***بسم الله الرحمن الرحيم وأفضل الصلاة وأتم التسليم على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين***

 [***الطالبة :فرح جبري***](%D9%88%D8%B1%D9%82%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%85%D9%84%20%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%89)

[***المهندس الاعلامي فادي مجاهد***](.)

***ورقة العمل الاولى:قضاء٢٤ ساعة من غير اي أداة رقمية .***

***أتعهد بأني قد التزمت شخصياً بمتطلبات ورقة العمل وامتنعت عن استخدام اي أدوات رقمية بشكل مطلق لمدة ((أربع وعشرون))ساعة متواصلة***

 ***..والله خير الشاهدين..***

بدايةً لم أكن أدري كم للأدوات الرقمية بشكل عام `**والهاتف المحمول`** بشكل خاص هذه الأهمية الكبيرة في حياتنا بسبب الاعتياد الذي اعتدناهُ على استخدامها .

في البداية عندما أخبرنا الدكتور فادي مجاهد عن هذه الورقة كانت مشاعري مختلطة بين ((الحماس والقلق)) شعرت بالحماس لأنني لم يسبق لي أن أقوم بمثل هذه التجربة .

وشعرت بالقلق لأنني لم اكن أدري هل سأستطيع فعلاً أن اتحمل الانقطاع عن الأدوات الرقمية جميعها ؟؟ وخاصة أن الشاهد على هذه الورقة هو الله تعالى فكان هذا أكبر مخاوفي

وهذه مشاعري قبل البدء بالانقطاع

من الممكن عندما يسمعني أحد اني متوترة لهذه الدرجة سوف يسخر مني لأنها فقط ٢٤ ساعة وليست ٤٨ ساعة ولكن صدقاً عندما نبدأ بالتجربة والانقطاع الكامل عن جميع الأدوات الرقمية نبدأ بحساب الثانية .

بداية ابدأ بالكلام عن مشاعري عندما بدأت الانقطاع ..

كانت مشاعري غير مفهومة ابدا كنت أشعر بالضياع وكأن شيء اساسي بحياتي ناقص

كنت أشعر أن الدقيقة ساعة والساعة يوم ...

كنت أشعر أن الوقت متوقف وعقارب الساعة لا تمشي كنت أشعر أن هناك شيء غير طبيعي بحياتي ومن غير مبالغة

كنت أشعر نفسي غريبة بين الناس وأني غير اعتيادية .

هذا بالنسبة لمشاعري ...

وأما بالنسبة لأفكاري فهنا الكارثة الحقيقة فعلاً بالنسبة لي

قبل الانقطاع كنت عندما تراودني افكار كنت اتناساها بفتح الهاتف ومشاهدة اشرطة الفيديو .

ولكن عندما انقطعت عن الهاتف بدأت الأفكار تراودني .

فحاولت أن اتجاوز الأفكار السلبية إلى شيء إيجابي

فبدأت بالتفكير في مستقبلي بطريقة إيجابية جداً

وبدأت احاسب نفسي واسأل نفسي أسئلة ....

1. هل انا انسانة جيدة ؟
2. كيف علاقتي مع الله عز وجل؟
3. اين أقضي وقتي ؟
4. ماذا سوف اعمل بالمستقبل؟

وسأتكلم الان عن ردة فعل الاخرين وهنا الكارثة فعلاً

لسوء حظي انا ولحسن حظ ورقة العمل كان يوم انقطاعي يوم اجتماع العائلة

فذهبنا واسرتي إلى الاجتماع شعرت بأني خجولة من كوني من غير هاتف

ولأول مرة انتبه ان كل احاديث العائلة داخلة بالأدوات الرقمية والبرامج والهاتف جميع الأحاديث متعلقة بالتكنلوجيا.

وانا جالسة مثل الغرباء بينهم فسألني أحد الافراد عن هاتفي فأخبرت الجميع بورقة العمل التي اقوم بها .

فانقسم ردات الفعل بين ردة ايجابية ومشجعة وكانت هذه الفئة قليلة جدا

وردة فعل الاكثرية كانت سلبية فبدأو بالسخرية كثيرا والاستغراب الشديد وبدأت كلمات الإحباط والبعض قال لي قولي للدكتور انك انقطعتي ولكن لاتنقطعي فأخبرتهم بأن الله هو الشاهد واني لا ابني دراستي على الكذب .

واما المضايقات التي مررت بها خلال هذه التجربة هي اني كنت مسيطرة على نفسي ومنضبطة وملتزمة بالعهد

فالمضايقات كانت هي اني لم استطيع ان اضبط المجتمع الذي حولي

فالذي يريد أن يريني الصور في هاتفه والذي يريد أن يريني برنامج جديد على هاتفه ..والذي يريد مشاهدة البرامج على التلفاز .

وأما الان سوف الخص التجربة ببعض الملاحظات التي طلب مننا الدكتور ان نكتبها .

***الملاحظات الخاصة بي***

كنت اتمنى ان لو كان وقت الانقطاع اقل من ٢٤ ساعة

واتمنى لو ان الانقطاع لا يشمل جميع الأدوات الرقمية .

**الملاحظات عن من حولي**

قبل هذه التجربة لم اكن الاحظ ان المجتمع العام قد أدمن الأدوات الرقمية جميعها

وان جميع امور الحياة تحتاج لأدوات رقمية

ملاحظاتي عن من حولي انهم لم يكونوا مشجعين لهذه الفكرة

وحبذا لو كان المجتمع مشجع ومتفاعل لجميع الأفكار الجديدة والمبتكرة لبناء مجتمع متجدد دائما.

**ماذا تعلمت من هذه التجربة ؟**

تعلمت أن أجرب دائماً واحاول ان اخفف من قضاء وقتي على الهاتف

ومن شدة تعلقي بأشرطة الفيديو قررت أن اخفف وقتي ومشاهداتي على الهاتف

وتعلمت ان لا اتعلق بشيء فتعلقي بالهاتف أتعبني في هذه التجربة

وتعلمت أن لا أستمع إلى احباط الاخرين وابقى قوية أمام قراراتي.

**هل أثرت فيك هذه التجربة بشكل عملي دائم؟**

نعم وبشدة تأثرت وبشكل كبير إيجابي فأولاً كنت لا أشعر بقيمة الوقت والدقائق ولكن بعد هذه التجربة أصبح للثانية عندي أهمية كبيرة .

فحاولت قدر الامكان ان استغل هذه التجربة بشكل إيجابي فوضعت برنامج مفصل لقضاء هذه الاربع وعشرون ساعة بشكل مفيد وايجابي

فوضعت برنامج ديني وبرنامج دنيوي

البرنامج الديني الذي انجزت فيه جدا فحفظت جزء قرآن وختمت حفظ سورة البقرة واستغليت الوقت فقرأت عدة كتب ولله الحمد

وأما من الناحية الدنيوية/فأمي أكثر المستفيدين من هذه التجربة فأنجزت لها جميع متطلبات المنزل .

**ماهو رأيك بتأثير الأدوات الرقمية على حياتك ؟**

إن للأدوات الرقمية أثر كبير جدا جدا على حياتي فكنت اقضي اغلب او كل وقتي على الهاتف المحمول ليس كل الوقت كنت اقضيه للتسلية

كنت ادرس واتابع الفيديوهات التعليمية ولكن اصبحت الادوات الرقمية كل شيء بحياتي لدرجة كنت أشعر بشعور الضياع في هذه التجربة

ولكن يمكن أن نجعل الأدوات الرقمية أدوات مفيدة اذا استخدمناها بشكل صحيح مثل الانضمام إلى كروبات دينية وكروبات دراسة .

***وفي النهاية اريد ان اشكر الاستاذ فادي مجاهد كل الشكر كونه وضعنا في هذه التجربة التي لم يسبق لمدرس او دكتور قد أخبرنا عنها ووضعنا فيها***