

الإدمان على الإنترنٌت.. ظاهرة تهدّد الشباب



ـ وما يأصل للاستفادة المثلث:

تتعرّض الحياة إلى مستجدات وتطوّرات، علينا أن نواكبها ونتهيّأ لها بالشكل المناسب فأصبح العالم بين يدينا نتصرف به كيّفما 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 وإلاماً بمن حوله حتى إنّه يستطيع أن يرى ما يجري في الشرق والغرب في لحظات، فليست هناك مشكلة تواجه هذا العالم حالياً من الثورة المعلوماتية، إلا إنّ هذه الثورة إذا لم تستغل وتسير في الاتجاه المناسب، فالعواقب ستكون وخيمة وجسيمة علينا، فكل هذه الأجهزة ما هي إلا للاستفادة والإختصار الوقت من تلقي المعلومات، فالمسألة مرتبطة بالشخص نفسه، فهو الذي يوظف إستخداماته نحو ما يريد، ولكن ماذا لو استخدم هذا الجهاز وهذه الشبكات في تلقي أو استقبال المواضيع التي لا تغني ولا تسمن من جوع، مما يجري في بعض الأماكن التي يوجد فيها الانترنت من غير حسيب ولا رقيب، إذ يستطيع أي شخص أن يدخل إلى تلك المواقع الفاحشة والمسمّلة التي يقشعر البدن من وصفها، فهل هناك رقابة فعلية على هذه الأفعال أم إن هناك حرية - كما يزعمون - مطلقة للمسخدم؟

- الابتعاد عن الأسرة:

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

الآن، الباحثين أوضحوا بأن مستخدمي الانترنت 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 للانترنت يضعف قدرة الناس على تخزين المعلومات وحفظها.

- الآثار السلبية:

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

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

2- الشعور بالرغبة في زيادة عدد ساعات استخدام الانترنت.

3- المكوث على الشبكة لفترة أطول من المخطط له.

4- الفشل مراراً منضبط عدد ساعات استخدام الانترنت.

5- التوتر لعدم استخدام الانترنت.

6- الشعور بالندم على فقد مكتسبات معينة وعلاقات والتراكمات بسبب كثرة استخدام الانترنت.

7- الكذب على المحظوظين لأجل التعرض للمزيد من استخدام الانترنت.

8- اللجوء للإنترنت للهروب من مشاكل الحياة.

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

ونظراً لارتباط آثار الإنترتنيت السلبية لاسيما الإدمان على الإنترتنيت، بعضها ببعض إرتباطاً وثيقاً، فإنه يصعب طرح أحدّها بمعزل عن البقية وتتجلى أسبابها في سوء إدارة الوقت وإهمال المسؤوليات الأسرية والمنزلية لأفراد العائلة، ولعل من أبرز الدوافع، كون الانشغال بالإنترنت وسيلة هروب سهلة من المشاكل الأسرية، أو طريقة لتعويض الأصدقاء عن طريق الشبكة عبر المحادثة أو التراسل الإلكتروني، ويحدث ذلك غالباً في ظل إنشغال الأبوين وإنصافهما عن تربية أبنائهما التربية الصالحة، فوّلت المسلم ثمّين ويفترض أن يكون قادرًا على شغله في الأمور المفيدة والنافعة.

- ومن قصص الإنترتنيت المؤسفة، القصة التالية:

درجت العادة أن نسمع عن أمهات ضحى بكل شيء من أجل سعادة أولادهن حتى لو كان ذلك على حساب صحتهن أو سعادتهن، لكن القصة التي أعرضها على القراء والقارئات على النقيض من ذلك تماماً لأن بطليها صحت بطفليها بعد أن تعرفت على رجل بواسطة الإنترتنيت، ولم تكتفي بذلك فحسب، بل تركت البلد بكامله، وسافرت لتلتقي بفارس أحالمها، تاركة وراءها طفلتين في عمر الزهور.

وتعود تفاصيل هذه القصة الغريبة عندما انتهى زواج هذه المرأة بالفشل بعد خمس سنوات قضتها مع زوجها السابق، وأنجبت منه طفلتين، فقررت المرأة مغادرة عش الزوجية، وتبتدأ حياة جديدة، لكن بسبب الفراغ الكبير الذي أصبحت تعيشه وحيدة، بدأت تقضي جل وقتها في شبكة الإنترتنيت، ولم تمتنسوى أبداً ببعض قليلة على ذلك حتى تعرفت بواسطة الإنترتنيت على رجل مجهول ونسأت بينهما علاقة عن طريق البريد الإلكتروني علاقة قوية جدًا أنستها طفليها، 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 لقاءهما الأول، فوافقت على الفور وتركت طفليها يندبان حظهما العاثر.

وليس هذه القصة الواقعية إلا نموذج من منات القصص المأساوية التي نتاج عن الإدمان على الانترنيت.

- نصائح للحد من هذه الحالة الصحيحة:

إذاً.. الإدمان على الإنترنيت ظاهرة لا يكاد مستخدم الإنترنيت 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 الإنترنيت حالة مرضية تستدعي علاجاً جوهرياً، ومن المهم هنا أن نذكر الآباء تحديداً ان قضاء أبنائهم فترات طويلة يومياً أمام الإنترنيت ليس دائماً ظاهرة صحية، بل قد يمثل كثير من الحالات، ظاهرة مرضية ينبغي معالجتها، ومع غياب نشاطات تربوية وحتى علاجية في البلدان العربية والإسلامية لمتابعة هذه الظاهرة، فمن المهم هنا أن يلعب الآباء دوراً مهماً في مراقبة سلوك أبنائهم تجاه الإنترنيت، وأي انعكاسات قد تحدث نتيجة لذلك على السلوك الاجتماعي للشباب.

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

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

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

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

* لا تجعل الانترنت وسيلة الوحيدة للاتصال بمن حولك.

أما نصائحنا للأباء، فهي ما يلي:

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

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

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

4- ظاهرة إدمان الانترنت، 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 إنّ الانترنت في هذا الوقت أصبح حاجة أساسية بكل 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 الانترنت وهذا دليل على أهمية الانترنت 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 الانترنت 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

حيث 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 الفتى والفتيات عن الاستخدام السيء للإنترنت، وذلك خوفاً على مستقبلهم وحياتهم التي تتلاشى وتضيع بسبب الجهل وعدم معرفة الشكل اللازم والمتقن، فالحياة تتعدد وتتغير بين حين وآخر وإذا لم تستفد ونبالي بتلك التغيرات والمستحدثات ونستخدمها بالشكل المرغوب والمطلوب، حمل التخلف وعدم الإحساس بالمسؤولية وبالتالي ضياع العمر وهو نتاج عملنا أو لاً وآخراً .►