عبد الفتاح مراد جرائم الانترنت على أنها : جميع الأفعال المخالفة للقانون والشريعة والتي ترتكب بواسطة الحاسب الآلي من خلال شبكة الانترنت وهي تتطلب إمام خاص بتقنيات الحاسب الآلي و نظم المعلومات سواء لارتكابها أو للتحقيق فيها ويقصد بها أيضا أي نشاط غير مشروع ناشئ في مكون أو أكثر من مكونات الانترنت مثل مواقع الانترنت وغرف المحادثة أو البريد الإلكتروني....)).

إن ما يميز الجرائم الإلكترونية، هي أنها أصبحت منتشرة بشكل كبير، حيث تعتبر أكثر سهولة، لأنها قد تستعمل تحت أسماء وحسابات مستعارة، وسهلة الوصول للأفراد والحسابات، و قد لا يُكشف مرتكبوها أبداً، اللافت أن هذه الأنشطة باتت متغلغلة في المجتمع العربي بشكل خطير، وذلك من خلال استعمال الهاتف من قبل الأطفال والشباب والفتيات دون رقابة فعلية من قبل أولياء الأمور.

حسب التقارير الأخيرة فإن الخسائر بسبب الهجمات والاختراقات الإلكترونية سجل ارتفاعاً ملحوظاً للدول في أنحاء العالم، حيث من المتوقع أن يصل 23.82 تريليون دولار بحلول عام 2027 مقابل 860 مليار دولار في 2018، بنسبة تصل 27 ضعفاً!<sup>(2)</sup>.

(1) () - إسراء جبيل مرعي -المركز الديمقراطي العربي - الجرائم الإلكترونية" الأهداف - الأسباب - طرق الجريمة ومعالجتها- 2016"

(2) () - العربي الجديد -تقديرات خسائر الجرائم الإلكترونية سنوياً حتى عام 2028



الصورة توضح مدى ارتفاع نسب وخسائر الجرائم الافتراضية (المصدر العربي الجديد)

وقد ارتفعت نسب الجرائم الإلكترونية بشكل كبير في السنوات الأخيرة منذ عام 2015، ففي إحصائيات لدولة الجزائر بلغت الأرقام ارتفاعاً قياسياً، من 500 جريمة سنة 2015، إلى 5200 قضية، خاصة بالجرائم الإلكترونية سنة 2020، في حين سجلت الشرطة الجزائرية 1362 جريمة سبرانية تورط فيها 1028 شخص خلال 2020.

في فلسطين أشارت الإحصائيات حسب وحدة مكافحة الجرائم الإلكترونية لمديرية الأمن أن هناك زيادة كبيرة في عدد الجرائم وأنها وصلت مبلغاً خطيراً أكثر من أي وقت مضى حيث نوهت أنه ينبغي اتخاذ مبادرة جادة للتواصل لحماية الأمن السبراني و الحد من انتشار الجرائم وقد وصل عدد الجرائم منذ عام 2015 ستة أضعاف، فبلغت الجرائم المسجلة لدى الوحدة في العام 2022، <sup>(1)</sup> (( حيث ارتفعت من (2305) قضايا في عام 2015 لتصبح (16027) قضية في عام 2022، وهي أرقام ليست عادية وزيادة مقلقة، وبطبيعة الحال جهود كبيرة قامت بها وحدة الجرائم الإلكترونية لمنع سيل هذه الجرائم من أن يجرف مزيداً من الضحايا، فيما كشف ذات البيان عن تنوع هذه الجرائم التي لم تقف عند حد معين أو جانب بعينه)).

(1) نيفين عبد الهادي الدستور 2023.

أشهر أنواع الجرائم الإلكترونية:

الاحتيال عبر البريد الإلكتروني والإنترنت والابتزاز

وهذا يحصل من خلال تزوير الحسابات والأسماء واستعمالها للاحتيال بشكل أو بآخر من أجل التكسب أو اختراق الخصوصية أو الاعتداء على الأشخاص والدول.

– سرقة المعلومات

كسرقة الملفات والصور والمقاطع المصورة، وسحب المعلومات بواسطة وسائل غير مشروعة. وقد يتم نشر هذه المعلومات من أجل التشهير أو الضغط على أصحاب المؤسسات والأفراد.

– سرقة البيانات سواء بطاقات ائتمانية أو تعريفات أو بريد

وهذا يتم من خلال تشفير البيانات وربما محوها وتبديلها، وسرقة الحسابات المصرفية وبيانات البطاقات البنكية وجميع الحسابات الائتمانية.

– الاختراق السبراني للدول والمجتمعات والأفراد

ويتعلق هذا بالدول بشكل كبير حيث يتم اختراق الأمن لأجهزة المخابرات، واختراق المواقع والمؤسسات العسكرية والسياسية من أجل الضغط على الدولة أو كشف خططها سواء كانت حربية أم سياسية أو كشف معلومات سرية تمس أمن الدولة، أو علاقاتها مع الدول الأخرى.

طلب مواد إباحية. الترويج لشبكات الدعارة والإتجار بالبشر

خلال السنوات القليلة الماضية تصاعدت وتيرة العنف بشكل كبير، وتنامت روح الكراهية لدى الكثير من رواد مواقع التواصل، وأصبحت الجرائم تبتث بشكل علني عبر وسائل التواصل، اللافت أن جرائم القتل والحض على العنف عبر منصات التواصل أصبح (موضة) وباتت جرائم القتل والانتحار تصبح أكثر انتشاراً في المجتمعات الغربية والعربية، كانت هذه المنصات ومازالت تمثل بيئة خصبة جداً لبتث روح الكره والقتل والتقليد الأعمى من ضعاف النفوس، دون رقيب أو حسيب رغم وجود قوانين لدى كثير من الدول ضد الجريمة الإلكترونية.

وقد بلغت نسب الابتزاز الإلكتروني في لبنان وحدها 1229 جريمة لعام 2018، تم القبض على 166 فقط من مرتكبيها<sup>(1)</sup>.

(1) شمس بوست – ((الابتزاز الرقعي بالمغرب.. حين يصبح الضحية سجين الخوف والفضيحة)).

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية

أما في المملكة المغربية فقد أعلنت المديرية العامة للأمن الوطني أن هناك 3 آلاف و533 محتوى للابتزاز الرقمي في تقريرها لسنة 2020، وأن 300 شخصًا أُحيلوا على النيابة العامة بشأن حالات الابتزاز الجنسي على شبكة الإنترنت، استهدفوا 458 ضحية، من بينهم 107 من الأجانب.

### نشر خطاب الكراهية والعنف والقتل

لا يخفى على أحد أن مواقع التواصل باتت بيئة خصبة لنشر الكراهية والعنصرية، رغم ادعاء العكس، لقد أثبتت مواقع التواصل أنها الراعي الرسمي الأول لنشر مثل هذه المظاهر الخطيرة، حيث تتم عبر هذه المنصات كل يوم العشرات والمئات من الجرائم المماثلة.

وتعتبر منصة فيسبوك المنصة الأكثر نشرًا لمثل هذا النوع عبر المنشورات التي ينشرها أصحاب الحسابات دون قيود، رغم وجود شروط استخدام وبنود تعرف بالضوابط في المنصة، إلا أنها لا تستخدم عادة إلا في حق من تجده يهدد توجهاتها السياسية والأخلاقية!<sup>(1)</sup>

في 2014 تم استغلال موقع فيسبوك للحض على الكراهية ضد مسلمي (الروهينغا) ببلاغ كاذب تقدمت به إحدى النساء ضد زميلها المسلم بجريمة اغتصاب كاذبة، تم بعدها قتل 19 مسلم وموجات غضب وعنف وتم إغلاق وحذف موقع فيس بوك جراء استغلال أحد الرهبان البوذيين المتعصبين للانتقام والترويج للكذب، بعد ذلك فر من عمليات القتل والانتقام حوالي 700 ألف من المسلمين الروهينغا، وأظهر تقرير لمنظمة حقوق الإنسان أن هناك أقلية من المجتمع تستغل وسائل التواصل الاجتماعي في ((التحريض على العنف)) وركزت الدراسة على الأجواء السياسية في ميانمار كجزء من المشكلة الحالية و تم رصد مثل هذه الحوادث في سيريلانكا والهند والمكسيك والولايات المتحدة وألمانيا، وأصدر باحثان في جامعة وارويك البريطانية دراسة بعنوان "التحريض على الكراهية- في التواصل الاجتماعي وجرائم الكراهية"، حيث قاما بدراسة كل الهجمات التي استهدفت اللاجئين في الفترة بين 2015 و2017، وخلص التقرير إلى أن الهجمات التي استهدفت اللاجئين تحدث بكثرة في الأماكن التي يتزايد فيها استخدام فيسبوك وفي الأوقات التي كان ينشر فيها اليمين المتطرف أو "حزب البديل من أجل ألمانيا" منشورات ضد اللاجئين على صفحاته بموقع فيسبوك.

(1) - DW

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

في شهر مارس آذار 2019 نفذ سفاح (كرايست تشيرش) الأسترالي، برينتون تارانت مذبحه ضد المسلمين راح ضحيتها 51 مصلياً في مسجدين وتم بث الهجوم على البث المباشر في منصة فيسبوك لمدة 15 دقيقة دون أن يتم وقف البث!، فيما كان يبث أغنية أثناء عملية القتل باللغة الصربية تشير إلى (رادوفان كارادزيتش)، الملقب بـ (سفاح البوسنة)، وهو سياسي صربي مدان بجرائم عدة بينها "ارتكاب إبادة جماعية" و"ارتكاب جرائم ضد الإنسانية" و"انتهاك قوانين الحرب"، ضد المسلمين إبان حرب البوسنة.

## تصاعد ظاهرة الانتحار والأذى الجسدي

انتشرت الكثير من الجرائم بين القتل والانتحار و تعمد الأذى الجسدي، على المنصات في المجتمع العربي مؤخرًا، والغريب أن التقليد بات سيد الموقف حيث يستطيع كل من يشاهد تكرير الفعل دون حسيب ولا رقيب، وعدوى هذه الجرائم باتت أشد تأثيرًا على المجتمع العربي والغربي، إلا أن الأكثر عرضة لذلك هم الأطفال والمراهقون،<sup>(1)</sup> وفي حديث له أكد الخبير في مواقع التواصل الاجتماعي عامر الطباش أن قدرة التحكم بهذا المحتوى عبر مواقع التواصل صعبة للغاية، وقد أصبحنا نشاهد هذه الأمور ويصعب على الخوارزميات التنبؤ بأن هذا البث قد يكون مؤذيًا أو مسيئًا فالذكاء الاصطناعي لا يستطيع التحليل، حتى يتم التبليغ بشكل كبير من قبل المستخدمين، والغريب أن المستخدمين قد يشاهدون المحتوى دون تبليغ! .. ويلعب في هذا طلب الشهرة حتى يتم ذكره في التاريخ كأن يكون أول شخص انتحر في بلد ما!.

في دراسة لمعدلات الاكتئاب والقلق وزيادة الأذى الجسدي في السنوات الأخيرة<sup>(2)</sup> أشار العالم الاجتماعي (جوناثان هيرت) أستاذ القيادة الأخلاقية في كلية سترن لإدارة الأعمال في جامعة نيويورك أن جيل التسعينات من 1996 هو أكثر الأجيال أهمية في التاريخ بما يعرف بالجيل (ز) باللغة الإنكليزية، وقد استعمل مواقع التواصل منذ الإعدادية، وهذا الجيل هو أكثر جيل يعاني من الهشاشة والاكتئاب والقلق، و أوضح أنه في 2007 حتى 2010 كان الأذى الجسدي لدى الفتيات المراهقات الكبيرات بين 15 و 19 والصغيرات بين عام 10 سنوات و 14 سنة من أصل 100 ألف فتاة كانت معدلاته ثابتة حتى عام 2010، بينما ارتفعت نسبة الإيذاء الذي يسبب دخول المشفى بنسبة 62 بالمئة للمراهقات الكبيرات و 189 بالمئة للمراهقات الصغيرات بثلاث أضعاف، الأكثر رعبًا أن هذه النسبة هي نفسها في معدلات الانتحار فقد بلغت 70 بالمئة للفتيات بين 15 و 19 بينما بلغت 151 بالمئة بين المراهقات الصغيرات، في معدلات الموتى لكل مليون بعد عام 2011 والسبب هو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

- في 2021 اكتشفت الشرطة البريطانية وجود مجموعات على وسائل التواصل الاجتماعي تضم فتيات<sup>(3)</sup> مراهقات تسببت في محاولات انتحار وإيذاء نفسي خطير، وكان هناك مجموعة دردشة

(1)-سكاي نيوز عربية - حوادث الانتحار خلال البث المباشر تثير تساؤلات.. كيف تسمح بها منصات التواصل؟

(2) مرجع سابق - ذا سوشال ديالوج -

(3)-بي بي سي نيوز -الكشف عن مجموعة تشجع الفتيات على الانتحار عبر تطبيق التواصل الاجتماعي في بريطانيا

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

على موقع إنستغرام ضمت 12 فتاة، تتراوح أعمارهن بين 12 و16 عامًا من جنوب إنجلترا، ويشير اسمها إلى الانتحار، وكان الأطفال قد التقوا على منصات تواصل اجتماعي أخرى، لكنهم كانوا جزء من مجموعة مغلقة على إنستغرام، من خلال سلسلة رسائل مباشرة كانت عناوينها تشير صراحة إلى كلمات "انتحار" و"مفقود".

### خطورة استخدام مواقع التواصل على الصحة النفسية والسلوك

#### ازدياد الأمراض النفسية وعدم تقدير الذات والسلوك العدواني

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي بيئة خصبة وحاضنة لازدياد القلق والتوتر، و خلال العشر سنوات الأخيرة ارتفعت نسبة الأمراض النفسية لدى رواد هذه المنصات والمواقع، ودائمًا ما تُوجّه أصابع اللوم من قبل الباحثين والأطباء النفسيين والأكاديميين نحو هذه المنصات، حيث اعتبروها المتهم الرئيسي في تزايد حدة العنف والتنمر و الاكتئاب، مما تسببه الصورة النمطية لمشاهير هذه المواقع والمعايير المزيّفة التي أصبحت النموذج الأعلى للكثير خاصة من فئة الشباب والمراهقين ومؤخرًا بات الأطفال في مصيدة هذه المواقع ومرتاديهما، عدا عن أساليب التنمر وعدم الرضا عن الذات جراء المقارنة، واستعمال الفلاتر والصور المعدلة والفيديوهات التي تحتوي الكثير من البرامج التي تعدل الجسم وصورة الوجه.

في دراسة تحت عنوان<sup>(1)</sup> ((استخدام منصات وسائط اجتماعية متعددة وأعراض الاكتئاب والقلق)) حيث تم مسح عينات على المستوى الوطني في أميركا لـ 1787 شابًا تتراوح أعمارهم بين 19 و 32 عامًا، و تم قياس أعراض الاكتئاب والقلق وكان المستخدمون روادًا لأكثر من موقع تواصل في نفس الوقت مثل ( يوتيوب وفيس بوك وتويتر ..) بينت الدراسة أن هذه المواقع لها ارتباط وثيقٌ بالاكتئاب والقلق والتوتر النفسي.

واتضح أن نسبة استخدام عدد أكبر من المواقع يزيد نسبة الأمراض النفسية بنسب عالية مقارنة مع من لا يستخدم المواقع أو استخدم موقعين أو أقل!.

وفي دراسة نشرت عام 2019 على عينة من الأطفال 10 آلاف طفل، في بريطانيا اكتشف باحثون أن مواقع التواصل تضر بالصحة العقلية للفتيات بسبب تعرضهن المستمر للتنمر، وقلة النوم

(1) <https://www.sciencedirect.com>

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

وعدم أو قلة ممارسة الرياضة.<sup>(1)</sup> بينما أشار مسحٌ أجري في المملكة المتحدة، أن مستخدمي الهاتف الذكي يتفقد هاتفه 28 مرة يوميًا بما يعادل 10 آلاف مرة سنويًا. ولمواقع التواصل أضرارٌ كبيرة على الصحة العقلية والنفسية أهمها:

- القلق والتردد وعدم الثقة بالنفس.

- التشتت وقلة الانتباه
- قلة النوم والعصبية
- التعرض للتنمر وقلة التوازن العاطفي
- التقليد وحب الظهور

تغير السلوك والعدائية والانطواء والقلق

يعدُّ السلوك مرآتنا التي تعكس كل ردّات فعلنا وأفعالنا، فهو يشكل انعكاسًا لتصرفات مقبولة كانت أم لا، ويعرف بأنه أي نشاط يقوم به الإنسان سواءً كان أفعالاً يمكن قياسها وملاحظتها كالنشاطات الفسيولوجية والحركية، أو نشاطات تحدث على نحوٍ غير مرئي كالتفكير والذاكرة والوساوس، وقد أثرت مواقع التواصل على سلوك الأفراد والمجتمعات على حد سواء، وقد تنامت لغة الكراهية والتنمر والذي يعرف بأنه سلوك عدواني مقصود، صادر من شخص تجاه شخص أو مجموعة أشخاص أو العكس، قصد إحراجه، ومضايقته وإشعاره بعدم الراحة.

والتنمر ظاهرة منبوذة دينيًا واجتماعيًا، كونه يمارس لإلحاق الضرر بشكل كلامي أو فعلي، ويحصل ضد العرف أو الدين أو الشكل أو الطائفة... وفي دراستين قامت بهما الجمعية الوطنية البريطانية تحت عنوان ((مواقع التواصل الاجتماعي تزيد خطر إيذاء الأطفال لأنفسهم - استخدام المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي يقلل نسبة الرضا عن حياتهم)) نشرتنا عبر وسائل إعلامية، أشارت حول المخاطر التي يجب أن يتنبه الأهل منها حول تعرض الأطفال للتنمر بشكل كبير عبر وسائل التواصل ونوهت أن وتيرة التنمر في تويتر و فيسبوك كثرت، وقد تولدت حالات انزعاج قد تؤدي للانتحار، وقد توصلت الدراسة أن هناك تزايدًا

(1) محمد صلاح = الجزيرة الوثائقية - خبراء يحذرون.. 6 آثار سلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على صحتك العقلية.

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

في عدد الأطفال الذين أدخلوا إلى المستشفيات، جراء جرح أو تسميم أنفسهم، بسبب الاضطرابات النفسية التي سببتها مواقع التواصل الاجتماعي كالاكتئاب وأوضحت أن الوقت الذي يمضيه الطفل والمراهق على شبكات التواصل تصعب عنده القدرة على التأقلم، وتخلق فجوة بين العالم الافتراضي والواقعي لديهم، وأنهم يتعرضون بشكل كبير للمضايقات والتنمر والتحرش.

- وحسب دراسة لـ (جاما) للدراسات العلمية في أميركا، التي نشرت على مجلة (ميديكال نيوز توادي) والتي بحثت في العلاقة بين الاكتئاب ومنصات التواصل الاجتماعي، أشارت خلاصة الدراسة وجود ارتباط بين استخدام عدد من وسائل التواصل الاجتماعي وارتفاع أعراض الاكتئاب)) واعتمدت الدراسة على استطلاع شمل 5395 شخصًا فوق سن 18 عامًا في 50 ولاية أمريكية، ينتمون لخلفيات ثقافية وعرقية متنوعة، وكان متوسط عمر المشاركين هو 55.8 عامًا، ولاحظ الباحثون أن استخدام تطبيقات "سناب شات" و"فيسبوك" و"تيك توك" كان له ارتباط بالاكتئاب، إذ تم الكشف عن وجود مخاطر كبيرة بشكل ملحوظ لزيادة أعراض الاكتئاب المبلغ عنها ذاتيًا (أي من قبل المشاركين أنفسهم).<sup>(1)(2)</sup>

وفي دراسة أجريت عام 2019 على أكثر من 6500 من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 15 عامًا في الولايات المتحدة بيّنت أن أولئك الذين يقضون أكثر من ثلاث ساعات يوميًا باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي قد يتعرضون لخطورة كبيرة بسبب مشكلات الصحة العقلية، ووجدت دراسة أخرى أجريت عام 2019 على أكثر من 12000 من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 16 عامًا في إنجلترا، أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أكثر من ثلاث مرات يوميًا يتنبأ بضعف الصحة العقلية لدى المراهقين.

ارتفاع الطلب عمليات التجميل والشعور بعدم الرضا عن الشكل<sup>(3)</sup>

بحسب التقرير الصادر عن "الجمعية الدولية لجراحة التجميل" 2020 فإن نسبة عمليات التجميل يمثل زيادة بنسبة 7.1 في المئة عن عام 2018، وزيادة بنسبة 20.6 في المئة عن عام

(1) DW

(2) مجلة كلية التربية- جامعة عين شمس -العدد الرابع والعشرون (الجزء الثاني) 2018

(3) الجزيرة الوثائقية-

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

2015، كما وثق التقرير نحو 13.6 مليون إجراء تجميلي -غير جراحي- آخر حول العالم في عام 2019 وحسب بيانات وتقارير فقد حلت البرازيل بحوالي 1.49 مليون عملية جراحية تجميلية بنسبة (13). بالمئة بينما جاءت الولايات المتحدة ثانياً بمعدل 1.35 مليون عملية، وتأتي بعدها إيطاليا والمكسيك وتركيا وروسيا...

وعربياً تحتل المملكة العربية السعودية المرتبة الأولى 95 ألف عملية تجميل من أصل 12 مليون عملية، والنسبة الأعلى في العمليات كانت تعديل شكل الجسم وجراحة الثدي وتجميل الأنف وحقن البوتكس والفيلر، ولا يقل إقبال الرجال عن النساء بل قد تزايدت نسبة الشباب والفتيان الذي يريدون تعديل شكل وجوههم وأجسادهم كي يصبحوا مثل مشاهيرهم المفضلين على مواقع التواصل الاجتماعي، بمعدل نحو 27 بالمئة في جراحة تعديل الأنف، وحتى عام 2018 بلغت أرباح عمليات التجميل أكثر من 180 مئة مليار دولار.

وأوضح طبيب التجميل، إيشو متخصص في عمليات التجميل أن فلاتر تطبيقات سناب شات وإنستغرام وغيرها من المواقع الاجتماعية، أدت إلى زيادة في عدد النساء اللواتي يرغبن بتغيير مظهرهن وفقاً لشكل الفلاتر، بينما (( تزايدت شعبية الجراحات التجميلية وأجرى الجراحون عمليات أطلقوا عليها مصطلح متلازمة ( شذوذ سناب شات ) حيث رغبت الفتيات بإجراء جراحات تجميل ليبدن مثل الصورة المفلتره التي يظهرن بها على التطبيق!!)).<sup>(1)</sup>

فيما أصبح سن من يردن تعديل شكل وجههن، من تسع سنوات فما فوق، جراء متابعة التطبيقات والألعاب التي تحوي على مضمون التجميل وتعديل الشكل والجسم ووضع المساحيق والأزياء اللافتة المناسبة للكبار،<sup>(2)</sup> ((و قال استشاري جراحة التجميل الدكتور جورج بيطار، إن وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت باتت محرّكاً لقطاع التجميل، نظراً إلى استخدامه من قبل المشاهير ورجال الفن، لافتاً إلى أن هناك مراهقين ومراهقات يقدمون الآن على عمليات التجميل لتقليد النجوم والمشاهير، خصوصاً حقن «الفليرز» و«البوتكس» و«الليرز»، أو الجراحات التجميلية للأنف والوجه وشفط الدهون)).

(1) جارون لانيير ذا سوشال ديالما.

(2) الإمارات اليوم - مختصون في مؤتمر دبي للتجميل حذروا من تنامي الظاهرة.

لا شك أن هذا العصر هو عصر التفاهة بامتياز، نتحدث عن مئات الآلاف من المقاطع، المرئية والمنشورات المكتوبة والتعليقات الهائلة حول مواضيع لا يتعدى عن كونها فقاعة، كما يرى الكثير من العلماء والباحثين، ويتصدر قائمة العرض الأول الكثير من التافهين والمسحوقين اجتماعيًا ممن يتلمسون في مواقع التواصل الشهرة ولو على حساب قيمتهم الوجودية وكرامتهم أحيانًا، حيث بات التقليد والنسخ والاصق والتكرار للمواضيع الهابطة هو الأكثر شيوعًا وقد عملت مواقع التواصل الاجتماعي على تصدير السطحية، وأصبح ثلثة من الشباب الذي لا يمثل القيم العربية هو صانع المحتوى في أغلب صفحات ومنصات مواقع التواصل الاجتماعي. (1)

يعتبر ( آلان دونو ) في كتابه عصر التفاهة، أن وظيفة التفاهة تشجعنا بكل طريقة على الخضوع والغفوة بدلًا عن التفكير والبحث والنقد إلى ما هو غير مقبول وكأنه حتمي، وإلى ما هو مقبوت وكأنه ضروري.. ((إنها تُحيلنا إلى أغبياء، يتصارعون على الإدلاء بأرائهم قبل دراستها، وتجعل التسرع والحماقة مكسبًا يجب الفوز به، فكم منا من يفكر بالفعل قبل أن يختار مشاركة الرأي أو الإعجاب به؟! الشبكات الاجتماعية ومواقع التواصل مثل تويتر وفيسبوك و انستغرام هي مجرد مواقع للقاء الافتراضي وتبادل الآراء ... يتكون فيها عقل جمعي من خلال المنشورات... هذا الفكر التراكمي السريع الذي يبلور بسرعة ودقة موضوعًا محددًا نجح في اختصار مسيرة طويلة كان التبادل فيها يتطلب أجيالاً.. من المراسلات والكتب والنشر والتوزيع والقراءة والنقد ونقد النقد ورغم كل هذا الفرص، فقد نجحت هذه المواقع في ترميز التافهين كما يقال، أي تحويلهم إلى رموز..)).

### ثورة الترنند

الخبر الومضة كما أحب أن أسميه، لأنه يأتي سريعًا ليذهب بشكل أسرع، يعتبر الترنند من الأخبار التي تؤثر في رواد صفحات التواصل بشكل كبير، حيث تثير التفاعل و ترفع المشاهدات.

(1) عصر التفاهة ص 52

فالمقاطع والمنشورات، التي يتناقلها رواد المواقع الاجتماعية.

وتدر الريح على المؤثرين فيها، خاصة عبر موقعي فيس بوك وتيك توك، في حين يتصدر الترنند صفحات التواصل، حيث يتفاعل الرواد معه على أنه حديث الساعة، بغض النظر عن كون المحتوى لا يحمل أي هدف أو رسالة بل يعبر عن التفاهة والانحطاط الثقافي و الأخلاقي غالبًا، والفكرة من الترنند هي الوصول لأكبر عدد من المتفاعلين حول رأي أو مقطع مصور، أو منشور على مواقع التواصل الاجتماعي، إلا أن هذا التفاعل ما يلبث أن ينتهي خلال أيام معدودة، مع عدم ترك أي أثر حول القضية المثارة، فهناك ترند آخر يأخذ ذلك الحيز مرة جديدة ليبدأ التفاعل من جديد وهكذا، المشكلة أن أغلب الأمور التي يتم التفاعل معها عبر هذه الوسائل تافهة و غريبة ولربما تكون خارجة عن المألوف و شاذة. نذكر منها مثلًا الترنند المثير للجدل (سألت الشيخ وقال حلال) هذا الترنند أثار الرأي العام في الوطن العربي بأسره حيث كشف عورة الاستخفاف بالدين الإسلامي، ومدى تدهور القيم الدينية والسلوكية عند الشباب العربي وبعض رواد مواقع التواصل من خلال الترويج للمساكنة والوشوم و خلع الحجاب والملابس الفاضحة التي تم تبريرها بعبارة ( سألت الشيخ وقال حلال).

يقول الدكتور محمد الجندي، خبير أمن المعلومات بالأمم المتحدة، إن مواقع التواصل الاجتماعي، تشهد الكثير من الترنندات المزيفة أو الغريبة، موضحًا أنها إحدى أدوات الصراعات الهجينة أو ما يطلق عليها "حروب الجيل الخامس"، ويعنى هذا المصطلح الذي ظهر مع التطور التكنولوجي الحالي، "استغلال نقاط الضعف التي تهدد المرتكزات الأساسية للدولة، لإحداث تأثيرات عميقة من النواحي العسكرية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية،...وباتت التكنولوجيا تفهمنا أكثر من أنفسنا، وأصبحت تقودنا بغير أن نعلم أو يعلم مخترعوها"، مؤكدًا على أن مواقع التواصل الاجتماعي تقرأ أفكارنا...)) وأكمل... هذا ما يفسر تصدر بعض الترنندات و الهاشتاجات للقائمة على مواقع السوشيال ميديا، خلال ساعات قليلة، لتتحول إلى قضية عامة أو حدث عام يتحدث عنه مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي)).

يوضح إبراهيم السكران في كتابه ( الماكرات ) أن هذه الظاهرة واللهث وراء كل ما هو جديد في مواقع التواصل يضيق السعي والإدمان من شبكة الإنترنت إلى مواقع التواصل الاجتماعي، ويقول:

يضيق السعي والإدمان من شبكة الإنترنت إلى مواقع التواصل و ((إن هذه الماكرات الشبكية قد تمكنت من جرّ المتابعين إليها من خلال مجموعة من الآليات الجاذبة، أهمها هو تسلسل

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

التصفح، لذا فإن هذا التتابع السريع للروابط والأخبار والتعليقات على "التريندات" سيكون دائم التحديث، حتى لا يضعف إيمانك للتصفح، وكل ذلك في عرض بسيط مُثير يتيح للمستخدم ما لم تكن تتحده له من قبل وسائل العرض القديمة: الفورية والتفاعلية، "فالمتابع بمجرد أن يسمع الخبر سواء كان عالمياً أم محلياً تجده يسارع لفتح شبكات التواصل، لا ليجتهد عن تحليل متخصص، بل ليرى تعليقات الناس وردود أفعالهم، وقد ينخرط فيها، فتُثير التعليقات ردوداً، وردوداً على الردود)).

### ظاهرة التسول الرقمي (البث المباشر والريخ السريع)

إن كنت في مواقع التواصل فلا تستغرب، وإن غابت القيم فليس هناك حرج، إن انتشار الظواهر الشاذة عن مجتمعاتنا العربية بات قضية يجب أن يتصدى لها بشكل فعلي من قبل الفاعلين والمؤثرين الحقيقيين.

انتشرت منذ فترة ظاهرة غريبة وهي التسول المباشر وغير المباشر عبر مواقع عديدة على رأسها التطبيق الأكثر شهرة (تيك توك) و عندما نقول تيك توك فيجب ألا نستغرب من أي ظاهرة سوف نراها لاحقاً، لأن هذا الموقع مليء بالصدمات التي تتوالى تباعاً يوماً بعد يوم.

هذه الظاهرة والتي تحمل شعار البث المباشر، يعمل عليها أصحاب الحسابات لزيادة الريخ من خلال الترويج لحكاية أو مقطع مثير للجدل، أو فعل فاضح سوف يقوم به، أو تحدي يقوم به مع غيره من المؤثرين، من هنا يحصل صاحب الحساب ببثه المباشر، على ما يسمى بزر التفاعل وتقديم الهدايا ك (الأسد... والوردة وغيرها..). حيث يرتفع الريخ مع كل كبسة زر، فيحول الرصيد لحساب المنصة أو الموقع، ثم تحول الأرصدة بعد اقتطاع حصة الموقع لصاحب الحساب المؤثر، أو (التيك توك).

وفي مقطع تناقله النشطاء عبر مواقع التواصل، قال أحد الخبراء في التسويق الإلكتروني، أن هناك مقطعاً مباشراً لأربعة مشاهير قاموا بالبث على منصة تيك توك وبلغت أرباحه 250 ألف دولار!، وأوضح أن هذه الأرباح يقتطع موقع تيك توك منها 70 بالمئة، ثم يذهب الباقي لأصحاب الحسابات.

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

في مقطع آخر مثير للجدل بث مستخدم تسجيلاً مباشراً، في سعي منه لحصد التفاعل على حسابه، المستخدم كان يصور البث وهو يصلي و ينظر إلى الشاشة أثناء الصلاة، مراقباً التفاعل والمشاهدات بتربق شديد، ما أثار الجدل والسخط بسبب المتاجرة بالدين و الفروض والواجبات الإسلامية التي أصبحت وسيلة لاستغلال التعاطف والمتابعة.



الصورة توضح مراقبة شاشة الهاتف من قبل المستخدم (المصدر- العربية)

في مقابلة أخرى لتيكتوكر تونسية تدعى (ضحى العريبي) أثارت الجدل والرأي العام، حول ربحها 6000 آلاف دولار في بث مباشر واحد، بعد أن كانت تتقاضى دنائير معدودة في الشهر، وقد توالى ردود الأفعال عليها من خلال عدم استحقاقها وأمثالها من المشاهير تلقي كل هذه الأموال مقابل الخروج وبث مقاطع تافهة و لا تمثل الشعوب العربية، اللافت أن (العريبي) لم تنل أي شهادة جامعية، بل حاصلة على شهادة التعليم الأساسي فقط.

وفي تعليق له قال الإعلامي (سمير الوافي) ساخراً، عمّا يصدره في الإعلام من التافهين قائلاً ((كذبة العشرين مليون في ساعة والتبجح بالريح السريع والسهل والنجاح الزائف، سيجعل كل العقول الخاوية تهجر مكاتب الشغل ومقاعد التعليم ومشاق العمل وتتوجه نحو تيك توك لتجرب حظها وتحلم بالملايين السهلة والسريعة وسيزيد عدد التافهين المشاركين في مسابقة من الأتفه وستنهار قيمة العمل أكثر وتتحول التافهة إلى منظومة وصناعة وبضاعة وسيستسهل جيل كامل القراء مقابل التهريج!!))

في حساب آخر يقوم تيك توك، بالعيش وسط القمامة وتمزيق ثيابه بشكل متعمد لأجل استعطاف المتابعين وحضهم على ضغط زر (الهدايا) وهي يصرخ وينادي أنه بحاجة للمساعدة.

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

وفي حقيقة الأمر أن كثير من هذه الحسابات يقوم بها متخصصون تمولهم إدارة تيك توك في عمل حسابات و ترصد لهم ألف متابع ليستطيعوا من عمل بث مباشر وهو الشرط الذي تضعه المنصة لعمل البثوث، ثم يقوم المختص بجلب الأدوات من هاتف و(كاميرا)، والذهاب لأصحاب الحسابات والذين يعانون فعلاً من الفقر، العجيب في الأمر أن تيك توك تقطع من الهبات والعطايا 70 بالمئة و المختص 10 بالمئة فيما يتبقى لصاحب الحاجة الحقيقي فقط 20 بالمئة من الربح، لأنه لا يملك أي خبرة ولا أدوات ولا يعلم كيف يدير حسابه، ومن هنا نجد أن الأمر تعدى تصدير التفاهات والانحلال، و وصل للاحتيال باسم الفقراء والمعوزين والمتضررين لزيادة كسب المنصة بشكل غير أخلاقي ولا مهني.

### بين مطرقة حميات المؤثرين وسندان السمنة

#### السمنة والعادات الغذائية السيئة!

عندما كنا صغاراََ وليس حتى زمناََ بعيداََ، كنا نلعب في الأزقة والحارات، كانت الألعاب حركية بامتياز، تفاعلية وتشاركية، أذكر عندما كنت صغيرة أني كنت أَلعب مع أصدقائي في حارتنا لعبة (عيش) و(دقة عالي) ولعبة نط الحبل، وممارسة الجري والمسابقات العقلية والجسدية، وتمثيل المسرحيات، وعلى ما يبدو أن هذه الألعاب في طريقها للانقراض، لما تتعرض له أجسامنا وعقولنا من قرصنة رقمية، بفعل تسمر أطفالنا وشبابنا أمام الشاشات لساعات طويلة، فأصبحت الألعاب أَلعاباََ إلكترونية تحرض على القتل وتصعد وتيرة العنف و تقتل الإبداع، وبات لها عالم افتراضي ينغمس فيه الطفل والشاب والفتاة وحتى بعض البالغين، و أصبح لها سوق عالمية تدر ملايين الدولار سنويًا!

وبطبيعة الحال فإن هذه الممارسات لن تمر دون تبعات ملحوظة، على أجسامنا جميعًا، ودعونا نسمي ذلك (لعنة العالم الرقمي)! الذي يأخذ منك أكثر مما يعطيك بكثير<sup>(1)</sup>.

(1) منظمة الصحة العالمية -السمنة و فرط الوزن.

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية

في تقريرها السنوي لعام 2021 أوضحت منظمة الصحة العالمية، أن نسبة السمنة تضاعفت بنحو ثلاثة أضعاف منذ 1975، وقالت أن عام 2016 كان أكثر من 1.9 مليار من البالغين في الثامنة عشرة أو أكثر من العمر، يعانون من فرط الوزن وكان أكثر 650 مليون منهم يعانون من السمنة، وهناك 40 مليون طفل دون سنة الخامسة يعانون من فرط الوزن أو السمنة في عام 2018، وتعرف المنظمة السمنة بأنها فرط غير طبيعي للدهون في الجسم قد يلحق الضرر بالصحة.

وفي نفس التقرير أوضحت المنظمة أن هذا يؤدي لتزايد أمراض القلب والشرايين، والسكري والضغط وتأذي المفاصل والعظام، والأمراض النفسية جراء عدم الرضا عن الشكل والذات مقارنة مع المؤثرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وفي العالم الواقعي أيضاً. لقد لعبت مواقع التواصل دوراً هاماً وكبيراً في التأثير على قبولنا للطعام في عرض الصور والمقترحات لوجبات الطعام السريع، بصور عالية الجودة وألوان جذابة، أثرت بشكل مباشر على غرس قيم غذائية مغايرة لما عهدناه سابقاً، حيث تعتبر العادات الغذائية الخاطئة مع نظام الحياة المتسارع والجلوس لساعات طويلة أمام الهواتف الذكية، من أبرز الأسباب التي أدت لهذه النتائج.

تقول الدكتورة المتخصصة في التربية والبيولوجي (سندس أحمد عبد الغني) عبر شهادة خاصة: ((من خلال اطلاعي على المجتمع العربي، فإن مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر مئة في المئة على سلوك الطفل ورجبته وتوجهاتها ورجبته بتناول طعام معين، ومواقع التواصل لها علاقة مباشرة بالسمنة خاصة لعمر من 8 على 16 سنة، بسبب زيادة الرغبة في تناول الوجبات السريعة (الفاست فود).

وأضافت أن جلوس الطفل لساعات طويلة متفاعلاً أمام الشاشة، يعكس تصرفات غير صحية ليس فقط على النمط الغذائي بل على مستوى التعليم والإدراك و تغيير السلوك عند الطفل والمراهق، ونحن نرى أن هناك قنوات يوتيوب المؤثرين يعمل على إدارتها أطفال بعمر صغير!، مما يعكس تأثيراً مباشراً على رغبات الطفل وتفاعله مع محيطه.

وأوضحت الدكتورة أن هناك دراسات أكيدة، حول تأثير الجلوس لساعات طويلة أمام الهاتف الذكي على ضمور حجم الدماغ لدى الأطفال تحت سن الخمس سنوات.

وتوصي الدكتورة (عبد الغني) أنه يجب:

- ضبط أوقات محددة لاستخدام الهواتف الذكية للأطفال.
- التنقيف والتوعية الأبوية والاطلاع والقراءة، من أجل إدارة الأسرة بشكل صحيح وانعكاس ذلك على الطفل.
- التوعية المدرسية وعمل دورات للأسرة والطفل
- زيادة النشاط والرياضة.
- تناول الطعام الصحي وهذا يكون من خلال وعي المجتمع.
- رفع الثقافة الصحية في المناهج الدراسية.
- تحميل تطبيقات مناسبة للفئة العمرية للطفل والمراهق.
- عدم منح الأجهزة الإلكترونية للأطفال تحت الخمس سنوات.

### نصائح غذائية ... ولكن!!

لقد أصبح العالم الرقمي هو الوسيلة الأولى للحصول على المعلومات، ولأنه متاح للجميع، بات التأثير أقوى وأسرع، حيث أصبح للمؤثرين دور كبير و هام في تغيير النمط السلوكي لدى المتابعين، فتتناقل المواقع صورهم ومنشوراتهم وتجارهم، و يلعب المؤثر في مواقع التواصل الاجتماعي على حبل الشهرة والقرب من المشاهدين والمتابعين، لرفع نسب المشاهدة والربح السريع، حيث يعلم جيداً أن كل ما يقوله سوف يكون مقبولاً لدى فئة كبيرة جداً. وفي رحلة البحث عن الكمال، وخلق الأيقونة وملاحقة جمال الشكل يسعى المتابع للتقليد الأعلى دون حساب للعواقب الوخيمة.

هل اتبعت مؤثراً يوماً ما وعلمت أن الذي يدعوك إليك لتجربه ما هو إلا كذبة، أو دعاية أو إعلان لمنهج ما؟.

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

هل مارست أسلوب حياة المؤثر ووجدت أن هذا الأسلوب خصص فقط لتحصيل المشاهدات والوصول لأكبر شريحة من الناس لرفع الأرباح، واستغلال المتابعين لأعلى درجة، لأن الهدف رفع نسب المشاهدات؟

على، ما يبدو أن هذا الجانب رغم انتشاره إلا أنه غير معلوم الخطورة لدى الكثيرين، فهذه النصائح (ببلاش) ليس لديها مراقبة ولا حسيب، فهي تقدم من باب (النصيحة) ليس إلا، وفي غالب الأمر يكون المؤثر على دراية بأن ما يقدمه قد لا يناسب الكثيرين، ولكنه يحكي تجربته على الملأ بكل الأحوال!.

خلال السنوات الأخيرة انتشرت مقاطع لمشاهير ومؤثرين عن نصائح للحياة والسلوك والغذاء، هذا ما زاد الاستقطاب حيث تزايد عدد المشاهدات وارتفعت أسهم هؤلاء بشكل كبير.

من أكثر المقاطع المصورة متابعه هي التي تعكس نمط حياة المشاهير وأسلوب حياتهم وصورهم الجذابة، وأشكالهم التي تكاد تخلو من كل عيب، هذا ما يدفع المتابع لمتابعة أسلوب حياة هذا المؤثر بشغف، يتلقف كل ما يسمعه مه بالقبول دون اكتراث للتبعات وما إذا كان ذلك يتناسب مع أسلوبه المعيشي أو الصحي<sup>(1)</sup>.

في مقطع تناقلته مواقع التواصل الاجتماعي، يخرج (الشحات مبروك)، الممثل المصري و بطل كمال الأجسام، اشتهر في التسعينات بحجم عضلاته و لياقته البدنية وأفلام الفتوة ليقول على الملأ (سنة 1995 خسيت 8 كيلو في 5 ساعات.. يا موت يا بقا الأول...!)، مشيراً أنه دخل إلى غرفة الحمام البخاري (الساونا) و قال لصديقه (راقبي)، لأنه على علم تام بأنه قد يموت في أي لحظة جراء هذا الإجراء!

هذا وغيره من المؤثرين الذين يكيلون النصائح بالمكاييل، دون أي اعتبار لعقول المتابعين واختلاف إدراكهم ووعيمهم، يجعلون القصة سهلة جداً! فلا يهم ما تفعل لأجل صورتك و تغير شكلك، و لا يهم أن تصل لمرحلة الانهيار بتطبيق هذه الحميات والأساليب ولو على حساب خسارة حياتك.

(1) قناة الناس:

<https://www.youtube.com/watch?v=UlWcPvvDueE&pp=ygU22YXZgtin2KjZhNipINin2YTZhNi0>

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

تصدّر وسائل التواصل هؤلاء، فيبدأ كل مؤثر بإعطاء وصفات غذائية، وأنظمة (صحية) قاموا بها أو لم يقوموا، فيحكي كل منهم تجربته الخاصة وكيف وصل للصورة الجذابة والوزن المثالي والخصر المنحوت، إلا أن هؤلاء لا يلقون بالألما سيؤول إليه الحال، إن طبق أحد المتابعين نصائحهم وكان ذلك يؤذي صحته.

في قصة غريبة، تقول إحدى المؤثرات على منصة يوتيوب، قمت بصيام الماء لمدة شهر كامل، والنتيجة أنني أنقصت من وزني 15 كيلو!

تتلقف متابعة المقطع بتلهف، فهي تريد نتائج سريعة، بعد تجربة الكثير من الحميات الفاشلة، وتصوم لمدة أسبوع كامل دون طعام، وتقوم بشرب الماء فقط، وبعد أسبوع تقرر أن تكسر هذا الصيام وتبدأ بتناول السوائل، ثم تبدأ بأكل الطعام بشكل جنوني مرة، خلال ساعات تنقل إلى المشفى بتشخيص ارتفاع حاد في مستوى السكري، لأنها حاولت تناول وجبة كبيرة مرتفع النشويات والسكريات بعد فترة الصيام الطويل، بسبب جوعها المفرط!

في دراسة أجريت حديثاً، وجدت أن النتائج لمثل هذه الأنظمة غير المدروسة بشكل جيد، قد يفيد على المدى القريب، ولكن له أضرار بالغة، وأشارت الدراسة إلى أن مثل هذه الأنظمة عادة ما توصف لمن يعانون من السمنة المفرطة لإنقاص عدد من الكيلوغرامات في بداية الحمية، إلا أن هذه الحميات لا تأخذ بعين الاعتبار العوامل المعقدة والمحيطة لهذه المريض، في إجرائها للبحث من خلال قاعدة بيانات PubMed.

من جانب آخر يعمل بعض المؤثرين على مواقع التواصل على الترويج لبعض العقاقير والأدوية التي يدعون أنّ لها تأثيرات كبيرة على تسريع الأيض، وحرق الدهون و تغيير شكل الجسم. (1)  
(على سبيل المثال، (شاي السموم) الذي يروج له بأنه يزيل السموم و ويعزز حرق الدهون وزيادة التمثيل الغذائي، حيث قدمت شكوى من قبل لجنة التجارة الفيدرالية FTC

(1) سناء سليم – لأن النصائح الغذائية من مؤثري وسائل التواصل ربما تكون قاتلة! - الجزيرة.

ضد مسوّق لهذه المشروبات تهم فيه الشركة المنتجة بتقديم ادعاءات غير مدعومة بدليل علمي، بتقديم الدواء أنه قد يشفي أو يحمي من أمراض السرطان، هذا التحذير ومثله أرسلته اللجنة لـ 10 مؤثرين الذين لم يفصحوا بشكل صحيح عن حصولهم على أموال مقابل الترويج للدواء حيث أوضحت اللجنة أن المتابعين الذين قرؤوا المنشورات لم يتمكنوا من رؤية بيان مفاده أن تأييد المؤثر الذي تتابعونه للمنتج قد دفع ثمنه ما لم ينقروا على زر (المزيد) قد يعني ذلك أن المقطع الذي تشاهده وتعتبره نصيحة أو تجربة مختبرة سابقاً من شخص تثق به ولديه متابعون ومعجبون هو في حقيقة الأمر إعلان مروج، وأن هذا المنتج قد لا يكون له تأثير، ومن الممكن أن تكون له آثار خطيرة على الصحة)) (1).

وقد حلت دراسة نحو 1.2 مليون تغريدة على 16 شهر، كشفت أن الحديث عن النظام الغذائي سيطر عليه أشخاص غير متخصصين، وليس لديهم اطلاع ولا دراية كافية حول الأنظمة الغذائية السليمة. (2)

حسب موقع (adsela) (يستعمل المؤثرون طريقة الترويج بشكل كبير عبر حساباتهم الشخصية حيث تعتمد الشركات الكبرى على قاعدة وعدد متابعيهم وشهرتهم، ويطلق عليهم اسم (فلوينسر) ويمكن من خلالهم الوصول لعدد كبير من المستهلكين وتعتبر الطريقة فعالة جداً للتسويق والترويج وبديلاً أفضل للدعاية ((حيث يقوم المؤثر بسرد تجربته الشخصية مع هذا المنتج ويقوم بنشر ذلك المحتوى على حسابات التواصل الاجتماعي الخاصة به))!

ويشير الموقع أن الخبراء في مجال الأعمال، يتوقعون ارتفاعاً للسوق بسبب الاعتماد على المؤثرين لقراءة 16.4 مليار دولار، و أن 75 بالمئة من مسؤولي التسويق للعلامات التجارية الكبرى يتجهون لتخصيص ميزانية للتسويق عبر مؤثرين خلال العام 2022.

وأضاف الموقع أن نسبة النمو في عدد العروض التي تدعم العديد من الخدمات والمنتجات العالمية بلغت 26 بالمئة في عام 2021، حيث يعتبر تطبيق انستغرام المنصة الأكثر استخداماً لهذا النوع من التسويق بحوالي 80 بالمئة من العلامات التجارية التي شاركت في التسويق عبر تلك المنصة.

وهذا يوضح أن أغلب المؤثرين يعملون حقاً بشكل مقصود لحصد الربح على حساب الحقيقة، ثم يعملون على ترويجها للمتابع على أنها تجربة شخصية منهم !.

(1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7698912/>

(2) <https://adselams.com//دور المؤثرين في التسويق>

- يرى الخبراء ومتخصصو التغذية والأطباء، أنه يلزم الإجماع بشأن كذب أغلب النصائح التي تقدم عبر وسائل التواصل، والرأي العلمي يشير بأن أغلب مواقع التواصل هدفها الربح وليس تقديم النصيحة في موضعها، وإن كان يوجد بعض المؤثرين، ممن يهتمون بنشر المعلومة و تحفيز المتابع لتغيير حياته نحو الأفضل.

### ويوصي خبراء وأطباء التغذية باتباع النصائح التالية للوصول لحياة صحية:

- عمل فحوص وتحاليل طبية لمعرفة سبب زيادة الوزن
- تطبيق أنظمة طبية موثوقة
- ممارسة العادات الغذائية السليمة
- عدم تطبيق حميات غذائية غريبة وشاذة مثل - الحميات الكيميائية.. وصيام الماء.. الخضار.. البيض... فلها تأثير خطير على المدى البعيد.
- ممارسة أنظمة غذائية تشمل الوضع الطبي لمتبع الحمية
- مراقبة مستوى السكري والضغط وعمل فحوصات لازمة لمعرفة أسباب السمنة.
- متابعة صفحات المختصين والأكاديميين في التغذية.
- تطبيق الحميات بشكل بطيء وعدم السرعة في الوصول لنتائج تؤدي لعواقب وخيمة.
- ممارسة الرياضة التي تحفز الجسم على حرق الدهون من خلال كالرياضة الهوائية (الكارديو) وتمارين المقاومة.
- عدم تناول عقاقير غير موصوفة طبيًا بسبب مخاطرها الكبيرة.

### شبح المخدرات الرقمية..بالمجان!

هل تم اقتراح مقطع صوتي لزيادة التركيز والاسترخاء و إبعاد القلق، عليك وأنت تتصفح أياً من مواقع التواصل الاجتماعي؟!

حسنًا على ما يبدو أنك كنت من المفترض أن تكون الضحية التالية لما يسمى ب (المخدرات الرقمية).

حتى زمن قريب لم أكن أعلم رغم شدة اطلاعي على مثل هذه المواضيع المثيرة للقلق والتي تهمني في عملي كإعلامية، أن هناك (مخدرات رقمية) حقيقية، تعمل عمل المخدر المتعارف عليه، فكنت أظن كما يظن غيري، مجرد مبالغات ومخاوف لأثر المواقع الافتراضية على العقل أو السلوك، ولكنني عند البحث بشكل معمق، وجدت أن هناك مخدرات رقمية فعلاً، وأن تأثيرها على الأعصاب والعقل البشري مماثلٌ ومساوٍ لما تفعله المخدرات المستخدمة والتي يدمنها الدماغ البشري ويتعاطاها الشباب في عالمنا العربي، وإن لم تكن هناك إحصائيات حول هذا النوع من الممارسات، هذه المخدرات لها تأثيرات وتداعيات على العقل والجسم والنفوس، حيث يؤدي هذا النوع من المخدرات لتغيير في السلوك والعزلة والقلق والتوتر، ولا تقل نتائجها أبدًا عن النتائج الكارثية التي تسببها المخدرات التقليدية،<sup>(1)</sup> و يطلق مصطلح المخدرات الرقمية أو:

#### Digital Drugs " أو iDoser

الغريب أن هذه المخدرات لم يكن الغرض من اكتشافها أو اقتراحها الهلوسة وضياع العقل والإدمان، بل كان من المفترض أن تكون علاجًا ودواء لمن يعانون من أمراض نفسية و عصبية كالإكتئاب والقلق، وتم ذلك عام 1939 على يد العالم الفيزيائي (هيرنيتش ويليام دوف)

Heinrich Wilhelm Dove

حيث قال بأن تسليط ترددتين مختلفين بنسبة قليلة يمكن أن يشفي من الأمراض النفسية والعصبية كالإكتئاب والقلق الذي لم يستجب للأدوية والعقاقير، ومن خلاله يمكن للمستمع سماع النبضات وهذه الآلية استخدمت لأول مرة عام 1973 حيث يتعرض الدماغ لنبضات وترددات كهرومغناطيسية، تؤدي لفرز مواد منشطة كالدوبامين وبيتا وهذا يؤدي لتسريع الشفاء وممارسة الحياة بشكل عادي نسبيًا، ويخفف من حدة الألم والصداع والتوتر. عرف عالمنا العربي هذه الظاهرة عام 2012 بشكل خاص في لبنان والسعودية، حيث تم الإعلان عن أول حالة وفاة في المملكة العربية السعودية، جراء هذا النوع من المخدرات والتي تشبه بمفعولها الكوكايين والمورفين والترمادول.. وغيرها من العقاقير التي تسبب الإدمان.

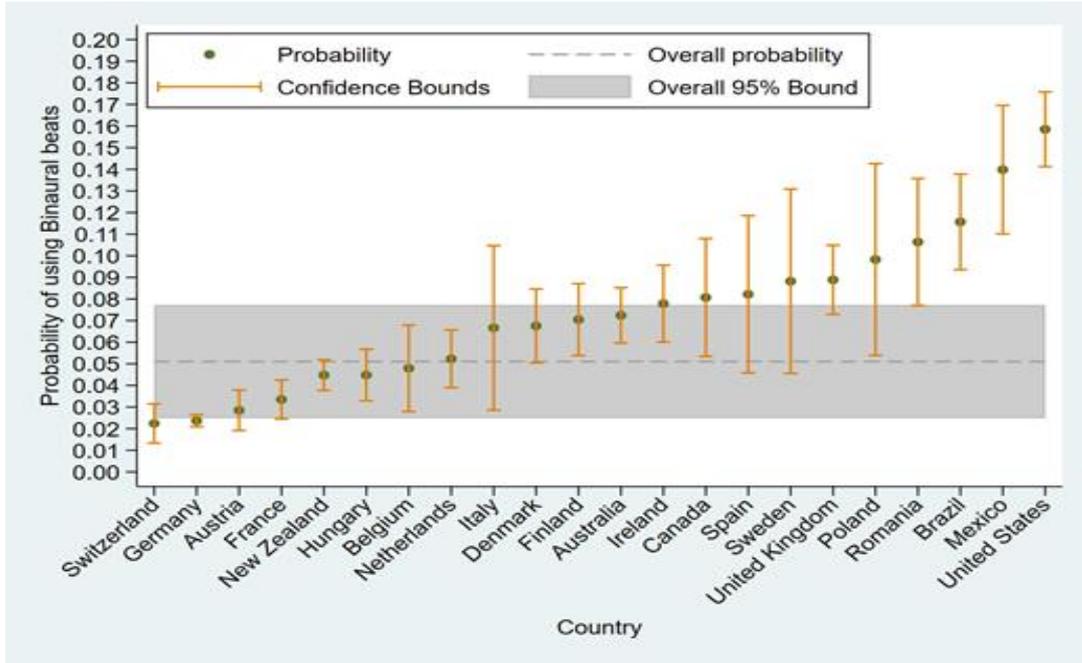
(1) الوتر الحساس: ما هي المخدرات الرقمية؟ وهل يمكن أن يحصل الإدمان عليها؟ - منصة كبريت.

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع النواصل الاجتماعية على القيم والعادات الاجتماعية

وتعمل على تزويد السماعيات بأصوات تشبه الذبذبات والأصوات المشوشة، وتكون قوة الصوت أقل من 1000 إلى 1500 هيرتز كي تسمع منها الدقات، حيث يؤخذ المخدر بهذه النغمات عبر تزويد طرفي السماعية بدرجتين مختلفتين فيكون هناك فرق في الترددات الصوتية بفارق ضئيل وبسيط 30 هيرتز، في حين يطلب أن تكون السماعيات المستخدمة عالية الجودة وبنظام (استيريو) حيث يكون التأثير جيدًا ومركزًا ما يؤدي للوصول للمتعة والنشوة المطلوبة، وفي مادة نشرت على موقع جامعة (كوينزلاند) أستراليا

في مادة مطولة حول المخدرات الرقمية The University Of Queensland

أشارت أنك إذا سمعت لنغمة بترددات تصل ل 440 هرتز في أذن واستعملت تردّدًا مختلفًا بشكل بسيط في الأذن الأخرى مثلا 444، فسوف يكون هناك تأثير سمعي معدل مع النغمة، حيث يعمل الدماغ على التأقلم مع هذه الترددات لينظمها، مما يؤدي هذا للتفاعل والاستثارة مع هذه النغمات، في محاكاة تتوافق تماما مع تناول العقاقير المخدرة.(1)



الصورة لنفس الموقع المشار إليه

(1) نفس المرجع السابق.

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

الجدير بالذكر أنه يمكن تحميل بعض النغمات بأسعار مخفضة، إن كان المستخدم يبحث عن نغمات أكثر تأثيراً، حيث يتراوح سعرها بين 3 و 30 دولار تقريباً، وذلك حسب الموقع و نوع النغمة!

بينما تتراوح مدة الملفات 30 إلى 40 دقيقة أو أكثر، وقد انتشرت هذه الظاهرة بشكل كارثي مؤخراً، حيث أصبحت هذه النغمات متاحة بشكل كبير ومجاني، اللافت أن مثل هذه النوع من الجريمة الرقمية ليس لها قوانين أو نصوص للحد منها بل من الصعب اكتشافها والإبلاغ عنها فهي تتم دون رقابة، ويسعى المدمن ومتعاطي هذا النوع من المخدرات إلى الوصول للهلوسات و مرحلة النشوة والذروة من السعادة.

### طقوس لأكبر حد من النشوة

لأن المخدرات يجب أن يكون لها طقوسها الخاصة وجو ملائم اعتاد عليه المدمن، فكان لابد من ممارسة طقوس خاصة وشاذة لهذا العالم الرقمي حيث يجب اتخاذ بعض الخطوات اللازمة من أجل الحصول على أكبر قدر عالي من الاستمتاع كي يصل المدمن على هذا المخدر من الوصول للنشوة والهدف المبتغى. وينصح مروجو هذه المخدرات ومؤلفو الترددات والنغمات على المواقع باتخاذ ما يلي:

- غرفة مظلمة أو ضوء خافت
- العزلة والجلوس بشكل منفرد
- تغطية العينين بشكل جيد كي لا يدخل النور
- وضع سماعات ذات جودة عالية
- الاسترخاء والاستلقاء



الصورة لإحدى مدمنات (المخدرات الرقمية) وهي تستمع للنغمات وتمارس طقوس غريبة (المصدر - جوجل)

وقد قامت منظمة المسح العالمي للمخدرات، GDS<sup>(1)</sup>.

وهي منظمة عالمية مستقلة، بجمع بيانات لعينات وأطلقت مسحًا شاملاً لمدمني المواد المخدرة، خلال شهر ديسمبر عام 2020 واستمر حتى 16 من شهر مارس لعام 2022، وأعدت هذه الدراسة في 11 لغة منها الروسية، والإسبانية، والمجرية، والإنجليزية، والفرنسية، والألمانية حيث ضم 30.896 متطوعاً في 22 دولة حول العالم، طرحت الدراسة من خلالها أسئلة تتعلق بالمخدرات الرقمية في مواقع التواصل الاجتماعي وعدد مرات الاستماع لهذه الإيقاعات والنغمات، والسبب من استخدام هذه الترددات والشرائح التي تستمع لهذا النوع من الموسيقى؟ وما هي المنصات والتطبيقات التي تباع هذه النغمات عادة؟.

(1) علامات إدمان المخدرات الرقمية/ وهم الحياة المعاصرة.

وقد توصلت الدراسة لنتائج مقلقة حيث خلصت للتالي:

1- بينت الدراسة أن حوالي 1635 من حجم العينة المدروسة ما يمثل 5.3% مدمنين للمخدرات الرقمية بهدف تغيير المزاج والهدوء والاسترخاء، حيث كانت الفئة الأكبر من المدمنين مدمنين سابقين لعقار الحشيش، أو (القنب الهندي).

2- عدد مرات الاستخدام لهذه النغمات بلغ 10 أيام على مدار 12 شهرا بواقع مرة واحدة شهريا.

3- بالنسبة للمنصات التي تتيح هذا النوع من المخدرات، كانت منصات (اليوتيوب وسبوتي فاي وفيميو ..) هي الأعلى بنسبة 68 بالمئة، و34 لباقي التطبيقات.

4- أوضحت الدراسة أن المدمنين يستخدمون الهاتف الذكي بنسبة 80 بالمئة، والحاسوب المحمول بنسبة 34 بالمئة، للوصول لهذه النغمات والاستماع لها.

5- كانت الترددات تستعمل رغبة بالحصول على الهدوء والاسترخاء للتخلص من التوتر والقلق، وقال 11 بالمئة من المشتركين في عينة الدراسة أنهم شعروا بنفس إحساس المخدر العادي ووصلوا لنفس النشوة، بينما شعر آخرون بتدفق عالي وإحساس مرتفع لزيادة الإنتاجية، ووصفها بعضهم بأنها كجلسات التأمل والممارسات الطاقية الروحية والاتحاد الروحي، وأوضح البعض بأن لها نفس شعور تعاطي مادة السيلوسيين!!

وفي تقرير لقناة ( النهار ) الجزائرية عن تفشي هذه الظاهرة بين طلبة جامعيين بشكل مقلق، أشار عبد الجبار جول متخصص بالتكنولوجيا والمعلوماتية( أن الموسيقى متوفرة على، اليوتيوب وعندما يستمع لها الشباب تتوغل مباشرة إلى العقل، في المنطقة الحساسة للجهاز العصبي، فتقوم بذبذبات تؤدي للتوتر وعدم استقرار و الصراخ...) ونوه (جول) أن الاستمرار في سماع هذه الترددات قد يؤدي للانتحار.

في حين قالت المتخصصة في علم النفس الاجتماعي أمينة حريش ( بأن الشباب يغريهم الفضول لتجربة تطبيق جديد، ولكن هذا الفضول يؤثر بعد ذلك لتكون النتائج وخيمة عندما يصل لحد الإدمان...).

## ويمكن تلخيص التأثيرات للمخدرات الرقمية في النقاط التالية:

- التوتر والخوف
- ارتفاع القلق
- الحدة والعصبية
- صداع الرأس المتزايد
- العزلة
- العنف

## التقليل .. ضوء آخر النفق!

بعد هذه الرحلة في عالم مواقع التواصل الاجتماعي، أنا وأنت قد فهمنا كيف تتم اللعبة، هي سوق محكم، له مديرون ومنفذون و ممثلون أيضًا!، هي شبكة العنكبوت التي تنسج خيوطها حولنا جميعًا لاستنزاف طاقاتنا وعقولنا، حتى يضيع اليوم والأسبوع والشهر والسنة دون أثر يذكر ولا إنجاز مهم في حياتنا جميعًا، فكل ما يهم هو الشاشة الزرقاء التي تريدك وتريد الجميع عبيدًا لها.

لا نستطيع القول إن الفكاك من مواقع التواصل وأثارها سهلٌ ولكن من الواجب التفكير بطرق ناجعة للتخفيف من آثار هذه المواقع، لأن القرار في النهاية بيدنا نحن، ونحن من يمسك الدفة حيث خلقنا الله وخلق الإرادة والعقل والتفكير الذي يوقفنا ويمنعنا عند الشعور بالخطأ والزلل والخطر، وإلا لَكُنَّا مثل سائر المخلوقات، قال سبحانه وتعالى ((وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ - 70 - الإسرائ)).

هذا ما يجعلنا في مواجهة مع اتخاذ حلول فردية وجماعية ومؤسسية في عالمنا العربي تجاه ما يجري على هذه المواقع. (1)

يقترح البروفسور (كال نيوبورت) أستاذ مشارك في علوم الكمبيوتر بجامعة جورج تاون ومؤلف كتاب (العمل العميق) في كتابه (التقليلية الرقمية) فكرة التقليل الرقمي وهي تحسين نوعية

(1) السوشال ميديا ستدمر حياتك - كتاب التقليل الرقمي -جيل يقرأ.

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

حياتنا جميعًا من خلال التحول إلى الحد الأدنى من استخدام مواقع التواصل، وذلك من أجل السيطرة على حياتنا دون تدخل من الخارج.

ويقول نيوبورت إن إحدى العوامل الرئيسية في زيادة مبيعات آيفون هي أنها قامت دمج جهاز آي بود مع الهاتف الخليوي، مما وفر علينا حمل جهازين منفصلين في جيوبنا) ويرى نيوبورت أن شركة آبل وغيرها من شركات الصناعات الرقمية أثرت بشكل بطيء على سلوكيات حياتنا وعاداتنا.

من هنا يقترح البروفسور أن التقليل من استخدام مواقع التواصل الرقمي واختصارها باثنين أو أقل، هذا إن كان لا بد من استخدامها.

ويقترح البروفسور نيوبورت بعض النصائح التي تخفف من تمكن هواتفنا منّا مثل القراءة والكتابة وممارسة الرياضة والقيام بأعمال إيجابية مفيدة. اللاف أن نيوبورت لا يستعمل أي تطبيق من التطبيقات الذكية مطلقًا، وله العديد من الكتب وتم ترجمة كتبه لأكثر من عشرين لغة منها كتاب ( التقليلية الرقمية).

إن فكرة التقليل فكرة إيجابية نحو تغيير عاداتنا جميعًا، فإذا تأملنا وجدنا أن العودة للحياة الطبيعية تجعلنا بشرًا طبيعيين كما كنا سابقًا، ولعلمنا أو حياتنا تسرق كالسراب دون أن نشعر، دائمًا ما يقول ابني البالغ من العمر 17 عامًا لماذا لا تمنحوني هاتفًا ذكيًا بشكل دائم كأقراني، الجواب يكون نفسه دائمًا، في المستقبل سوف تعلم.

قد يستغرب الكثير عندما يعلمون أني لا أمنح أولادي جهازًا رقميًا إلا في أوقات متباعدة جدًا، بغية مني أن أبعدهم قدر الإمكان عن شبغ مواقع التواصل وانغماس كل منهم كالعبد في متهتها.

وأنا أدعو كل أم وأب أن يحموا أولادهم من هذا العالم الذي يأكل العقول كالنار في الهشيم، وأسأل الله أن يجعل الغد أفضل، وأن يردنا جميعًا لحياتنا التي ابتعدنا عنها قسرًا.

إن شبكات التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين، لها إيجابيات عديدة، ولكنها في جزء كبير منها سلاح خطير موجه ضد الأفراد والمجتمعات العربية بشكل خاص، لماله من خصوصية وعادات وقيم مختلفة عن المجتمعات الأخرى.

من هنا ندرك أن مخاطر هذه المواقع واقع لا مفر منه، ويجب تفادي هذه الموجة الجارفة، والتقليل من الخسائر هو البداية، خطوات بسيطة من الممكن أن تحدث فرقاً عظيماً فيما بعد.

وكتلاصة لحلول وقائية يوصي بها الخبراء والعلماء الذين لهم اطلاع ودراية واسعة بهذا العالم الأزرق، يقدمون نصائح مهمة أهمها:

- 1- تقليص عدد ساعات متابعة مواقع التواصل الاجتماعي.
- 2- عدم منح الأطفال أي جهاز ذكي، قبل سن 18.
- 3- إن كان لابد من استخدام الطفل للجهاز الذكي يجب أن يكون ذلك في أوقات محددة ومتباعدة وتحت إشراف الأبوين.
- 4- محاولة الابتعاد عن مواقع التواصل 6 أشهر
- 5- مسح جميع التطبيقات التي تشتت الانتباه وتستهلك طاقتنا والاقتصار على المهم منها.
- 6- تقييد المحتوى ومنع الاقتراحات من إعدادات بعض التطبيقات

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية،

- 7- تفعيل منع الإشعارات في الهاتف الذكي واللوحى كى لا يشتت الانتباه.
- 8- منع التطبيقات الذكية التى تقدم محتوىً غريبًا للأطفال
- 9- التواصل الدائم مع الأولاد فى حال الشعور بشيء غريب فى تصرفاته وانطوائه.
- 10 - عدم منحه مساحة للعزلة والانفراد للحماية من مخاطر المتلصصين عبر المواقع.
- 11- دفع الأولاد والمراهقين لممارسة حياة طبيعية كالرياضة والانخراط بمخيمات ودورات تدريب توعوية حول آثار مواقع التواصل الاجتماعي.
- 12- دورات تأهيل للأسرة والمدرسة وضرورة التوعية فى المحيط عن مضار ومخاطر مواقع التواصل الاجتماعي.
- 13- عدم نشر الخصوصيات عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
- 14- الحرص على انتقاء عدد المضافين على الحسابات الرقمية إن كان لا بد من استخدامها.
- 15- متابعة المؤثرين والبرامج المفيدة التى تحمل قيمة حقيقية.

تم بحمد الله

## اختيارات لطائفة من بعض قنوات ومواقع تعليمية ودينية مفيدة

قناة -الدكتور إياد قنيبي

قناة الدكتور حسن الحسيني

قناة الدكتور عثمان الخميس

قناة الدكتور عمرو نور الدين

قناة الدكتور الشاب محمد غنايم

قناة فكر صحي

قناة فارمولوجي

قناة وزارة الدفاع العقدي

قناة عنادل

قناة مركز رواسخ

قناة الشيخ أحمد السيد

قناة مساحة

قناة أحمد فاخوري

قناة حسن هاشم

قناة الدكتور عمر عبد الكافي

قناة ثمانية

قناة سامح الجنداوي

قناة علي محمد علي

قناة الدكتورة هالة سمير

قناة دروس أون لاين

قناة السبيل

قناة تاريخ تون

قناة أمة تون كرتونية وتعليمية

قناة الدكتور راغب سرجاني

قناة إسلام ويب

قناة زاد للتعليم الشرعي

شبكة العنكبوت كيف سيطرت مواقع التواصل الاجتماعي على القيم والعادات الاجتماعية

قناة فهد الكندري

قناة جيل يقرأ

قناة (تاووردز إترنيتي العربية)

Towards Eternity

قناة كريم إسماعيل

قناة فقه النفس مكاني

قناة محمد النحيت

## المصادر والمراجع

1	كتاب صناعة التفاهة آلان دونو
2	<a href="https://28/1/2019/aljazeera.net/blogs">28/1/2019/aljazeera.net/blogs</a>
3	<a href="https://www.france24.com/ar/20140217/https://www.france24.com/ar-جنس-مستخدمون">20140217/https://www.france24.com/ar-جنس-مستخدمون</a>
4	<a href="https://www.youm7.com/story/12/6/2017/https://www.youm7.com/story-رمز-قوس-قزح-تضامنا-مع-المثليين/3280902">12/6/2017/https://www.youm7.com/story-رمز-قوس-قزح-تضامنا-مع-المثليين/3280902</a>
5	<a href="https://www.hespress.com/فيسبوك-ينقل-مجزرة-المسجدين-في-بث-م-3280902/html.484962">https://www.hespress.com/فيسبوك-ينقل-مجزرة-المسجدين-في-بث-م-3280902/html.484962</a>
6	<a href="https://aliwaa.com.lb/أقسام-أخرى/دين-دنيا/مواقع-التواصل-بين-وسائل-إعلام-وأدوات-فتنة/">https://aliwaa.com.lb/أقسام-أخرى/دين-دنيا/مواقع-التواصل-بين-وسائل-إعلام-وأدوات-فتنة/</a>
7	<a href="https://www.emaratalyoum.com/life/four-sides/2018-03-03-1.1076620">https://www.emaratalyoum.com/life/four-sides/2018-03-03-1.1076620</a>
8	<a href="https://eservices.ju.edu.jo/ES/Article/ViewArticle?volume=44&amp;issue=4&amp;articleId=9810">https://eservices.ju.edu.jo/ES/Article/ViewArticle?volume=44&amp;issue=4&amp;articleId=9810</a>
9	<a href="https://portal.mosd.gov.om/webcenter/content/conn/WebCenterSpaces-ucm/path/Entecations/socialstudies/29.pdf">https://portal.mosd.gov.om/webcenter/content/conn/WebCenterSpaces-ucm/path/Entecations/socialstudies/29.pdf</a>
10	<a href="https://www.arab48.com/ميديا/ميديا/03/07/2022/أثر-مواقع-التواصل-الاجتماعي-على-المراهقين">https://www.arab48.com/ميديا/ميديا/03/07/2022/أثر-مواقع-التواصل-الاجتماعي-على-المراهقين</a>
11	<a href="https://www.pjd.ma/node/84214">https://www.pjd.ma/node/84214</a>
12	<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwjuzeiA">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwjuzeiA</a>
13	<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwiCgdrXnMj8AhV157sIHby0DDQQFnoECBIQAQ&amp;url=https%3A">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwiCgdrXnMj8AhV157sIHby0DDQQFnoECBIQAQ&amp;url=https%3A</a>
14	<a href="https://www.aljazeera.net/tech/27/11/2019/كيف-أصبحت-شعوب-العلم-ترزح-تحت-ظل-تجسس">https://www.aljazeera.net/tech/27/11/2019/كيف-أصبحت-شعوب-العلم-ترزح-تحت-ظل-تجسس</a>

<a href="https://www.reuters.com/article/plastic-surgeries-ha7-idARAKCN1GL1A6">https://www.reuters.com/article/plastic-surgeries-ha7-idARAKCN1GL1A6</a>	15
<a href="https://www.starshams.com/2021/06/connection.html">https://www.starshams.com/2021/06/connection.html</a>	16
<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwiynqjKnMj8AhVj_bsl">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwiynqjKnMj8AhVj_bsl</a>	17
<a href="http://www.dotmsr.com/news/196/151770/">http://www.dotmsr.com/news/196/151770/</a> الإفتاء-مواقع-التواصل-الاجتماعي-ساعدت-في-نشر-الإلحاد	18
<a href="https://www.aljazeera.net/women">https://www.aljazeera.net/women</a> شهادات-حياة-مواقع-الإلكترونية-4/3/2019	19
<a href="https://www.aljazeera.net/blogs">https://www.aljazeera.net/blogs</a> عبر-شبكات-التواصل-السيطرة-على-العقول-26/6/2018	20
<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=</a>	21
<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwi3jZuonMj8AhU">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwi3jZuonMj8AhU</a>	22
<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=</a>	23
<a href="https://www.bbc.com/arabic/world-56625705">https://www.bbc.com/arabic/world-56625705</a>	24
<a href="https://elaphmorocco.com/Web/news/2018/01/18029.html">https://elaphmorocco.com/Web/news/2018/01/18029.html</a>	25
<a href="http://www.aljazeera.net/encyclopedia/2022/11/11">www.aljazeera.net/encyclopedia/2022/11/11</a> برنتون-تارانت-حياة-الإرهابي-مرتكب	26
<a href="https://mubasher.aljazeera.net/news/miscellaneous">https://mubasher.aljazeera.net/news/miscellaneous</a> لت-أكثر-من-مليون-شخص-ردود-فعل-غاضبة-9/7/2022	27
<a href="http://dspace.univ-msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/1369">http://dspace.univ-msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/1369</a>	28
<a href="https://altibbi.com">https://altibbi.com</a> مقالات-طبية-الصحة-النفسية/تأثيرات-مواقع-التواصل-الاجتماعي-على-الصحة-النفسية-2810	29
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cAaSopUDhYE">https://www.youtube.com/watch?v=cAaSopUDhYE</a>	30

<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwjAvP3E7pP8AhU6VKQEHUqOCx8QFnoECEcQAw&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.ec">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwjAvP3E7pP8AhU6VKQEHUqOCx8QFnoECEcQAw&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.ec</a>	31
<a href="https://mubasher.aljazeera.net/news/20/8/2022/ترك-وصية-مؤثرة-عن-الظلم-انتحار-شاب">https://mubasher.aljazeera.net/news/20/8/2022/ترك-وصية-مؤثرة-عن-الظلم-انتحار-شاب</a>	32
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Yl6b6h_VmGQ">https://www.youtube.com/watch?v=Yl6b6h_VmGQ</a>	33
<a href="https://www.eyefriyadh.com/ar/news/details/1438680054-">https://www.eyefriyadh.com/ar/news/details/1438680054-</a>	34
<a href="https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/قيم/">https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/قيم/</a>	35
<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwjsh57fncj8AhVR7rsIHdivDmkQFnoECBUQAQ&amp;url=htt">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwjsh57fncj8AhVR7rsIHdivDmkQFnoECBUQAQ&amp;url=htt</a>	36
<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwjsh57fncj8AhVR7rsIHdivDmkQFnoECBUQAQ&amp;url=https%3A%2F%2FpmuU0n3f">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwjsh57fncj8AhVR7rsIHdivDmkQFnoECBUQAQ&amp;url=https%3A%2F%2FpmuU0n3f</a>	37
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7ZZ-d6tau38">https://www.youtube.com/watch?v=7ZZ-d6tau38</a>	38
<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwiz5ignsj8AhXAi_0HHYPYAikQwqsBegQIFBAG&amp;url=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DMdmF8VnttZU&amp;usg=AOvVaw1k3DmfuSigEPywQSPxijUv">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwiz5ignsj8AhXAi_0HHYPYAikQwqsBegQIFBAG&amp;url=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DMdmF8VnttZU&amp;usg=AOvVaw1k3DmfuSigEPywQSPxijUv</a>	39
<a href="https://www.aljazeera.net/lifestyle/6/15/8/2021-آثار-سلبية-لوسائل-التواصل-الاجتماعي">https://www.aljazeera.net/lifestyle/6/15/8/2021-آثار-سلبية-لوسائل-التواصل-الاجتماعي</a>	40
<a href="https://rcrcconference.org/ar/trail/digital-expo/hate-speech/">https://rcrcconference.org/ar/trail/digital-expo/hate-speech/</a>	41
<a href="https://www.moi.gov.kw/main/content/docs/antidrug/ar/risk-of-social-media.pdf">https://www.moi.gov.kw/main/content/docs/antidrug/ar/risk-of-social-media.pdf</a>	42
<a href="https://www.alhurra.com/choice-alhurra/08/05/2017/خريانة-وغيرة-تدمرك-مواقع-التواصل-الاجتماعي">https://www.alhurra.com/choice-alhurra/08/05/2017/خريانة-وغيرة-تدمرك-مواقع-التواصل-الاجتماعي</a>	43
<a href="https://famcare.app/tag/دراسات-سابقة-عن-تأثير-مواقع-التواصل-ال/">https://famcare.app/tag/دراسات-سابقة-عن-تأثير-مواقع-التواصل-ال/</a>	44

<a href="https://www.omandaily.om">https://www.omandaily.om</a> /عُمان 20% اليوم/دراسة-حول-تأثير-مواقع-التواصل-الاجتماعي	45
<a href="https://www.dw.com/ar">https://www.dw.com/ar</a> /دراسة-وسائل-التواصل-الاجتماعي-تُعرض-الأطفال-للخطر-العاطفي/a-42027026	46
<a href="https://www.hnjournal.net/3-12-35">https://www.hnjournal.net/3-12-35</a>	47
<a href="https://mubasher.aljazeera.net/news">https://mubasher.aljazeera.net/news</a> /1/2/2021/التلغرافالقوة-الناعمة-الإسرائيلية	48
<a href="https://jfehls.journals.ekb.eg/article_92590_626a6e9273e12e6aac404788700ec2f4.pdf">https://jfehls.journals.ekb.eg/article_92590_626a6e9273e12e6aac404788700ec2f4.pdf</a>	49
<a href="https://www.asjp.cerist.dz/en/article/198898">https://www.asjp.cerist.dz/en/article/198898</a>	50
<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwjzta4nMj8AhUWhP">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwjzta4nMj8AhUWhP</a>	51
<a href="https://arabic.rt.com/it">https://arabic.rt.com/it</a> /925559-عمليات-تجميلية-فلتر-المواقع-الاجتماعية/	52
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8GpeFOWiL1A">https://www.youtube.com/watch?v=8GpeFOWiL1A</a>	53
<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwiyECBAQAQ&amp;url=https%3A%2F%588%">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahUKEwiyECBAQAQ&amp;url=https%3A%2F%588%</a>	54
<a href="https://jawak.com/">https://jawak.com/</a> لماذا-تتغير-تصوراتنا-وسلوحياتنا-بين-فيسبوك-والواقع-الحقيقي-32691	55
<a href="https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahech%2Fis-google-spying&amp;usg=AOvVaw1s13D4WKfklS-0w_5OARQ">https://www.google.com/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=&amp;ved=2ahech%2Fis-google-spying&amp;usg=AOvVaw1s13D4WKfklS-0w_5OARQ</a>	56
<a href="https://me.kaspersky.com/resource-center/threats/what-is-cybercrime">https://me.kaspersky.com/resource-center/threats/what-is-cybercrime</a>	57
<a href="https://alghad.com">https://alghad.com</a> /مؤثرات-السوشال-ميديا-معايير-جمالية-خ/	58
<a href="https://alghad.com">https://alghad.com</a>	59

<a href="https://www.bbc.com/arabic/vert-fut-43079859">https://www.bbc.com/arabic/vert-fut-43079859</a>	60
<a href="https://portal.mosd.gov.om/webcenter/content/conn/WebCenterSpaces-ucm/path/Enterprise%20Libraries/MOSDEExternalPortal/Publications/socialstudies/29.pdf">https://portal.mosd.gov.om/webcenter/content/conn/WebCenterSpaces-ucm/path/Enterprise%20Libraries/MOSDEExternalPortal/Publications/socialstudies/29.pdf</a>	61
<a href="https://hyatoky.com/مفهوم السلوك لغة واصطلاحا">https://hyatoky.com/مفهوم السلوك لغة واصطلاحا</a>	62
<a href="https://www.alayam.com/Article/courts-article/414089/Index.html">https://www.alayam.com/Article/courts-article/414089/Index.html</a>	63
<a href="https://www.aljazeera.net/news/presstour/28/1/2018/">https://www.aljazeera.net/news/presstour/28/1/2018/</a> مواقع-التواصل-أداة-إسرائيل-للتطبيع	64
<a href="https://www.emaratalyoun.com/life/four-sides/2022-10-27-1.1682076">https://www.emaratalyoun.com/life/four-sides/2022-10-27-1.1682076</a>	65
<a href="http://revue.umc.edu.dz/index.php/h/article/view/3289">http://revue.umc.edu.dz/index.php/h/article/view/3289</a>	66
<a href="https://mawdoo3.com/نشأة مواقع التواصل الاجتماعي">https://mawdoo3.com/نشأة مواقع التواصل الاجتماعي</a>	67
<a href="https://www.watania.net/news/188834-هل-قوقل-تراقبني">https://www.watania.net/news/188834-هل-قوقل-تراقبني</a>	68
<a href="https://hafidousous.com/seo/هل-محرك-البحث-مراقب/">https://hafidousous.com/seo/هل-محرك-البحث-مراقب/</a>	69
<a href="https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech-40370173">https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech-40370173</a>	70
<a href="https://hafryat.com/ar/blog/وسائل-التواصل-الاجتماعي-قد-تؤدي-الى-الانتحار">https://hafryat.com/ar/blog/وسائل-التواصل-الاجتماعي-قد-تؤدي-الى-الانتحار</a>	71
<a href="https://www.dw.com/ar/هناك-علاقة-علمية/59958119">https://www.dw.com/ar/هناك-علاقة-علمية/59958119</a>	72
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=X23Oo-yjkx4">https://www.youtube.com/watch?v=X23Oo-yjkx4</a>	73
<a href="https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437">https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437</a>	74
<a href="https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech-63796330">https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech-63796330</a>	75
<a href="https://www.aljazeera.net/blogs/4/9/2019/">https://www.aljazeera.net/blogs/4/9/2019/</a> في-مواقع-التواصل-من-المسؤول-عن-التفاهة-	76

77	<a href="https://www.independentarabia.com/node/224716">https://www.independentarabia.com/node/224716</a> /تحقيقات- ومطولات/هل-يكفي-تكريس-التفاهة-لتحقيق-الشهرة-على-مواقع-التواصل-في-المغرب؟
78	<a href="https://www.barlamane.com">https://www.barlamane.com</a> /عودة-يوتيوبات-التفاهة-بعد-غيابهم-بس/
79	<a href="https://www.aljazeera.net/midan/intellect/sociology/2021/5/8/">https://www.aljazeera.net/midan/intellect/sociology/2021/5/8/</a> حُيى-التريندات-كيف-تقودنا-التفاهة
80	<a href="https://www.hespress.com">https://www.hespress.com</a> /تفاهة-روتيني-اليومي-تغزو-يوتيوب-وسط-د- <a href="http://html.1058890">html.1058890</a>
81	<a href="http://www.soutalomma.com/Article/1027550">http://www.soutalomma.com/Article/1027550</a> /بعد-تصدر-انتش- واجرى-لمواقع-التواصل-خبراء-الترندات-أحد-أدوات
82	<a href="https://www.hespress.com">https://www.hespress.com</a> /المحتويات-التافهة-تتصدر-منصة-يوتيوب- <a href="http://html.787938">html.787938</a>
83	<a href="https://www.danapress.ma">https://www.danapress.ma</a> /02/04/2021/التفاهة-في-زمن-اليوتيوب/
84	<a href="https://www.youm7.com/story">https://www.youm7.com/story</a> /22/2/2022/التريند-خدعة-والمليون- <a href="http://5664927/1">5664927/1</a> -لس-أكثر-من-
85	<a href="https://voiceofbeladynews.com/articles/1882597.html">https://voiceofbeladynews.com/articles/1882597.html</a>
86	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wzCCxKU7nZg">https://www.youtube.com/watch?v=wzCCxKU7nZg</a>
87	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rcqMQG9JeiM">https://www.youtube.com/watch?v=rcqMQG9JeiM</a>
88	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NmeCygjZAck">https://www.youtube.com/watch?v=NmeCygjZAck</a>
89	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=caz1ljnPO8">https://www.youtube.com/watch?v=caz1ljnPO8</a>
90	<a href="https://www.skynewsarabia.com/varieties/1452494-">https://www.skynewsarabia.com/varieties/1452494-</a> تقرير-دولي-يرصد-تزايد-جراحات-التجميل-وهذا-ترتيب-الدول
91	<a href="https://www.hashtagarabi.com/126874/">https://www.hashtagarabi.com/126874/</a>
92	<a href="https://www.drmtaher.com/2021/02/socialmediadotme.html">https://www.drmtaher.com/2021/02/socialmediadotme.html</a>
93	<a href="https://mafahem.com">https://mafahem.com</a>
94	<a href="https://doc.aljazeera.net/reports/2019/10/31/">https://doc.aljazeera.net/reports/2019/10/31/</a>

<a href="https://alghad.comhttps://www.youtube.com/watch?v=RCLkrwiV18s&amp;list=WL&amp;index=61&amp;t=194s">https://alghad.comhttps://www.youtube.com/watch?v=RCLkrwiV18s&amp;list=WL&amp;index=61&amp;t=194s</a>	95
<a href="https://www.choose-center.com">https://www.choose-center.com</a>	96
<a href="https://www.echoroukonline.com">https://www.echoroukonline.com</a>	97
<a href="https://www.websiterating.com/ar/research/cybersecurity-statistics-facts/">https://www.websiterating.com/ar/research/cybersecurity-statistics-facts/</a>	98
<a href="https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight">https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight</a>	99
<a href="https://www.alarabiya.net/saudi-today/views/2023/06/14/">https://www.alarabiya.net/saudi-today/views/2023/06/14/</a>	100
<a href="https://me.kaspersky.com/resource-center/threats/what-is-cybercrime">https://me.kaspersky.com/resource-center/threats/what-is-cybercrime</a>	101
<a href="https://makkahnewspaper.com/article/1096455/">https://makkahnewspaper.com/article/1096455/</a> العالم/978-مليون-ضحية-للجرائم-الإلكترونية-في-20-بلدا	102
<a href="https://chamspost.com/society/109174/">https://chamspost.com/society/109174/</a>	103
<a href="https://www.google.com/url?sa=i&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.neelwafur.com">https://www.google.com/url?sa=i&amp;url=https%3A%2F%2Fwww.neelwafur.com</a> <a href="https://www.aljazeera.net/blogs/2019/9/23/">https://www.aljazeera.net/blogs/2019/9/23/</a> هل-علينا-حقا-متابعة-المؤثرين	104
<a href="https://www.psd.gov.jo/ar-jo/">https://www.psd.gov.jo/ar-jo/</a> المحتوى/أرشيف-الأخبار/وحدة-مكافحة-الجرائم-الإلكترونية-في-الأمن-العام-تنشر-إحصائيتها-الس-نوية-للعام-2022/	105
<a href="https://adselams.com">https://adselams.com</a>	106
<a href="https://alkhaleejonline.net">https://alkhaleejonline.net</a>	107
<a href="https://alnahrain.iq/post/706">https://alnahrain.iq/post/706</a>	108

<a href="https://ammar-alyousfi.com/ar/2020/digital-minimalism-book-notes-ar">https://ammar-alyousfi.com/ar/2020/digital-minimalism-book-notes-ar</a>	109
<a href="https://www.hnjournal.net/4-5-14/">https://www.hnjournal.net/4-5-14/</a>	110
<a href="https://www.alaraby.co.uk/society/">https://www.alaraby.co.uk/society/</a> ارتفاع-عدد-قضايا-الابتزاز-عبر-الإنترنت-في-المغرب	111
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=i28iYzrLlOo">https://www.youtube.com/watch?v=i28iYzrLlOo</a>	112
<a href="https://www.independentarabia.com/node/46931/">https://www.independentarabia.com/node/46931/</a> تحقيقات-ومطولات/الجرائم-الإلكترونية-في-فلسطين...-تهديد-وابتزاز-ومحاولات-انتحار	113
<a href="https://mbrf.ae/ar/pdf-section-view/dby-almdyn-alathk-oalasaad/read_file_9/">https://mbrf.ae/ar/pdf-section-view/dby-almdyn-alathk-oalasaad/read_file_9/</a> التقليلية 20% الرقمية 20% اختيار 20% الهدوء 20% والإيجابية 20% في 20% حيا ة 20% «إنترنتية» 20% صاحبة	114
<a href="https://www.echoroukonline.com">https://www.echoroukonline.com</a> الإجرام-الإلكتروني-أرقام-مرعبة	115
<a href="https://elmahatta.com">https://elmahatta.com</a>	116

<a href="https://vimeo.com/463809272">https://vimeo.com/463809272</a>	1
<a href="https://datareportal.com/reports/digital-2021-july-global-statshot">https://datareportal.com/reports/digital-2021-july-global-statshot</a>	2
<a href="https://statusbrew.com/insights/social-media-statistics/">https://statusbrew.com/insights/social-media-statistics/</a>	3
<a href="https://www.broadbandsearch.net/blog/social-media-facts-statistics">https://www.broadbandsearch.net/blog/social-media-facts-statistics</a>	4
<a href="https://www.facebook.com/photo.php?fbid=567587973337709">https://www.facebook.com/photo.php?fbid=567587973337709</a>	5
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3J1MIDTi9h8">https://www.youtube.com/watch?v=3J1MIDTi9h8</a>	6
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kc_Jq42Og7Q">https://www.youtube.com/watch?v=kc_Jq42Og7Q</a>	7
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PmEDAzqsw8">https://www.youtube.com/watch?v=PmEDAzqsw8</a>	8
<a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7698912/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7698912/</a>	9
<a href="https://www.medicalnewstoday.com/articles/320019">https://www.medicalnewstoday.com/articles/320019</a>	10

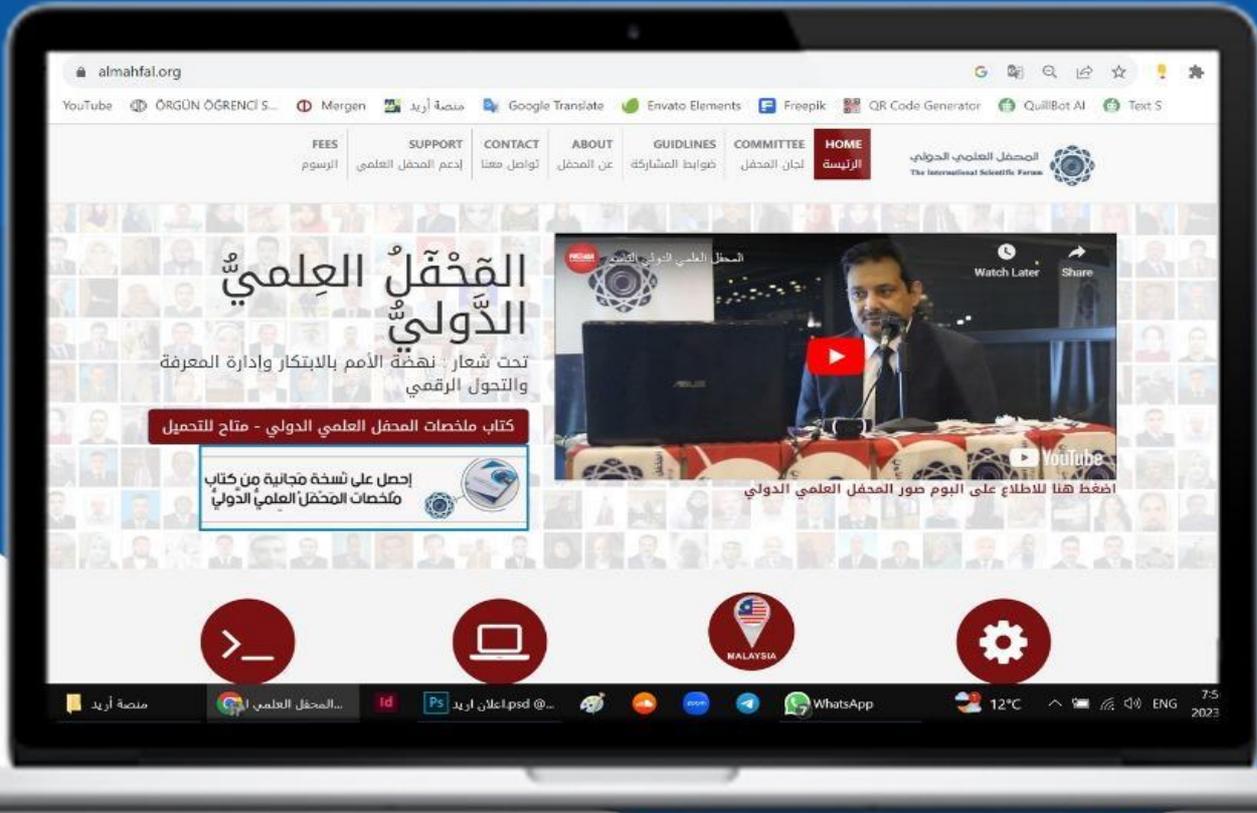
## جدول المحتويات

4	إهداء:
6	مقدمة:
7	الاتصال ومواقع التواصل الاجتماعي النشأة والانتشار
10	الانتشار؛ الإحصائيات والأرقام
14	مواقع التواصل طريقة العمل والأهداف
16	تسريب البيانات بشكل متعمد
17	أسباب بيع وتسريب نماذج البيانات جوجل وفيسبوك وغيرها من المنصات
20	التأثير السلبي على القيم وانعكاساته على العلاقات والسلوك
22	موقع تيك توك الأكثر جدلاً
27	انتشار الجرائم الإلكترونية
29	أشهر أنواع الجرائم الإلكترونية:
29	. الاحتيال عبر البريد الإلكتروني والإنترنت والابتزاز
29	– سرقة المعلومات
29	– سرقة البيانات سواء بطاقات ائتمانية أو تعريفات أو بريد
29	– الاختراق السبراني للدول والمجتمعات والأفراد
29	طلب مواد إباحية. الترويج لشبكات الدعارة والإتجار بالبشر
30	نشر خطاب الكراهية والعنف والقتل
32	تصاعد ظاهرة الانتحار والأذى الجسدي
33	خطورة استخدام مواقع التواصل على الصحة النفسية والسلوك
33	ازدياد الأمراض النفسية وعدم تقدير الذات والسلوك العدواني
34	تغير السلوك والعدائية والانطواء والقلق
35	ارتفاع الطلب عمليات التجميل والشعور بعدم الرضا عن الشكل

37	صناعة التفاهة والانحدار
39	ظاهرة التسول الرقمي ( البث المباشر والريج السريع)
41	بين مطرقة حميات المؤثرين وسندان السمنة
41	السمنة والعادات الغذائية السيئة!
47	ويوصي خبراء وأطباء التغذية باتباع النصائح التالية للوصول لحياة صحية:
47	شبح المخدرات الرقمية..بالمجان!
50	طقوس لأكبر حد من النشوة
53	التقليل .. ضوء آخر النفق!
57	اختيارات لطائفة من بعض قنوات ومواقع تعليمية ودينية مفيدة
59	المصادر والمراجع



## المحفل العلمي الدولي



يُعد "المحفل العلمي الدولي" وعاءً علميًّا خاصًّا بأعضاء منصة أريد، يستوعب ما يمكنهم القيام به من أنشطة وفعاليات علمية، وثقافية، وفكرية، وتواصلية، تُحقِّق الفائدة للمنصة وأعضائها في ضوء ما أقرّه أعضاء اللجنة التحضيرية لهذا المحفل من قيم، ورسالة، ورؤية.

# منصة أريد العلمية

## ARID Scientific Platform



منصة أريد هي منظمة غير ربحية تتيح التسجيل المجاني لتحقيق أهداف علمية متعددة الأوجه. تم تأسيسها من قبل باحثين وخبراء مهتمين بتطوير البحث العلمي.

مقرات المنصة: بريطانيا - ماليزيا - العراق - تركيا (13467806) ARID SCIENTIFIC LTD  
All rights reserved - Address: 128 City Road, London, EC1V 2NX

● [WWW.ARID.MY](http://WWW.ARID.MY) للتسجيل مجاناً في المنصة



Arid



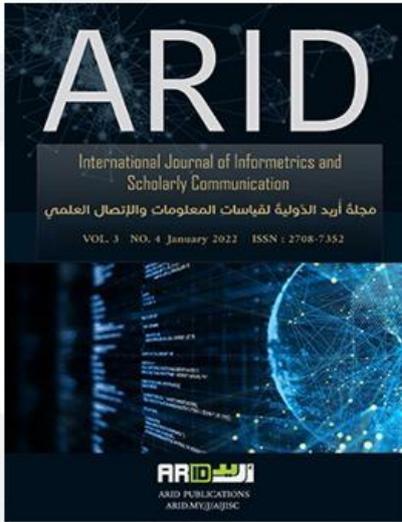
Arid

# مجلات أريد الدولية

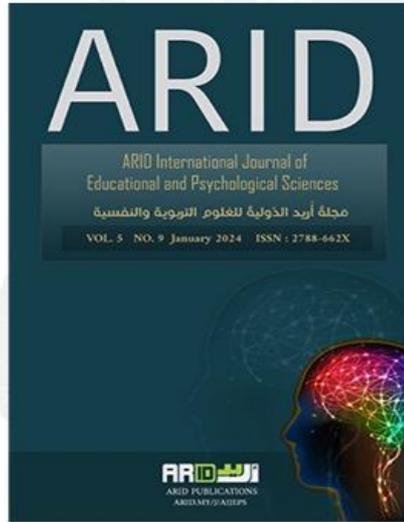
مجلات علمية تهدف الى الرقي بالمستوى العلمي  
لناطقين باللغة العربية

WWW.ARID.MY

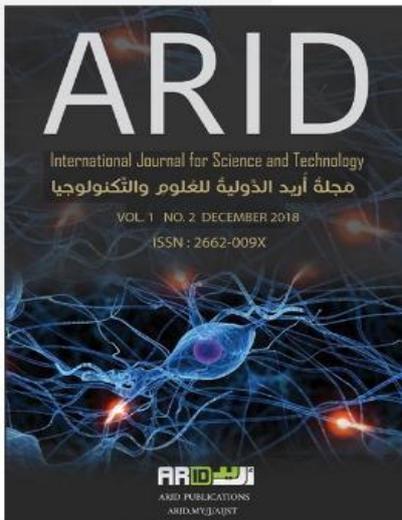
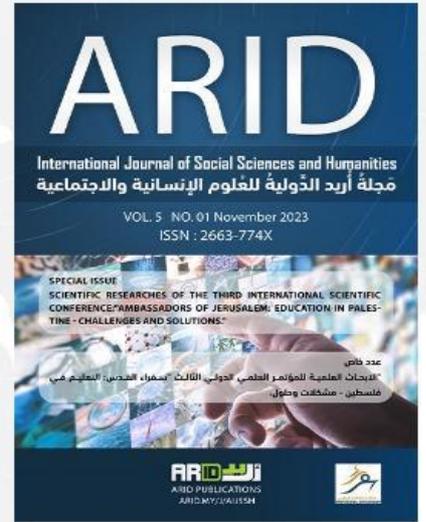
مجلة أريد الدولية لقياسات  
المعلومات والاتصال العلمي



مجلة أريد الدولية للعلوم  
التربوية والنفسية



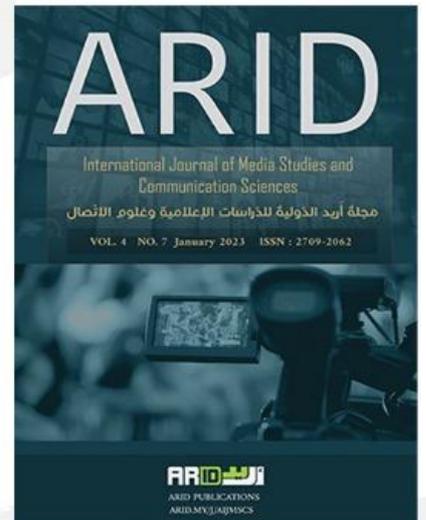
مجلة أريد الدولية للعلوم  
الإنسانية والاجتماعية



مجلة أريد الدولية للدراسات  
الإعلامية وعلوم الإتصال

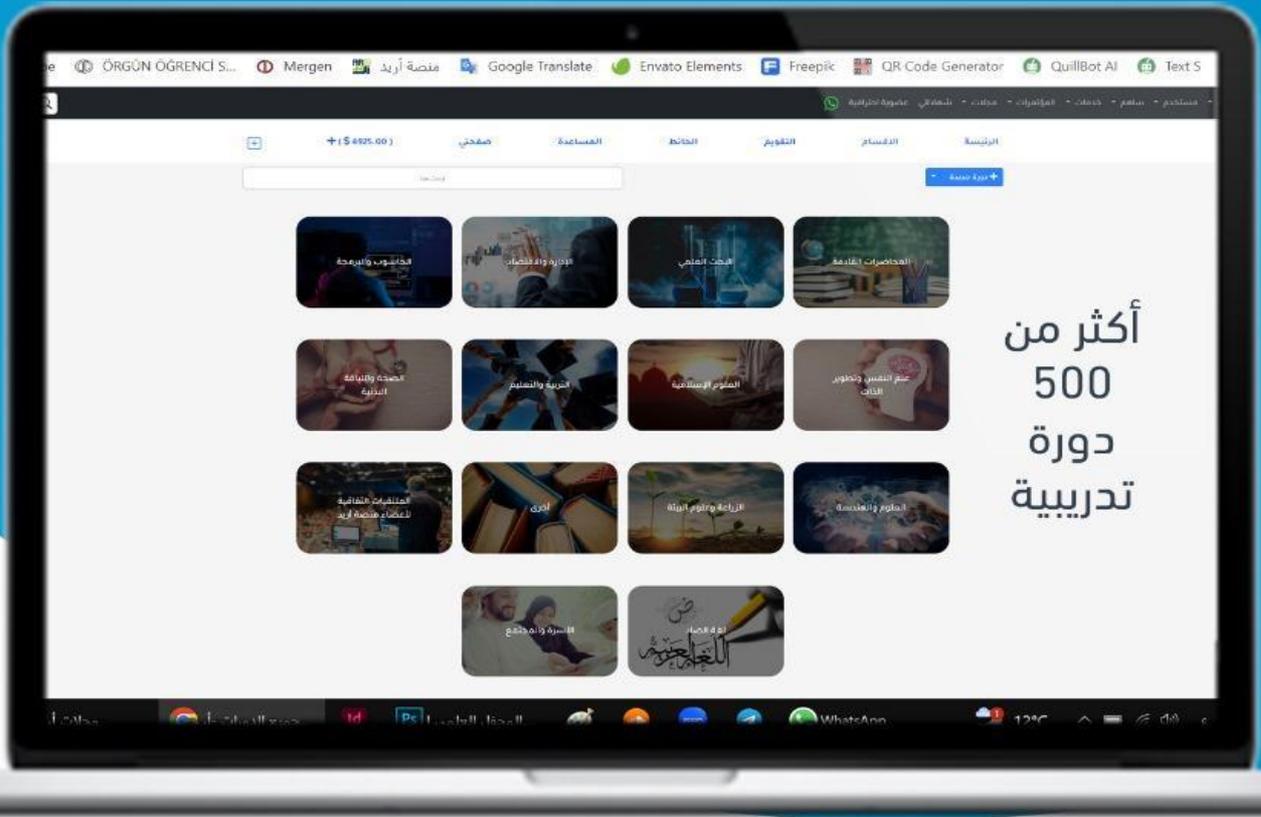


مجلة أريد الدولية للعلوم  
والتكنولوجيا



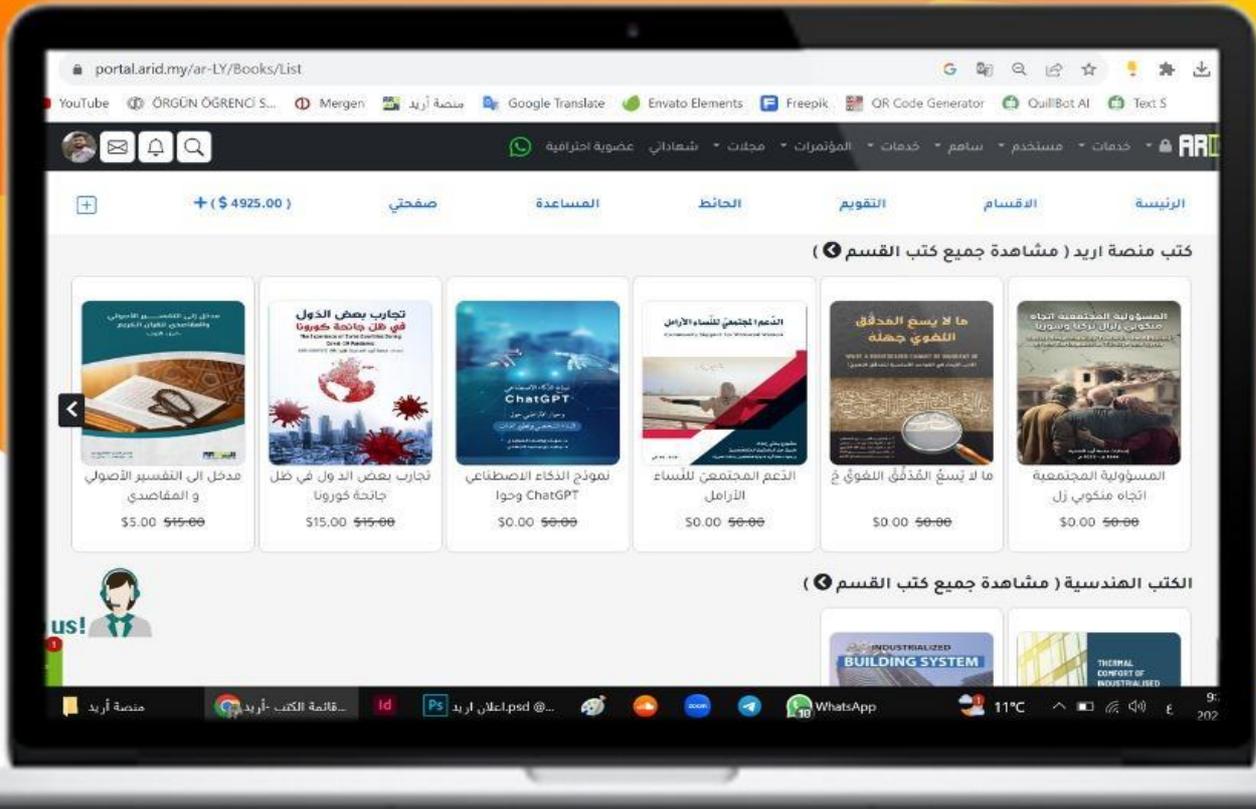
# نظام عليم للتعليم الالكتروني في منصة أريد العلمية

أكثر من 500 دورة تدريبية ومحاضرة علمية



# المكتبة الرقمية في منصة أريد

## مكان واحد لجميع إصدارات أريد العلمية



تجربتي في التأليف  
مع اشرف العزوي  
[كتاب اشرف في صفة التأليف]  
بمشاركة الأستاذة ريماء العزوي  
أستاذة في كلية التربية  
جامعة بغداد

تجربتي في التأليف  
\$5.00 ~~\$10.00~~

استراتيجيات  
التعليم الإلكتروني  
في ظل جائحة كورونا  
أ.م.د. هادي محمد العزوي  
أستاذ في كلية التربية  
جامعة بغداد

استراتيجيات تصويب أنماط  
الفهم الخطأ  
\$10.00 ~~\$45.00~~

كيف تُؤلف كتاباً في 10 أيام ؟  
أ.م.د. هادي محمد العزوي  
أستاذ في كلية التربية  
جامعة بغداد

كيف تُؤلف كتاباً في 10 أيام ؟  
\$10.00 ~~\$45.00~~

المسؤولية الجنائية  
الناشئة عن الجرائم الإلكترونية  
أ.م.د. هادي محمد العزوي  
أستاذ في كلية التربية  
جامعة بغداد

المسؤولية الجنائية  
الناشئة  
عن الجرا  
\$5.00 ~~\$10.00~~

سيكولوجية الألوان  
أ.م.د. هادي محمد العزوي  
أستاذ في كلية التربية  
جامعة بغداد

سيكولوجية الألوان  
\$5.00 ~~\$10.00~~

الإنسانيات الرقمية  
والأبحاث العلمية  
أ.م.د. هادي محمد العزوي  
أستاذ في كلية التربية  
جامعة بغداد

كتاب الانسانيات الرقمية  
والبحوث الع  
\$5.00 ~~\$45.00~~

## الموقع الرسمي للمكتبة الرقمية

[portal.arid.my/ar-LY/Books/List](http://portal.arid.my/ar-LY/Books/List)



**أريد**  
Arabic Researcher ID

[WWW.ARID.MY](http://WWW.ARID.MY)

# أوسمة منصة أريد العلمية

سجل في منصة أريد العلمية واحصل على الأوسمة العلمية مع الشواهد وكتب التأييد

# شبكة العنكبوت

كيف سيطرت مواقع التواصل الإجتماعي على  
القيم والعادات الإجتماعية

هي طفرة رقمية عالمية دخلت بيوتنا منذ سنوات ليست بالبعيدة، فاستطاعت تغيير كل شيء وقلبت المفاهيم رأساً على عقب، ورغم أن لمواقع التواصل الاجتماعي إيجابيات كثيرة، إلا أن السلبيات أكثر بكثير، بل وقد غيرت كل شيء جميل إلى عالم رقمي بارد تتباعد قلوبه بينما تتقارب أيديه من التفاعل مع الشاشات!، و أصبحت العلاقات تقتصر على ومضات ورسائل قصيرة بين الأسرة الواحدة، حتى عزلت الفرد عن الفرد فأصبح الجميع منشغلين في قضايا لا تعنيهم في غالب الأمر، مطأطئي رؤوسهم نحو الأسفل، تهمهم الأمور التافهة و يتحمسون لأقل تأثير، على حساب قضايا كبرى قد تهدم أو تبني المجتمعات.