

الإدمان على الإنترنت.. ظاهرة تهدد الشباب



◀ - وصايا للإستفادة المثلى:

تتعرض الحياة إلى مستجدات وتطورات، علينا أن نواكبها وننتهيأ لها بالشكل المناسب فأصبح العالم بين يدينا نتصرف به كيفما نشاء، نقلبه شرقاً وغرباً ببضع ثوان، فبعد أن كانت الحياة بسيطة ولا نجد فيها من يتحدث عن التكنولوجيا والتطور العلمي، أمسينا وأصبحنا بغمضة عين نواجه الثورة المعلوماتية التي تفجرت خلال 50 سنة الماضية، فقد أصبح الإنسان أكثر تحكماً وإلماماً بمن حوله حتى أنه يستطيع أن يرى ما يجري في الشرق والغرب في لحظات، فليست هناك مشكلة تواجه هذا العالم حالياً من الثورة المعلوماتية، إلا أن هذه الثورة إذا لم تستغل وتسير في الاتجاه المناسب، فلعواقب ستكون وخيمة وجسيمة علينا، فكل هذه الأجهزة ما هي إلا للاستفادة ولإختصار الوقت من تلقي المعلومات، فالمسألة مرتبطة بالشخص نفسه، فهو الذي يوظف إستخداماته نحو ما يريده، ولكن ماذا لو استخدم هذا الجهاز وهذه الشبكات في تلقي أو إستقبال المواضيع التي لا تغني ولا تسمن من جوع، فما يجري في بعض الأماكن التي يوجد فيها الانترنت من غير حسيب ولا رقيب، إذ يستطيع أي شخص أن يدخل إلى تلك المواقع الفاحشة والمشمئزة التي يقشعر البدن من وضعها، فهل هناك رقابة فعلية على هذه الأعمال أم إن هناك حرية - كما يزعمون - مطلقة للمستخدم؟

- الابتعاد عن الأسرة:

كما إن هناك مضاراً أخرى للإنترنت لا تقل خطورة عن سابقتها، فقد كشفت دراسة على مستخدمي الإنترنت، أنّه كلما ازداد استخدام الإنترنت، زادت الضغوط النفسية في الحياة اليومية.

الا انّ الباحثين أوضحوا بأن مستخدمي الإنترنت يتعرضون إلى ضغوط لأن اطلاعهم على كميات متزايدة من البريد الإلكتروني لا يتيح لهم وقتاً كافياً يقضونه مع أسرهم وأصدقائهم، فضلاً عن منعهم من التفكير في القيم الأصيلة، بل أكثر من ذلك التفكير نفسه، لأن عشق المجتمعات الحديثة للإنترنت يضعف قدرة الناس على تخزين المعلومات وحفظها.

- الآثار السلبية:

إدمان الإنترنت، مصطلح مازال تحت الدراسة والتغيير حسب مستجدات الدراسات والبحوث، وآخر ما تم التوصل إليه في هذا المضمار هو أن مدمن الإنترنت هو من أصيب بخمسة من الأعراض:

1- التفكير الدائم في الإنترنت حتى مع البعد عن الكمبيوتر.

2- الشعور بالرغبة في زيادة عدد ساعات استخدام الإنترنت.

3- المكوث على الشبكة لفترة أطول من المخطط له.

4- الفشل مراراً من ضبط عدد ساعات استخدام الإنترنت.

5- التوتر لعدم استخدام الإنترنت.

6- الشعور بالندم على فقد مكتسبات معينة وعلاقات والتزامات بسبب كثرة استخدام الإنترنت.

7- الكذب على المحيطين لأجل التصرع للمزيد من استخدام الإنترنت.

ولا شكّ أنّ السلبات والنتائج المؤذية، تظهر عندما يُساء إستعمال الإنترنت، ولعل هذه الآثار السلبية تكون أكثر إيذاءً وإضراراً في مجال الحياة الأسرية، عندما يدمن بعض أفراد الأسرة على الإنترنت ليصبح لديهم كالمخدرات، وينسى أفرادها واجباتهم وما حولهم، وكذلك إذا استغله بعضهم في علاقات غير أخلاقية أو في المخالفات الشرعية.

ونظراً لارتباط آثار الإنترنت السلبية لاسيما الإدمان على الانترنت، بعضها ببعض ارتباطاً وثيقاً، فإنّه يصعب طرح أحدها بمعزل عن البقية وتتجلى أسبابها في سوء إدارة الوقت وإهمال المسؤوليات الأسرية والمنزلية لأفراد العائلة، ولعل من أبرز الدوافع، كون الانشغال بالانترنت وسيلة هروب سهلة من المشاكل الأسرية، أو طريقاً لتعويض الأصدقاء عن طريق الشبكة عبر المحادثة أو التراسل الإلكتروني، ويحدث ذلك غالباً في ظل إنشغال الأبوين وإنصرافهما عن تربية أبنائهما التربية السليمة، فوقت المسلم ثمين ويفترض أن يكون قادراً على شغله في الأمور المفيدة والنافعة.

- ومن قصص الإنترنت المؤسفة، القصة التالية:

درجت العادة أن نسمع عن أمهات ضحين بكل شيء من أجل سعادة أولادهنّ حتى لو كان ذلك على حساب صحتهنّ أو سعادتهن، لكن القصة التي أعرضها على القراء والقارئات على النقيض من ذلك تماماً لأن بطلتها ضحت بطفليتها بعد أن تعرفت على رجل بواسطة الانترنت، ولم تكتف بذلك فحسب، بل تركت البلد بكامله، وسافرت لتلتقي بفارس أحلامها، تاركة ورائها طفلتين في عمر الزهور.

وتعود تفاصيل هذه القصة الغربية عندما انتهى زواج هذه المرأة بالفشل بعد خمس سنوات قضتها مع زوجها السابق، وأنجبت منه طفلتين، فقررت المرأة مغادرة عش الزوجية، وتبتدء حياة جديدة، لكن بسبب الفراغ الكبير الذي أصبحت تعيشه وحيدة، بدأت تقضي جل وقتها في شبكة الإنترنت، ولم تمض سوى أسابيع قليلة على ذلك حتى تعرفت بواسطة الانترنت على رجل مجهول ونشأت بينهما علاقة عن طريق البريد الإلكتروني علاقة قوية جداً أنستها طفلتيها، غير أن هذه العلاقة لم تتوقف عند حد الرسائل الإلكترونية فحسب، فبعد مرور وقت قصير على قصة تعارفهما، تلقت المرأة دعوة من الرجل الذي عرض عليها الزواج مباشرة بعد لقائهما الأول، فوافقت على الفور وتركت طفلتيها يندبان حظهما العاثر.

وليس هذه القصة الواقعية إلا نموذج من مئات القصص المأساوية التي نتجت عن الإدمان على الإنترنت.

- نصائح للحد من هذه الحالة الصحية:

إذاً.. الإدمان على الإنترنت ظاهرة لا يكاد مستخدم الإنترنت وخاصة الشباب أن ينجو منها، ولا سيما مع اعتقاد الكثيرين بكونها ظاهرة إيجابية.

واقع الأمر أنها ظاهرة غير صحية، وقد بدأت بعض الجهات الصحية بالتصدي لها، بل إن مراجع طبية أمريكية اعتبرت الإدمان على الإنترنت حالة مرضية تستدعي علاجاً جوهرياً، ومن المهم هنا أن نذكر الآباء تحديداً إن قضاء أبنائهم فترات طويلة يومياً أمام الإنترنت ليس دائماً ظاهرة صحية، بل قد يمثل كثير من الحالات، ظاهرة مرضية ينبغي معالجتها، ومع غياب نشاطات تربية وحتى علاجية في البلدان العربية والإسلامية لمتابعة هذه الظاهرة، فمن المهم هنا أن يلعب الآباء دوراً مهماً في مراقبة سلوك أبنائهم تجاه الإنترنت، وأي انعكاسات قد تحدث نتيجة لذلك على السلوك الاجتماعي للشباب.

ونذكر هنا أن الاستفادة المثلى من الانترنت تتطلب تحقيق أهداف إيجابية ملموسة، وليس تمضية الوقت أو التسلية. ومن المهم أن يلعب الآباء دوراً في تعليم أبنائهم كيفية الاستفادة المثلى من الإنترنت، خاصة السنوات المبكرة.

ونقدم هنا مجموعة من النصائح لكل من المستخدمين والآباء للتعامل مع ظاهرة إدمان الإنترنت.

* حدد الهدف الذي تستخدم الإنترنت من أجله: إن وجود هدف واضح وعملي ومفيد سيساعدك على حصر نشاطاتك في الإنترنت في هذا الهدف، ويشعرك انتقاء مبرر الوجود اللحظي على الشبكة عند تحقيقه.

* استخدم الأدوات السليمة للوصول إلى هدفك وامن الأدوات السليمة هنا أن تختصر على نفسك الوقت، بل وأن تقدر مسبقاً الوقت الذي تحتاجه على الشبكة، والأدوات السليمة التي نتحدث عنها تشمل أدوات البحث والمواقع المرغوبة وأدوات الاتصال المناسبة.

* لا تجعل الانترنت وسيلتك الوحيدة للإتصال بمن حولك.

أما نصائحنا للآباء، فهي ما يلي:

1- انتبه لوقت أبنائك، فليس سليماً أن تقضي أنت أو ابنك وقتاً بالساعات يومياً على شبكة الإنترنت، خاصة إذا لم يكن عملك يقتضي مثل هذا الاتصال.

2- إن كثير من الآباء لا يعرفون عن الإنترنت شيئاً ولذلك يعتقدون أن أبنائهم يحسنون صنعاً بمجرد الدخول إلى الشبكة. والأب الذي يعرف ما هي الشبكة يستطيع أن يساعد أبنائه على حسن الاستفادة منها.

3- ليكن الآباء قدوة لأبنائهم، ومن المهم أن يقتدي الأبناء بأبيهم في تنظيم وقت تعاملهم مع الإنترنت، وفي عدم الانقياد لها، وكذلك في استخدام وسائل إتصال بشرية موازية.

4- ظاهرة إدمان الإنترنت، تعتبر ظاهرة مرضية، لذا إذا لاحظ الأب إن سلوك أحد أبنائه قد تجاوز المعهود مع الانترنت وبدأت حياته تتأثر فأصبح انطوائياً، فينبغي عليه استشارة الطبيب فوراً.

- حاجة ماسة ولكن!

وأخيراً، نؤكد أيضاً أن الإنترنت في هذا الوقت أصبح حاجة أساسية فكل عمل من الأعمال يتطلب استخدام هذا النظام وأخذ المعلومات بشكل أسرع وأفضل ومن المحتمل أن يكون لقضاء وقت الفراغ ولكن بشكل مفيد، بل وأصبح حتى شراء الملابس عبر الإنترنت وهذا دليل على أهمية الإنترنت في حياتنا، وأن مميزاته وإيجابياته أكثر من سلبياته وهذا راجع إلى المستخدم لهذا النظام نفسه، ماذا يريد وعم يبحث، فالإجابة تدل على هذا الشخص، ولا يقتصر الإنترنت على فئة مثقفة وأخرى غير مثقفة فهو عام للجميع وليس محتكراً على أحد.

وان أهم نقطة هي الرقابة الذاتية على النفس، فالإنسان إذا لم يراقب نفسه ينجر نحو مشاكل ومفاسد كثيرة جداً، فتحصين النفس أهم نقطة من النقاط، وثانياً الرقابة الأسرية، فلا تكون متشددة

بحيث يستخدم الشاب إستخداماً سيئاً نتيجة القسوة أو القوة في التعامل ولكن النصح والإرشاد أهم طرق التفهم والاقناع. فالبيت والأسرة والمدرسة والأصدقاء، جميعاً يشكلون كتلة واحدة في ردع الفتيان والفتيات عن الاستخدام السيء للإنترنت، وذلك خوفاً على مستقبلهم وحياتهم التي تتلاشى وتضيع بسبب الجهل وعدم معرفة الشكل اللازم والمتقن، فالحياة تتجدد وتتغير بين حين وآخر وإذا لم نستفد ونبالي بتلك التغيرات والمستحدثات ونستخدمها بالشكل المرغوب والمطلوب، حصل التخلف وعدم الإحساس بالمسؤولية وبالتالي ضياع العمر وهو نتاج عملنا أوّلاً وآخراً. ►