

النشرة الإخبارية

safe

جمعية الإمارات للإنترنت الآمن
EMIRATES SAFER INTERNET SOCIETY

العدد 2 المجلد 2 | فبراير 2022

editorial@esafety.news | www.esafety.news

TACHYON
360°

مجلس إكسبو 2020
جلسات حول
مستقبلنا الرقمي.

وسائل التواصل
الاجتماعي
والصحة العقلية

Safe
Internet
Day

٨ فبراير ٢٠٢٢



معًا من أجل إنترنت أفضل

دعهم يرمزوا لمستقبلهم



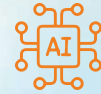
مثالي للأطفال
بِعمر
+5 سنوات



جلسات
برمجة
الألعاب تطوير



بايثون
لغة البرمجة
المتقدمة



جلسات
الذكاء
الاصطناعي



دروس تطوير
المواقع
الإلكترونية



منصة
ألعاب
لسهولة التعلم



مدرسين
من ذوي الخبرة
على مستوى عالمي



برنامج شهادة
كندا / المملكة
المتحدة





جمعية الإمارات للإنترنت الآمن
EMIRATES SAFER INTERNET SOCIETY

المحتويات

العدد 2 المجلد 2 | فبراير 2022

أسماء مجلس
الإدارة الجديد 01

افتتاحية - جمعية الإمارات للإنترنت الآمن
- تطور مواطنين رقميين مسؤولين 02

مساحة العمل الرقمية -
نعمة أم نقمة؟ 04

التعليم في عصر
ما بعد كوفيد 06

هل نتطور من بشر إلى كائنات -
افتراضية ميتافيرس؟ 10

مجلس إكسبو -2020 جلسات
حول مستقبلنا الرقمي 12

وسائل التواصل الاجتماعي
والصحة العقلية 14

فريق التحرير

خضر محمود
محرر المحتوى

سيبي ماثيوز
محرر المحتوى

جايش سياسيتيان
محرر فرعي

المهندس / عادل الكاف الهاشمي
رئيس تحرير



أسماء مجلس الإدارة الجديد



المهندس / عادل الكاف الهاشمي

نائب رئيس مجلس الإدارة



الدكتور / عبدالله محمد المحياس

رئيس مجلس الإدارة



الدكتور / حامد محمد النيادي

عضو مجلس الإدارة



مريم عبدالله المحياس

عضو مجلس الإدارة



الدكتور / سعيد خلفان الظاهري

عضو مجلس الإدارة



محمد جمعة الجنيبي

أمين الصندوق - عضو مجلس الإدارة



ناصر مطر النيادي

عضو مجلس الإدارة



ياسر سعيد الفليتي

أمين السر - عضو مجلس الإدارة



إبراهيم سعد الهدار

عضو مجلس الإدارة

المستشارين-جمعية الإمارات للإنترنت الآمن



سانجانا بهاردواج

خبير حماية الطفل عبر الإنترنت



علي محمد العمادي

الرئيس التنفيذي، CyberArrow



الدكتورة نجلاء محمد النقبلي

خبير التعلم الإلكتروني والتعليمي



تي بي شرف الدين

الرئيس التنفيذي، ICT Bluezone



توفيك فالهايث

المدير العام، Interdev Group



جايش سياستيان

العضو المنتدب والرئيس التنفيذي ، تاكيون

جمعية الإمارات للإنترنت الآمن - تطور مواطنين رقميين مسؤولين

“

قال المغفور له بإذن الله
الشيخ زايد بن سلطان آل
نهيان:
”ستعيش الأجيال القادمة
في عالم يختلف تماماً عن
العالم الذي اعتدنا عليه، لذا
فمن الضروري أن نعد أنفسنا
وأبناءنا لذلك العالم الجديد.“

”



المهندس / عادل الكاف الهاشمي
نائب رئيس مجلس الإدارة

شعار «تواصل العقول وصنع المستقبل»، العقول المستقبلية والمغامرة من جميع أنحاء العالم. تعد لعبة فورست بينبول، واللعب مع الحيتان، والطباعة رباعية الأبعاد للخلايا الحية، وبرنامج مدرسة إكسبو، وبرنامج جامعة إكسبو بعضاً من عوامل الجذب في إكسبو 2021 للطلاب ومجتمع التعليم، مما يتيح التعرف على عجائب العالم التي لا تزال تتطور قبلهم.

يجلب المجلس الرقمي، الذي تصوره وأنشأته هيئة أبوظبي الرقمية، العقول النيرة إلى منصة للنقاشات والحوارات حول مواجهة التحديات البشرية من خلال التكنولوجيا والابتكار. المجلس الرقمي يبرز الأفكار الأصلية والطول الاستثنائية هذا العام، موضوع المجلس الرقمي هو «الذكاء الاصطناعي ومستقبل الحكومة». نحن متحمسون لرؤية كيف ستؤدي هذه المناقشات إلى طول تغير مستقبل الحكومة.

إنه لمن دواعي الفخر أن تضم الكلية العليا للتكنولوجيا أول 120

قال المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان: «ستعيش الأجيال القادمة في عالم يختلف تماماً عن العالم الذي اعتدنا عليه، لذا فمن الضروري أن نعد أنفسنا وأبناءنا لذلك العالم الجديد».

بينما تقرأ هذا الافتتاح بالشكل الرقمي، نما العالم الرقمي أكبر من عالمنا الحقيقي. يشير الاتجاه السائد في كل مجالات الحياة إلى أن الحياة الرقمية لها مكانة سائدة في حياتنا. لقد وضع الوباء التغيير بوتيرة أسرع. نحن، كأمة، يمكننا الحد من تهديدات كوفيد-19 بشكل أكثر فعالية. غالبية السكان تم تطعيمهم. تعود الحياة الاقتصادية والاجتماعية إلى طبيعتها. بفضل القيادة الحكيمة والإدارة الفعالة.

إكسبو 2020- افتتحت دبي الافتتاح الكبير في أكتوبر 2021 وستستمر حتى مارس 2022. يجذب معرض إكسبو، الذي يحمل



عواقب بعيدة المدى. بعض التهديدات الرئيسية التي يجب الانتباه إليها والحماية منها هي العلاقات غير المناسبة والمحتوى غير المناسب والسلوك غير المناسب وإساءة استخدام البيانات الشخصية. ألا يبدو الأمر مشابهًا لتهديدات العالم الحقيقي؟ حسنًا ، طبيعة التهديدات هي نفسها ولكن خطورة العواقب تختلف في عالم الإنترنت.

سيقضي أطفالنا وقتهم عبر الإنترنت أكثر مما يقضونه في العالم الحقيقي. لا توجد طريقة يمكننا من خلالها إيقاف هذا. لكن يمكننا بالتأكيد اتخاذ تدابير لمساعدتهم على التمتع بحياة جيدة عبر الإنترنت.

هل هناك طريقة «واحد اثنان ثلاثة» لحماية أطفالنا عبر الإنترنت؟ هناك بعض الأساليب والتدابير التي دعا إليها. لكن لا توجد طرق مضمونة بخلاف النقد والقصور. مع استمرار تطور العالم الرقمي ، تتغير طبيعة التهديدات باستمرار. لمعالجة هذه المخاوف ، يجب أن تستمر تدابير السلامة في التطور. بالنسبة للأطفال ، يعد إنشاء ساحة لعب عادلة بحدود ممارسة جيدة. يجب أيضًا تعليم الأطفال أن الحدود والقيود تتعلق بمصلحتهم. يجب أيضًا جعل الأطفال جزءًا من العملية بدءًا من صنع السياسات وتنفيذها.

لا شك أن الأطفال هم مواطني المستقبل ومستخدمو الإنترنت. نحن ملزمون بإعطاء القيم ووجهات النظر والمهارات الصحيحة لتحويلهم إلى مستخدمين إنترنت مسؤولين.

بينما نصدر هذا الإصدار من مجلتنا ، فإننا نخطو خطوة أخرى نحو رؤيتنا المتمثلة في إنشاء عالم آمن على الإنترنت لأطفالنا بينما يصبحون مواطنين رقميين مسؤولين. معًا ، دعونا نمضي قدمًا ونلائم وتيرة الحياة المتغيرة باستمرار. فلنجعل مستقبلنا أكثر إشراقًا مع إنجازات أعظم في جميع مناحي الحياة.

أتمنى أن تستمتع بقراءة مجلتنا وأرحب بقراءة آرائك / تعليقاتك الموجهة إلى

Email: adel.alkaff@gmail.com

طالبًا تم تدريبهم في إطار المشروع الرائد المرموق ResilientMe للنظام البيئي. SESA تركز ResilientMe على إنشاء بيئة رقمية ومحلية فريدة لمساعدة أعضائها على خلق وعي ذاتي محدد للغاية وغرس الكفاءات الاجتماعية العاطفية. هذه هي الخطوة الأولى نحو نقل مهارات القرن الحادي والعشرين إلى طلابنا.

تعاونت ESAFE مع جامعة أبوظبي وغيرها من مؤسسات التعليم العالي والجامعات المتميزة لإنشاء نظام بيئي لأطفالنا للاستكشاف والتعلم والنمو ، دون المساس بالقيم التي تحافظ على ازدهارنا.

كما تعاونت ESAFE مع Takyon System Solutions Pvt Ltd ، الرواد في توفير الحلول التقنية وخبرات التعلم للمدارس والطلاب للوصول إلى الطلاب والمؤسسات التعليمية لتوعيتهم بالمسؤولية أثناء الاتصال بالإنترنت.

أصبحت الإمارات العربية المتحدة الدولة العربية الأولى والخامسة في العالم التي تصل إلى المريخ بعد إطلاقها لمركبتها الفضائية «مسبار الأمل» في مدار الكوكب الأحمر. ستدرب نورا المطروشي من قبل وكالة ناسا ضمن برنامج «ناسا فضاء جروب 32» لتكون أول رائدة فضاء عربية من الإمارات. كما حددت الدولة أهدافًا طموحة للهبوط على سطح القمر في عام 2024 وإنشاء مستوطنات بشرية بطول عام 2117.

تدعم هذه الإنجازات العظيمة بقوة نظام التعليم القوي بشكل أساسي والسياسات الحكيمة التي تطبقها دولة الإمارات العربية المتحدة.

التعليم يشكلنا ويشكل مستقبلنا. يجب أن يخدم التعليم بشكل أساسي الغرض المتمثل في تشكيلنا لنعيش الحياة التي يتطلبها العالم المتغير باستمرار. لقد تطور التعلم إلى حد كبير حيث أن أسلوب الفصل الدراسي القديم يأخذ مقلدًا خلفيًا.

يجد اختصاصيو التوعية صعوبة في إحداث التغييرات التي يتطلبها الوضع الطبيعي الجديد. هناك تقنيات ومنصات تساعد على مواكبة التغيير.

لكن الأسئلة هي ،

ما الصحيح؟ إلى أي مدى هو صحيح؟ أين تضع الحدود؟

إلى حد كبير الأبوة والأمومة هي الحماية. حتى يبلغ الأطفال سن الرشد ، يحتفظ الآباء بدور الحماية مفتوحة. هل سمحنا لأطفالنا بالخروج إلى شارع مزدحم حتى نتأكد من قدرتهم على البقاء بأمان والعثور على طريق العودة إلى المنزل؟ ألا نعلم أطفالنا آداب التصرف في الأماكن العامة؟

يكون جيدًا عندما يتصل أطفالنا بالإنترنت. يفتح العالم الرقمي فرصًا رائعة. نظرًا لأننا نسمح لأطفالنا باستكشاف المزيد من عالم الإنترنت ، يجب أن ندرك ونسمح لهم بإدراك التهديدات المرتبطة. من المؤكد أن لسوء السلوك في العالم الرقمي



ماثيوز نفسه

مساحة العمل الرقمية - نعمة أم نقمة؟

والحوسبة. نحن نعلم بالفعل أن بعض الوظائف قد اختفت عندما تولت الآلات والخوارزميات المعقدة مسؤوليتها. بعض الوظائف لها طبيعة وخصائص مختلفة تتطلب من الأشخاص الذين يعملون عليها أن يتخلصوا من التعلم ويتعلموا كيفية التكيف مع بيئة العمل الجديدة. في الواقع ، يتم إنشاء المزيد من الوظائف بسبب التحديث ورقمنة مساحة العمل. لقد اقتضت طبيعة الأعمال التي تحتاج إلى تدخل بشري إلى حد كبير على تلك التي تحتاج إلى الإبداع وحل المشكلات والتفكير النقدي. لا عجب أن تكون هذه المهارات هي الأولى في قائمة مهارات القرن الحادي والعشرين لقيادة حياة مهنية ومرضية في القرن الحادي والعشرين.

من منظور المحصلة النهائية الذي يتضمن الكفاءة وتكلفة التشغيل ، فإن مساحة العمل الرقمية هي بالتأكيد نعمة. ماذا عن الجوانب الأخرى للحياة العملية؟ ما مدى سعادة الأشخاص المعنيين ، هل يفتقدون لقاء زملائهم في المكتب؟ هل يفوتهم إجراء محادثات شيت ومشاركة النميمة على فنجان من القهوة؟ هل يغيبون عن حفلات السبت بعد أسبوع من العمل الشاق؟

دعونا لا نعود إلى الحجة القديمة القائلة بأن الرقمنة قللت من الوظائف. لقد فقد الناس مصدر رزقهم بسبب التحديث الزائد والحوسبة.

هل يحققون توازناً في الحياة العملية ويقضون معظم وقتهم في المنزل ولكنهم يعملون؟ هل العائلة سعيدة؟ تكشف الدراسات أن البالغين يقضون حوالي 11 ساعة يومياً أمام الشاشات سواء في العمل أو اللعب أو التواصل الاجتماعي.

مع إدخال مساحة العمل الرقمية وضربة كوفيد -19 ، أصبح العمل من المنزل هو الوضع الطبيعي الجديد. تحت WFH

غالبًا ما يُطلب من الموظفين قضاء وقت في العمل أكثر مما كانوا عليه عندما اعتادوا العمل من مساحة مكتب مشتركة.

يؤدي الإفراط في الاستغراق في العالم الرقمي إلى إحداث تغيير تدريجي في الأشخاص للانخراط في عالمهم الحقيقي. إنهم يميلون إلى أن يكونوا سعداء في العالم الرقمي ولا يشعرون بالحاجة إلى الخروج والانخراط في العالم الحقيقي.

كل هذا يضيف إلى الجانب الآخر من العملة. بينما نحتضن مساحة العمل الرقمية ومزاياها الواضحة ، يجب علينا أيضًا توخي الحذر بشأن هذا الجانب الآخر. يجب تصميم مساحة العمل الرقمية وسياساتها وممارساتها وتنفيذها مع وضع هذه المخاوف في الاعتبار.

لقد غيرت الثورة الصناعية وتخصص المنتج ومفهوم الإنتاج للعالم الغرض الذي نعمل من أجله.

تتطور مساحة العمل لدينا منذ اليوم الذي بدأنا فيه العمل. ساهم كل تقدم نحققه في مجال التكنولوجيا في تحسين مساحة العمل لدينا لضمان زيادة الإنتاجية وتعميم الأرباح واتخاذ قرارات أفضل ، وقد أحدثت الحوسبة في عملية الإنتاج تغييرات ثورية في طريقة عملنا. اختفت بعض الوظائف تمامًا بينما تم إنشاء الكثير منها. تم تصميم الوظائف التي تتطلب الكثير من العمليات الميكانيكية العادية ليتم تنفيذها بواسطة أجهزة الكمبيوتر أو الآلات التي يتم التحكم فيها بواسطة الكمبيوتر. أدى هذا في المقام الأول إلى تحسين نوعية الحياة البشرية. تم استبدال كل تغيير في مساحة العمل لدينا بتغيير جديد ويستمر إلى الأبد. كما نقول دائمًا ، هناك دائمًا مجال للتحسين حتى في أكثر التطورات التكنولوجية تقدمًا التي اخترعناها. في كثير من الأحيان ، نحن كبشر نمر بتغييرات في طريقة تفكيرنا وحياتنا ، تاركين بعض التقنيات التي عفا عليها الزمن على الفور.

لقد أثرت رقمنة حياتنا في جميع جوانب حياتنا ، والطريقة التي نعمل بها هي أول من يقود التغيير. تجمع مساحة العمل الرقمية بين القوى العاملة بأكملها وتعمل معًا كفريق واحد .

لوضعه كتحريف ، مساحة العمل الرقمية عبارة عن إطار تقني متكامل مصمم لتقديم وإدارة التطبيقات والبيانات وتسليم سطح المكتب. يسمح للموظفين بالوصول إلى تطبيقاتهم وبياناتهم في الوقت الفعلي — على أي جهاز ومن أي مكان ، بغض النظر عما إذا كانت المعلومات مخزنة من خلال الخدمات السحابية أو في مركز البيانات.

بعيدًا عن أي مخاوف ، فإن مساحة العمل الرقمية هي مستقبل حياتنا العملية نظرًا لمزاياها الواضحة. دعنا نستكشف بعض منهم:

1. زيادة المرونة: - سهولة العمل والتعاون من أي مكان لا يقاوم.

2. انخفاض تكلفة التشغيل: - يؤدي إلغاء التعاون الشخصي إلى خفض الكثير من التكاليف بما في ذلك مساحة المكتب والسفر والإقامة وما إلى ذلك.

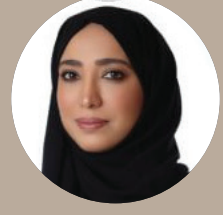
3. تحسين الإنتاجية والكفاءة: - لقد ثبت من خلال الدراسات أن تكيف مساحة العمل الرقمية أدى إلى تحسين إنتاجية القوى العاملة بشكل كبير. تساعد أدوات مثل جوجل دوك جميع أعضاء الفريق على التعاون في أعمالهم بذكاء وكفاءة.

4. زيادة الإيرادات: - بمجرد تخفيض التكلفة التشغيلية وتحسين الإنتاجية والكفاءة ، سينعكس ذلك في المحصلة النهائية بالتأكيد.

5. تحسين الاتصال والابتكار: - تضمن مساحة العمل الرقمية التواصل والتعاون بشكل أفضل وسهل.

دعونا لا نعود إلى الحجة القديمة القائلة بأن الرقمنة قللت من الوظائف. لقد فقد الناس مصدر رزقهم بسبب التحديث الزائد

Email: sibitm@gmail.com



الدكتورة نجلاء محمد النقبى

التعليم في عصر ما بعد كوفيد.

لقد أحدثت كوفيد-19 الكثير من التغييرات المدمرة في حياتنا. لقد تركت بصماتها في حياتنا الشخصية والمهنية والاجتماعية. بعض هذه التغييرات دائمة، وبعضها مؤقت. تتأثر كل مسيرة في حياتنا، وكذلك التعليم.



بها ، فمن الواضح أن الوظائف مدى الحياة ومسارات التوظيف التقليدية لن تكون موجودة بالطريقة التي كانت عليها في الماضي. تتطور الوظائف والطريقة التي تؤدي بها أعمالنا ويتم التطور بسرعة البرق. وبالتالي لا تكاد توجد معرفة أو مهارات يمكن ضمانها لتلبية احتياجات المستقبل المجهول وغير المؤكد والمتغير باستمرار. لهذا السبب ، لم يعد بإمكان المؤسسات التعليمية توفير كل ما هو مطلوب للمستقبل قبل تخرج الطلاب ودخول العالم.

يحتاج المنهج إلى التركيز بشكل أكبر على تطوير قدرات الطلاب بدلاً من التركيز فقط على محتوى «النموذجي» والمعرفة. يجب أن تهتم أيضًا بالرفاهية الاجتماعية والعاطفية للطلاب. علاوة على ذلك ، يجب التأكد من أن الطلاب لديهم خبرة تعليمية متصلة عالميًا ومتصلة بيئيًا. لا يقل أهمية عن الاختفاء التدريجي للمواد المدرسية مثل التاريخ والفيزياء لجميع الطلاب. لا يزال المحتوى مهمًا ، ولكن يجب دمجه في منهج قائم على الكفاءة.

من المهم اعتبار المناهج الدراسية متطورة. على الرغم من أنه يجب تطوير أطر المناهج على مستوى النظام ، إلا أنها يجب أن تستوعب التغييرات مع الوقت والسياقات. يجب أن يمكن أي منهج على مستوى النظام قدرة المدارس على تكييفه وإدخال التغييرات عليه حسب الضرورة. يجب أن تكون هذه التغييرات مبررة بالطبع ولكن إطار المناهج على مستوى النظام يجب ألا يستخدم تقييمات المساءلة على المستوى الوطني أو مستوى الولاية لتقييد التغييرات

يجب أن يتغير علم أصول التدريس أيضًا. يجب التخلص من التعليمات المباشرة بسبب «النجاحات غير المثمرة» أو النجاحات قصيرة المدى ولكن الأضرار طويلة المدى. ويجب أن تحل محلها نماذج جديدة للتعليم والتعلم. يمكن أن تحتوي النماذج الجديدة على تنسيقات وأسماء مختلفة ، لكن يجب أن تكون متمحورة حول الطالب ، وقائمة على الاستفسار ، وأصلية ، وهادفة. يجب أن تركز الأشكال الجديدة من أصول التدريس على الاستكشافات التي يبدأها الطلاب لإيجاد حلول لمشاكل حقيقية. يجب أن تساعد الطلاب على تطوير قدراتهم على التعامل مع المجهول وغير المؤكد بدلاً من طلب حفظ الحلول المعروفة للمشكلات المعروفة.

الغرض الأساسي من التعليم هو تنوير العقول وإعداد الطلاب لقيادة نوعية حياة مرضية. يتضمن حياتهم المهنية والشخصية. في عالم دائم التغير ، لا يعد نقل المهارات أمرًا مهمًا لأن المهارات تصبح عتيقة في كثير من الأحيان. إن سلوك وعقلية التعلم المستمر والمثابرة والقدرة على التكيف بسرعة مع المواقف المتغيرة تجعل التعليم ذا مغزى وهادف. علاوة على ذلك ، فإن التحول من نهج يركز على المعلم أو المنهج الدراسي إلى نهج يركز على الطالب هو الحاجة إلى الساعة في التعليم. انطلق المعلمون ذوو البصيرة في هذه الرحلة. دعونا نأمل أن يتبعوا طريقًا للأجيال لكي تتفوق وتسير.

استمر التعليم ، باعتباره أهم الأعمال التجارية في أي مجتمع ، في خدمة غرضه فقط لأنه كان بإمكانه الاتصال بالإنترنت. ماذا كان سيحدث للتعليم إذا لم تتمكن التكنولوجيا من الظهور وتقديم الحل لنقلها عبر الإنترنت؟ كان سيكون هناك موقف كامل لا يزال. على الرغم من أننا واجهنا بعض النواقص أثناء الانتقال بسرعة كبيرة إلى التعليم عبر الإنترنت بشكل عام ، إلا أنه خدم هذا الغرض. الغالبية في مجال التعليم لم تكن مستعدة لمثل هذا التغيير. ومع ذلك ، فإن الوضع جعل المعلمين والطلاب وأولياء الأمور يرتقون إلى مستوى المناسبة. كانت هناك مخاوف من ضعف البنية التحتية لتكنولوجيا المعلومات من أجزاء مختلفة من العالم. يمكن لعدد كبير من الطلاب ، وخاصة من الدول النامية ، اللجوء إلى فصول المحاضرات فقط من خلال التلفزيون. كان البعض محظوظًا لأن لديهم دروسًا تفاعلية عبر الإنترنت مع محتوى رائع عبر الإنترنت ومعلمين مدربين.

نظرًا لأن الحياة تعود من الأعراف الجديدة إلى الأعراف التي اعتدنا عليها أكثر ، فلن تكون أبدًا «عودة» إلى حيث أتينا. سيتم النظر إلى التعليم بعناية وحذر. ستظهر أفكار ونماذج جديدة بالتأكيد من تجاربنا خلال كوفيد-19. تتيح لنا هذه المرحلة الفرصة للنظر في الغرض من التعليم وعملية التعليم من وجهات نظر مختلفة والتوصل إلى نماذج وحلول تخدم الغرض الحقيقي للتعليم على المدى الطويل. كانت التغييرات التي مررنا بها أثناء الوباء قصيرة المدى وكان الموقف مطلوبًا. كان الغرض الوحيد من هذه التغييرات هو الحفاظ على درجة الكرة. بعض هذه التغييرات ليست كبيرة على المدى الطويل ، وبعضها جيد.

ماذا سيكون مستقبل التعلم عبر الإنترنت؟ هل سيتم تعليقها بالكامل مع افتتاح المدارس والكليات؟ تكشف الاتجاهات أن التعلم عبر الإنترنت قد حقق دخوله بشكل كبير وهو موجود لتبقى. ولكن ليس كما كان عليه الحال خلال الجائحة. سيكون هناك مزيج من التعلم في الفصول الدراسية والتعلم عبر الإنترنت. في الواقع ، لا يمكن للتعلم عبر الإنترنت على المدى الطويل أن يحل محل التعلم في الفصول الدراسية. سيتم تطوير النماذج حيث يتم استخدام مزيج من الاثنين بشكل فعال يكمل بعضهما البعض لجعل التدريس والتعلم فعالين ومؤثرين.

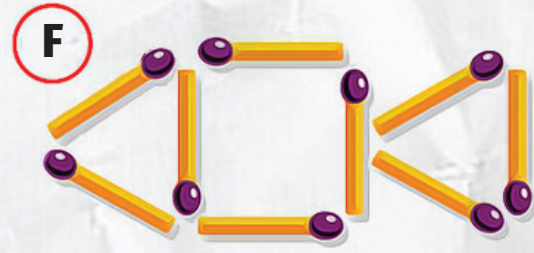
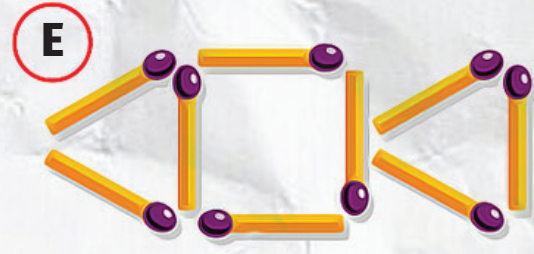
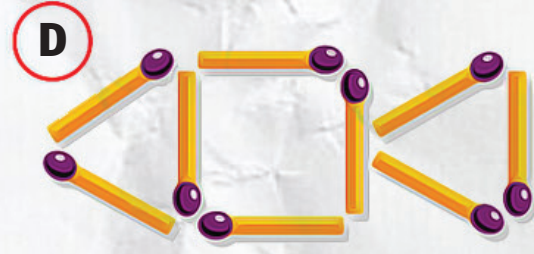
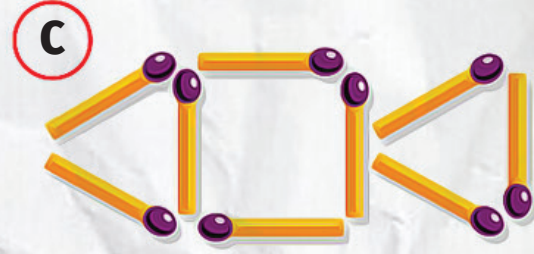
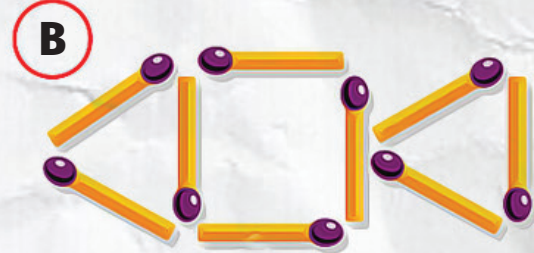
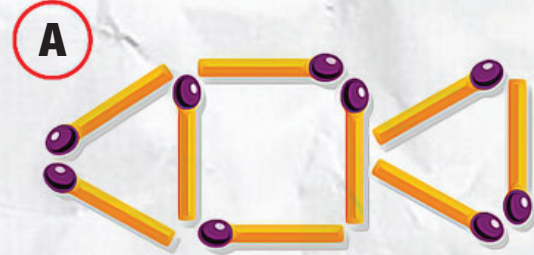
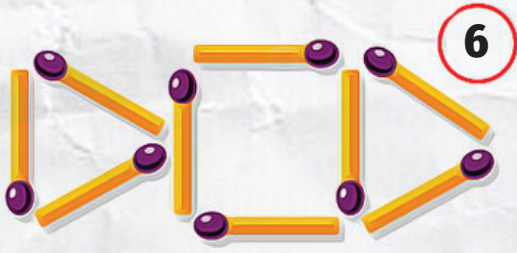
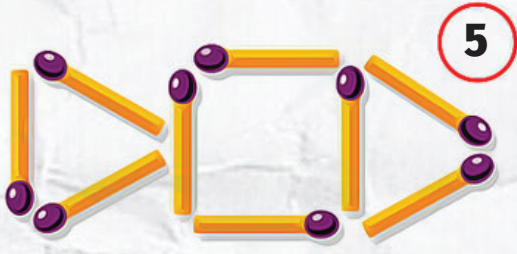
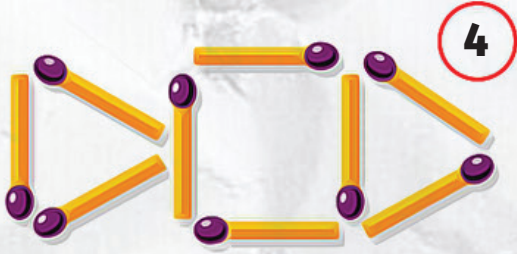
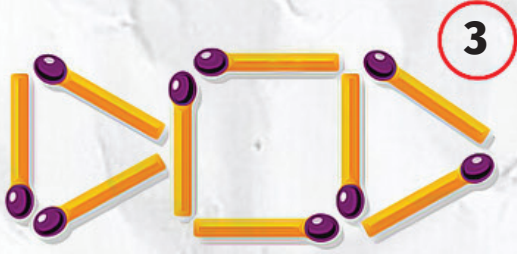
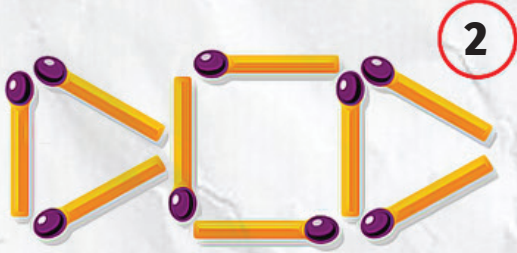
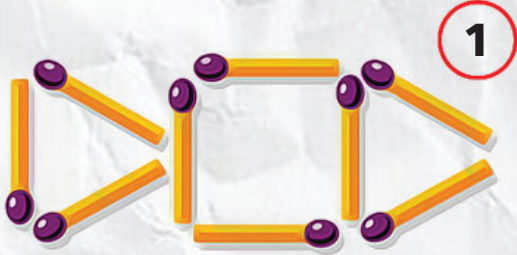
هل يمكن أن يكون التعليم عبر الإنترنت أفضل؟ إذا لم يصب الوباء ، لكان المعلمون يتبنون أدوات التدريس عبر الإنترنت بوتيرة بطيئة للغاية. كان هذا في المقام الأول بسبب الامتثال. من ناحية أخرى ، كم عدد المؤسسات والمعلمين الذين اعتبروا التعلم عبر الإنترنت تغييرًا استراتيجيًا في طريقة حدوث التعليم؟ كم عدد المؤسسات التي استثمرت في التعلم الرقمي قبل كوفيد-91؟ أحدث الوباء تغييرًا مفاجئًا في هذا الموقف ، ويتفق جميع المعلمين الآن على أن الاستثمار في بناء منصات تعليمية قوية عبر الإنترنت ومحتوى أمر حيوي للبقاء على قيد الحياة في فترة ما بعد كوفيد. من المتوقع تحسين الجودة في التعلم عبر الإنترنت في كل من التكنولوجيا والمحتوى في السنوات الأخيرة.

هل يجب أن نعيد النظر في المنهج؟ قد لا يكون هذا الفكر ناتجًا عن تجارب الوباء ولكن نظرًا لحجم وزخم التغييرات التي نمر



ابحث عن الانعكاس

ابحث عن الانعكاس من اليمين وأرسل إجابتك





أحد عشر طريقة للتخلص من إدمان أطفالك على الأجهزة الرقمية

- اختر التطبيقات المناسبة
- علمهم التوازن
- ضع حدودًا في وقت مبكر
- لا تستخدمها كجلیسة أطفال
- إخفاء الشاشة عن بعد / قفل
- تحكم في استخدامك للأجهزة
- الارتباط بالعالم الحقيقي
- البرامج التلفزيونية ذات الوتيرة البطيئة
- لا شاشات في غرفة النوم
- لا تفترض
- تطوير عادات جيدة

هل تحتاج إلى مزيد من النصائح؟
امسح رمز الاستجابة السريعة



هل نتطور من بشر إلى كائنات افتراضية ميتافيرس



جايش سيستانيان

تمت صياغة كلمة ميتافيرس في رواية الخيال العلمي تحطم الثلوج بواسطة نيل ستيفنسون في عام 1992. كان الكتاب حول عالم افتراضي ثلاثي الأبعاد باستخدام عالمنا الحقيقي كاستعارة، حيث يتفاعل البشر مع بعضهم البعض كأفاتار. في ذلك الوقت، كان مجرد خيال جامح عن المكان الذي يمكن للتكنولوجيا أن تأخذنا إليه..

عن طريق الاستحواذ. إذا لم ينجح الاستحواذ على منافس ، فيمكن للشركة ببساطة أن تسحق المنافسة من خلال حرمانها من البيانات اللازمة للتنافس مع خدمة مقلدة مبنية على مخزون بيانات الشركة الحالية. ستذهب الميزة الافتتاحية في ميتافيرس إلى أولئك الذين لديهم البيانات لجعل الأنشطة الافتراضية الجديدة ذات صلة بالمستخدم. والنتيجة لا تختلف عن عالم الإنترنت الحالي حيث يقوم أولئك الذين يمتلكون البيانات بتخزينها للسيطرة على السوق.

مجال آخر للقلق هو سلوك المستخدمين. على سبيل المثال ، نرى الكثير من حملات التصيد ، وحملات الكراهية ، والتهمز على منصات الإنترنت. يتم إرسال الرسائل السلبية كمتنوع فيديو أو صوت أو محتوى مكتوب. عندما يتعلق الأمر بعالم افتراضي ثلاثي الأبعاد مثل ميتافيرس ، سيأخذ الناس صورًا رمزية تصرخ على أشخاص أو أشياء لا يحبونها. سيكون الضرر الذي يسببه هذا أكثر حدة.

يشير كريس كولو ، المدير التنفيذي لجمعية الواقع الافتراضي / الواقع المعزز ، إلى أنه «تمامًا كما هو الحال مع أي تقنية ، أعتقد أنه توازن. التكنولوجيا موجودة هنا لتجمعنا معًا ، لربطنا بطرق مختلفة ، والميتافيرس هي مجرد طريقة جديدة تجربة غامرة عبر الإنترنت.» بينما نسعى جاهدين لضمان حرية الكلام والتعبير للجميع ، يجب على المنظمين إنشاء مجال متكافئ للجميع مع مراعاة سلامة البيانات الشخصية وأمنها. يجب أيضًا عدم السماح لمنشئي العوالم ثلاثية الأبعاد بالوصول الكامل إلى البيانات الشخصية للمستخدمين. يجب عليهم أيضًا عدم استخدامها لتحقيق أقصى قدر من الأرباح دون أي تفكير في الخصوصية التي يجب تكريمها.

ماذا سيحدث للعلاقات الإنسانية؟ ميتافيرس هو الواقع المعزز وعالم الواقع الافتراضي الذي من شأنه أن يسمح للشخص أن يعيش أي شيء بداخله ، ويكرر عدة جوانب في الحياة الواقعية ويمزجها بالخيال أو الخيال. سيشكل هذا مخاوف اجتماعية ونفسية وسلوكية خطيرة. يقودنا ارتداء مجموعة من النظارات إلى عالم نحب ونفضل إنقاذنا من الواقع. في ميتافيرس ، يمكن للناس أن يمتلكوا القوة ويفعلوا ما يريدون دون حدود المال ، والحدود ، والقيود ، وأكثر من ذلك. سيكون لها بالفعل قواعد ولوائح ، لكن خيال الشخص لا نهاية له ، ولا توجد حدود كثيرة في استكشاف ميتافيرس بمجرد وصوله.

إنه لمن دواعي الارتياح أن منشئ ميتافيرس ، الفيسبوك قد أخذ هذه المخاوف على محمل الجد وشارك في المناقشات والحوارات لمعالجة هذه المخاوف بشكل فعال. دعونا نأمل أنه بينما تفتح ميتافيرس أبوابها لنا ، سندخل مرحلة جديدة من حياتنا دون أن نفقد الخصائص الأساسية التي تجعلنا بشرًا.

تمت صياغة كلمة ميتافيرس في رواية الخيال العلمي تحطم الثلوج بواسطة نيل ستيفنسون في عام 1992. كان الكتاب حول عالم افتراضي ثلاثي الأبعاد باستخدام عالمنا الحقيقي كاستعارة ، حيث يتفاعل البشر مع بعضهم البعض كأفاتار. في ذلك الوقت ، كان مجرد خيال جامح عن المكان الذي يمكن للتكنولوجيا أن تأخذنا إليه..

في عام 2021 ، عندما أعلن مارك زوكربيرج عن خطته الطموحة للاستثمار في ميتافيرس لبناء منصة الواقع الافتراضي التي تحل محل الإنترنت ، لم يعد الأمر مجرد خيال جامح أو مزحة. العالم بأسره ، وخاصة عالم التكنولوجيا ، وراء هذه الكلمة الطنانة. الجميع فضولي لمعرفة كيف يتطور هذا. جاء زوكربيرج لمشاركة أفكاره حول هذا ، والتقدم المحرز ، وكيف يمكن للتكنولوجيا أن يتعاونوا معًا لجعل هذا العالم عمليًا ومبدعًا ، تمامًا مثل العالم الحقيقي. في المقام الأول ، تقدم ميتافيرس منصات افتراضية ثلاثية الأبعاد للعمل واللعب والتسكع. ميتافيرس ينقل المشاركين إلى تجربة التفاعلات بين الناس كما لو كانوا يفعلون ذلك في عالم حقيقي. الإبداع له فرص لا حصر لها في ميتافيرس.

كلها تبدو رائعة ورائعة بالنسبة للبعض. البعض متشكك بعض الشيء وقلق. جلبت الرقمنة والانغماس المفرط في عالم الإنترنت مخاوفها الخاصة. بينما نمضي قدمًا في عالم افتراضي ثلاثي الأبعاد من تجربة ثنائية الأبعاد ، فإننا ملزمون بتجربة الكثير من الاختلاف في الطريقة التي نؤدي بها حياتنا اليومية العادية. هذا التغيير قادر على جعلنا أقل إنسانية وأكثر افتراضية. هل هذا هو تطور البشر إلى كائنات افتراضية تنغمس في عوالم ثلاثية الأبعاد افتراضية كـ «أفاتارز» بدلًا من بشر حقيقيين يشاركون في محادثات وتفاعلات حقيقية تجعلنا بشرًا حقيقيين؟ لا أحد لديه إجابة دقيقة على هذا. عاجلاً أم آجلاً ، سيكشف تطور ميتافيرس والتطورات ذات الصلة هذا أمام أعيننا.

القلق الأساسي الذي أثير هو حول حماية خصوصية المستخدمين. بدون معايير سلوكية تشرف عليها الحكومة ، تمتلك ميتافيرس كل الاحتمالات لتكون نسخة موسعة ولكنها أكثر خطورة من بيانات المستخدم المستخدمة لتحقيق الربح ، دون موافقة المستخدمين. سيتعين على الهيئات التنظيمية والحكومات النظر في هذا الأمر بأولوية قصوى. حتى لو كان العالم الافتراضي وعالم الإنترنت ثنائي الأبعاد موجودًا لبعض الوقت ، فإن المنظمين لم ينفذوا بعد السياسات والآليات لضمان الحماية الكاملة لمستخدميه. إن ميتافيرس ، بخياراته وإمكانياته التي لم يسبق لها مثيل ، ستزيد من تعقيد هذا القلق.

يسمح التحكم في البيانات أيضًا بالسيطرة على الأسواق. بعد التقاط المعلومات الشخصية ، فإن الخطوة التالية للشركات الرقمية هي بناء خندق حولها لمنع الوصول إلى الآخرين. تصف دعوى مكافحة الاحتكار التي رفعتها لجنة التجارة الفيدرالية (CTF) ضد الفيسبوك استراتيجية «الشراء أو الدفن» التي تدعي أنها غير قانونية. باستخدام النقد (أو المخزون) الناتج عن الاستغلال عالي الهامش للبيانات الشخصية ، من الممكن إزالة منافس محتمل



الدكتور / عبدالله محمد المحياسر

مجلس إكسبو 2020- جلسات حول مستقبلنا الرقمي.

في حياتنا لجعلها أفضل يأتي مع الجانب الآخر الخاص به. الأمر متروك لنا لاتخاذ قرارات حكيمة أثناء التكيف مع التغيير. ومن ثم ، كفكرة للمناقشة في المجلس العالمي 2020 ، فإن التقدم في رقمنة جوانب مختلفة من حياتنا يأخذ المقعد الأمامي. أدرك منظمو المجلس العالمي 2020 هذه الحاجة ونظموا منصة ممتازة للخبراء في مختلف مناحي الحياة المهتمين بحملة الرقمنة الهائلة لمشاركة الأفكار والأفكار والرؤى والتحديات والمخاوف. تكشف كل هذه المناقشات معًا جوانب مختلفة من مستقبلنا أمامنا بوضوح.

غطى المجلس العالمي 2020 بشكل شامل الموضوعات التي سيتم مناقشتها بطريقة رائعة. ناقش بإيجاز بعض المناقشات التي طرحت أفكارًا وأفكارًا حول مستقبلنا الرقمي على النحو التالي:

1. ترفع العيون!-الإبحار في واقعنا الجديد الشديد الترابط

تزامنًا مع شهر الإمارات للابتكار ، جمع إكسبو 2020 دبي طلابًا من المدارس في جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة لمناقشة كيف يمكننا أن نكون مستهلكين أكثر مسؤولية للتكنولوجيا في واقعنا الجديد شديد الترابط وطرق ضمان أن تعود علاقتنا بالتكنولوجيا بالفائدة على أنفسنا ومجتمعنا ومجتمعنا.

2. شو الاخبار؟

يعكس الفضاء العام المجتمع الذي يخلقه. في عالم اليوم - الذي تهيمن عليه الثورة الصناعية الرابعة ، والتكنولوجيا المتغيرة باستمرار التي تغير الطريقة التي تتفاعل بها اجتماعيًا - ما هو مستقبل الفضاء العام؟ خاصة عندما تقوم العوالم الافتراضية

يكن السر وراء تقدم البشرية في القدرة على التفكير وفهم الأمور التي تتجاوز الغذاء والبقاء على قيد الحياة. نتخيل ، نستكشف ، نفسر ، نؤمن ، نستنتج ونشارك الأفكار والمفاهيم إما لحل المشاكل أو لجعل حياتنا أسهل وأفضل. كانت حياتنا مختلفة كثيرًا إذا أغلقت المجتمعات والمجتمعات ذات الخلفيات الأخلاقية والثقافية واللغوية المؤجلة أبواب تبادل الأفكار والاهتمامات. يفتح الاتصال المفتوح وجهات نظر وأفكار جديدة. قد يكون الشيء الذي يزعجنا اليوم هو «حل اللغز منذ فترة طويلة» لبعض الآخرين. لا يمكن معالجة مخاوف معينة إلا إذا تعاون الجنس البشري بأكمله وعمل. يجلب التعاون القوة السحرية للتأثر. كل هذا يبدأ بأداة بسيطة للغاية لكنها قوية ، وهي التواصل.

لطالما كانت المعارض الدولية منصة رائعة للحوارات المتبادلة بين الناس من جميع أنحاء العالم المنتمين إلى مناحي الحياة المختلفة. يجتمع الخبراء من مختلف أنحاء العالم على منصة واحدة ، ويتبادلون أفكارهم ومخاوفهم وأفكارهم وخبراتهم لمساعدة الناس في جميع أنحاء العالم على جعل حياتهم أسهل وأفضل وأكثر تطورًا. يواصل إكسبو 2020 دبي بحذر هذه الممارسة بدمجها مع التقاليد الإماراتية والعربية الراسخة للمجلس. يطلق المجلس العالمي شرارة حوار عالمي ويلهم وجهات نظر ومبادرات جديدة للعثور على إجابات لتحديات القرن الحادي والعشرين.

لا يمكن مناقشة مخاوف القرن الحادي والعشرين دون التقدم الذي نشهده في رقمنة حياتنا. خضعت حياتنا الحقيقية لتغييرات لدرجة أنه أصبح من الصعب التمييز بين الواقع والواقع الافتراضي. يعلمنا التاريخ أن كل تقدم نحرزه ، وكل تغيير نجره



ثلاثية الأبعاد خاصة عندما تقوم العوالم الافتراضية ثلاثية الأبعاد مثل ميتافيرس بتغيير طريقة تفاعلنا.

هل ستظل المساحة العامة تلعب دورًا مركزيًا في هوية المدن والمجتمعات وتفاعلاتها؟ كيف يتطور الفضاء العام ليعكس كيف نتعلم ونعمل ونأكل ونتسوق؟ كيف يمكننا العثور على أماكن يمكن للناس فيها إعادة الاتصال بشكل هادف خارج العالم الرقمي؟ ما هي الاحتياجات الفنية أو الاقتصادية أو الترفيهية الجديدة التي يمكن أن تلبها الأماكن العامة المبتكرة؟ في مستقبلنا الرقمي، كيف يمكن أن يتطور الفضاء العام ليقينا على اتصال؟ عقدت هذه المناقشة في 14 أكتوبر 2021 وكانت مادة رائعة للتفكير للمشاركين والعالم بأسره.

3. ما وراء الواقع: الترحيب بعوالم جديدة

جمع هذا المجلس العالمي بين كبار قادة الفكر في مجالات التكنولوجيا والابتكار والفن لمناقشة الواقع المعزز وعوالم المرأة وتأثيرها على مستقبل البشرية. كانت الأسئلة الرئيسية التي أثيرت هي، كيف ستحول هذه التغييرات حياتنا وتشكل تفاعلاتنا؟ ما هي الفرص التي تمثّلها هذه التطورات للتعاون ورواية القصص والتفاهم؟ ما نوع المسؤولية والاعتبارات الأخلاقية التي سيترتب على ذلك؟ تعكس الأفكار والأفكار التي أثيرت الاهتمام المشترك الذي تتقاسمه المجتمعات في جميع أنحاء العالم.

4. التكنولوجيا مع القلب والعقل

كانت الفكرة الدافعة لهذه المناقشة هي، كيف يمكن للتكنولوجيا أن تخدم الإنسانية في تعزيز التسامح والسعادة والرفاهية؟ تعتمد على التكنولوجيا، وكيف يمكننا احتضان فوائد الابتكار دون المساومة على إبداعنا الشخصي أو ذكائنا.

5. محاذاة سرعة الساعة

التحول في التكنولوجيا والمجتمع والحكومة. نواصات التكنولوجيا والحكومة والمجتمع تتأرجح بسرعات مختلفة. يعد الابتكار التكنولوجي أسرع من الابتكار في المجتمع، وبالتالي، فإن التغييرات داخل المجتمع غالبًا ما تكون متقدمة على الحكومة. تقدم التقنيات ذات التأثيرات النظامية على الأشخاص والمجتمعات أيضًا بسرعة أكبر من قدرتنا على فهم آثارها حقًا وموازنة الفوائد قصيرة الأجل مقابل المخاوف طويلة الأجل (أو العكس).

دعونا نأمل أن يفتح المجلس العالمي 2020 العديد من الأبواب لمستقبلنا. دع كل هذه الأبواب تقودنا إلى مستقبل من الرفاهية والتعاون والهدوء. دع العالم يكون متصلًا بشكل أفضل ويتطور بشكل أفضل. فليكن المجلس العالمي 2020 سفيرًا للسلام والازدهار بشكل عام.

لمزيد من التفاصيل حول المجلس العالمي والقراءة بالتفصيل، يرجى زيارة

<https://www.expo2020dubai.com/en/understanding-expo/expo-initiatives/world-majlis>

Email: mehyas@hotmail.com



سانجانا بهاردواج

وسائل التواصل الاجتماعي والصحة العقلية

عبر الإنترنت على الصحة العقلية للمستخدمين أن وسائل التواصل الاجتماعي لها تأثير إيجابي وسلبي على الصحة العقلية للمستخدمين. معظم هذه الدراسات ليست قاطعة ولكنها إرشادية. يجب أخذ الكثير من عناصر الذاتية في الاعتبار أثناء النظر في نتائج هذه الدراسات. ومع ذلك ، تشير دراسات متعددة إلى نفس النوع من تأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية.

دعونا نفكر في الآثار الإيجابية والسلبية لوسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية بشيء من التفصيل.

على الجانب الإيجابي ، تساعدنا منصات التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت على البقاء على اتصال. من المفيد أن تكون على اتصال بالأصدقاء والعائلات من أي مكان في العالم. يعد العثور على أصدقاء جدد والانضمام إلى مجموعات ذات اهتمامات مشتركة أسهل على وسائل التواصل الاجتماعي. تعمل وسائل التواصل الاجتماعي كمنفذ لعواطفنا وتعبيراتها عن النفس. على وسائل التواصل الاجتماعي ، يعبر الناس عن أفكارهم وعواطفهم في مواضيع مختلفة دون تردد. في الأساس ، تخدم منصات الوسائط الاجتماعية الغرض ، وهي مصممة من أجله.

من ناحية أخرى ، من المؤكد أن وسائل التواصل الاجتماعي لها بعض التأثير السلبي على الصحة العقلية. وجدت دراسات متعددة صلة قوية بين وسائل التواصل الاجتماعي الثقيلة وزيادة خطر الإصابة بالادكتئاب والقلق والوحدة وإيذاء النفس وحتى الأفكار

الإنسان مخلوق اجتماعي. نحن بحاجة إلى أن نكون على اتصال مع الآخرين من أجل وجودنا ذاته. تؤثر جودة روابطنا الاجتماعية تأثيرًا مباشرًا على صحتنا العقلية وسعادتنا. إن التمتع بحياة اجتماعية صحية يمكن أن يخفف من التوتر والقلق والادكتئاب ، ويعزز تقدير الذات ، ويوفر الراحة والفرح ، ويمنع الشعور بالوحدة ، بل ويضيف سنوات إلى حياتنا. على الجانب الآخر ، يمكن أن يشكل الافتقار إلى الروابط الاجتماعية القوية خطرًا كبيرًا على صحتنا العقلية والعاطفية.

نظرًا لأن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت جزءًا لا يتجزأ من حياتنا ، يعتمد معظمنا على منصات وسائط اجتماعية مختلفة للتواصل الاجتماعي والبقاء على اتصال. تم تصميم كل منصة لتلبية بعض الاحتياجات المحددة والوفاء. كل منهم جيد وفعال بشروطه الخاصة. ومع ذلك ، يجب أن نتذكر أن تفاعلات وسائل التواصل الاجتماعي لا يمكن أن تحل محل التنشئة الاجتماعية الحقيقية التي نحتاجها في حياتنا. من أجل الحصول على الفوائد والشعور بإيجابية التواصل الاجتماعي ، نحتاج إلى تفاعلات حقيقية وجهًا لوجه. لن يؤدي ذلك إلا إلى إفراز الهرمونات اللازمة لمحاربة التوتر والشعور بالوحدة. من ناحية أخرى ، كشفت الدراسات أن التساهل المفرط عبر الإنترنت ، خاصة على منصات التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت ، يتسبب في زيادة مستويات التوتر والادكتئاب والقلق والحزن والإحباط.

تكشف الدراسات النفسية حول تأثير وسائل التواصل الاجتماعي

الانتطارية. دعونا نناقش بعض منهم.

الشعور «بعدم كفاية» - وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت مليئة بـ «أفضل ما في حياة المرء»، الصور ومقاطع الفيديو والنصوص وأي شكل من أشكال المحتوى الذي يشاركه المرء دائماً أشياء جيدة في حياته، وهذا أيضاً بطريقة جيدة ومصقولة للغاية. ومع ذلك فهي حقيقة معروفة لأي شخص يشاهد هذا المحتوى، وهي تخلق شعوراً بأن «حياتي لا تحدث كثيراً» في الآخرين. هذا الحسد وعدم الرضا يسببان معاناة نفسية.

FOMO (الخوف من تفويت شيء ما) - تخلق محتويات الحياة التي تحدث للآخرين خوفاً من تفويت شيء ما ينشأ في المقام الأول بفكرة لا أستطيع تحقيقها أو عيش حياة يعيشها الآخرون. هذا يؤثر على احترام الذات بشكل سيء للغاية، ويثير القلق ويزيد من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. يمكن أن يجبرك FOMO على التقاط هاتفك كل بضع دقائق للتحقق من وجود تحديثات، أو الاستجابة بشكل إلزامي لكل تنبيه - حتى لو كان ذلك يعني المخاطرة باستخدام هاتفك أثناء القيادة، أو تفويت النوم في الليل، أو إعطاء الأولوية لتفاعل وسائل التواصل الاجتماعي على علاقات العالم الحقيقي.

من الناحية المثالية، يجب أن يقلل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من الشعور بالوحدة. على عكس ذلك، كشفت الدراسات أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يزيد من الشعور بالوحدة والعزلة. سيساعد الحد من استخدام الوسائط الاجتماعية في تحسين صحتك العامة.

تشير الدراسات إلى أن ما لا يقل عن 10% من المراهقين في منصات التواصل الاجتماعي هم ضحايا للتنمر عبر الإنترنت والتعليقات المسيئة. وغني عن الذكر أن مثل هذه الهجمات العدوانية ستترك أثراً دائماً دائمة على الصحة العقلية.

يجد الناس أنفسهم منغمسين في وسائل التواصل الاجتماعي. يؤدي نشر صور سيلفي لا نهاية لها إلى تمركز غير صحي على الذات وابتعاد عنها بعيداً عن متعة وألم العالم الحقيقي.

يستخدم معظمنا وسائل التواصل الاجتماعي من خلال هواتفنا الذكية. إنه سهل ومريح للغاية. أن العالم ينتظر في نهاية اثنان الى ثلاثة لمسات. تؤدي سهولة فرط الاتصال إلى سلوك اندفاعي. علاوة على ذلك، تنبهنا هواتفنا باستمرار بشأن كل نشاط موجود في حساباتنا على وسائل التواصل الاجتماعي. تدعونا لقضاء النهار والليل بكامله مع الضوء الأزرق للشاشة الذي يضيء وجهنا. هذه هي الطريقة التي تُشركنا بها هذه الشركات أكثر فأكثر في عالمها. ولكن كما هو الحال في إدمان الكحول أو القمار، فإن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يخلق نعتاً نفسياً للحصول على المزيد وإنفاق المزيد عليه، مراراً وتكراراً. بالنسبة للكثيرين منا، تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي مخبأ لإخفاء رؤوسنا كلما شعرنا بالقلق أو الإحراج أو الوحدة. لا ندرك أبداً أن مثل هذا الهروب يجرم أنفسنا من التفاعلات الاجتماعية الحقيقية التي كانت ستحدث.

إذا كنت تقضي وقتاً على وسائل التواصل الاجتماعي أكثر مما تقضيه مع أصدقائك وعائلتك،

إذا كنت تقارن نفسك بالآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي، إذا كنت تتعرض للتنمر عبر الإنترنت أو تشعر أنه ليس لديك سيطرة على ما يكتبه الآخرون عنك،

إذا كنت مشتتاً في المدرسة أو العمل ولديك ضغوط لنشر شيء ما أو غير ذلك طوال هذا الوقت،

إذا وجدت نفسك مشغولاً للغاية على الهاتف ولا تفعل أي نوع من التفكير الذاتي بشأن ما أنت عليه، وكيف كنت تفعل،

إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم والتحقق من وسائل

التواصل الاجتماعي هو أول شيء تفعله قبل النوم وأول شيء تفعله عند الاستيقاظ في الصباح.

هذا يشير إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي قد أثرت على صحتك العقلية بطريقة سيئة للغاية.

هل هناك حل؟ إذا كانت الإجابة نعم، ما هذا؟ الحل الوحيد هو توشي الحذر بشأن حياتنا على وسائل التواصل الاجتماعي وإجراء تغييرات لتحسين سلوكنا. دعنا نأخذ في الاعتبار ما يلي للحصول على تجربة وسائط اجتماعية صحية

1. خطوات لتقليل الاستخدام

تقليل الوقت على الإنترنت. تكشف الدراسات أنه حتى تقليل الوقت الذي تقضيه على الإنترنت لمدة 03 دقيقة له نتائج مفاجئة على الصحة العقلية.

تتبع الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي. هناك العديد من التطبيقات لهذا الغرض. عندما تبدأ في قياس الوقت الذي تقضيه. سنبداً في تقليل الوقت الذي يقضيه.

قم بإيقاف تشغيل الهاتف عندما تكون مع الأصدقاء أو العائلة، قم بإيقاف تشغيل إشعارات الوسائط الاجتماعية. لا تحضر هاتفك إلى غرفة النوم.

تقليل عمليات التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي. إذا كنت معتاداً على فحص هاتفك كل بضع دقائق، فقم بتحديد ذلك إلى 15 دقيقة أو 30 دقيقة.

قم بإزالة تطبيقات الوسائط الاجتماعية من هاتفك. استخدمه فقط على علامة التبويب أو الكمبيوتر. هذه خطوة جذرية لكنها فعالة للتحكم في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

2. يكون لها هدف

يسجل الكثير منا الدخول إلى حساب وسائل التواصل الاجتماعي الخاص بنا دون أي غرض وينتهي بهم الأمر في التسكع هنا وهناك لقضاء ساعات ممتعة. في النهاية ندرك أننا لم نفعل شيئاً ذا قيمة. دعونا نحصل على هدف عندما نزرع عالم وسائل التواصل الاجتماعي الخاص بنا. تأكد من أنك تخرج من هذا الهدف تحقق الغرض. كن مستخدماً نشطاً لوسائل التواصل الاجتماعي. استخدمه بدافع عدم التواجد فقط، والتجول وإضاعة وقتنا الثمين.

3. قضاء المزيد من الوقت في العالم الحقيقي

املأ حياتك بالمزيد والمزيد من التفاعلات الاجتماعية الحقيقية للعائلة والأصدقاء. تلعب بعض الألعاب الحقيقية معاً، وليس الألعاب عبر الإنترنت. انضم إلى نادٍ أو منظمة لديها أي نوع من الرؤية الاجتماعية أو الثقافية، وانخرط في الأنشطة التي تفي بأفكارك في رد الجميل للمجتمع. لنحصل على المزيد والمزيد من التفاعلات وجهاً لوجه. الإحراج الاجتماعي هو مجرد مشكلة بداية. كلما دفعت نفسك ضد الشعور بالغرابة، ستشعر أنه أسهل وأفضل ومجزئ.

بالإضافة إلى كل ذلك، تأكد من أنك تأخذ وقتاً للتفكير واستثمار الوقت في الصحة والرفاهية. وسائل التواصل الاجتماعي جيدة عندما نستخدمها. عندما تبدأ في استخدامها، سوف تدمرنا مثل السم البطيء.

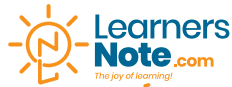
Email: sanjana.bhardwaj@gmail.com

توفير حلول تخطيط موارد المؤسسات 360 درجة

+20 سنوات من الإرث
+1 مليون مستخدم سعيد
+500 قاعدة عملاء
9 دول

تاكيون 360 درجة - الرائد
نظام تخطيط +
الشامل في (ERP) موارد المؤسسات
تطبيق جوال للمدارس

مكتب الشركة - الشارقة # 11F ، مدينة الشارقة للنشر ، الإمارات العربية المتحدة. هاتف: +971505460904 البريد الإلكتروني: info@takyon.in



Mobile Resume
Making Job Hunting Easier

www.mobileresume.org



• مانع سيرة ذاتية مجاني
• بوابة للوظائف
• أداة توظيف

من مانع السيرة الذاتية المجاني ، وبوابة الوظائف / التدريب / التوظيف إلى موقع ويب للقبول بالجامعة ، فإن Mobile Resume هو بوابة للتوظيف والوظيفة .

Signup now!





جمعية الإمارات للإنترنت الآمن
EMIRATES SAFER INTERNET SOCIETY

info@esafesociety.org, www.esafesociety.org

نرحب بدعمكم من خلال اشتراككم كعضو متطوع في الجمعية

سجل عبر الانترنت

www.esafe.ae

