



مشروع دراسة ميدانية ذاتية 24 ساعة بدون أدوات رقمية

إعداد: ريم العمري
إشراف: الأستاذ المهندس فادي مجاهد
كلية الدعوة والدراسات الإسلامية قسم الدعوة والإعلام
السنة الثانية

2020/2019

أمض مدة 24 ساعة متواصلة بدون استخدام أي أداة رقمية: موبايل – كمبيوتر – تابلت – تلفاز الخ
أكتب ملاحظاتك خلال هذه الفترة عما يحصل خاصة الأمور المميزة بما فيها مشاعرك – أفكارك - رداً فعل الآخرين – المضايقات التي تعرضت لها – الخ
أكتب ورقة العمل التي تلخص فيها هذه التجربة و تتضمن

- الملاحظات الخاصة بك
- الملاحظات عن من حولك
- ماذا تعلمت من هذه التجربة؟
- هل أثرت فيك هذه التجربة بشكل عملي دائم؟
- ما هو رأيك بتأثير الأدوات الرقمية على حياتك؟

بسم الله الرحمن الرحيم

أتعهد بأني قد التزمت بمتطلبات ورقة العمل، و امتنعت عن استخدام أي أدوات رقمية بشكلٍ مطلقٍ لمدة 24 ساعةٍ متواصلة، والله خير الشاهدين.

صعبةً تلك الفترة التي قضيتها بعد أربع ساعاتٍ في المكتبة بين الكتب، أجمع معلوماتٍ لبحثٍ علميٍّ للكلية، وصلت البيت جائعةً أريد الأكل مع متابعة برنامجٍ سياسيٍّ ساخرٍ أحبه كما اعتدت، لكن طبعاً، أكلت وأنا أتأمل جمال الطاولة، وعقلي سارحٌ هنا وهناك.

هذه ليست تجربتي الأولى، فقد قمت بها مراتٍ من قبل - أستخدم جهازاً يتصل فقط - لحاجةٍ في نفسي لا أدري ما هي، ربّما لرغبتني بفترةٍ هدوءٍ بعيداً عن هذا العالم المزدهم، والصراع النفسي الذي يجلبه هذا الجهاز، فتكون فائدته ومضاره سواءً عندي، لا أريد أيّاً منهما.

لذلك، لا أملك أن أتحدث عن ردّ فعل عائلتي كثيراً، ولكنهم عامةً، تحولوا لمنبهاتٍ وكاميرات مراقبةٍ من أجلي، وأنهم اليوم بجلوسهم معاً يشاهدون فيلماً، وأنا ذهبت إلى غرفةٍ أخرى بكل تقبّلٍ.

شكراً لهم ...

بشكلٍ عام، شعرت بالارتياح والتحرر هذه الفترة، فلا أترك اجتماع عائلتي لتسليّةٍ أرغب بها، أو لفائدةٍ عليّ تحصيلها، الكثير من الوقت يثأح، اضطررت لسماع قصص أختي الصغيرة في المدرسة دون انشغالٍ بشيء، مع التعليق، ولغة الجسد، والتفاعل بالعيون، والابتسام، والتفاجؤ بأنواعه، فترة ما قبل النوم فارغة، علمت أن إرادتي لا ينبغي أن أكسرها، لا كتاب يضيء من داخله، ما أجمل هذه التجربة.

أما بالنسبة للجانب النفسي، فقد لاحظت حدوث نوع من "المواجهة" لكل شيء.
- فعند إرادتي التهرب من الدراسة، أضع الجهاز جانبي و"أطمئن عليه كلّ دقيقتين" فلا
أحتمل التركيز أكثر من ذلك، ولكنني الآن أدرس مع عائلتي في غرفة الجلوس، لا بأس،
دائماً هناك بديل.

- عندما أكون في مكان عام أنتظر أحداً، أرتاح للتظاهر بالانشغال به، لا
أدري لماذا.

- عندما أكون في جلسة مع أشخاص لا أربح بهم، بدل محاولة فهمهم
ومحاورتهم، أمسكه عدة مراتٍ وأتجول بين البرامج فقط.

أشياء لا أحب الاعتراف بها، ولكنها حقيقة، وحين أفكر أنني أقوم بها، أعلم أن أحدنا
مهما كان قوياً منفتحاً، فإنه يحتاج في وقتٍ ما إلى تكأنتٍ يستند عليها ليقوى بطنه، لكنها في
الحقيقة تضعفه، وحقاً قيل:

(يقاس غنى المرء بما يستطيع الاستغناء عنه).

طبعاً، لا بدّ من التفكير أنه لو كان معي جهازي الآن، لتابعت قراءة كتابي، أو أكملت تعلم
اللغة، أو الترجمة، أو شاهدت ملخصاً لكتابٍ ما، حتى أشعر بالذنب، وأصدر الحكم النهائي
أنني شريرةٌ جداً، وأتجاهل أنني عادةً ما أضيع نصف ساعةٍ على الأقل، قبل أن أفعل هذه
الأشياء، بالتجول في مواقع التواصل، لأرى أشياء ليست فقط غير محببةٍ لي، ولكن أكرهها
لسخفها، ولا أدري لم أقوم بفتحها كل مرةٍ، قبل تلك التي أستمتع بها.
حقاً لا أدري، ولكن ربما لسهولة تمرير هذا الشريط الزمني، أو أنها لا تكلف شيئاً من
التفكير. ربما، لذلك قررت الآن مسح تطبيق "الفيس بوك" من جهازي، لفتحته على الحاسوب
عندما أريد، فهو أبعد عن يدي، وأقل استعمالاً، فلا أفتحه كلما أتحت لي الفرصة.
فهذا ما حدث اليوم، أنني افتقدت قليلاً ما أقوم به عادةً من التعلم على الشبكة، لكنني، لا أعدّ
هذا شيئاً سلبياً، وأنجزت أعمالاً أخرى، فلكل وقتٍ أدواته المتاحة التي يجب استغلالها جيداً
لفعل ما لا نستطيع فعله دائماً.

كما قال أبي مرةً عندما كان مستقراً في البعيد:

(لا بأس، استمتعوا، فلا نستطيع الاشتياق في كلّ وقت)

حقاً، إن الأجهزة الالكترونية أعظم نعمةٍ، وأعظم نقمةٍ.

وصحيحٌ أنه يجب تعلم التوازن في استعمال الأشياء أو البرامج، لكن في المقابل نحتاج
أحياناً لأن نعمل بقاعدة {درء المفسد مقدّمٌ على جلب المصالح} فلنتعامل مع أنفسنا بصدق.
هذا ما رأيته والله أعلم.

شكراً جزيلاً على هذه التجربة.

شكراً...

ريم العمري