

طريقة تحميل كل معلوماتك القديمة من فيسبوك



الخميس 3 يوليو 2025 08:00 م

رغم تغيّر طريقة استخدامنا لموقع فيسبوك بمرور الوقت، إلا أن الكثير من المستخدمين ما زالوا يحتفظون بذكريات ثمينة على المنصة، من صور قديمة ومشاركات يومية وصولاً إلى المجموعات والصدقات التي وثّقت مراحل مختلفة من حياتهم. ورغم أن معظم هذا المحتوى أصبح مخفياً بخيارات الخصوصية مثل "أنا فقط"، إلا أنه لا يزال بالإمكان تحميله والاحتفاظ به بسهولة. في خطوة تُعزّز من تمكين المستخدمين واستعادتهم لذكرياتهم الرقمية، تتيح شركة Meta المالكة لفيسبوك إمكانية تحميل كافة المعلومات والبيانات الخاصة بالمستخدمين بطريقة سهلة ومنظمة. وتتيح هذه الميزة الوصول إلى منشوراتك القديمة، والصور التي تم الإشارة إليك فيها، والمجموعات التي انضمت إليها، وسجل البحث، وحتى التطبيقات التي ربطتها بحسابك على فيسبوك وتفاعلتك مع الإعلانات. لكن من المهم التنويه إلى أن المحتوى الذي قمت بحذفه لن يكون متاحاً في هذه النسخة، كما أن بعض المعلومات قد لا تتوفر للفترات الأقدم بسبب طريقة تخزين فيسبوك للبيانات في تلك الفترات.

خطوات تحميل بياناتك من فيسبوك

1. قم بالضغط على صورة الملف الشخصي الخاصة بك من الصفحة الرئيسية.
 2. اختر "الإعدادات والخصوصية" ثم اضغط على "الإعدادات".
 3. من القائمة، اختر "تحميل معلوماتك" ثم اضغط على "متابعة".
 4. اضغط على خيار "تحميل أو نقل المعلومات".
 5. ستظهر لك نافذة لاختيار الحساب أو الحسابات التي تريد تحميل بياناتها.
 6. بعد ذلك، اضغط على "التالي" لتحديد كمية المعلومات التي تريد تحميلها.
 7. بإمكانك تخصيص البيانات من خلال اختيار "أنواع محددة من المعلومات"، مما يتيح لك تحميل أنواع معينة فقط، كالمشاركات أو الصور أو سجل النشاطات.
 8. في النهاية، اختر ما إذا كنت تريد تحميل البيانات إلى جهازك مباشرة أو إلى موقع تخزين خارجي مثل Google Drive أو Dropbox.
- بعد إرسال الطلب، ستظهر حالة التحميل كـ "قيد الانتظار" أو "Pending"، وعند انتهاء المعالجة، سيكون لديك أربعة أيام فقط لتحميل البيانات قبل أن تنتهي صلاحية الرابط. هذه الميزة تُعد فرصة مثالية لمن يريد استعادة ذكرياته، أو حتى الاحتفاظ بنسخة احتياطية من نشاطه الرقمي قبل حذف الحساب أو تقليص استخدام المنصة.