



كتبت: ليلاخ مجناحي

## نعيش في الشبكة

### مناقشة بواسطة طريقة صفحة الجمرا

#### أهداف:

- ◆ زيادة الوعي لتأثيرات ثورة الانترنت على حياتنا.
- ◆ فهم الفجوات الموجودة بين الحياة في الشبكة العنكبوتية وبين الحياة خارجها.
- ◆ تفكير وتدريب قدراتنا على إحداث تغيير واعي بسلوكنا في الانترنت.

#### مساعدات:

- ◆ بطاقات صور
- ◆ أوراق بيضاء بحجم A3 أو بريستول كعدد البطاقات
- ◆ أدوات كتابة

#### تجهيز للفعالية:

نلصق كل بطاقة في مركز ورقة ال- A3 أو على نصف بريستول ونضع الأوراق للعرض في الغرفة- يمكن وضعهم على الطاولة أو تعليقهم على الحائط كعرض.

#### مراحل الفعالية:

##### المرحلة أ:

يتم تزويد كل مشترك بقلم ويدور بين الأوراق، يتمعن بالصورة الظاهرة ويعبر عن ردة فعله بكتابة حول البطاقة على الورقة البيضاء.

##### المرحلة ب:

نعود الى الجلسة، نتمعن في الصور معا ونقرأ ردات الافعال المكتوبة على الأوراق.

نجري حوارا حرا، نتطرق الى النقاط التالية:

- ◆ العالم تغير- نحن مشغولين في توثيق كل شيء ولا نعيش اللحظة.
- ◆ هنالك شهادة مكتوبة وشهادة مصورة عن كل عمل يتم فعله، يتحول الهاتف الى سلاح ومن الممكن أن يتحول الى دليل ضدنا.
- ◆ من لا يصور ولا ينشر غير موجود، لا اعتبار له.
- ◆ نحن منشغلين في التوثيق من أجل أن نري كم أن حياتنا كاملة ومثيرة.
- ◆ نحن ننشر كل شيء في الشبكات الاجتماعية من أجل أن نحصل على ملاحظات ايجابية (لايكات، متابعين، ساب) الأمر الذي يقوي احترامنا لذاتنا ولكن يدخلنا الى مصيدة التعلق بالشبكة.
- ◆ كل صورة يتم تحريرها وصلفها، استعمال الفوتوشوب، الفلاتر ويعرض وصفا مضللا لما يحدث حقا (كذب).
- ◆ أثبتت الأبحاث أن الكثير من الناس يقعون باكتئاب في أعقاب ما يرونه عند الآخرين في الشبكات الاجتماعية، يقارنون كل شيء بحياتهم المملة.
- ◆ كل شيء لحظة، هنا والان لكن نحن لا نعيش هنا، نحن منشغلون بالتوثيق.

#### ◆ fomo- fear of missing out

الخوف الاجتماعي الذي يخاف فيه الشخص من أن تفوته تجارب يجربها الآخرين. يتميز هذا الخوف في الرغبة بالحفاظ على علاقة مستمرة مع الآخرين، وقلق قهري من خوف تفويت فرصة للتواصل الاجتماعي، الرومانسي أو حدث مثير. مع تطور التكنولوجيا، التجارب الاجتماعية والتواصل توسعت من لقاء وجه لوجه الى تواصل بالانترنت. من جانب واحد، التكنولوجيا الحديثة مثل الشبكات الاجتماعية والهواتف الذكية، تسمح للأشخاص أن يكونوا اجتماعيين بسهولة، لكن من الجانب الآخر فان هذا الأمر يؤدي الى تعلق نفسي في الانترنت، الذي من الممكن أن يؤدي الى حالة من القلق عندما يشعر الشخص أنه منفصل. يوجد تأثير سلبي لقلق التفويت على الصحة النفسية للشخص، ومن الممكن أن يؤدي هذا الأمر الى مزاجيات سلبية وشعور بالإكتئاب. (من ويكيبيديا)

#### المرحلة ب

نطلب من المشتركين التفكير بنقطة هامة بالنسبة لهم والتي كانوا يريدون أن يحدثوا تغييرا بها بكل ما يتعلق بتأثير الشبكة على حياتنا.



نعيش في الشبكة

momani

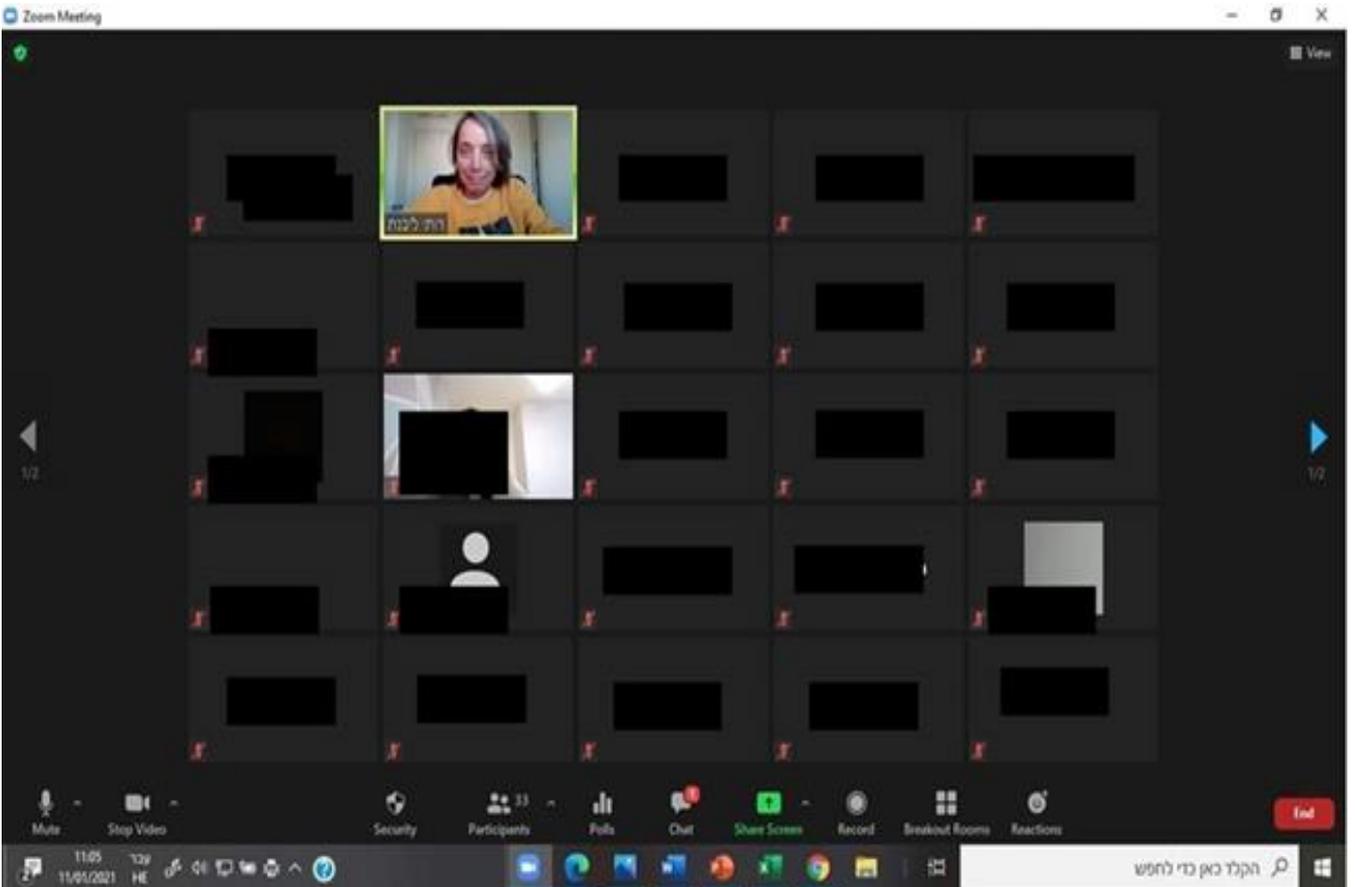




نعيش في الشبكة



نعيش في الشبكة



نعيش في الشبكة



نعيش في الشبكة



نعيش في الشبكة