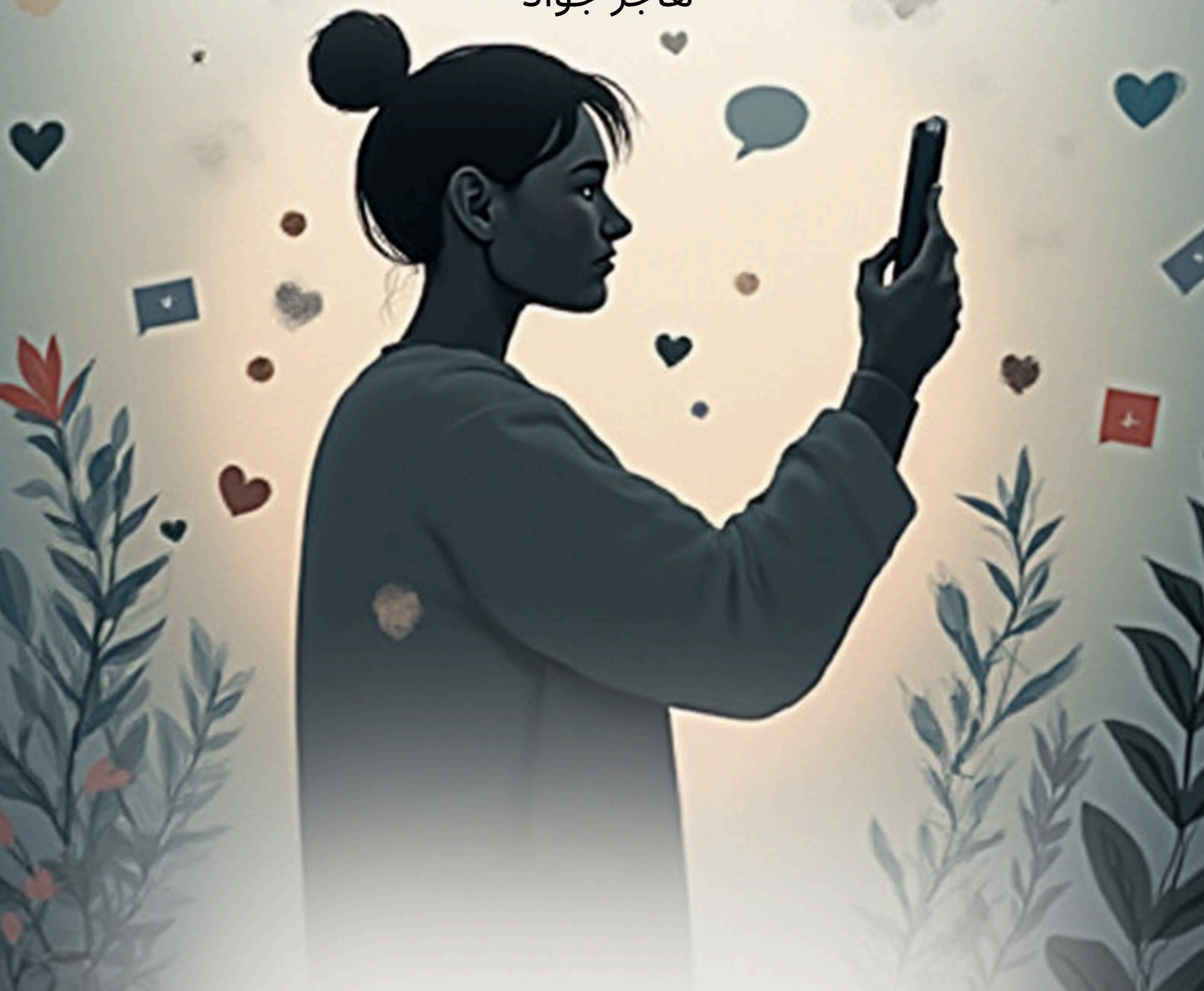
النَّرجسيَّةُ الرَّقميَّةُ وتأثيرُها على أبنائِنا

هاجر جواد



عندما تُصْبِحُ صُورَتُكَ الرَّقْمِيَّةُ
أَهَمَّ مِنْ حَيَاتِكَ الواقِعِيَّةِ

بعد اطّلاعي على الدِّراسةِ القيِّمةِ التي قام بها **الدُّكتور خالد النَّجار** حول النَّرجسيَّةِ الرَّقميَّة، أكتبُ إليكم هذا المقالَ لتتفتَّح أعينُنا جميعًا على هذه الظَّاهرةِ الحديثة، وكيف تؤثِّر بشكلٍ مباشرٍ على أبنائِنا في سنِّ المراهقة، ودورِنا كآباءَ ومربِّين في مواجهتِها بوعي.

ما هي النَّرجسيَّةُ الرَّقميَّة؟

النَّرجسيَّةُ الرَّقميَّة هي حالةٌ يعيشُ فيها الفردُ حياتَه كأنَّه في عرضٍ دائمٍ على وسائلِ التَّواصلِ الاجتماعيّ، يقيسُ قيمتَه من عددِ الإعجاباتِ والمتابعينَ والتَّعليقات، أكثرَ ممَّا يقيسُها من ذاتِه الحقيقيَّة أو علاقاتِه الواقعيَّة. إنَّها امتدادٌ للنَّرجسيَّةِ التَّقليديَّة، لكنَّها اليومَ أصبحت مرتبطةً بالشَّاشاتِ والخوارزميَّات، وليست مجرَّدَ انعكاسٍ في المرآة.

كيف نلاحظُها على أولادِنا؟

- التَّركيزُ المُفرَطُ على الصُّورِ والسِّيلفي: المراهقُ يلتقطُ صورًا باستمرارٍ ويهتمُّ بالفِلتراتِ والزَّوايا أكثرَ من اللَّحظةِ نفسِها.
- الارتباطُ العاطفيُّ بالإعجابات: فرحٌ شديدٌ عند زيادةِ التَّفاعل، وحزنٌ أو غضبٌ عند قلَّتِه.
- المقارنةُ المستمرَّة: يُقارِنُ نفسَه بأصدقائِه في عددِ المتابعينَ أو التَّعليقات.
- الحساسيَّةُ للنَّقدِ الرَّقميّ: أيُّ تعليقٍ سلبيٍّ يُعتبَرُ تهديدًا مباشرًا لقيمتِه.
- إهمالُ العلاقاتِ الواقعيَّة: يُفضِّلُ التَّفاعلَ عبر الشَّاشةِ على التَّواصلِ المباشرِ مع الأسرةِ أو الأصدقاء.

كيف نساعدُ أبناءَنا في مواجهتِها؟

- الحوارُ المفتوح: الاستماعُ لمشاعرِهم وتوضيحُ أنَّ قيمتَهم لا تُقاسُ بالأرقامِ على الشَّاشة.
- التَّوازنُ بين الواقعِ والرَّقميّ: تشجيعُهم على ممارسةِ الرِّياضةِ والهواياتِ والأنشطةِ الواقعيَّة.
- القدوةُ العمليَّة: أن نكونَ نحن كآباءَ أقلَّ تعلُّقًا بالشَّاشات، ليُقلِّدونا في التَّوازن.
- التَّقديرُ الواقعيُّ: مدحُهم على مجهودِهم وأخلاقِهم وإنجازاتِهم الحقيقيَّة، وليس فقط على صورِهم أو منشوراتِهم.
- تعليمُهم الوعيَ الرَّقميَّ: مساعدتُهم على فهمِ أنَّ السوشيال ميديا أداةٌ للتَّواصلِ وليست معيارًا للقيمةِ الذَّاتيَّة.

تنويهٌ مهمّ

الدِّراسةُ التي قدَّمها **الدُّكتور خالد عبد الرازق النَّجار** حول النَّرجسيَّةِ الرَّقميَّة تُعَدُّ مرجعًا مهمًّا لكلِّ أبٍ وأمٍّ، ولكلِّ مدرِّبٍ وتربويٍّ. الاطِّلاعُ عليها يُساعدُنا على فهمٍ أعمقَ لهذه الظَّاهرة، ويمنحُنا أدواتٍ عمليَّةً للتَّعاملِ مع أبنائِنا في عصرِ الشَّاشات. بالنسبةِ لي، كانت هذه الدِّراسةُ سببًا رئيسيًّا في كتابةِ هذا المقال، وأوصي كلَّ من يهتمُّ بالتَّربيةِ الواعية أن يقرأَها بعناية.

إليكم رابطَ الدِّراسةِ لمن أراد الاطِّلاع.

CLICK HERE