



التعليم العالي

جامعة حماه

كلية التمريض

مادة مفاهيم متقدمة

استخدام التكنولوجيا في الرعاية الصحية

**The effect of technological development on the health**

إعداد الطلاب

ختام العلي

سحر العثمان

عبد الله عساف

سلاف سعيد

علي القاضي

إشراف

آ. خالد السعد

## العناوين الرئيسية out line

- مقدمة
- تعريف التكنولوجيا
- مكونات التكنولوجيا
- انواع التكنولوجيا بالرعاية الصحية
- العلاقة بين التكنولوجيا والمجتمع
- التكنولوجيا والتغير الاجتماعي
- أمثلة عن التقدم التكنولوجي في المجال الصحي
- فوائد التكنولوجيا
- سلبيات التكنولوجيا
- شبكات التواصل الاجتماعي
- مميزات شبكات التواصل الاجتماعي
- الاستخدامات الايجابية للشبكات الاجتماعية
- الاستخدامات السلبية للشبكات الاجتماعية
- سلبيات شبكات التواصل الاجتماعي
- دور التمريض

## مقدمة:

تعتبر التكنولوجيا من المصطلحات المعاصرة، التي نسمع عنها كثيراً خاصةً في وقتنا الحالي، وأصبح مفهومها شائعاً لدى جميع الأفراد بشتى أعمارهم ، فلم يترك التقدم التكنولوجي مجالاً إلا ووصل إليه محدثاً فيه ثورات علمية لم يعرفها العلم من قبل واختصارات للوقت وللجهد وتطورات عجيبة بغض النظر عن الكلفة المادية.

وتعتبر التكنولوجيا في المجال الصحي إحدى تلك التطورات التي لم يشهد لها عصرنا الحالي مثيلاً فقد قدمت في مجال الطب بما تحتويه من أجهزة ومعدات سواء للطبيب أو المريض تسهيلات عظيمة وفتحت آفاقاً شاسعة وأعطت آمالاً للعديد من المرضى وفي مجالات مختلفة

**تعريف التكنولوجيا:** هي الوسائل التقنية التي يستخدمها الناس في وقت معين من أجل التكيف مع الوسط الذي يعيشون فيه.

- وتعني في اللغة اليونانية مهارة التعلّم؛ حيث تنشق من كلمتين هما : Techno ويقصد بها المهارة، وكلمة LOGOS وتعني علماً أو دراسة
- ويمكن أن نعرفها بتفصيل أكثر فنقول بأنها استخدام الأدوات والأجهزة الإلكترونية المتطورة لأغراضٍ تعليمية أو ترفيهية، ويستعين بها الإنسان لتوفير الوقت والجهد لإكمال عمله وتلبية حاجاته..
- وتعرف التكنولوجيا أيضاً بأنها ليست مجرد امتلاك أدوات وأجهزة؛ بل هي أفكار وُجدت لحلّ المشكلات
- دراسة التقنيات والأفكار التي تغطي المواضيع المادية أي أنها تشمل الجوانب المادية للثقافة وتأتي التكنولوجيا استجابة لحاجات الأفراد من أجل تحقيق أهدافهم بأقل جهد ممكن وبأقل التكاليف، وهي تنتج للإنسان ظروفاً مناسبة من أجل راحته وسعادته.

وهناك من يربط بين التكنولوجيا والعلوم التي تدرس في المعاهد الفنية، والكليات العلمية، مثل الهندسة والميكانيكا والكهرباء. إي أنها ترتبط بالتطبيق أكثر من ارتباطها بالناحية النظرية. ولا

شك ان في ذلك صعوبة في التمييز الواضح بين هذين العنصرين نظرا للارتباط السببي بين النظرية والتطبيق

#### •مكوّنات التكنولوجيا

#### •المدخلاتInputs

•وتحتوي المدخلات على جميع العناصر والمكوّنات اللازمة لتطوير المنتج، مثل: الأفراد، النظريّات والبحوث، الأهداف، الآلات، المواد والخامات، الأموال، التنظيمات الإدارية، أساليب العمل، التسهيلات.

#### •العملياتProcesses

•وهي طريقة لمعالجة وتعديل المدخلات وتحويلها إلى منتج.

#### •المخرجاتOutputs

•وهي المعلومات النهائية، وتكون على شكل نظام جاهز للاستخدام ومباشرة العمل فيه.

#### انواع التكنولوجيا بالرعاية الصحية:

#### • التكنولوجيا تشخيصية: منها

• طبقي محوري (Ct Scanner)

• جهاز الرنين المغناطيسي (MRI)

• جهاز تخطيط القلب (ECG)

• جهاز التصوير بالأشعة فوق الصوتية (Echo)

#### • تكنولوجيا البقاء (الخطر)

• وحدة العناية المركزة (ICU)

• زراعة نقي العظم (Bone Marrow Transplant)

• الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) (Cardio Pulmonary Resuscitation)

• زراعة الكبد (Liver Transplant)

#### • التكنولوجيا علاجية

- غسيل الكلية (Renal Dialyses)
- منظم القلب (Pacemaker)
- جهاز تفنيت الحصى (Lithotripter)
- **تكنولوجيا وقائية**
- لقاحات (Vaccines)
- مواد صيدلانية جديدة (New Pharmaceuticals)(Drugs)

### العلاقة بين التكنولوجيا والمجتمع:

ترتبط التكنولوجيا بالمجتمع ارتباطاً وثيقاً فهي انعكاس لثقافته المادية والفكرية وتعبير صادق عن تقدم المجتمع الحضاري هذا من ناحية الارتباط أما من ناحية التأثير فالعلاقة متبادلة بينهما حيث يؤثر كل منهما في الآخر.

ومن الوجهة الاجتماعية فإن (معنى) التكنولوجيا هو الذي يؤثر في تغير المجتمع والتكنولوجيا في الأوجه التالية:

- يؤدي الموقف الاجتماعي (الحاجة الاجتماعية) إلى الاختراع المادي الذي يستعمل في المجتمع.
- يؤثر الاختراع التكنولوجي في حياة المجتمع من خلال استعماله.
- ويفعل عامل الانتشار تؤثر التكنولوجيا في مجتمعات لم تساهم في عملية اختراع أو الاكتشاف كما أنها لا تترك الآثار نفسها في كافة المجتمعات بفعل الاختلاف الثقافي فيما بينها.

### • التكنولوجيا والتغير الاجتماعي:

ترى النظرية التكنولوجية أن التغير الاجتماعي سببه العامل التكنولوجي أي أن التكنولوجيا هي سبب التغير في المجتمع، وتُرجع كل التغيرات الاجتماعية إلى أسباب تكنولوجية . وتتوقف طريقة إحداث التغيرات التكنولوجية للتغير الاجتماعي على فهم الطبيعة السببية التي هي في الواقع عبارة عن عملية اضطرادية أي أن التأثير التكنولوجي لا يتوقف عند إحداث الأثر الأول بل إن التأثير يتطور مؤدياً إلى آثار مصاحبة أو مشتقة على هيئة سلسلة مترابطة الحلقات ولهذا فإن للعامل التكنولوجي أثراً مهماً في التاريخ

الاجتماعي للمجتمعات ويؤدي إلى تقدمها. إن وطأة الاختراعات تؤدي إلى تأثيرات تنتشر في اتجاهات مختلفة تشبه الموجات المائية الناتجة عن القاء حجر في الماء فتتشكل دوائر متصلة وهكذا يكون تأثير التكنولوجيا في الحياة الاجتماعية تأثيراً متواصلاً. لقد أدى التقدم في وسائل الاتصال إلى تغيرات اجتماعية بعيدة المدى ولعل التغيرات التي تشهدها المدينة الحديثة هي نتيجة التكنولوجيا

وترى النظرية التكنولوجية أن أي اكتشاف أو اختراع تقني يؤدي مباشرة إلى تغيرات اجتماعية واقتصادية وسياسية وثقافية فاكتشاف الطاقة الذرية أدى إلى تغيرات عميقة في حياة المجتمعات فعلى سبيل المثال أدت إلى حدوث تغييرات في الاستراتيجية العسكرية وإلى قيام علاقات دولية جديدة.

كما أن اختراع السيارة أدى إلى تغيرات اجتماعية مهمة منها تشكيل مؤسسات اجتماعية مثل التأمين ومدارس السياقة وإدارة شرطة المرور ونظامه.

## أمثلة عن التقدم التكنولوجي في المجال الصحي

### 1. استخدام الروبوت Robot في العمليات الجراحية

يفتح الجراح فتحة، طولها بضعة سنتيمترات، في بطن مريض، يعاني ورماً في معدته أو أمعائه؛ ليُدخِلَ منها روبوتاً بالغ الصغر، مزوداً بمصوِّرة، يجوب أحشاء المريض، وفق رغبة الطبيب، الذي يتحكم فيه، بتحريك حذر لعمود التوجيه، استناداً إلى الصور الملتقطة، المرسلة إلى شاشة خارجية كبيرة. وإثر اكتشاف مكان الورم، ينشط الجراح مجرفة بالغة الصغر، يخرجها من الروبوت؛ وبإجراء بضع مناورات دقيقة، يوجهه إلى كسط الورم. ثم يعيد المجرفة إلى مكانها، ويخرج الروبوت من جسم المريض، ويرسل الورم المستأصل إلى المعمل، لدراسته مجهرياً؛ ويعود المريض إلى منزله في اليوم عينه.

### 2. العمليات الجراحية من بُعد

تمكن جراحو القلب، في معهد لندن للصحة، ومعهد العلوم في أونتاريو Ontario، من إجراء جراحة قلب مريض، على بعد مئات الأميال، باستخدام الحاسب الآلي والروبوت. وقد فاق نجاح هذه العمليات الجراحية المباشرة .

### 3. الأجهزة الطبية

#### أ. القلب الصناعي

مستقبل علاج القلب، يتمثل في صناعة قلب صغير الحجم، من تركيبة معقدة من مادة التيتانيوم والبلاستيك، ومزود ببطارية وملف كهربائي خارجي. وهو قادر على أن يمتلئ بالدماء، ودفعها إلى الجسم بكفاءة القلب الطبيعي نفسه؛ إذ يمكنه ضخها واستقبالها وتنظيم حركتها في الجسم. ولكن، لم يستطع الأطباء صناعة أيّ جهاز، يحاكي عضلات القلب. بيد أن هذا الجهاز عجز عن إطالة عمر المريض أكثر من شهرين؛ ولذلك، فإن هيئة منظمة الصحة والغذاء FDA، لن توافق على تسويقه، إلا إذا طاول نجاحه خمس سنوات؛ وهو ما يستدعي أعواماً، من التجارب والتطوير

#### ب- شريحة ذكية متناهية الصغر

يعمل العلماء على إنتاج شرائح إلكترونية ذكية متناهية في الصغر، ومزودة بمستشعرات خاصة، يمكن زرعها في جسم مريض السكري، حيث تراقب كمية السكر في الدم، وتحقق المريض بكمية الأنسولين الملائمة. ويحاول العلماء إنتاج شريحة أكثر ذكاءً، تزرع في جسم الإنسان، أو تُبتلع، فتعطي جرعة المضاد الحيوي، حسب حاجة المريض، أو تخفيف الآلام المفردة، بضخ الدواء اللازم؛ وذلك بإضافة مستشعرات جديدة

#### ث. كبسولة الفيديو

يستكشف الأطباء جسم الإنسان، بالمنظار الضوئي، الذي يُدخّلون في المستقيم أو من طريق الفم؛ ما يسبب آلاماً شديدة للمريض؛ وفي الوقت نفسه، لا يمكنه الوصول إلى بعض الأماكن. لذلك، فقد اخترعت كبسولة فيديو لاسلكية، يبتلعها المريض يمكنها التقاط صورتين في الثانية، طيلة 24 ساعة. وترسل الصور إلى جهاز فيديو صغير، ملفوف حول خصر المريض، يبيث المعلومات من في حواسب، تحللها، وتكتشف المرض .

### ج. الضمادات الذكية

عندما يصاب شخص بجرح سكين أو ما شابه ذلك، فلا بدّ له من عناية خاصة بالجرح. لذلك، فقد اخترعت ضمادة ذكية، تحميه من المضاعفات الخطيرة، التي قد تقابله؛ وذلك بواسطة جهاز استشعار في الضمادة يحتجز البكتيريا والفيروسات، ويعلن الحاجة إلى المضادات الحيوية. ويساعد هذا الاختراع على سرعة شفاء الجروح المصابين بجروح. وسوف تساعد الضمادات الذكية على علاج الجروح المزمنة، بالتخلص من قروح الأنزيم، الذي يعوق العلاج. وقد ابتكرت ضمادة ذكية، تستطيع ضخ الأوكسجين إلى الأنسجة المصابة، للإسراع في العلاج.

### ح. القميص الذكي

ابتكر مهندسو التكنولوجيا، في ولاية جورجيا، في الولايات المتحدة الأمريكية، قميصاً ذكياً يمكنه مراقبة الأنشطة الحيوية للجسم، وإرسال المعلومات الحرجة والطارئة إلى الطبيب؛ لا، بل يستطيع تحديد موقع الشخص المصاب، ومدى إصابته؛ بل هو قادر على المساعدة على إنقاذ الغرقى والجرحى، بواسطة جهاز استشعار ضوئي، يرسل المعلومات إلى الجهات المسؤولة. والقميص قابل للغسل. وهو يقيس معدل ضربات القلب، وكفاءة الجهاز التنفسي، ودرجة حرارة الجسم ومعدل الطاقة التي يخرجها. وتُنقل تلك المعلومات لاسلكياً، عبر البريد الإلكتروني، إلى حيث يمكن الطبيب متابعة الحالة الصحية لمرضاه عن بُعد.

### خ. جهاز علاج السمّة

أجريت تجربة جهاز جديد على ثلاثين متطوعاً، في أربعة مستشفيات، في ولايتي تكساس ونيويورك الأمريكيتين. ويؤثر الجهاز الجديد في الجهاز الهضمي للإنسان، بما يخفض شهيته؛ لعلاج البدانة، من دون اللجوء إلى عمليات جراحية في جهازه الهضمي. ويشبه الجهاز الجديد منظم ضربات القلب، وهو في حجم ساعة الجيب، تياراً كهربائياً ضعيفاً إلى العصب الخامس، بالقرب من الحجاب الحاجز؛ ما يحد من الشهية.

د. عدسة لاصقة لقياس نسبة السكر من دموع العين:



تقنية مستقبلية تسعى شركة google على تطويرها و جعلها قابلة للاستعمال

ذ. جهاز لكشف الأوردة بسهولة باستخدام الأشعة تحت الحمراء

### فوائد التكنولوجيا

للتكنولوجيا عدّة فوائد، منها: زيادة التعرف على أشخاص جدد من ثقافاتٍ وبلدانٍ أخرى وتسهيل التواصل بينهم، ومعرفة الأشخاص كلّ ما يدور من حولهم من أخبار ، وسهّلت التكنولوجيا الكثير من الأعمال ، وأثّرت على التعليم والصناعة والتجارة بشكلٍ إيجابيٍّ.

### \*الاثار الايجابية لتكنولوجيا المعلومات:

1-لها اثر كبير في تحسين الرعاية الصحية بكافة مستوياتها

2-استخدامها في مجال التعليم و التعلم حيث وفرت التكنولوجيا الحديثة مصادر هائلة من المعلومات و سهلت الوصول اليها كما ان استخدام التكنولوجيا في مجال الابحاث يوفر الوقت و التكلفة

3 -كما يمكننا ايضا استخدامها كوسيلة للترفيه المفيد للعائلة (كالتلفاز و الانترنت)

4-يمكن استخدام اجهزة الاتصال و الانترنت للتواصل الاجتماعي بين العائلات و الاصدقاء و خصوصا في حالات البعد الجغرافي

5-ساهمت التكنولوجيا بتحسين معيشة الفرد و المجتمع من خلال تأمين مستلزمات الحياة و الرفاهية لهم

### سلبيات التكنولوجيا

أثّرت التكنولوجيا بشكل سلبيّ على العديد من الأشخاص؛ فهي سبّبت حالة لدى الأفراد تسمّى "إدمان التكنولوجيا"؛ بحيث يواظب الكثيرون على الإنترنت أو الألعاب الالكترونية وغيرها لفتراتٍ طويلة، بالإضافة إلى استخدام الأفراد للإنترنت خاصةً بشكل سلبيٍّ ومؤذي لأنفسهم وللمحيطين به.

## مخاطر الأجهزة التكنولوجية :

نتج من التطور التكنولوجي الذي يشهده عالمنا المعاصر أجهزة وألعاباً مختلفة، أصبحت في متناول أوساط اجتماعية عديدة في الوطن العربي،

وعلى الرغم من فوائدها العديدة، إلا أن للأجهزة التكنولوجية واستعمالاتها تأثيرات سلبية منها:

1. تأثير سلبي على الذاكرة على المدى الطويل.
2. مساهمتها في انطواء الفرد وكآبته ولاسيما عند ملامستها حد الإدمان.
3. الجلوس أمام الكمبيوتر لفترة طويلة، قد يجعل بعض وظائف الدماغ خاملة، خاصة الذاكرة الطويلة المدى، بالإضافة إلى إجهاد الدماغ.
4. الاستعمال المتزايد للتكنولوجيا، قد يزيد من صفات التوحد والانعزالية، وقلة التواصل مع الناس
5. قد تتسبب الأجهزة التكنولوجية بأمراض عديدة وخطيرة كالسرطان، والأورام الدماغية، والصداع، والإجهاد العصبي والتعب
6. قد تشكل خطراً على البشرة والدماغ ، وأكثرها تعرضاً للخطر هي العين، الأمر الذي يجدد التساؤلات حول كيفية التعامل مع هذا العصر التكنولوجي في الوقت الذي يوسع فيه قاعدة مستخدميه على مستوى العالم بسرعة هائلة.
7. امراض كالتشنج في عضلات العنق بالإضافة إلى آلام اخرى في العضلات التي تظهر من الجلوس المطول وغير الصحيح
8. استخدام الاجهزة اللوحية كثيرا يترافق بانحناء في الرأس والعنق، مقارنة مع أجهزة الكمبيوتر العادية التي تستخدم في المكاتب، لذا فهي تثير قلقاً حقيقياً حول تشكل آلام في العنق والكتفين

## من الآثار السلبية للألعاب الإلكترونية وإدمان الأطفال و المراهقين عليها :

1-أمراض نفسية كاضطراب النوم والقلق والتوتر والاكتئاب، والعزلة الاجتماعية والانطواء والانفراد بالكمبيوتر، والانتحار.

2-أمراض العيون وضعف النظر والرؤية الضبابية وألم ودموع في العينين.

3-ضعف التحصيل العلمي ورسوب وفشل في الدراسة وعلامات منخفضة.

4-ظهور السلوكيات السلبية مثل العنف والقسوة وضرب الإخوة الصغار وعدم سماع الإرشاد والتوجيهات والتمرد و إيذاء الإخوة بعضهم بعضاً من خلال تقليد ألعاب المصارعات وتطبيقها في الواقع، حيث تخلق روح التنافس بين اللاعبين

5-مشاكل صحية وألم في أسفل الظهر وآلام الرقبة، وضعف في عضلات المثانة والتبول اللاإرادي، وضعف في الأعصاب وخمول وكسل في العضلات، وإمساك بسبب الجلوس المستمر واللعب بالألعاب الإلكترونية.

6-ارتفاع تكاليف الألعاب، والتي قد تؤثر على ميزانية الأسرة

7-دخول الأجهزة التكنولوجية في الأسرة رسخ مفاهيم ومعاني الانفراد والانعزالية في الأسرة، حيث أصبح لكل فرد أجهزة خاصة به لا احد يتعدى على خصوصيته في استخدامها، وهذا باعد بين افراد الأسرة وأفقد روح التواصل والترابط. ومن اخطر الامراض التي قد تصيب أفراد الاسرة، وخاصة الأطفال، جراء استخدام هذه الأجهزة "التوحد" الذي يكون فيه الدماغ غير قابل لاستيعاب المعلومات او معالجتها ما يؤدي إلى صعوبة الاتصال بمن حوله واضطرابات في اكتساب مهارات التعليم السلوكي والاجتماعي."

### خطر التكنولوجيا على الأطفال:

أظهرت دراسة أجريت حديثاً على أطفال في إحدى الدول المتقدمة، تتراوح أعمارهم بين أربع وخمس سنوات، أنّ الأطفال يقضون سبع ساعات ونصف الساعة يومياً أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية، أي بزيادة ساعة وسبع عشرة دقيقة أكثر مما كان يفعل الأطفال في العمر نفسه قبل خمس سنوات .ومن المستغرب أكثر أنّ الدراسة نفسها أظهرت أن بعض الأطفال، ممن لا تزيد أعمارهم على السنتين، يقضون نحو ساعتين يومياً أمام شاشة جهاز إلكتروني.

ولو أجريت مثل هذه الدراسة على أطفالنا، لربّما جاءت النتيجة مقاربة لهذه النتيجة، وخصوصاً إذا تناولت أطفال الطبقة المتوسطة، في حين أجريت دراسة جديدة على عدد من الآباء والأطفال في دولة الامارات تشير إلى زيادة قلق الآباء من تأثيرات أجهزة التكنولوجيا (الهواتف النقالة، والأجهزة السطحية اللمسية) على صحة أطفالهم، حيث أشارت الدراسة إلى أن أكثر من نصف

الآباء المشمولين فيها (61.4%) (ابدوا قلقهم حول علاقة اطفالهم بالأجهزة التكنولوجية، ونحو ثلاثة أرباع الآباء (74.9%) لا يدعون أطفالهم يستخدمون هذه التقنيات من دون مراقبة.

### دور التمريض في الوقاية من ادمان مواقع التواصل الاجتماعي:

للتمريض دور هام في التنقيف و التوعية حول ادمان مواقع التواصل الاجتماعي و مخاطرها وفيما يلي عدة نصائح لتجنب الادمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

1- احتفظ بجزء من ذكرياتك لنفسك : نعم الجميع يحب مشاركة أفضل اللحظات مع أصدقائه ليشعر بمتعتها، ولكن من قال أن جميع الأشخاص على حسابك هم أصدقاؤك فعلا !

بالإضافة لإن هناك بعض الذكريات التي يفضل الاحتفاظ بقليل من الخصوصية لها، اجعل لك صندوق ذكريات سري واستمتع بتجربة الشعور بالذكري بداخلك أنت فقط أو مع عدد قليل يستطيع إيصال شعوره حقا أمامك بدون الاهتمام بعدد المعجبين بيها على حسابك !

2- لا تبالغ في ردة فعلك : قبل وجود مواقع التواصل الاجتماعي كان هناك العديد من المواقف التي نواجهها يوميا وتمر مرور سريع بدون التفكير بها، الآن أصبحنا نكتب عن كل المواقف التي تمر بها وردود فعلنا ناحيتها بطريقة درامية لجذب اهتمام أكبر بها، بل وانتظار ردود أفعال أكثر درامية عن طريق التعليقات وإضاعة الكثير من الوقت في مناقشة مواقف إذا راجعتها جيدا ستبدو أتفه من الاهتمام بها ومنحها كل ذلك الوقت.

3- اسأل جوجل : الكثير من الاسئلة التي يتم طرحها على مواقع التواصل تستطيع الوصول لملايين الإجابات لها من خلال بحث سريع على جوجل، قبل أن تطرح أي سؤال على صفحتك فكر في طرحه على جوجل، ذلك الصديق الذي لا يخذلك ابدا في العثر على إجابة.

4- استخدم وسائل تواصل أخرى : الهاتف الأرضي، و الهاتف الجوال، تلك الاختراعات وجدت قديما للتواصل مع المجتمع حولك بطريقة أسهل، يمكنك التوقف عن إرسال الرسائل والكتابة طوال الوقت ورفع السماعه للتحدث مع أصدقاؤك.

5- اصنع قوائم : العديد من المنشورات إن لم يكن أغلبها ستجدها بلا فائدة حقيقية، وستتسبب في إضاعة الكثير من وقتك، أغلب مواقع التواصل تتيح فكرة صنع قوائم لصفحات أو أشخاص

محددتين وتسميتها باسم خاص لمتابعة أخبارها فقط، ستوفر عليك الكثير في حال رغبتك في الدخول للموقع للوصول لآخر تحديثات هؤلاء الأشخاص أو هذه الصفحات.

6- ضع الأجهزة المستخدمة في التواصل في أماكن بعيدة عنك : سواء كان حاسبك اللوحي، أو هاتفك الجوال، أو حاسبك المحمول ( lab top )، ضع هذه الأجهزة في مكان بعيدا عنك في حال وجودك في المنزل، سيصيبك القليل من الكسل المفيد في هذه الحالة والذي يمنعك من الانتقال من موضعك عند رغبتك في استخدامهم للاطلاع على آخر التحديثات على مواقع التواصل.

7- سجل بريدك الإلكتروني : التسجيل في العديد من المواقع والتطبيقات التي ترتبط بحساباتك على مواقع التواصل قد يكون علة دائمة لك بأنك لا تستطيع الابتعاد عنها حتى لا تفقد صلتك بالتطبيقات أو المواقع الأخرى

8- مشاعرك ليست وجوه تعبيرية : ربما أكثر خلافاتي مع الأصدقاء عند التحدث معهم على هذه المواقع هي بسبب عدم استخدامي للوجوه التعبيرية أو ( Emoticons )، حقيقة أشعر بالسخرى الحقيقي وعدم قدرتي على التواصل والتكلم في أسلوب الكتابة عند اضطراري لاستخدام تلك الوجوه للتعبير عن حزني أو غضبي أو سعادتي أو سخريتي، هذه الكرة الصفراء لا تمثلني، علينا التدريب جيدا للتعرف على نوعية الحديث الموجهة لنا بدون استخدام هذه الوجوه التعبيرية، ليست بالأمر الجديد، هذه طبيعة بشرية وجدت منذ القدم وبدأت في الاختفاء في عصر التواصل الاجتماعي الإلكتروني.

9- توقف عن إبداء الرأي طوال الوقت : أنت لست مطالبا بإبداء رأيك في كل الأحداث في العالم طوال الوقت، ستكتشف بمرور الوقت بأنك لست واعيا ومطلعا للدرجة التي تجعلك تكون رأيك الخاص، مواقع التواصل ليست مصدر للتنقيف، الكتابات عليها في كل الأحوال محدودة وتحمل تعصبات شخصية، ولإبداء رأيك بموضوعية في أمر هام وجدي، عليك بالقراءة لجميع الآراء في الكتب المختلفة، أرجو أن نتفق على هذه النقطة، القراءة، التعامل والاحتكاك مع البشر بشكل مباشر، هما من وسائل التنقيف الحقيقي.

10- عش حياتك بدلا من تصويرها : يتخيل لي أحيانا بأن هناك بعض الناس أصبحوا يخرجون خصيصا من أجل التصوير ورفع الصور على مواقع التواصل، بحق؟! التصوير ليس أمرا سيئا، ولكن استخدام الكاميرات طوال الوقت لتسجيل لحظات حياتنا يفقدنا الإحساس بهذه اللحظات، قبل أن تصور تلك المشاهد بالكاميرا الخاصة بك، صورها في ذاكرتك واحتفظ بها للأبد.

11- تجنب الحديث عن المشكلات الشخصية : ستصبح مطالبا وقتها باستمرار الكتابة لمعرفة آخر التطورات والتحديثات للمشكلة أو الموقف الذي سبق الكتابة فيه، ناهيك عن خطورة فكرة عرض حياتك الشخصية بكافة تفاصيلها على الإنترنت، وفي واقع الأمر مشكلتك الشخصية عند أغلب القارئ لها أو المعلقين عليها ستصبح في طي النسيان بعد دقيقة واحدة من متابعة منشور آخر على الصفحة الرئيسية.

12- اغلق حسابك عدة أيام و استخدم حواجب المواقع : تجربة لا بد لك من المرور بها لتتذكر شكل حياتك قبل الدخول لهذه المواقع، تعلم كيف تحيي بدون التفكير في كتابة هذا الموقف أو رفع هذه الصورة على حسابك الشخصي، وفي حالك فشلك في الأمر استعن بحواجب المواقع، وهي إضافات يمكنك وضعها على متصفحك وبعضها يوفر لك خاصية كتابة رسالة تذكرة تظهر لك في حال إذا ضعفت وذهبت لزيارة هذه المواقع.

13- اخرج للواقع : مارس هواية مع أصدقائك، حدد يوما للتجمع العائلي وضع شرطا عدم استخدام مواقع التواصل في هذا الوقت، اخرج للواقع وتعلم كيف تحيي بعيدا عن هذه المواقع والاستمتاع بتجربة الاحتكاك بالبشر في الحقيقة، معرفة أخبارهم والتعليق عليها، إبداء إعجابك أو استيائك منها بدون الاضطرار لضغط زر، و التعبير عن مشاعرك بدون استخدام وجوه تعبيرية.

المراجع:

[http://www.alukah.net/publications\\_competitions/0/40402/#ixzz3RdWWJ9Cu](http://www.alukah.net/publications_competitions/0/40402/#ixzz3RdWWJ9Cu)

<http://www.sciencesclub.com/sciencesclub/?p=638#sthash.GhIzHoy5.dpuf>  
النانو تقنية

[http://www.com.user/h\(R\)Vcboal](http://www.com.user/h(R)Vcboal)

<http://icmc.indiana.edu/vol13issue1/boyd.ellison.html>

[مواقع الشبكات الاجتماعية وطريقة عملها](http://knol.google.com) <http://knol.google.com>

[خدمات الشبكات الاجتماعية](http://ar.wikipedia.org/wiki/خدمات_الشبكات_الاجتماعية) [http://ar.wikipedia.org/wiki/خدمات\\_الشبكات\\_الاجتماعية](http://ar.wikipedia.org/wiki/خدمات_الشبكات_الاجتماعية)

[www.gov.il/FirstGov/TopNavArb/.../SSInternetAddictionArb/](http://www.gov.il/FirstGov/TopNavArb/.../SSInternetAddictionArb/)

<http://www.startimes.com/f.aspx?t=33192351>

<http://www.startimes.com/f.aspx?t=6565821>

<http://www.tech-wd.com/wd/2014/06/06/report-and-statistics-about-arab-world-on-internet-in-2014>

<http://www.nama-center.com/ActivitieDatials.aspx?id=10437>