

## نصائح حول مكافحة التوتر الناتج عن وسائل التواصل الاجتماعي 5



### دبي: «الخليج»

يتم الاحتفال بشهر التوعية بالتوتر، في شهر أبريل من كل عام منذ عام 1992، ويعد بمثابة تذكير ضروري بأهمية إدارة التوتر للحفاظ على الصحة العقلية والجسدية للمستخدمين. وقد برزت وسائل التواصل الاجتماعي كمصدر كبير للتوتر، مما ساهم في انتشار القلق والمشاكل المرتبطة بالتوتر بين المستخدمين.

بالإضافة لكون وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تغمرنا بالكثير من المعلومات وتجعلنا نشعر بأننا نضيع الفرص، فإنها تعرضنا للمحتالين الذين يمكنهم استخدام المعلومات الشخصية لتحقيق الربح. ويعد فهم كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على رفاهية المستخدمين أمراً بالغ الأهمية لإدارة التوتر. فمن المهم أن تتعلم كيفية إقامة علاقة صحية مع هذه المساحات الرقمية.

ومن أجل تقليل التأثير السلبي لشبكات التواصل الاجتماعي على الرفاهية الرقمية، يقترح خبراء شركة كاسبرسكي خمس نصائح بسيطة:

1. يمكن تعزيز الخصوصية ضمن إعدادات الحساب: يُعد الضبط المناسب لإعدادات الخصوصية للحسابات المتصلة بالإنترنت خطوة ضرورية لحماية المعلومات الشخصية والحفاظ على الأمن الرقمي. ومن خلال تخصيص من يمكنه

عرض الملف الشخصي والمشاركات، يمكن للمستخدمين تحقيق تخفيض كبير لمخاطر التفاعلات غير المرغوب بها مع الغرباء الذين قد يمتلكون نوايا سيئة. ويعمل هذا الإجراء الاستباقي على تخفيف التهديدات المحتملة مثل المطاردة، للخدمات Privacy Checker وسرقة الهوية، ونشر البيانات الشخصية، والتصيد الاحتيالي. ويساعد اتباع تعليمات عبر الإنترنت المستخدمين على إدارة إعدادات الخصوصية في الشبكات الاجتماعية الأكثر شيوعاً.

2. انتقائية الاتصال والمشاركة الاستراتيجية هي استراتيجيات ضرورية لتوفير الأمان عبر الإنترنت والرفاهية الرقمية: من خلال قيام المستخدمين بتقييد الاتصالات لتشمل الأشخاص الذين يعرفونهم شخصياً فقط، فإنهم يقللون من فرص لقاء المحتالين وتلقي محتوى ضار أو خبيث. ويمكن أن تؤدي مواجهة محتوى غير لائق، مثل مشاهد العنف أو القسوة، إلى عدم الراحة؛ ومن خلال التحكم في البيئة الرقمية عبر القبول المدروس لطلبات الصداقة، يساهم العملاء في تجربة أكثر إيجابية وأماناً عبر الإنترنت. وبالإضافة إلى ذلك، يسمح استخدام أدوات تجميع الأصدقاء وفرزهم على الشبكات الاجتماعية بمشاركة أكثر تخصيصاً. ومن خلال تصنيف الأصدقاء، يمكن للمستخدمين مشاركة المزيد من المحتوى الشخصي مع مجموعة قريبة، وبالتالي الحصول على منافع المشاركة الاجتماعية مع تقليل المخاطر.

3. اليقظة هي كل شيء «أي رابط هو إنذار خطر محتمل»: ينبغي التعامل مع كل رابط يتم العثور عليه على الإنترنت بحذر، حتى لو وصل عبر رسالة شخصية من صديق، إذ هناك احتمالية دائمة بأن يكون حسابه مُخترقاً. ويمكن أن تخفي الروابط التي تبدو عديمة الضرر على وسائل التواصل الاجتماعي مخططات التصيد الاحتيالي المتكررة لمحاكاة مواقع الويب المشروعة. حيث صُممت هذه المواقع المخادعة لخداع المستخدمين للكشف عن معلومات حساسة، مثل كلمات المرور، والتفاصيل المالية، والبيانات الشخصية الأخرى. ويمكن أن يؤدي تشابه مواقع التصيد الاحتيالي مع نظرائها الحقيقية إلى الارتباك، مما يزيد من خطر فقدان البيانات الشخصية بشكل كبير. ويؤكد هذا التهديد الرقمي أهمية الحذر واعتماد ممارسات آمنة عبر الإنترنت، مثل التحقق من مصداقية المواقع الإلكترونية قبل إدخال أي معلومات واستخدام حل أمني شامل.

4. كلمة المرور الضعيفة هي هبة من السماء للمحتال: تبسط كلمة المرور الضعيفة من مهمة الأفراد ذوي النوايا الخبيثة بشكل كبير، فهي تسهل عليهم الوصول غير المصرح به لحسابات ووسائل التواصل الاجتماعي. وبمجرد اختراق هذه الحسابات، يمكن استغلالها بعدة طرق ضارة، مثل خداع الأشخاص الموجودين في قائمة جهات الاتصال الخاصة بك أو الانخراط في الابتزاز. حيث تعمل كلمة المرور القوية والمعقدة كخط دفاع أول حاسم ضد مثل هذه التهديدات. وعلاوة على ذلك، لا يقدم توظيف مدير كلمات مرور موثوق به أماناً معززاً عبر الإنترنت فحسب، بل يخفف أيضاً من الضغط الناتج عن تذكر كلمات مرور معقدة متعددة.

5. إبلاغ منصات التواصل الاجتماعي عن الأنشطة المشبوهة والتنمر السيبراني جزء أساسي من الحفاظ على بيئة آمنة وإيجابية عبر الإنترنت: تُعد المنصات عبر الإنترنت حليفنا ضمن سعينا لتحقيق السلامة والهدوء الرقمي، فهي تمتلك مصلحة دائمة بالحفاظ على أمن ورضا مستخدميها. وعندما تقوم بالإبلاغ عن محتوى مدمر أو تنمر سيبراني، فإنك لا تحمي نفسك فحسب، بل تساهم في رفاهية المجتمع الأوسع كذلك. حيث تعمل مثل هذه التقارير على تمكين شركات ووسائل التواصل الاجتماعي من اتخاذ الإجراء المناسب - سواء كان ذلك بإزالة المحتوى الضار، أو حظر الحسابات الخبيثة، أو تنفيذ ميزات أمان جديدة - وبالتالي، تعزيز مساحة أكثر أماناً للجميع عبر الإنترنت.

الجمع بين التكنولوجيا واتخاذ خيارات مستنيرة

قالت آنا لاركينا، الخبيرة في تحليل محتوى المواقع الإلكترونية لدى كاسبرسكي: «في فضاء التواصل الاجتماعي، يُعد الجمع بين التكنولوجيا واتخاذ خيارات مستنيرة أفضل طريقة لحماية صحتنا العقلية. ويمكن أن تؤدي حلول شركة كاسبرسكي التي تعزز خصوصية وأمن المستخدمين، جنباً إلى جنب مع النهج الواعي للمشاركة الرقمية، إلى تحويل -تجربتنا عبر الإنترنت من مصدر للتوتر إلى مصدر للتفاعل الإيجابي.» - انتهى

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.