

مفارقة "التواصل والعزلة" في ظل الفتوحات التكنولوجية الحديثة

The Paradox of "Communication and Isolation" in the Shadow of Modern Technological Advances

لخضر شكير^{1*}، سمير حسنة²

¹ مخبر: مجتمع، تربية، عمل، جامعة تيزي وزو (الجزائر)، lakhdarchakir10@gmail.com

² جامعة تيزي وزو (الجزائر)، hasna@ummoto.dz

تاريخ القبول: 2025/05/14

تاريخ الإرسال: 2024/02/28

ملخص:

تحاول هذه الورقة تشرح معضلة من معضلات الحضارة المعاصرة، وهي مفارقة "العزلة والتواصل"؛ ففي ظل توفر وسائل التواصل وتقدمها الرهيب، وبمعمونة من التقدم العلمي والتكنولوجي، كانت الإنسانية تنتظر تواصلًا وتلاحمًا بين فئات المجتمع المختلفة، لكن الذي حدث في الواقع هو مزيد من التشظي والعزلة بينهم، وفقدت الإنسانية الروح التواصلية، واستبدلت بذلك نوعًا من التواصل الذاتي بين الفرد ونفسه. والسؤال هنا: ما هو الخلل الذي حدث حتى أدت وسائل التواصل إلى نوع من القطيعة؟ وهل يمكن تدارك الوضع قبل فوات الأوان؟

وخلصت هذه الورقة إلى نتيجة مفادها أن وسائل التواصل ما هي إلا وسيلة لغايات يحددها مستعملها، ولها من الإيجابيات ما لها من السلبيات، وعلينا إعادة النظر في فلسفة الوسيلة والغاية، وإعادة الوجه الحقيقي للتواصل، بالكيفية التي نخدمنا دون أن تقطع الأواصر التي بيننا.

كلمات مفتاحية: مفارقة؛ تواصل تكنولوجي؛ تواصل اجتماعي؛ عزلة؛ علاقات اجتماعية.

Abstract

This paper attempts to dissect one of the dilemmas of contemporary civilization, which is the paradox of "isolation and communication." In light of the availability of means of communication and their tremendous progress, and with the help of scientific and technological progress, humanity was waiting for communication and cohesion between the different groups of society, but what happened in reality was more fragmentation and isolation between them, and humanity lost the communicative spirit, and was replaced by a kind of self-communication between the individual and himself. The question here is: What went wrong that caused the means of communication to lead to a kind of estrangement? Can the situation be remedied before it is too late?

This paper came to the conclusion that the means of communication are merely a means to ends determined by their user, and they have positives and negatives, and we must reconsider the philosophy of means and ends, and restore the true face of communication, in a way that serves us without severing the ties between us.

Keywords: Paradox; technological communication; social communication; isolation; social relations.

قبل البدء:

"أمر الدنيا مقسومة على خمسة وعشرين سهما [...] خمسة منها بالجوهر [...] الخيرية والتواصل والسخاء والثقة والاستقامة". (ابن مسكويه، 1952، صفحة 67)

حكيم الفرس آذرباد

"ها نحن نتباعد عن بعضنا أكثر فأكثر كل يوم، وكأننا شظايا تتناثر في الفضاء، ويعجز الواحد منا أن يسمع الآخر أو يوصل إليه رأيا، أو يلقي له أدنا أو يفتح له قلبا".

مصطفى محمود

1- مقدمة

من المفارقات الكثيرة التي أنتجها التقدم العلمي والتكنولوجي خلال القرن العشرين، والأكثر خلال القرن الحالي: مفارقة الرفاه المادي في مقابل الفقر النفسي والروحي، مفارقة التخمّة في الكميات في مقابل المسغبة في الكيفيات، مفارقة الاهتمام الزائد بالحيوان في مقابل تهيمش بني الإنسان، مفارقة الاهتمام الزائد بالمصنّعات في مقابل إبعاد كل ما هو طبيعي، مفارقة الانهيار بالأشكال في مقابل غض الطرف عن المضامين، مفارقة الاهتمام بالمتعة وصرف النظر عن الفائدة، مفارقة التواصل الدولي في مقابل حواجز الحدود والتأثيرات. ونجد من المفارقات كذلك: "مفارقة التواصل المادي على مستوى الوسائل التقنية الحديثة، في مقابل العزلة المُفرطة في العلاقات الاجتماعية".

يُفترض في المواصلات الحديثة أن تفكّ العزلة عن البشر، فتتقارب المسافات، وتُلغى الحدود، ويصير العالم قرية واحدة -كما يقولون- لكن الحقيقة -في العصر الذي يوصم بعصر العولمة وعصر المواصلات وعصر السرعة- أنّ المواصلات ووسائلها الحديثة من الطرق السريعة والسيارات الفارهة، والمكاتب الإدارية المُجَهَّزة، وحتى داخل البيوت الفارهة ضمن العائلة الواحدة، تُصبح كل هذه الإمكانيات وسيلةً ملائمة لحدوث العزلة والانفصام في العلاقات الاجتماعية؛ حين تُعوّض الحافلة الجماعية بالسيارة الخاصة، والبيوت الكبيرة بالشقق الفردية، والحوار بين أفراد الأسرة الواحدة بالتواصل الفردي على مستوى أجهزة الحاسوب والهواتف الذكية، والمطاعم الجماعية بـ "الفاست فود"، في ظل هذه الأجواء المشحونة بالفردانية لا تُعطى الفرصة للتواصل الحميمي بين أفراد المجتمع الواحد، ولا حتى بين أفراد العائلة الواحدة. إنّ وسائل الاتصال الحديثة اليوم قد قَرَّبَتْ فعلا بين المسافات المادية، لكنها في المقابل باعدت بين الناس نفسيا وروحيا واجتماعيا. فهل هذا هو الهدف من التنوير ومن التقدم العلمي التكنولوجي اليوم؟ وما هو دور الفلسفة في التقليل من هذا التناقض؟

2- مفاهيم ومصطلحات

2-1- مفهوم الاتصال:

أدخل كلمة الاتصال «Communication» مشتقة من الأصل اللاتيني «Communis»، أي «Common»، ومعناها: "المشترك". فنحن عندما نقوم بعملية الاتصال فنحن نحاول أن نشترك سويا في معلومات أو أفكار أو مواقف واحدة. (يوسف، 2015، صفحة 5) والاتصال هو التفاعل الذي يحدث باستعمال الرموز التصويرية أو اللفظية أو الإشارات الإيحائية، وهو عملية للمشاركة والتفاعل في نقل المعلومات والخبرات والأفكار والآراء بين اثنين أو جهتين، بغرض التفاهم والتبادل في المهارات والحكمة وميدان التجارب والخبرات، للوصول إلى مجال العيش الكريم عند جميع الناس على مستوى المجتمع الواحد، وتفاهم أفرادهم مع باقي المجتمعات البشرية الأخرى. (عبد الفتاح، 2006، صفحة 36)

2-1-1- أهمية وسائل الاتصال وعناصره:

يعيش الإنسان في جماعة، وهو حيوان مدني بطبعه -كما يُعرّفه أرسطو، ومن بعده ابن خلدون- وتبرز أهمية الجماعة بالنسبة للفرد من خلال نموه الاجتماعي؛ حيث يتعلم الفرد السلوك الاجتماعي عن طريق الجماعة، ويتعلم الكثير من خلال علاقته بالجماعة، ويكتسب المعايير والسلوك وتبلور شخصيته وآراؤه حيث ينتسب للجماعة، ويجد فائدة ومتعة في عمله معها؛ حيث تنمو المهارات في تناسق بعضها مع بعض، إلى جانب نمو التفكير والتعبير بالحركات والإشارات من خلال الاتصال الذي يتم مع الجماعة، ويكتسب الاتجاهات والقيم وتحقيق المكانة الاجتماعية. وتمنح الجماعة الفرد قوة كبيرة وشعورا بالأمن والسلام والطمأنينة من خلال إشباع حاجات الانتماء للجماعة، (باسم و محمد ، 2004 ، صفحة 66) وفي ظل الجماعة يتعلم الفرد ويتواصل مع بني جنسه، ويستعمل لذلك شتى الوسائل والوسائط، منها ما يُسمى "وسائل الإعلام"، وحديثا سُمّيت "وسائل التواصل الاجتماعي". ولأهمية وسائل الإعلام عموما يعتبر رجال الإعلام الإنسانَ (نفسا إعلامية) تتغذى بالخبر وتنمو بالفكر وتتعافى باللحن (حداد يكن ، 2004، صفحة 15).

ووسائل الإعلام والتواصل درجات في التأثير والخطورة على مستعملها؛ فالوسائل السمعية البصرية هي الأخطر من كل تلك الوسائل؛ "فهي تشغل حاستين لدى الإنسان (سمعه وبصره)، بحيث تجذبه جذبا كليا إلى المادة الإعلامية المعروضة. إنّ هذه الوسيلة -في الحقيقة- تستنفد جهدَ المُتلقي؛ حيث تُلزمه بالجلوس ساعات لمتابعة البرامج وهو في حالة نفسية مناسبة لتلقي وقبول ما يُعرض عليه دون مناقشة .. فهي بذلك أداة ساحرة مؤثرة في شحن العقول

وشحذ الأفكار وحفز الإرادات وتعبئة النفوس والسيطرة عليها بمختلف الوسائل التكنولوجية التي لا تُقاوم". (حداد يكن ، 2004 ، صفحة 18)

وتتمثل عناصر الاتصال في: المصدر، وهي الجهة المُرسلة للرسالة، الرسالة، وهي المضمون أو المحتوى المراد إيصاله، الهدف المراد تحقيقه، الوسيلة أو الوسيط الذي به يتم الاتصال والمستقبل، وهو المُرسَل إليه أو المُتلَق. (يوسف، 2015، الصفحات 37-38)

2-1-2- الفئات الأكثر تأثراً بوسائل الإعلام والاتصال

إنّ محاولة السيطرة والتحكم في عقل الإنسان وسلوكه هو محور أساليب الاتصال بالجماهير، وإن اختلفت الأسماء التي يُعبّر بها عن تلك الأساليب. وإذا كان الإعلام يتصل بتزويد الناس بالمعلومات الصحيحة والحقائق والأخبار الصادقة بقصد معاونتهم على تكوين الرأي السليم إزاء المشكلات العامة المختلف عليها فإنّ الإعلام من الناحية التطبيقية قد يستخدم للتأثير الانفعالي وتطويع الناس وتوجيههم نحو هدف معين (يوسف، 2015، صفحة 5). ويتأثر كل الناس بوسائل الاتصال قديمة كانت أو حديثة، وهذا أمر فطري طبيعي لدى جميع البشر، بيد أن هناك فئاتٍ تتعرض لأكبر تأثير لوسائل الإعلام والاتصال وهي على الترتيب: الأطفال، المراهقون والشباب. (حداد يكن ، 2004 ، الصفحات 49-62) وعلى هذا ينبغي الاهتمام بهذه الفئات الحساسة، بالتربية والتثقيف والتوعية، من أجل الحد من التأثيرات السلبية عليها، وجعلها أكثر استفادة من العملية التواصلية ووسائلها.

2-2- مفهوم مواقع التواصل الاجتماعي

يعرّفها بالاس Balas (2006) بأنها: "مواقع تستخدم لبناء مجتمعات افتراضية على شبكة الإنترنت تُمكن للأفراد أن يتصلوا ببعضهم البعض للعديد من الأسباب المتنوعة"، ويُعرّفها الحسيني (2012) بأنها: خدمات يتم إنشاؤها وبرمجتها من قبل شركات كبرى لجمع أكبر عدد من المستخدمين والأصدقاء ومشاركة الأنشطة والاهتمامات، وللبحث عن تكوين صداقات والبحث عن اهتمامات وأنشطة لدى أشخاص آخرين يتشاركون معهم بإحدى الاشتراكات الفكرية أو غيرها، (الأطرش ، 2020 ، صفحة 456) ويُعد الفيسبوك واليوتيوب أهم المواقع التي تتصدّر الشبكات الاجتماعية. ويستعمل الشباب اليوم أدوات إعلامية متنوعة منها: الحاسوب، التلفاز، الهواتف الذكية، الأياد وغيرها، كما يستخدم وسائل وتطبيقات إعلامية حديثة منها: الرسائل النصية، الفيسبوك، اليوتيوب، التويتر، مواقع تطبيق الأفلام، ألعاب الفيديو، وغيرها. (مهرج و آخران، 2018، صفحة 256)

1-2-2 دوافع استخدام مواقع التواصل

لاستخدام مواقع التواصل أسباب كثيرة، تتنوع بحسب الفئات المستعملة لها، وبحسب اختلاف الناس في أفكارهم ومزاجهم ورؤيتهم للعالم وغرضهم من الوجود عموماً. وأهم هذه الدوافع نذكر: المشاكل الأسرية، الفراغ، البطالة، الفضول، التعارف وتكوين صداقات، التسويق أو البحث عن وظائف، (الأطرش ، 2020، الصفحات 456-457) وكذا افتقاد الشباب للقدوة الحسنة، وتعرضهم للضغوط النفسية، والتقليد الأعمى (محمد أنور، 2019، صفحة 123) لكل ما هو أجنبي ولكل ثقافة غالبية وغيرها من الأسباب.

2-2-2 مفهوم العزلة الاجتماعي

العزلة الاجتماعية تشير إلى الغياب التام أو شبه التام للتواصل مع المجتمع، وذلك بين الكائنات الاجتماعية. (موقع ويكيبيديا، 2021) وربما وجد هناك تواصل ما في المجتمع نتيجة للضرورات الاجتماعية، لكن المقصود هنا هو العزلة النفسية، والانغلاق على الذات، فظاهر المجتمع التواصل، لكن باطنه هو العزلة.

3 - إيجابيات وسلبيات وسائل التواصل الاجتماعي

وسائل التواصل أساليب جذابة ومُهمرة لكثير من الفئات والعقول، خاصة الفئات الأكثر تعرضاً لها كما ذكرت سابقاً؛ وذلك بسبب من قوة الإغراء فيها، وشدة الجذب التي تتميز بها، فوجدت بذلك موقعا حسنا عند فئات عريضة، وهو ما يجعلها سلاحا ذا حدين؛ فهي من شأنها زيادة ثقافة المرء وحثه على العديد من القيم الإيجابية، ولكنها على النقيض ساهمت بشكل كبير في فرض الكثير من السلوك السيئ، وأثرت على قيم المجتمع وخاصة المجتمع العربي الإسلامي؛ فقد أسهمت في انتشار العنف والجريمة وساعدت على تفكك شبكة العلاقات الاجتماعية وتغيير فكر الكثير من الشباب المسلم. (الأطرش ، 2020، صفحة 454) وفي هذا الباب اختلفت الآراء حول تأثيرات التواصل الاجتماعي على شبكة العلاقات الاجتماعية؛ من متفائل إلى متشائم على النحو الآتي:

1-3- المدرسة المتفائلة (التأثيرات الإيجابية)

ترى أنّ التواصل الاجتماعي عبر الوسائل الحديثة له من الفوائد وإيجابيات الشيء الكثير ومن ذلك: نقل الأفكار ومناقشة مختلف القضايا، ومشاركة الملفات الإلكترونية والصور وتبادل مقاطع الفيديو، وإنشاء المدونات الإلكترونية وإجراء المحادثات الفورية وإرسال الرسائل (زادي، 2018، صفحة 109) وغيرها. ويمكن التفصيل في الإيجابيات على النحو الآتي:

3-1-1- على المستوى الفردي

يمكن لمستخدم وسائل التواصل الحصول على مبالغ مالية من خلال بيع بعض المنتجات أو البرامج أو التطبيقات (محمد أنور، 2019، صفحة 108)، أو ما يسمى التجارة الإلكترونية. (شريف، 2000، الصفحات 106-114) كما أن التواصل الاجتماعي منبر للرأي والرأي الآخر، من خلال حرية التعبير عن الأفكار دون قيود، فيصبح المستخدم أكثر انفتاحا على الآخر، وكذا معرفة الأحداث العالمية وقت حدوثها وفهمها وتكوين رأي عام حولها، (محمد أنور، 2019، صفحة 108) ووجود فرصة للتعليم من قراءة وكتابة ومحو أمية، (حداد يكن، 2004، صفحة 25) ومن ذلك التخلص من الملل، (محمد أنور، 2019، صفحة 108) والتخفيف من الشعور بالوحدة، (شريف، 2000، صفحة 39) وغيرها من الإيجابيات.

يعتقد الكثير من الشباب أن وسائل الإعلام الجديدة فضاء لتشكيل الذات بفضل ما تحويه من خدمات وبما تشبعه من حاجات معرفية ووجدانية واندماجية، فكما أشارت دراسة أجراها كل من "بيات"، "جيرو" و"بون" فالغالبية العظمى من الشباب في البلدان التي أجريت بها الدراسة (بلجيكا، فرنسا، إيطاليا، إسبانيا، البرتغال، الكبيك) لديهم تصور إيجابي جدا للإنترنت، وينظرون إليها على أنها أداة تتيح لهم ممارسة ما يشعرون به، والأهم أنهم لا يستطيعون الاستغناء عنها. كما أن هذا الفضاء الاتصالي الجديد يمنح حرية الاختيار للمستخدمين المتحاورين أن يفصحوا عن هوياتهم الفعلية أو يتكتموا عنها، فيتيح لهم إمكانية اتخاذ هويات وأسماء مستعارة، وفي هذه الحالة يميل كثير من الشباب إلى التستر خلف أسماء وصور غير حقيقية إذا وجدوا صعوبات في التعبير وجها لوجه عن بعض الأفكار. كما أوضح ذلك "اليشيفا غروس" Groos Elisheva من جامعة كاليفورنيا في دراسته "استخدام الانترنت والرفاه في سن المراهقة"، كما أردف الباحث أن هذه الوسائل الجديدة تعمل على ملء الفراغ العاطفي وتعويضه، نظرا أن الشباب يمتازون بسمات نفسية تميزهم عن باقي فئات المجتمع الأخرى.

فمرحلة الشباب هي فترة عمرية يمر بها الفرد ويحتاج فيه إلى استقلالية وفردانية في بناء ذاته وشخصيته، والشباب في هذه الفترة يمتلك حسا استكشافيا وخياليا كبيرا، يرفض إملاءات وضغوطات الآخرين، ويريد دوما أن يتعرف على العالم الخارجي بطريقته الخاصة. كما أن الشاب عادة ما يجد إثارة في كل ما هو جديد ولا يستوعب فكر الكبار المتردد في العلاقة مع الجديد، فالشاب بطبعه عنصر تجديد وتغيير وغالبا ما يكون هو أول من يتبنى التكنولوجيات الجديدة.

3-1-2- على المستوى الأسري والاجتماعي

يستفيد المستخدم لهذه الوسائل من الناحية الأسرية والاجتماعية فوائد جمة منها: ربط الفرد والمجتمع بعقيدته من خلال الحديث والقصة والمسرحية والتمثيلية، وهو قادر على أن

يشده دائما إلى القيم العليا والأخلاق الكريمة ويُنقّره من الانحراف والجريمة والسقوط، كما تساهم في تنمية العلاقات الاجتماعية، وتحقيق المنفعة الاجتماعية، وتساعد الأسرة على تعلم أشياء مفيدة، مثل تعلم الأطفال اللغات والعلوم المختلفة عبر منصات تعليمية. ويساعد الإنترنت على توفير وسائل الترفيه للأولاد تجمعهم سوية لمشاهدتها.

كما تُسهم في نقل المهارات المتبادلة بين الناس، والخبرات والمشاركة فيها. إنّ وسائل التواصل الاجتماعي عند هذه المدرسة هي نافذة مُطلّة على العالم؛ فقد وفّرت هذه المواقع الإلكترونية مخرجا للملايين من أبناء الطبقات الوسطى والفقيرة لكي يتواصلوا مع أمثالهم حول العالم ومجانا دون سفر.

كما وفّرت مُتنفّسا للملايين من النساء وشبان العالم الثالث للهروب من الواقع المحيط والقمع الاجتماعي وقيود العادات والتقاليد. كما يؤدي التواصل إلى بناء الأسرة والمساعدة على حل كثير من مشكلاتها. فالتواصل عبر الوسائل الحديثة يُدعم العلاقات الاجتماعية، ويزيد من قوة ولحمة الأفراد (خاصة البعيدين منهم). وهو فرصة تزيد من تقارب العائلة الواحدة (متابعة أخبار وأفراد الأسرة الواحدة ولو فصلت بينهم بلدان بعيدة). كما أنه فرصة لإعادة روابط الصداقة القديمة (البحث عن أصدقاء الدراسة أو العمل مثلا) (حداد يكن ، 2004 ، الصفحات 25-26).

3-1-3- على المستوى الفكري والعلمي والثقافي

يساعد الإنترنت الفرد على متابعة دراسته واكتساب معلومات جديدة حول أبحاثه، والوصول إلى العديد من المواقع بأقل التكاليف. وتسهم وائل التواصل كذلك في التحضر عموما؛ ويمكنها أن تزيد التقدم في مجال البحوث العلمية والميادين الأخرى من خلال حجم البيانات والمعلومات التي تحتوي عليها الشبكة. كما تعين على ربط الأجيال بتاريخ أمتها وأمجادها، وتشجيعها على أن تحذو حذو أمتها السالفة وتنسج على منوالها. (حداد يكن ، 2004 ، الصفحات 25-26)

3-1-4- على الصعيد العالمي

لا تكتفي وسائل التواصل الاجتماعي بتأثيرها الاجتماعي على المحلي، بل تذهب بعيد لتؤثر على مستويات عالمية عليا، منها أنها تخلق لدى المستخدم الشعور بالذات الافتراضية التي تكبر وتنمو مع تفاعل الأفراد مع الغير وتواصلهم معهم؛ ويرى كل من "غليسون" (Gleason) و"جرين" (Green) أنّ الأفراد الانطوائيين والخبولين لا يستطيعون إظهار شخصيتهم الحقيقية إلا حين يتحدثون مع غرباء لا يعرفونهم من قبل ولم يروهم، ويساعد ذلك على توسيع العلاقات

الاجتماعية لهؤلاء الأفراد. (سميثي، 2015، صفحة 208) وربما وجدت كثيرا من المستعملين لهذه الوسائل على علاقات مع شخصيات عالمية، وربما اشتهر كثير منهم عالميا دون أن يُذكروا على المستوى المحلي، وربما ذهب كثيرا بعيدا للمشاركة في أحداث عالمية، وذلك بوسيلة لينة هي التواصل عبر الإنترنت.

3-2- المدرسة المتشائمة (التأثيرات السلبية)

ترى هذه المدرسة أنّ استخدام الوسائل الحديثة (خاصة الإنترنت) يؤدي إلى كثير من المزالق والأخطار. يكتب "ماكس هوركهايمر" و"تيودور أدورنو" عن واقع التنوير والتقدم في القرن العشرين فيما يتعلق بالتواصل والعزلة قائلين: "إن وسائل الاتصال تقوم بعزل الناس فيزيائيا؛ فالسيارات حلّت محل مكان سكك الحديد، والسيارات الخاصة جعلت إمكانات اللقاء إبان الرحلات والتواصل مع الذين يوقفون السيارات للصعود معهم أمرا يشوبه القلق. فالناس يسافرون مستعملين سياراتهم بشكل معزول الواحد منهم عن الآخر [...] فالاتصالات تُقيم التماثل بين الناس من خلال عزلهم". (ماكس و تيودور ف، 2000، الصفحات 263-264) ويمكن التفصيل في التأثيرات السلبية لهذه الوسائل على النحو الآتي:

3-2-1- على المستوى الفردي

من مخاطر استعمال وسائل التواصل ما هو متعلق بالعقيدة: حيث يمكن التشكيك في القرآن الكريم وإعجازه أو في نبي الإسلام صلى الله عليه وسلم. كما يؤدي الاستخدام المفرط لوسائل الاتصال -على المستوى الفيزيولوجي والصحي- إلى تعب العين والصداع، (درويش اللبان، 2000، الصفحات 126-129) كما تسهم في إضاعة الوقت بشكل عام. (محمد أنور، 2019، صفحة 95) وتسلب وقت المذاكرة لدى المتعلّمين والمنع من القراءة الهادفة المفيدة. (حداد يكن، 2004، صفحة 54) وربما أدى بالمستعمل المفرط لهذه الوسائل إلى الشعور بالوحدة والعزلة، مما يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه وافتقاده للسعادة. (صحيفة الخليج، 2021) كما تحد من الحرية النسبية التي ينعم بها الأفراد أثناء ممارسة عملهم، وشعورهم بأنهم ليسوا أكثر من جزء من نظام بشري آلي، مما يؤدي على انكماش حجم المعاملات الشخصية والعزلة والوحدة، (درويش اللبان، 2000، صفحة 40) كذلك قد يتعرض المستخدم للإنترنت لصدمات نفسية والاكتئاب، وهذا وارد بسبب عدم توفر عامل الثقة بين الناس عبر الإنترنت. كما يعدها بعضهم أداة للربح والفرح، مما يؤدي على شعور المستخدم بالتوتر والقلق. (درويش اللبان، 2000، الصفحات 39-40)

يؤثر الاستعمال المفرط لوسائل التواصل على الجانب الوجداني؛ وهو كل المشاعر والعواطف النابعة من قلب الإنسان، من مثل الحب والاحترام والطيبة من جهة، والكراهية والحقد والحسد والغيرة وغيرها من جهة أخرى. ويظهر هذا التأثير عندما تُقدم معلومات معينة من خلال الرسائل الإعلامية، تؤثر على مشاعر الأفراد واستجاباتهم بالتالي في الاتجاه الذي تستهدفه هذه الرسائل، كما هو الحال بالنسبة للفتور العاطفي. فهناك قَرَض يرى أنّ التعرض المكثّف إلى موضوعات العنف في الرسائل الإعلامية يؤدي إلى الفتور العاطفي. (سميثي، 2015، صفحة 206) ومن ثَمَّ الفتور في العلاقات الحميمة بين أفراد الأسرة الواحدة، وبين أعضاء المجتمع الواحد، ما يجعل التواصل يضعف بين أبناء الأمة الواحدة، وهو ما يؤثر في المدى البعيد على شبكة العلاقات الاجتماعية ككل.

كما يمكن أن تؤدي هذه الوسائل إلى تشويه المعنى الحقيقي للصدقة وتفهمها؛ حيث يُفترض أن لا يتم الأمر فوراً، بل بمرور الزمن، لذا فالصدقات التي تشكّلت عبر الفضائات الافتراضية يغلب عليها النفاق والتصنّع. كما أنّ استعمال الإنترنت يقوم على طابع الفردية (بوحناش، 2013، الصفحات 23-24)؛ حيث بدلا من أن يقوم الفرد بالنشاط كالتسوّق مشاهدة البرامج الترفيهية مع أسرته أصبح يقوم به بمفرده على شبكة الإنترنت، مما يُخشى معه من نشوء أجيال لا تُجيد التعامل إلا مع الحاسب الآلي. كما أنّ هناك سلبيات لا تُعد ولا تُحصى منها: سرقة المعلومات، وتعتمد الأذى والتدمير، ووجود رسائل غير مرغوب فيها في حساب المستخدم أو بريده الإلكتروني، (درويش اللبان، 2000، صفحة 115) ويمكن أن تؤدي إلى تعطيل تطوّر القدرات التأملية الخلاقة، خصوصا عند الأطفال (حداد يكن، 2004، صفحة 103) والمراهقين والشباب، كما تؤدي إلى ضياع المال مقابل فواتير الشبكة الشهرية، وربما أدت في بعض الحالات إلى الانتحار.

لا تقتصر تأثيرات الوحدة والعزلة الاجتماعية على الجانب النفسي فقط، وإنما تتجاوزها إلى صحة العقل والقلب وتراجع المناعة والقدرة على مواجهة العدوى، وصولاً إلى زيادة خطر الموت بنحو 26 بالمائة لدى كبار السن. كما أنّ الأشخاص المعزولين اجتماعيا يزيد تعرّضهم للإصابة بالاكتئاب والخوف بنحو ثلاثة أضعاف أو أكثر مقارنة بغيرهم. ويزداد -مع الوحدة أيضا- الشعور بالخمول بنحو 2-3 مرات، وهو ما قد ينتج عنه ارتفاع القابلية للإصابة بالسكّر بنحو 7 بالمائة، والقابلية للصدمة بنحو 8 بالمائة، والقابلية للإصابة بأمراض القلب بنحو 14 بالمائة. (فؤاد، 2023)

3-2-2- على المستوى الأسري والاجتماعي

توصلت أغلب الدراسات الحديثة إلى أن استخدام وسائل الإعلام الجديدة داخل المنزل يؤثر سلباً على العلاقات بين الفرد وأعضاء أسرته، وإيجابياً على علاقاته بالأصدقاء والأقارب والجيران، نظراً إلى أن وجود هذه الوسائل في المنزل يؤثر بالضرورة على نمط العلاقات الاجتماعية بين أفرادها. ويمكن أن تحقق نمطين من الانفصال هما:

أ- انفصال مادي أو مكاني: وهو الانفصال الذي ينشأ نتيجة للتباعد المكاني داخل المنزل، مثل وجود حجرة مخصصة لكل فرد بجميع وسائل الاتصال المتنوعة، وتعرض الفرد لكل وسيلة اتصالية بمفرده.

ب- انفصال معنوي: وهو الانفصال الذي ينشأ بين أفراد الأسرة الواحدة بالرغم من تواجدهم في مكان واحد، من أجل استخدام وسيلة اتصال محددة. (سميثي، 2015، الصفحات 208-209)

وهنا يطرح أحد المفكرين والتربويين سؤالاً ذا بال قائلاً: "هل نستطيع القول: إن أكثر ما يبعد بين الأطفال وآبائهم هو (التلفاز)؟" ثم يجيب بنفسه قائلاً: "أعتقد أننا لو قلنا ذلك لما كنا مخطئين؛ إنَّ التلفاز فعلاً قد خطف معظم الأطفال من آباءهم، ومن الكتاب أيضاً؛ حيث إنَّ أكثر الأطفال يجلسون متسمّرين أمام شاشات الفضائيات ستة أو سبعة أضعاف الوقت الذي يجلسون فيه مع آباءهم وأمهاتهم، ولا بد أن نضيف إلى التلفاز (الإنترنت) والألعاب الإلكترونية. إنَّ هذه الأشياء تشجع على العزلة الاجتماعية، وتدفع في اتجاه الترفيه الشخصي المستقل للطفل بعيداً عن أبوية. ومن هنا فإن المسافة الفاصلة بين أفراد الأسرة الواحدة قد اتسعت، على الرغم من أنهم يعيشون في بيت واحد! ولا بد من تحديد مشاهدة الأطفال للتلفاز وتقليلها إلى أقصر مدة ممكنة، وقد يكون من المناسب تحديد أوقات في اليوم لا يُفتح فيها التلفاز لأي سبب، وذلك حتى يجلس أفراد الأسرة مع بعضهم، وحتى ينصرفوا إلى الدراسة والمطالعة والثقافة". (بكار، 2018، الصفحات 49-50)

كما أن هناك الكثير والكثير من التأثيرات السلبية على الأسرة والمجتمع، منها: أن كثيراً من القنوات الإعلامية تنشر الخداع والتضليل والإباحية (درويش اللبان، 2000، الصفحات 130-131) وتُزَيِّن القبيح والمردول. (حداد يكن، 2004، صفحة 30) كما لوحظ قلة الوقت الذي يقضيه الفرد مع أفراد أسرته وأصدقائه. ويُرى أثره على الانقطاع الأسري: حيث يجلس كل عضو من أعضاء الأسرة منقطعاً عن غيره منشغلاً بجهازه الذكي في الدردشة وتصفّح المواقع، فكأنَّ هذه الوسائل تحوَّلت من وظيفة الاتصال إلى وظيفة الانفصال. كما قد تكون وسائل التواصل سبباً في حدوث مشاكل تؤدي إلى قطع العلاقات بين الأصدقاء، وفك لحمة العلاقة الشرعية بين الزوجين. فقد كشفت دراسات أن ثلث حالات الطلاق التي وقعت في بريطانيا (2011) كانت بسبب التواصل مع الأجانب عبر الفيسبوك. (سميثي، 2015، صفحة 208) كما تقلل هذه

الوسائل من مهارات الاتصال الشخصي؛ فمع سهولة التواصل عبر المواقع الإلكترونية التواصلية فإن ذلك سيقفل -مع الزمن- التفاعل على الصعيد الشخصي للأفراد والجماعات المستخدمة لها، ففي الحياة الطبيعية لا يمكن أن تُنهى محادثة شخص فوراً أو تلغيه من دائرة تواصلك بكبسة زر. ويخشى كثير من الباحثين أن تؤدي الإنترنت إلى غياب التفاعل الاجتماعي؛ لأنّ التواصل فيها يحصل عبر أسلاك ووصلات وليس بطريقة طبيعية. (ويكيويك)

ومن التأثيرات السلبية لوسائل التواصل عبر الرقمنة أنها تسبب الكثير من الأضرار الاجتماعية وحتى النفسية للفرد، (المسيري، 2006، الصفحات 39-40) كاستغلال بعض المعلومات الشخصية أو الصور للتشهير أو الإساءة إلى الآخرين، مما يؤدي إلى الكثير من المشاكل الأسرية خاصة في المجتمعات المحافظة. كما يمكن للشباب أن يكتسب سلوكاً لا يتفق وتعاليم مجتمعه، من تعليم الإجرام ونشر ثقافة العري والجنس والعنف. (حداد يكن ، 2004، صفحة 40) كما يمكن أن يتولد لدى المُستخدم مشاعر الحسد بسبب متابعة الآخرين، وتغيب لغة الحوار بينه وبين الآخرين، مما قد يؤدي إلى شجار بينه وبين أصدقائه وحتى أفراد عائلته. (صحيفة الخليج، 2021)

كذلك يؤدي التواصل عبر الرقمنة إلى مزيد من التقليد الأعلى لكل ما هو آت من لدن الغرب، وأغلبه مخالف لعاداتنا وتقاليدنا، (حداد يكن ، 2004، صفحة 30) وتهميش الهوية الثقافية للشباب وسيطرة الثقافة الغربية. (محمد أنور، 2019، صفحة 95) كما يمكن أن تصل التأثيرات السلبية لوسائل التواصل على المستوى الاجتماعي إلى تهديد الأمن العام مثل استعمال الغش والاستخدام غير القانوني للكمبيوتر وتهريب المخدرات والحث على التخريب والعنف والنصب والاحتيال والقرصنة، (درويش اللبان، 2000، صفحة 136) ويمكن لوسائل التواصل أن تخترق خصوصية الأفراد، هذه الخصوصية التي يجب احترامها في القوانين العامة للإعلام والاتصال. (أبو أصبع، 1999، صفحة 254) كما قد تؤدي إلى ابتعاد الشباب عن قضايا مجتمعهم والاهتمام بقضايا فرعية وتافهة. (محمد أنور، 2019، صفحة 148) وفي هذا يؤكد ممتاز عبد الوهاب (أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر) قائلاً: "خلق البشر ليعيشوا في جماعات، وهو السلوك الطبيعي الذي أصابه خللٌ كبير في الآونة الأخيرة"، موجهً الاتهام إلى عصر الصناعة ونمط الحياة المدنية المعاصرة، التي أسهم وجهها السيئ في زيادة العزلة والوحدة بين أفراد المجتمع، وأوضح قائلاً: "أصبح كل فرد مشغولاً بعمله وأهدافه ومتطلباته الحياتية، مُهملاً الجانب الاجتماعي والتواصل مع العائلة والأصدقاء"، وتقول حنان سالم (أستاذ علم الاجتماع المساعد بجامعة عين شمس): "إنّ الشباب يمكنهم اختبار مشاعر الوحدة والعزلة نتيجة متغيرات الحياة، ومن بينها الاستخدام السلبي للتكنولوجيا". وتوضّح قائلة: "أصبح الشباب يكتفي بوسائل التواصل الاجتماعي والرسائل النصية للتعبير عن مشاعرهم، وفقدنا التواصل الحقيقي في تبادل

الزيارات والحديث وجها لوجه". وتستطرد قائلة: "أصبحنا نرى الابنَ موجودا ببدنه في البيت، ولكنه يتحدث قليلا، ويميل إلى قضاء أغلب وقته مُستخدما الكمبيوتر الشخصي أو التلفون المحمول". (فؤاد ، 2023) وهذا الأمر أصبح اليوم مألوفا في بيوتنا، وربما لاحظنا هذا جليا حتى في الزيارات العائلية والمناسبات؛ حيث يعزم الواحد منا على استضافة أهله أو أصدقائه أو معارفه من أجل التواصل وفك العزلة، ويهدف التلاحم وصلة الرحم وتذكر الماضي الجميل، لكننا لا نلتفت أن نجد أنفسنا كل واحد في شغل مع هاتفه، وتفقد الاستضافة معناها، ويعود الناس وحيدين كما كانوا !!

3-2-3- على المستوى الثقافي والتعليمي

قد يترتب على الاستعمال العشوائي وغير المُراقَب لهذه الوسائل انهيار ثقافة المستخدم ومن ثمّ ثقافة المجتمع؛ حيث يتأثر بكثير من العادات والتقاليد الوافدة الغربية المنافية لثقافة المجتمع، وتُغيّر كثيرا من جوانب حياته، كما يستبدل المستخدم للوسائل التقنية العالمية هوية عالمية بهويته الشخصية أو المحلية، فتتعدى الخصوصية، وكذلك تُضعف لغة المستخدم الذي يُدرّش مع أصدقائه الذين يستعملون اختصارات وأساليب وتعبيرات مختلفة عن قواعد اللغة العربية. (الأطرش ، 2020، صفحة 458) وما دامت اللغة من أكبر عوامل التواصل داخل المجتمع الواحد؛ فإنّ ضعف هذه اللغة يؤدي إلى انقطاع التواصل الحقيقي داخل المجتمع الواحد، وتحلّ محلّ اللغة العادية لغة الرموز والإشارات.

3-3- المدرسة المعتدلة

تري أنّ وسائل الاتصال الحديثة (ومنها الإنترنت) ما هي إلا وسيلة وأداة لتسيير حياة الأفراد، وهي مُكمّلة للاتصال الشخصي. (سميثي، 2015، صفحة 207) وهنا تبرز أهمية ما قاله العالم "آينشتاين" حينما أكد أنّ الكمبيوتر هو آلة سريعة ودقيقة ولكنها غبية بشكل غير معقول، أما الإنسان فهو بطيء وغير دقيق ولكنه ذكي، فإذا جمعت الاثنين حصلتَ على قوة خارقة لا يمكن تخيلها. (زادي، 2018، صفحة 107) وعلينا اليوم أن نكون أكثر وعيا من أي وقت مضى، بفوائد وأضرار هذه الوسائل، ونجعلها مجرد وسيلة لتحقيق غايات أسمى؛ فنأخذ بالإيجابي منها ونندع السلبي، كما يجب التأكيد على مراقبة الصغار في استعمالهم لهذه الوسائل؛ فإنهم لم يعوا بعد أخطارها، وهم ينهرون بإيجابياتها فحسب، ويذهلون عن مساوئها.

4- مشكلة العزلة

4-1- التكنولوجيا الحديثة والعزلة

ما زال موضوع مدى مساهمة التكنولوجيا الحديثة (مثل الإنترنت والهواتف المحمولة) في زيادة درجة العزلة محل جدل بين علماء الاجتماع، ومع ظهور مجتمعات التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت زادت خيارات القيام بالأنشطة الاجتماعية التي لا تتطلب التفاعل الجسدي في العالم الواقعي. وتلبي الآن عُرفُ الدردشة ومنتديات الإنترنت وغرف الزوم وغيرها من أنواع المجتمعات عبر الإنترنت احتياجات هؤلاء الأفراد الذين يُفضّلون البقاء في المنزل وحدهم، ولكن ما زال بإمكانهم تكوين مجتمعات من الأصدقاء عبر الإنترنت. هذا، ويدّعي من يعارض فكرة أن يعيش الأفراد حياتهم بشكل أساسي أو حصري عبر الإنترنت أنّ الأصدقاء الافتراضيين ليسوا بُدلاء مناسبين عن الأصدقاء الحقيقيين. وأشار بحثٌ بالفعل إلى أنّ الأشخاص الذين يستبدلون أصدقاءهم الحقيقيين بأصدقاء افتراضيين يُصبحون أكثر شعورا بالوحدة والإحباط عما كانوا من قبل. (موقع ويكيبيديا، 2021)

لقد فقدت العلاقة التواصلية للفرد مع الآخر طابعها الإنساني، وأصبح لهذا الطابع روح الاستغلال، وأصبحت العلاقات الشخصية بين الناس أيضا لها طابع الاغتراب؛ فبدلا من وجود علاقات بين البشر أصبحت توجد علاقات بين الأشياء والإنسان"، كما يؤكد أحد الباحثين الجزائريين، كما تؤدي وسائل التواصل الاجتماعي دورا بارزا في تقليل تفاعل الأشخاص مع بعضهم بعضا؛ وذلك من خلال الانشغال باستخدام هذه التكنولوجيا وصرف النظر عن مجالسة الأشخاص المحيطين بالمستخدم، مما قد يولّد الشعور لدى هؤلاء الأشخاص بالضجر وعدم الرغبة في قضاء أوقات أخرى مع مُستخدم هذه الوسائل. (Rife, 2022)

كما ترتبط العزلة الاجتماعية أيضا بالإعاقة العقلية، ويبدو أن الأشخاص الذي يعانون من ضعف التعلّم لديهم مشكلات مع التفاعل الاجتماعي. ودائما ما اعتقد العديد من المتخصصين أنّ العزلة الاجتماعية التي يعاني منها الطفل الذي لديه مشكلات في التعلم ما هي إلا نتيجة غير مقصودة لعجز التعلم. وقد توصّلوا إلى تسبب مشكلة التعلم في مشكلات أكاديمية، وأن هذا بدوره أدى إلى الرفض والعزلة، وباتوا يدركون الآن أن هذه المشكلات الاجتماعية التي يواجهها الأطفال هي في الواقع نتيجة مباشرة لاضطراب التعلم. ويجعل الشعور بالرفض الطفل غير مُتجاوب مع التعليم والتوجيه، وهذا أمر شائع في البيئة المدرسية حيث يحيط بالطفل العديد من الأقران. (Lavoie, 2007)

كما يمكن أن يتسبب غياب التواصل البشري المنتظم في نشوب خلافات بين الأصدقاء (المقرّبين)، أو ربما ينتج عنه مشكلات في التفاعل مع أفراد الأسرة، وقد يؤدي أيضا إلى ظهور أفكار وسلوكيات مزعجة داخل ذلك الشخص، علاوة على ذلك تؤثر العزلة الاجتماعية على

المجتمع؛ خصوصاً عندما تشمل البالغين، كما تؤدي إلى غياب تام للعلاقات الممتدة والهادفة، خصوصاً العلاقات الحميمة المقرّبة. (موقع ويكيبيديا، 2021) وهنا تصبح القرية الصغيرة التي حلمت بها وسائل التواصل مجموعة جزر أو أرخبيل اجتماعي؛ بقدر القرب بقدر البعد، وهنا ممكن المفارقة !!

4-2- العزلة والتأثيرات النفسية

تعتبر العزلة Isolation أو توحد المستخدم مع جهاز الحاسب من أهم القضايا والموضوعات الأكثر جدلاً بين الخبراء والباحثين في استخدام وسائل الإعلام الجديدة نتيجة خاصية الاستغراق التي يتسم بها استخدام هذه المواقع والتجول بينها وفي محتواها، ونتيجة هذا الاستغراق Flow أو ما يطلق عليه في بعض بحوث الاتصال وعلم النفس "إدمان الانترنت"، وهو ما جعل الكثير من الباحثين ينتهون إلى الإقرار بعزلة المستخدمين وعدم حاجتهم إلى الاتصال بالآخرين. وذلك يعكس تأثيراً سلبياً على الأفراد في علاقاتهم بالآخرين. (ويكيبيديا)

وأشارت الكثير من الدراسات في الإعلام والاتصال أن الشباب هم أسرع الفئات تقبلاً للجدید وأكثرها تأثراً وتأثيراً من الآخرين، وعلى الرغم من ذلك فكثرة استخدام هذه التكنولوجيات يخلق ضعف الثقة بالذات؛ فقد يلجأ بعض المستخدمين إلى تقمص شخصيات وهمية كالفنانين والمشاهير أو أشخاص من الجنس الآخر لشعورهم الدائم بالنقص وعدم رضاهم عن ذواتهم مما يؤدي إلى حالة يفسرها علم النفس بأنها فصام نفسي. فضلاً على أن الإدمان على هذه المواقع بسبب الفراغ قد يجعلها البعض أحد النشاطات الرئيسية مما يجعل ترك هذا النشاط أو استبداله بنشاط آخر أمراً صعباً للغاية.

أفرز الاستخدام المكثف للإنترنت ظاهرة أصبحت توصف بأنها ظاهرة مرضية وهي إدمان الإنترنت أو "Addiction Internet" الذي يعرف بأنها: (حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للإنترنت يؤدي إلى اضطرابات إكلينيكية). وهذه الظاهرة هي نوع من الإدمان النفسي التي وصفت بأنها قريبة في طبيعتها من إدمان المخدرات والكحول؛ حيث يترتب على إدمان الإنترنت (وهي ظاهرة مست 6 % من سكان العلم في 2014) ظواهر قريبة من إدمان المخدرات ومن هذه الظواهر:

أ. التحمل: التحمل يعد من مظاهر الإدمان حيث يميل المدمن إلى زيادة الجرعة لإشباع التي كان يتطلب إشباعها لديه جرعة أقل، وكذلك مدمن الإنترنت فإنه يزيد من ساعات الاستخدام باطراد لإشباع رغبته المتزايدة إلى الإنترنت.

ب. الانسحاب: يعاني المدمن من أعراض نفسية وجسمية عند حرمانه من المخدر، وكذلك مدمن الإنترنت فإنه يعاني عند انقطاع اتصاله بالشبكة من التوتر النفسي الحركي والقلق، وتركز

تفكيره على الإنترنت بشكل قهري، وأحلام وتخيالات مرتبطة بالإنترنت. (سميثي، 2015، صفحة 210)

3-4- دراسات حديثة تؤكد خطر العزلة

في هذا السياق يمكن طرح السؤال الآتي: هل تُستخدم منصات التواصل الاجتماعي لزيادة العلاقات مع الناس واكتساب أصدقاء جدد وتخفيف العزلة؟
تجيب دراسة حديثة قائلة: إن هذه المواقع تزيدك عزلة؛ حيث أجريت دراسة في جامعة "بيتسبرغ" ونُشرت في مارس 2017 في المجلة الأمريكية للطب الوقائي تقول إنّ وسائل التواصل الاجتماعي تزيد العزلة (والشعور بالعزلة يرتبط بزيادة المرض والوفاء حسب دراسة ألمانية).
ووجدت الدراسة أنه كلما ازداد استخدام الشخص لوسائل التواصل الاجتماعي زاد شعوره بالعزلة الاجتماعية. وقالت الدراسة: إنّ هذه النتائج مقلقة؛ لأنّ الشعور بالعزلة يرتبط بزيادة معدلات المرض والوفاء. كما أنّ هذه الدراسة قد تعني أن استخدام الشخص لوسائل التواصل الاجتماعي طريقة يخدع بها نفسه؛ لأنه فعليا لا يخرج من عزلته بل يزيدها. وقد تعني هذه الدراسة أنه قد حان الوقت لنخرج إلى العالم الحقيقي ونتعارف وجهاً لوجه، أقلها لتقليل الشعور بالعزلة وتحسين الصحة.

وقد سارعت الحكومة البريطانية مؤخراً بتعيين وزيرة لمواجهة تحدّي مجتمعيّ يتزايد خطره يوماً بعد الآخر، ألا وهو تزايد نسب الشعور بالوحدة والعزلة بين أفراد المجتمع، وذلك على خلفية وجود 8 ملايين بريطاني غالبيتهم رجال في عمر الـ 35 عاماً يعانون الوحدة، ما دعا "لجنة جو كوكس" إلى وصف الأمر بالوباء الصامت في تقريرها الصادر بمناسبة شهر الرجل في ماي 2017؛ إذ أظهر استطلاع الرأي الذي أجرته اللجنة في المجتمع البريطاني بمشاركة 1200 رجل أنّ 11 بالمائة منهم يشعرون بالوحدة بشكل يومي. "جعلوني وحيداً"، هكذا أرجع المشاركون السبب في وحدتهم إلى الظروف المتعلقة بالابتعاد عن الأصدقاء والأهل بنسبة 18 بالمائة، أو الانفصال بنسبة 17 بالمائة. (فؤاد ، 2023)

5- سبل الوقاية من مخاطر وسائل الاتصال

1-5- السبل العامة

يمكن التقليل من خطر وسائل التواصل سواء على الفرد أم على المجتمع بأمور كثيرة منها:
الرقابة والمتابعة، الإعلام وأدوات التثقيف، شغل أوقات الشباب بأنشطة مختلفة، وتوفير مناصب العمل بأجر مناسب، إكساب الشباب المهارة لتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، الاهتمام بالتعليم، إلغاء المواقع الإباحية، البعد عن أصدقاء السوء، التعاون بين المنظمات

الحكومية وغير الحكومية لمواجهة المخاطر، التشريعات والقوانين، التوعية الإلكترونية بترشيد استخدامها ويكون بتنظيم لقاءات مع المتخصصين في الكمبيوتر والإنترنت، التربية المنزلية وزيادة الوعي الديني والثقافي. ويظهر دور الأسرة في مرحلة الطفولة المبكرة؛ هذه المرحلة تعتبر الأساس الذي يقوم عليه النمو بخصائصه المتعددة في مراحل الطفولة اللاحقة، خاصة فيما يتعلق بتأسيس الاتجاهات النفسية والعقلية السليمة، المساهمة في تحديد أفضل البرامج الإيجابية. (محمد أنور، 2019)

5-2- الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي وسبل الوقاية منه

أدى هذا الانتشار الكبير لمواقع التواصل الاجتماعي أو ما يسمى "السوشل ميديا" (social media) خاصة مع ظهور أجيال جديدة من الهواتف الذكية وأجهزة الحاسب اللوحية إلى سهولة الدخول على هذه المواقع، كما أنّ هذه الأجهزة سهلة الحمل والتنقل مع صاحبها بصورة متواصلة وبشكل شبه دائم، ففضل الكثيرون قضاء جزء مهم من وقتهم في هذه المواقع، إلا أنّ الأمر تجاوز لدى كثير من الناس إلى استخدام مفرط لها والبقاء لأوقات طويلة عليها، مما أثر في حياتهم وسلوكهم الاجتماعي، كما دفع بعضهم إلى إطلاق ما يسمى "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي" على هذه الحالة. فبعض الدارسين الأمريكيين -معظمهم من الذكور- لا يستطيعون أن ينتزعوا أنفسهم بعيدا عن أجهزة الكمبيوتر حتى بعد مضي 12 ساعة متواصلة، والقليل منهم واصل الجلوس على الخط دون طعام أو حتى الذهاب إلى المرحاض، حتى لا يخاطر بفقدان بعض الدردشات والمناقشات الساخنة. ويمكن تقديم بعض النصائح للتقليل من هذا الإدمان منها:

- التركيز على أحد وسائل مواقع التواصل الاجتماعي للتقليل من عددها.
- استخدام الفلاتر والقوائم لتصفية الأصدقاء والمعارف غير الجيدين.
- الالتزام بعدد ساعات معينة وتحديدتها ضمن جدول زمني.
- يمكن مساعدة النفس بضبط منبه على غلق تلك المواقع.
- عدم ترك الفيسبوك دائما مفتوحا ضمن علامات التبويب بالجهاز، فهذا يساعد على الدخول السريع في أي وقت. (يونس، 2016، صفحة 22)

6- خاتمة:

إن لوسائل الاتصال الحديثة أهمية كبرى، وتأثيرا بالغا على فئات عريضة من المجتمع، وهذه الوسائل هي نتيجة من نتائج التقدم والحداثة، وهي من فتوحات العلم الحديث والمعاصر. لقد حملت وسائل التواصل كثيرا من الإيجابيات، فتحت على العالم دروبا كانت مغلقة، ويسرت

السير في طرق آمنة، وفي المقابل أغلقت قنوات كانت مفتوحة بين أفراد المجتمع، وعمّقت العزلة بمعناها النفسي والاجتماعي.

- من إيجابيات وسائل التواصل فك العزلة على الإنسان، وتسهيل سبل العيش الكريم، وتوفير الحاجيات المختلفة بأقل جهد ومال ووقت، وهذا كله يُحسب للتقدم العلمي والتكنولوجي، وينبغي تثمينه، وعدم الوقوف في وجهه، بل الواجب مزيدا من البحث والتحري والتحسين لهذه الوسائل، حتى تؤدي أدوارا أخرى أكثر أهمية، تعود على الإنسانية بمزيد من التقدم على المستويات المادية وغير المادية.
- إن هذه الإيجابيات لا يجب أن تُهرنا؛ فتنسينا الجانب المظلم لها؛ ففي ظل التواصل الظاهري الذي نشاهده من خلال هذه الوسائل، حدثت عزلة غير ظاهرة؛ تمثلت في انهمام كل فرد بجهازه الذكي، وانعزال مستخدم هذه الوسائل في زوايا مخفية، ظاهرها التواصل وباطنها الانفصال. وعلى المجتمع كله؛ مربيين وباحثين وإعلاميين وأعضاء المجتمع المدني، أن يُهَبّوا زرافات ووحدانا من أجل التصدي إلى الروح الانعزالي الذي زحف ويزحف بشكل أكثر حدة، على المنظومة القيمية والتواصلية للمجتمع، والوقوف ضد أي محاولة للفردنة التي تسعى إليها مختلف الأيديولوجيات.
- ومن وصايا هذه الورقة ضرورة إيجاد وسائل جديدة للتواصل الاجتماعي في ظل التواصل الرقمي، تتمثل في النوادي والملتقيات الحقيقية (وليس الافتراضية)، وذلك بتفعيل دور المنتديات والحركة الجموعية، وإعادة تفعيل النشاطات الاجتماعية القديمة، من مثل: التويزة، لوزيعة، الأعراس الجماعية، النشاطات الثقافية والاجتماعية ذات الطابع الجماعي وغيرها، وفي المقابل محاولة التقليل من النشاطات الرقمية والافتراضية.

قائمة المراجع

اولا المراجع باللغة العربية

1. أبو علي أحمد بن محمد ابن مسكويه. (1952). *الحكمة الخالدة (جاويزان خرد)*، تحقيق: عبد الرحمن بدوي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
2. أبو معال عبد الفتاح. (2006). *أثر وسائل الإعلام على تعليم الأطفال وتثقيفهم* (ط1). عمان: دار الشروق.
3. بسمة يونس. (2016). *إدمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة*. غزة: رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الأزهر بغزة.

4. بكار عبد الكريم. (2018). القواعد العشر، سلسلة التربية الرشيدة (2). إسطنبول: مكتبة الأسرة العربية.
5. حكيم خالد مهراج، وآخرون. (2018). آثار وسائل الإعلام في المجتمع من منظور اجتماعي. مجلة الاستغراب، 256.
6. درويش اللبان شريف. (2000). تكنولوجيا الاتصال: المخاطر والتحديات والتأثيرات الاجتماعية. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
7. سميثي وداد. (01 ديسمبر، 2015). وسائل الإعلام الجديد: أي تأثير؟ ... إلى أي مدى؟ مقارنة تحليلية متعددة الأبعاد. مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 21، الصفحات 203-211.
8. صحيفة الخليج. (6 02، 2021). تاريخ الاسترداد 16 12، 2021، من إدمان وسائل التواصل الاجتماعي يدمر حياة الكثيرين: <https://cutt.ly/qwNNNND8>
9. عبد الغني غانم محمد أنور. (2019). مخاطر الجرائم المعلوماتية التي يتعرض لها الشباب الجامعي: برنامج وقائي مقترح لمواجهتها من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية (دراسة تحليلية). الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
10. عبد الوهاب المسيري. (2006). دراسات معرفية في الحداثة الغربية (ط1). القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.
11. عبير فؤاد . (30 10، 2023). الوحدة والعزلة الاجتماعية. تاريخ الاسترداد 12 12، 2023، من القاتلون الجدد: scientificamerican.com/arabic/articles/news/-loneliness-and-social-isolation-the-new-killers
12. عصام الأطرش . (مارس، 2020). دور التشريعات الفلسطينية في الحد من مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، 5، صفحة 456.
13. فريق التحرير ويكيويك. (بلا تاريخ). تأثير الانترنت على حياتنا. تاريخ الاسترداد 04 12، 2021، من <https://shorturl.at/gBEM6> wikiwic:
14. ليلى زادي. (2018). أثر تكنولوجيا الإعلام والاتصال على الهوية الثقافية للشباب الجزائري: دراسة ميدانية، 2018/2017. قسنطينة: رسالة دكتوراه غير منشورة مقدمة لجامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية.
15. محمد ولي باسم، و جاسم محمد محمد . (2004). المدخل إلى علم النفس الاجتماعي (ط1). عمان: مكتبة دار الثقافة.
16. محمد، يوسف. (2015). أساليب الاتصال الجماهيري الجديدة: الإعلام الإلكتروني ونظريات الأمن. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

17. منى حداد يكن . (2004). *أبناءؤنا بين وسائل الإعلام وأخلاق الإسلام*. بيروت: مؤسسة الرسالة.
18. موقع ويكيبيديا. (15 12، 2021). تم الاسترداد من العزلة الاجتماعية: [/ar.wikipedia.org/wiki](https://ar.wikipedia.org/wiki)
19. نورة بوحناش. (2013). *القاعدة الأساسية لروح الحداثة الغربية: غياب الآخر وتعمق الفردانية الأخلاق والحداثة*. المغرب: الدار البيضاء.
20. هوركهايمر ماكس، و أدورنو تيودور ف. (2000). *جدل التنوير: شذرات فلسفية* (ط1). بيروت،: دار الكتاب الجديد المتحدة.

ثانيا المراجع باللغة الاجنبية

21. Lavoie, R. (2007, September). *Helping the Socially Isolated Child Make Friends*. Récupéré sur thekeytotorah: <https://cutt.ly/BwNMZGfP>
22. Rife, A. (2022, 11 03). *You Should Be Aware of These 10 Effects of Social media on You*. Consulté le 12 08, 2023, sur <https://cutt.ly/jwNMKDwk>