كيف هي علاقتك بالإنترنت؟

◄بعض الناس يعيشون على شبكة الإنترنت أكثر ممّا يعيشون على أرض الواقع، يمضون ساعات وساعات متسمّرين أمام شاشات الحاسوب، أو يندمجون تماماً داخل شاشات هواتفهم الذكية. أين أنت من هؤلاء؟ وكيف هي علاقتك بالعوالم الافتراضية؟

1- هل لديك أصدقاء تعرفت إليهم عن طريق "فيسبوك" أو "تويتر"؟

أ- لا.

ب- اثنان أو ثلاثة.

ت- إنّهم كثيرون.

2- بالنسبة إليك شبكة الإنترنت هي:

أ- وسيلة مفيدة في العمل.

ب- وسيلة تواصل لا غنى عنها.

ت- وسيلة هروب من الواقع التّعيس.

3- في كلّ مرة تدخل الإنترنت لإجراء بحث في "غوغل"، هل:

أ- تغادر النت بمجرد أن تعثر على ما تبحث عنه.

ب- تستغل الفرصة لكي تطّلع على إيميلاتك وتصفح المواقع.

ت- تندمج في تصفح مواقع إخبارية و"فيسبوك" ويسرقك الوقت، فلا تذكر سبب فتحك الإنترنت أصلاً.

4- هل لديك خدمة إنترنت في موبايلك؟

أ- تنتظر إلى أن ينخفض سعر الاشتراك لكي تحصل عليها.

ب- كنت من أوّل من حصلوا على اشتراك الإنترنت في الموبايل، لكنها لم تحدث فرقاً في حياتك

ت- حصلت عليها ولا أدري كيف كنت أعيش قبلها.

5- عند إجراء مقارنة بين الوقت الذي تمضينه مع صديقاتك في الواقع، والوقت الذي تقضيه في الدردشة مع أصدقائك الافتراضيين، عبر "فيسبوك" و"تويتر" و"انستغرام".. ماذا تلاحظ؟

أ- نادراً ما تستعمل وسائل الدردشة الإلكترونية.

ب- محادثاتك الإلكترونية محدودة في بضع دقائق كلّ يوم.

ت- تقضي وقتاً مع أصدقائك الافتراضيين، أكثر من ذلك الذي تقضيه مع أصدقائك في الواقع.

6- هل جازفت يوماً بعلاقة عاطفية، أو واجهت مشاكل في العمل بسبب الإنترنت؟

أ- لا.

ب- ممكن.

ت- نعم.

7- بأي وتيرة تستعملين الإنترنت؟

أ- كل يوم.

ب- مرّة إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

ت- مرة إلى ثلاث مرّات في الشهر.

8- يحدث أن تسهر إلى وقت متأخر من الليل، لأنك كنت جالساً أمام النت:

أ- نادراً.

ب- أحياناً.

ت- غالباً.

جدول النتائج

1

2

3

4

5

6

7

8

(أ)

2

3

1

1

2

2

3

1

(ب)

3

1

2

2

1

3

2

3

(ت)

1

2

3

3

3

1

- إذا حصلت على ما بين 8 و13 نقطة..

سطحيّة:

علاقتك بالإنترنت سطحية، وإن كنت تجيد استعمال الإنترنت وأدواتها. ربما تعتقد أنّ الناس يولون الإنترنت اهتماماً أكثر ممّا تستحق، وأن انغماسهم في العالم الافتراضي أفسد عليهم حياتهم. لكن انتبه، لأنّ لعالم الإنترنت مزاياه التي لا ينبغي أن تفوتك، حيث إنّ الإنترنت أداة تفتح للإنسان آفاقاً أوسع. لذا، أعد النظر في رأيك، وخصّص مجهوداً أكبير لاستكشافه أكثر واستغلاله.

- إذا حصلت على ما بين 14 و19 نقطة..

مفيد:

نعتبر الإنترنت جزءاً مهمّاً من حياتك، فأنت تستعمل الـ"إيميل" والـ"فيسبوك" و"غوغل"، وربما حتى "انستغرام"، وتعتمد على الإنترنت لقراءة الأخبار. أنت معتدل في استخدامك الإنترنت، كما أنك تجيد استخدامه. لكن، يحدث أحياناً أن تفقد السيطرة، بأن تمضي ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر أو هاتفك الذكي.. فتبحر من دون هدف، بل فقط تتسلل.

- إذا حصلت على ما بين 20 و24 نقطة..

مدمن:

بلغ ارتباطك بالإنترنت حدّ الإدمان، يبدو أنك أصبحت لا تتكلم مع أصدقائك إلا عن طريق "فيسبوك" "وواتس آب"، حتى أصبحت أصابعك تتحرك وحدها. انتبه، إنّ العالم الافتراضي مليء بالأخطار. وتذكّر، أنّ العلاقات بالأصدقاء الافتراضيين، لا تغني أبداً عن العلاقات الواقعية. لذا، استفد من مزايا النت، ولكن لا تنسى أن تعيش حياتك الواقعية، وأن تكون لك تجاربك الحقيقية. واحذر من أن تفقد أصدقاءك وأقارب أو زوجاً، بسبب حياة هي أصلاً افتراضيّة.►