العرب
الجمعة 2021/08/20
السنة 44 العدد 12154

الواقع الافتراضي ملاذ الهاربين من مواجهة مشاكلهم الاجتماعية

وسائل التواصل تتيح للأفراد فرصة عرض الظروف الصعبة أو الجيدة على السواء

يشير خبراء علم الاجتماع إلى أن نشر الحالات الاجتماعية والنفسية على تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي، انعكاس لما يمرّ به الإنسان من ظروف يوجهها المرسل بصورة غير مباشرة لعجزه عن المواجهة، كما يؤكدون على أنها مساحة إيجابية تتيح توجيه رسائل النصح والإرشاد والتوعية.

الفضاء الافتراضي يقدم نفسه بديلا لحل مشاكل الواقع

عمان – لم تعد مواقع التواصل الاجتماعي مجرد وسيلة للتواصل بين الأشخاص كما يدل على ذلك اسمها، بل صارت فضاء للإبلاغ عن حدث ما أو نشر حالات اجتماعية ونفسية عاشها أصحابها وأرادوا تقاسمها مع الآخرين، بما تحمله من مشاعر وانفعالات.

وفي حين يرى البعض أن نشر الحالات يعود إلى عجز أصحابها عن مواجهتها على أرض الواقع فاختاروا أن يبحثوا لها عن حلّ في العالم الافتراضي واصفين ذلك بانتهاك الخصوصية وإفشاء الأسرار، يرى البعض الآخر أن ذلك يمكن أن يكون لمجرد النصح والإرشاد والتوعية.

وتتيح وسائل التواصل الاجتماعي بمختلف مسمياتها مساحة معينة لنشر ومشاركة النصوص والصور ومقاطع الفيديو والصور المتحركة (GIF)، تختفي بعد 24 ساعة من نشرها ولفترة وجيزة بحدود 30 ثانية، ناهيك عن إمكانية التحكم بها توجيها وعرضا لأشخاص دون غيرهم.

وترى الناشطة الاجتماعية الأردنية ماجدة أسعد أن نشر الحالات الاجتماعية والنفسية على تطبيقات وسائل التواصل، تعبير آني عن مكنونات النفس من فرح أو حزن، وما يمر به الإنسان من ظروف يوجهها المرسل بصورة غير مباشرة لعجزه عن المواجهة، أو ضعف لا يتعدى حدود التلميح إذا كان يتحدث عن ذاته.

رولا عودة السوالقة

القصص والحالات انعكاس لذات الفرد وشخصيته

بينما يرى المعلم محمد الزبيدي أن هذه المساحة الصغيرة إيجابية تتيح توجيه رسائل النصح والإرشاد والتوعية بطريقة غير مباشرة إلى الأصدقاء والأحباب لتغيير بعض السلوكيات، لأن "المواجهة أحيانا تلقى ردود فعل سيئة لأن الإنسان يرفض تقبل النصيحة المباشرة".

ويصف الزبيدي تلك المساحة "الحالة أو القصة" بمتنفس يعبر عما يختلج صدره من مشاعر وما يجول في خاطره وتروق له الكلمات، أو حيز يستعيد بعضا من الذكريات والحنين، أو الحوار مع نفسه والآخرين متجاوزا حدود المكان والزمان.

وتقول الدكتورة رولا عودة السوالقة أستاذة علم الاجتماع الإكلينيكي بالجامعة الأردنية "إن أكثر من مليار شخص حول العالم يستخدمون كل يوم القصص والحالات في وسائل التواصل الاجتماعي، وغالبيتهم من فئة الشباب، حيث استحدثت هذه الوظائف للتنسيق والتسويق الإعلامي لغايات تجارية مهنية بهدف التأثير على سلوك الأفراد في الشراء وزيادة زياراتهم للمواقع الإعلانية، والحفاظ على تفاعل الأفراد بطرق أقل مباشرة واتصالا دائما".

وأضافت السوالقة أن وظيفة القصص والحالات لا تختلف كثيرا عما تؤديه وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام من حيث التفاعل مع الأخذ بعين الاعتبار قصر المساحة والوقت، مشيرة إلى أن التفاعل بين الأفراد في المجتمع رمزي من خلال اللغة وإيماءات الجسد، وما ينطبق على التفاعل الاجتماعي الحقيقي، ينطبق على الافتراضي والثقافة الرقمية.

ويشير الخبراء إلى تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على حياة الناس، وكيف أنّها ساهمت بقسط وافر في إحكام العزلة والوحشة على حياة الكثيرين ممّن ينشطون فيها، بحيث خلقت فجوة بين واقعهم الحقيقي وعالمهم الافتراضي الذي يتقمّصون فيه شخصيات مختلفة عن شخصياتهم الحقيقية، ويبنون قصورا من الأوهام أحيانا، أو يجدون فيها متنفّسا يريحهم من أرق أيامهم وقسوة واقعهم ليستعذبوا أمانا متوهّما يرون فيه راحة وسعادة بديلا من حياتهم البائسة.

ويدمن الشباب وسائل التواصل، وخاصة تويتر، الذي يبقي صاحبه في مستنقع الافتراض والتمثيل، بعيدا عن أرض الواقع، بحيث يهندس لنفسه قصورا في رمال متخيلة لا تمتّ بأيّ صلة للواقع، وترسم مسارا متوهّما لما يريد صاحبه أن يكون عليه، لا ما هو عليه حقّا، وفق الخبراء.

وبينت السوالقة أن المتخصصين في علم الاجتماع والنفس منذ ظهور وسائل التواصل الاجتماعي، مستمرون بفهم أبعادها وتأثيراتها الإيجابية والسلبية على الفرد والمجتمع سواء على الصحة النفسية والعقلية والجسدية أو تأثيراتها السلوكية، نظرا لسوء فهم بعض الأفراد لغاياتها الأساسية التي وجدت من أجلها أو عدم التكيف والقدرة على التعامل مع رموزها ومعانيها المحددة أصلا.

ووفقا للسوالقة، يمكن اعتبار القصص والحالات انعكاسا لذات الفرد وشخصيته وجوانبها المتعددة أو ما يرغب في إبرازه منها للآخرين، إما سعيا لإبراز مكانته الاجتماعية والاقتصادية وإما للتعبير عن إنجاز وفرح أو ما يعتريه من مشاعر أو للفت النظر، ومحاولة إثبات الذات والوجود لإيصال فكرة أو رأي أو رد فعل لشخص أو أشخاص معينين، وأحيانا قد يكون القصد منها الإساءة أو يظهر جوانب في شخصيته لا وجود لها أصلا أو يتمنى وجودها.

وينصح خبراء علم الاجتماع بألا يحدث ترويج المحتوى على منصات التواصل الاجتماعي عشوائيا بالاكتفاء بالنشر بلا وعي. ويرون أن المحتوى الذي يحصد الآلاف من التعليقات والمشاركات والملايين من المشاهدات قائم على خطة واعية للنشر، لتصل إلى جمهور أكبر، سواء كان الشخص يكتب من أجل كسب المال أو للتأثير في قطاع عريض من الناس، أو حتى من أجل الترفيه والتواصل المرح مع الناس.

وينصح الخبراء الأشخاص بأن يضعوا لأنفسهم قواعد حياتية في التعامل مع وقتهم، لأن الفراغ دائما يجعلهم لا شعوريا يمسكون الجوال ويتصفحون أكبر قدر ممكن من التطبيقات، وينصحون دائما بأن يكون لهم وقت محدد في الدخول إلى هذه المواقع وأن يكون ذلك بوقت منضبط بعد الانتهاء من كافة أعمالهم الأساسية والمهمة، ومن المهم كذلك وضع فترات راحة حتى لا تزعج أعينهم بأشعة الجوال والأجهزة الإلكترونية وتريح أجسامهم بعد فترة طويلة من التصفح والجلوس.

> **نشر الحالات الاجتماعية والنفسية على تطبيقات وسائل التواصل، تعبير آني عن مكنونات النفس من فرح أو حزن**

ومن المهم أيضا إزالة المتابعة عن الأشخاص غير المهمين، ومحاولة التوقف عن متابعة الأشخاص غير المهمين ومن لا يضيفون لمعلوماتهم الكثير ويضيعون وقتهم، خصوصا في تطبيقات الفيديو، وكلما زادت التحديثات مع هؤلاء يزيد الوقت والتصفح. كما أن إضافة من لوجودهم ميزة في الأخبار والأنشطة تجعل الأشخاص يستفيدون من حياتهم، ويستفيدون أكثر بمتابعة الاهتمامات الشخصية وتطويرها.

وتتيح مواقع التواصل الاجتماعي الاستفادة من أشخاص لهم علاقات رائعة ومعلومات مميزة تساعد على تطوير الاهتمامات الشخصية، وينصح الخبراء بالاستفادة من هذه الشخصيات والتواصل معها بشكل مستمر، وتطوير الذات وذلك من خلال الاستفادة من هذه الشخصيات ومتابعة تطور ذواتهم عبر ما يتعلمونه منهم.

ومن المفيد تعيين فواصل وأيام دون الإنترنت، ما يساعد ذلك بشكل تدريجي على التعامل مع الإنترنت بشكل مستقل ويزيد من القدرة على السيطرة عليه وعدم الإدمان.

النزهة مع الكلب سيرا على الأقدام تعزز علاقته بمالكه

برلين – القيام بنزهة طويلة سيرا على الأقدام برفقة كلب يمكن أن تكون تجربة مجزية، تعمق العلاقة بين الكلب ومالكه، ولكن يجب التأكد من بعض الأمور لضمان أن يسير كل شيء على أفضل حال.

ويجب أخذ الوضع البدني للكلب في الحسبان عند التخطيط لنزهة سيرا على الأقدام، وأيضا تجنب المسارات الصخرية أو المنحدرة.

كما أن التخطيط المتعلق بالمسار يجب أن يؤخذ في الحسبان، في ما يتعلق بوجود موارد مياه نظيفة وآمنة على طول المسار حتى يشرب منها الكلب. وإذا لم يكن هناك، على المرء أن يتأكد من إحضار ما يكفي من مياه للكلب، وأن يخطط لكثير من الاستراحات القصيرة للترطيب.

ويجب حماية الكلاب من أشعة الشمس القوية إذا ما تسنى ذلك، ويجب على المالك الانتباه لأي أسلاك كهربائية على طول المسار.

وبحسب المنطقة التي سوف يتم السير فيها، قد تكون هناك مسارات تأخذك عبر المراعي حيث ترتع الماشية، مثل الأبقار أو الخراف. ويجب تجنب مثل تلك المسارات إذا أمكن، ولكن إن لم يتسن ذلك قم بالسير عبر المراعي بهدء وبسرعة قدر المستطاع.

ويشير الخبراء إلى أن السير الطويل والكثير من المرح والوجبات المنتظمة والتواصل الواضح والقيادة الجيدة والعاطفة ستخلق كلب الأحلام الذي يريده الجميع.

ويؤكدون أن الكلاب تحب حبا غير مشروط إذا تبنى الشخص حيوانا أليفا متوافقا معه واستثمر الوقت والجهد لإظهار التفهم والتقدير له.

> **أخذ الوضع البدني للكلب في الحسبان عند التخطيط لنزهة سيرا على الأقدام واجب، وأيضا تجنب المسارات الصخرية**

ويعتقد الجميع أن الكلاب تعبد أصحابها وتراهم كآلهة من نوع ما. وقد يكون ذلك صحيحا في معظم الحالات، لكنه لا يكون كذلك دائما.

وفي بعض الحالات، يكون لدى الكلاب سبب جيد لعدم حبها لمالكيها. فالمعاملة السيئة تضعف وتلحق أضرارا جسيمة بعلاقة الحيوان مع الإنسان. وقد تعرض كلب مخصص للصيد للصعق باستمرار أثناء تدريبه باستخدام طوق كهربائي. وفي أحد الأيام اختبأ الكلب عن صاحبه وظل مستلقيا تحت السرير، وعندما حاول الرجل جره من تحت السرير عضه. ويمكن القول إن الرجل نال ما يستحق، ذلك أن السلوك الذي أظهره الكلب كان عدائية مشوبة بالخوف موجهة نحو المالك.

الكلاب تحب حبًا غير مشروط

جمال

حَقن البوتوكس سلاح فعال ضد تجاعيد الباركود

ميونخ – أوردت مجلة "Elle" أن تجاعيد الباركود (Barcode Wrinkles) عبارة عن خطوط رأسية ظاهرة تنشأ فوق الشفة العلوية وتبدو مثل الباركود.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن هذه التجاعيد لها أسباب عدة تتمثل في التدخين والتقدم في العمر والتعرض للأشعة فوق البنفسجية والنوم على الجانب.

ويمكن مواجهة تجاعيد الباركود من خلال العناية الجيدة بالبشرة المحيطة بالفم؛ حيث ينبغي تطبيق كريم عناية يحتوي على خلاصة نبات "الأقحوان الذهبي" بمعدل مرتين يوميا؛ حيث تعمل هذه المادة على شد العضلات.

كما ينبغي حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة بواسطة كريم واق من الشمس وغني بمضادات الأكسدة مثل فيتامين E، مع الإقلاع عن التدخين والنوم على الظهر.

وإذا لم تفلح هذه التدابير، فيمكن حينئذ اللجوء إلى الحَقن بالبوتوكس، والذي يعد سلاحا فعالا لمحاربة تجاعيد الباركود.

كما يمكن أن يساعد تدليك الوجه الجيد في منع التجاعيد التي تظهر على الشفة العليا وتحت الأنف والتي تعد من أكبر مخاوف النساء، كما هو الحال مع العديد من مناطق الوجه الأخرى مثل محيط العين، حيث يكون الجلد حول الفم رقيقا جدا.

ويمكن أن تساعد بعض المنتجات في علاج الشيخوخة وتجاعيد الباركود (مثل الأمصال أو الكريمات أو الأقنعة أو حتى خطوط الشفاه)، ولكن من الضروري الاستمرارفي روتين يجمع بين مستحضرات التجميل ومساج للوجه يمكن أن تقدمه المرأة لنفسها في المنزل على الرغم من أنه من المستحسن دائما أن نضع أنفسنا أيضا في أيدي محترفين.

الكذب عند التقدم لوظيفة أمر لا يجب المبالغة فيه

برلين – يسعى المرء عندما يتقدم للحصول على وظيفة ما إلى إقناع الطرف الآخر بمهاراته وخبراته قدر المستطاع. وغالبا ما يميل الأشخاص إلى جعل خبراتهم ومهاراتهم تبدو أفضل مما هي عليه في الحقيقة.

ولكن ما هو المعدل المقبول، ومتى يتحول الأمر إلى الكذب؟ يقدم بن دان، من خدمة الوظائف الألمانية "دي بيفيربونجسشرايبر" الإجابة.

وفي معرض رده على سؤال بشأن هل تعد المبالغة والكذب في السيرة الذاتية المهنية (سي في) أمرا سيئا، خاصة أن هذا شيء يفعله الجميع، قال دان إنه أمر صحيح أن المتقدمين يميلون أحيانا إلى المبالغة في أشياء معينة وأيضا تجاهل مراحل "صغيرة" في مهنتهم. ومن بين هذه الحيل الكلاسيكية ترك الأشهر التي تغطي الفترات التي يقضيها المرء دون عمل.

وبشكل عام يجب على المتقدمين تجنب المبالغة، خصوصا في وصف مهاراتهم المهنية. وفي مقابلة الحصول على وظيفة، سوف ينهار هذا الوهم. وإذا لم يحافظ المرء على شعوره بالثقة، فسوف يخسر بالفعل.

ويمكن للمتقدمين المبالغة في مستوى معرفتهم إذا كان الأمر يتعلق بالمهارات التي لا يزال يمكن اكتسابها، والتي يمكن أن يتعلمها بنفسه مثل اللغة الأساسية أو مهارات الحاسب الآلي، رغم أنه لا ينصح بفعل هذا في جميع الحالات. ويجدي هذا نفعا إذا ما كان هناك ما يكفي من الوقت لتعلم أشياء جديدة أو إنعاش معلومة موجودة بالفعل.

> **من بين الحيل الكلاسيكية التي يعتمدها الكثيرون ترك الأشهر التي تغطي الفترات التي يقضونها دون عمل**

وعند النظر في إعلان وظيفي، يجب ألا تحاول أن تغطي مئة في المئة من المهارات المطلوبة. وإذا غطى المرء نحو 70 إلى 75 في المئة من الشروط، يمكن قطعا التقدم للوظيفة، خاصة أن أغلب الوظائف تشمل بعض عناصر التعلم بشأن الوظيفة.

ولكن أين يقع الخط الفاصل بين تعزيز السيرة الذاتية المهنية والكذب؟

يقول دان إنه يتم تجاوز الخط عندما يدرج المتقدمون مهارات معينة ليست لديهم، أو يغطون الفترات التي لم يكونوا يعملون خلالها، وهو ما يمكن إثباته أو نفيه من مراجع الوظيفة. ليس مسموحا أن يكذب أحد صراحة في السيرة الذاتية. كما أن المبالغة في السيرة الذاتية المهنية سوف يتم اكتشافها، عاجلا أو آجلا.