



الفصل الحادي عشر



الفيس بوك والإنتحار!

هل تشعرين بالاكئاب، ولكن من دون أية أسباب واضحة؛
بنسبة كبيرة قد تعرضت للبلطجة الإلكترونية ولكن بطريقة غير
مباشرة!

لقد كنت أشعر بأنني منعزلة عن عالمي، أعيش مقيدة أمام
شاشة ذات مربع أزرق؛ أنا نادمة على الساعات الطويلة التي
قضيتها أمام الفيس بوك، أدين بالاعتذار إلى نفسي:

على كل تلك الساعات التي قضيتها برفقة أصدقاء وهمين؛
لا أجدهم عند الحاجة في حياتي الحقيقية.

وعلى كل مناقشة أهدرت سلامي الداخلي ومشاعري في
التبرير أو محاولة إقناع غيري بوجهة نظري.

وعلى كل مرة شاهدت كم التفاهات، والتي حولتني لإنسانة
تافهة في فترة ما من حياتي.

ثم جاءت تلك اللحظة التي قررت فيها، الوقوف أمام المرأة:
«إسراء، إنتى عايزة إيه بالظبط؟» «أنا عاوزه أكون ليا أثر،
أحقق أحلامي».

ثم جاءت الخطوة، قمت بمسح الواتس أب، وصدقوني
أدركت مدى غبائي في إهدار وقتي طيلة تلك السنوات.

أما عن الفيس بوك، فكنت أقوم بمسح التطبيق وإرجاعه لمدة
ساعة في اليوم لأقوم فيها بتنزيل بعض المنشورات.

وفي النهاية: استطعت إنجاز روايتي الأولى وكتابي كذلك في
نفس السنة.

إنه إدمان: غالبًا ما يكون الأشخاص المصابون به أكثر إهمالًا
للحياة الشخصية، والانشغال الذهني عن الواقع، والهرب،
وتجارب تعديل المزاج من خلال المنشورات.

يثير المزيد من الحزن: كلما زاد استخدامه، تزداد التعاسة التي
تقابلنا. بدلاً من تعزيز الرفاهية كما تفعل تفاعلات التواصل
الاجتماعي الخارجية بشكل أكبر - إنها تفعل العكس تمامًا.
تستحضر العزلة الاجتماعية بطريقة لا تفعلها الأنشطة الأخرى.
كلما زاد الوقت الذي يقضيه الناس في هذه المواقع، أصبح
الأشخاص المعزولون اجتماعيًا أنفسهم - وهو أحد أسوأ الأشياء
التي يمكننا القيام بها جسديًا وعقليًا لأنفسنا.



يؤدي إلى الغيرة: قد تؤدي مشاهدة صور الأصدقاء أو المشاهير بشكل مستمر عبر الإنترنت من خلال المشاركة في تجارب مثالية للصور إلى مستويات غير.

من الطبيعي أن تشعر بالحسد عندما ترى مثل هذه الأشياء هنا وهناك. ولكن على وسائل التواصل الاجتماعي، وهي منصة مفتوحة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، يمكن أن يؤدي التشبع إلى الشعور بالحسد الشديد مما يؤدي بنا إلى الشعور بالاكئاب والإحباط في حياتنا الخاصة.

لا يمكنك تجنب التعليقات السلبية والتعليقات. البعض سيكون حقيقياً، والبعض الآخر لا، ولكن كيفية التعامل معهم أمر بالغ الأهمية، أخبرني فانيلا في أحد المرات كيف تعاملت مع فتاة أخبرتها أن جسدها يشبه الفيل؛ أنا بالطبع ضد طريقة فانيلا في تلك الأحوال (ولكن سأحكي لكم ردة فعلها):

النسخ / اللصق لكل تعليق سلبي. معظم الأشخاص الذين يتفاعلون بشكل سلبي يريدون فقط أن يسمعوا من الطرف الآخر، ويمكن أن تسبب استجابة النسخ / اللصق غضبهم أكثر.

أما عن رأيي الشخصي كإسراء، الحل هو التجاهل أو مسح التعليق.

قومي بجدولة أوقات محددة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، أو ضبط مؤقت لتقييد نفسك من 20 إلى 30 دقيقة.



ضعي هاتفك في وضع الصمت. عندما لا نسمع نغمة أو اهتزازا في كل مرة نتلقى فيها إشعارًا، يكون احتمال أن يصرف انتباهنا أقل.

خذي استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي أو حدى من عدد التطبيقات التي تستخدمينها.

كونك مستخدمة بشكل هיס تري لوسائل التواصل الاجتماعي، معناه أنك تقومين بتسليط الضوء على شخص آخر وحياته اليومية وليس نفسك.

استخدمي وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة للتخطيط للقرارات الهامة. أو الاتصال عبر دردشة فيديو مع صديقاتك في الأجازة.

أنا أفضل الحياة الطبيعية عن هذا العالم الوهمي والمصطنع، ليس من الجيد أن تمسكي بهاتفك وأنتِ تجلسين مع صديقاتك.

الفيس بوك يشبه السرطان الذي يأكل الأعضاء، أنه يأكل التفكير و يستدرجنا للفشل.

راقبي حياتك في السنوات السابقة وستعلمين مقصدي.

