

الإدمان على الإنترنت كثقافة نواصل اجتماعي وأبعاده النفسية والاجتماعية على الأسرة العربية

أ. د. صالح حسن احمد الداھري

جامعة العلوم الإسلامية العالمية - عمان

ما قيل:

في بداية الأمر لا بد من توضيح الموضوع بشكل بسيط ليثني للقارئ والباحث أن يتقصد شيئاً عن الإنترنت وما يقدمه من خدمات فريدة زمنية قصيرة. حيث أن خدمة الانسان بالدرجة التي خدم فيها الكمبيوتر بشكل عام الإنترنت بشكل خاص تقدم الانسان وترفعه فهذه الشبكة العملاقة غيرت شكل الكون في مدة زمنية متناهية الصفر. بينما كان يلم علماء وكتاب مثل ماكماهون بالقرية العالمية أصبحنا الآن نتحدث عن القرية العالمية حيث يتمكن الانسان الآن في غرفته أو مكتبة ومن دون أن يضطر مغادرتها من الاتصال بكل أنحاء المعمورة وبكل العالم محققاً غايات وأهداف كانت تستغرق منه سنوات طوال لتحقيقها. ولكن الآن لكل شيء سلبياته وإيجابياته فقد أدى الإفراط غير الطبيعي في استخدام الإنترنت إلى ظهور ما يسمى بإدمان الإنترنت - وهناك أبعاد نفسية واجتماعية وتربوية أدت إلى تفكك بكثير من العوائل العربية بسبب هذا العمل المضني المتشابك.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف على سمات المدمنين على الإنترنت وعلى كيفية استخدامه الغير طبيعي بطريقة غير مقبولة اجتماعياً أو تربوياً وخاصة في نظر الاسرة العربية وكذلك محاولة دراسة الآثار الجانبية التي تؤثر على الفرد من خلال استخدام الانترنت ومحاولة الوقاية من ذلك ويؤثر الانترنت على الأسر بشكل عام في العالم وعلى تلك الأوقات التي يمارسونها مع أنفسهم ومع الإنترنت بشكل مهول وغير

طبيعي مما أدى إلى وجود عوائل وأسر مفككة وغير طبيعية في علاقاتها وفي ثقافتها الاجتماعية والتربوية والإنسانية .

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى فهم علاقة الإدمان على الإنترنت بواقع الأسرة العربية وبالجوانب النفسية والاجتماعية والتربوية التي تواجه الأسرة في ظهور هذه المشكلة لأنها أصبحت من المشاكل الكبيرة في المجتمعات الصغيرة والكبيرة وفي الاسرة العربية المجتمع الأكبر والمدارس وغيرها.

مشكلة الدراسة :

تكمن المشكلة في الدور الذي يلعبه المجتمع في تعديل سلوك المدمنين على الإنترنت وترتيب أوقاتهم وفراغهم بالشكل الذي يكفل العوامل النفسية والاجتماعية للأسرة ومساعدتها على تخطي تلك المشكلات والمشكلة الأكبر هي استمرار تزايد الإدمان على الانترنت بشكل كبير.

وتكمن مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال الآتي:

أسئلة الدراسة:

س1: ما هي الأبعاد النفسية الاجتماعية التي يسببها الإدمان على الإنترنت على الأسرة العربية ؟

منهجية الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصف التحليلي في هذه الدراسة حيث سوف تعبر هذه الدراسة عن ماهية الإنترنت والمساوئ والحسنات التي يقدمها الإنترنت مع التواصل الاجتماعي وأبعاده النفسية والاجتماعية على الأسرة العربية بشكل خاص.

تحديد مصطلحات الدراسة:

تعريف مصطلح الإنترنت: هو وسيلة اتصال إلكترونية مرئية وذو شيكات مختلفة في العالم وهي عملية تواصل اجتماعي عالية الدقة.

إدمان الإنترنت: يختلف العلماء في تعريف كلمة إدمان فيصير البعض على أن الكلمة لا تنطبق الا على مواد قد يتناولها الانسان ثم لا يقدر على الاستغناء عنها واذ

استغني عنها تسبب ذلك في حدوث أعراض الانسحاب لتلك المادة التي تعرضه لمشاكل بالغة، اذن نخلص الى ان الإدمان هو عدم قدرة الانسان على الاستغناء عن شيء ما يستخدمه دائماً في حياته.

الاطار النظري والدراسات السابقة:

ما هي الإنترنت؟ وكيف نشأت؟

في بداية أيلول سبتمبر عام 1969 م أمكن امتداد المعلومات بين جهازي حاسب آلي بينهما بضعة أمتار في كاليفورنيا عن طريق الهاتف، ليدشن ذلك ولادة هذه الشبكة نسيج العنكبوت وكانت قد نشأت كفكرة في مختبرات وزارة الدفاع الأمريكية في جزء من برنامج حظر الهجوم والذي يرمي إلى بناء شبكة لا يوجد لها مركز تصلح للاستخدامات العسكرية، وقد قفز عدد الذين ارتبطوا بهذه الشبكة وتطور أمرها تطوراً سريعاً حتى بلغ عددهم (180) مليون مستخدم مرتبطين عن طريق (35) مليون جهاز حاسوب آلي في العالم، فيما اعتبره بعض الناس أهم اختراع في القرن العشرين ومع مرور السنين ودخول أعداد جديدة من المستخدمين للإنترنت حول العالم أصبح 60% من مستخدمي الإنترنت في العالم في عداد المدمنين!! وهذا ما أكدته إحدى الدراسات العلمية الحديثة الصادرة عن جامعة بيتسبرج بالولايات المتحدة الأمريكية في إشارة إلى التأثير السلبي الذي من الممكن أن تتركه شبكة الإنترنت على مستخدميها... فهل يمكن أن ندمن الإنترنت بدون أن ندرك؟! وما هي أعراض إدمان الإنترنت؟ في البداية دعونا نتعرف على معنى إدمان الإنترنت.

تعريف مصطلح إدمان الإنترنت: يختلف العلماء في تعريف كلمة "إدمان" فيصير البعض على أن الكلمة لا تنطبق الا على مواد قد يتناولها الإنسان، ثم لا يقدر على الاستغناء عنها، وإذا استغنى عنها تسبب ذلك في حدوث أعراض الانسحاب لتلك المادة التي تعرضه لمشاكل بالغة، وبالتالي لا يستطيع أن يستغني عنها مرة واحدة، بل يحتاج إلى برنامج للإقلاع عن تلك المادة باستخدام مواد بديلة وسحب المادة الأصلية بشكل تدريجي كما هو الحال في أغلب حالات المخدرات.

في حين يعترض بعض العلماء على هذا المفهوم الضيق للتعريف حيث أن الإدمان هو عدم قدرة الانسان على الاستغناء عن شيء ما .. بصرف النظر عن هذا الشيء طالما

استوفى بقية شروط الإدمان من حاجة إلى المزيد من هذا الشيء بشكل مستمر حتى يشبع حاجته حين يحرم منه.

وبالتالي اقتنع بعض العلماء أن هناك من يسمون مدمني الإنترنت في حين اعتراض آخرون وتعرضوا لاستخدام بعض الناس الإنترنت استخداماً زائداً عن الحد على أنه نوع من أنواع الرغبات التي لا تقاوم (COMPULSION) وبصرف النظر عن التعريف واختلاف يسرفون في التسمية؛ فإنه لا خلاف على أن هناك عدداً كبيراً من مستخدمي الإنترنت يسرفون في استخدام الإنترنت حتى يؤثر ذلك على حياتهم الشخصية.

ويقول د. هشام الشربيني دكتور الطب النفسي أن إدمان الإنترنت يمكننا أن نعرفه بأنه، حالة من الاستخدام المرضي وغير التوافقي للأنترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة ظواهر منها زيادة عدد الساعات أمام الكمبيوتر بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية، ومواصلة الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل السهر، الأرق، التأخر في العمل، إهمال الواجبات الأسرية والزوجية وما يعقبه من خلافات ومشاكل، هذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالشبكة تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة ابتعاده عن الدخول على الإنترنت.

ويضيف د. هشام أن إدمان الإنترنت أدى بالبعض لفقدان علاقات اجتماعية أو زوجية وتأخر وظيفي، كما أدى بالبعض للانطواء والعزوف عن المجتمع د. هشام يؤكد أيضاً أن إدمان الإنترنت لا يصيب البالغين فقط بل الأطفال أيضاً خاصة مع توافر الجديد كل يوم في ألعاب الكمبيوتر، وهذا الإدمان ينعكس سلبياً وبشكل أكبر من البالغين على حياة الطفل ومواعيد نومه ودراسته ويصبح انطوائياً لا يخرج مع أصدقائه أو يمارس أي هوايات أخرى سوى الجلوس على الشبكة بلا كلل أو ملل.

أمثلة صارخة لإدمان الإنترنت:

وأظهرت دراسة أجريت في كوريا الجنوبية أن ثلث الكوريين يعانون مع بعض أشكال إدمان الإنترنت، حيث كشفت الدراسة عن يافعين يقضون معظم وقتهم محدقين في شاشات الكمبيوتر. وهم يلعبون مع أطفال آخرين عن طريق الإنترنت، كما أن هناك أزواجاً

يذهبون إلى مقاهي الإنترنت ويجلسون جنباً إلى جنب على أجهزة كمبيوتر يلعبون من دون أن يتبادلوا أي حديث بينهم.

وفي رسالة نشرها موقع على الإنترنت يشير مدمن سابق في رسالة إلى أن إدمانه على الإنترنت قاده إلى ترك جامعته، ويؤكد أنه حاول أكثر من مرة التخلص من هذا الإدمان لكنه رجع إليه بعد ساعات قليلة من قراره ترك الشبكة. كما أن هذا الشاب قد عانى من خسارة زميلة له في الجامعة كان قد فضل قضاء وقت على الإنترنت على البقاء معها وهذا هو ما موجود في المجتمع الغربي.

وفي التاسع من أكتوبر/ تشرين الأول عام 2002 لقي مواطن كوري في الرابعة والعشرين من عمره مصرعه بعد أن قضى 86 ساعة متواصلة وهو يلعب على جهاز الكمبيوتر في أحد مقاهي الإنترنت بمدينة " كونجو " الكورية الجنوبية. وبعد فحوصات أجريت على جسمه اتضح أن سبب الوفاة انهاك بدني واستنزاف عصبي بسبب جلوسه أمام جهاز الكمبيوتر فترة طويلة من دون نوم.

وفي مصر أصدرت محكمة الأحوال الشخصية حكماً بالطلاق لمصلحة زوجة مصرية تقدمت بشكوى للمحكمة ضد زوجها الذي يعاني من إدمان الإنترنت لدرجة أنه يقضي 14 ساعة يومياً على الشبكة مما أدى إلى تحول حياتها معه إلى جحيم لا يطاق وقد فشلت كل محاولاتها لإصلاحه.

وتعرض ربة منزل في فيرجينيا الغربية تجربتها فتقول: "أستيقظ في التاسعة صباحاً وأبدأ تصفح الإنترنت في العاشرة لأبقى على الشبكة حتى الرابعة بعد الظهر تقريباً وهو موعد عودة زوجي من العمل... وعند السادسة أعود للاتصال بالشبكة ثانية ولا أنتهي قبل الواحدة صباحاً".

إذا كان أطباء النفس لا يتفقون جميعاً على اعتبار هذا الإدمان مرضاً حقيقياً فإنهم يجمعون على نقطة واحدة وهي وجود ملايين الأشخاص الذين يعانون من هذا الإدمان إلى حد جعلهم يفقدون حياتهم أو وظائفهم.

ويقول مارك فايدر هولد رئيس تحرير مجلة متخصصة بنفسية وسلوكيات مستخدمي الإنترنت وهي مجلة " sayper psychology and behavior " أن أطباء النفس لا يتفقون

على وجود مرض الإدمان على الإنترنت كمرض قائم بذاته حيث يعتقد بعضهم أنه مشتق من حالات إدمان أخرى مثل الإدمان على الشراء أو المغامرة. ولكنه يؤكد أن البعض يعاني من مشكلة حقيقية لأنه يقضي الكثير من الوقت أمام الكمبيوتر فيم يستخدم هؤلاء الإنترنت؟

حسب نتائج الدراسات التي تمت في هذا المجال فإن أكثر المجال فإن أكثر مجالات استخدام المدمنين للإنترنت هي كالتالي:

* حجرات الحوارات الحية (chat rooms) حيث يقوم الناس بالتعرف على أصدقاء جدد، ويقضون أوقاتاً طويلة في الترتة مع هؤلاء الأصدقاء عن مشاكلهم الشخصية أو عن الامور العامة، أو في كثير من الأحيان يكون الحوار عن الجنس، وقد يقوم الشخص بعمل علاقة غرامية عبر الأنترنت، وقد تستغرق تلك العلاقة شهوراً، وفي بعض الأحيان يتقابل الطرفان فيها ما يعف اللسان عن ذكره من محرم الكلام وهذا لا يتفق مع قيمنا الاسلامية والعربية .

* مجال آخر يسرف فيه المدمنون ألا وهو مواقع الجنس على الإنترنت التي تعرض الصور الفاضحة... وللأسف فإن العرب لم يسلموا من استخدام تلك المواقع بل إن الكثير من شبابنا يقع في هاوية الدخول إلى تلك المواقع سواء مواقع الجنس أم حجرات الحوارات الحية التي يتحدث فيها المشتركون عن الجنس ، كل هذا محرم شرعاً واجتماعياً ولا يقره الشرع ولا الدين الاسلامي ولا القيم الاسلامية ولا العربية.

* ألعاب الإنترنت التي تماثل ألعاب الفيديو.

* نوادي النقاش حيث كل ناد أو مجموعة بتبني قضية معينة أو هواية معينة، ويتم عمل مقالات وحوارات بين المشتركين حول تلك القضية أو الهواية.

* عمليات البحث على الإنترنت حيث يحتوي الإنترنت على كم هائل من المعلومات، وقد يستهوي ذلك نوعية معينة من العقول التي لا تشبع من الرغبة في الحصول على كل ما تقدر عليه من معلومات في مختلف مجالات الحياة، حبذا لو كانت معلومات علمية بحتة أو معلومات تعالج مشاكل المجتمع بشكل عام .

ما الذي يجعل الإنترنت سبباً للإيمان لبعض الناس؟

لدى مدمني الإنترنت بصفة عامة قابلية لتكوين ارتباط عاطفي مع أصدقاء الإنترنت والأنشطة التي يقومون بها داخل شاشات الكمبيوتر، يتمتع هؤلاء بخدمات الإنترنت التي تتيح لهم مقابلة الناس وتكوين علاقات اجتماعية وتبادل الآراء مع أناس جدد، توفر تلك المجتمعات المعتبرة (Virtual communities) وسيلة للهروب من الواقع، وللبحث عن طريقة لتحقيق احتياجات نفسية وعاطفية غير محققة في الواقع وهذا لا يتماشى مع القيم العربية الإسلامية.

كما أن مستخدم تلك الخدمات يقدر أن يخبئ اسمه وسنه ومهنته وشكله وردود فعله أثناء استخدامه لتلك الخدمات، وبالتالي يستغل بعض مستخدمي الإنترنت - خاصة الذين يحسون منهم بالوحدة وعدم الأمان في حياتهم الواقعية - تلك الميزة في التعبير عن أدق أسرارهم الشخصية ورغباتهم المدفونة ومشاعرهم المكبوتة مما يؤدي إلى توههم الحميمية والألفة... ولكن يصطدم الشخص بمدى محدودية الاعتماد على مجتمع لا يملك وجهاً لتحقيق الحب والاهتمام اللذين لا يتحققان إلا في الحياة الحقيقية، يتعرض مدى الإنترنت إلى خيبة أمل وألم حقيقيين وكل شيء لا يتم على وفق قيم إسلامية عربية أصيلة فهو زائل وغير طبيعي فهذه علاقات يرفضها مجتمعنا المسلم .

لاحظ د.جون جرو هول أستاذ علم النفس الأمريكي أن إيمان الإنترنت عملية مرحلية، حيث أن المستخدمين الجدد عادة هم الأكثر استخداماً وإسرافاً لاستخدام الإنترنت؛ بسبب انبهارهم بتلك الوسيلة ، ثم بعد فترة يحدث للمستخدم عملية توازن الشخص لاستعماله الإنترنت.

بيد أن بعض الناس معهم المرحلة الأولى حيث لا يتخطاها إلا بعد وقت أطول مما يحتاج إليه أغلب الناس.

من هم أكثر الناس قابلية لإيمان الإنترنت؟

حسب بعض الدراسات التي تمت في هذا المجال فإن أكثر الناس قابلية للإيمان هم أصحاب حالات الإكتئاب وحالات ال "bipolar disorder" والشخصيات القلقة... وهؤلاء الذين يتماثلون للشفاء من حالات إيمان سابقة. إذ يعترف الكثير من مدمني

الإنترنت أنهم كانوا مدمنين سابقين للسجائر أو الخمر أو الأكل، كما أن الناس الذين يعانون من الملل (كربات البيوت مثلاً) أو الوحدة أو التخوف من تكوين علاقات اجتماعية أو الإحساس الزائد بالنفس لديهم قابلية أكبر لإدمان الإنترنت حيث يوفر الإنترنت فرصة لمثل هؤلاء لتكوين علاقات اجتماعية بالرغم من وحدتهم في الواقع.

للإدمان بسبب انجذابهم الشديد للإثارة العقلية التي يوفرها لهم الكم الهائل من المعلومات الموجودة على الإنترنت.

ما هي أعراض إدمان الإنترنت؟

يحس مدمن الإنترنت بأنه في حالة قلق وتوتر حين يفصل الكمبيوتر عن الإنترنت في حين يحس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه، كما أنه في حالة ترقب دائم لفترة استخدامه القادمة للإنترنت، ولا يحس المدمن بالوقت حين يكون على الإنترنت، ويتسبب إدمانه في مشاكل اجتماعية واقتصادية وعملية ودينية وتربوية وعائلية.

ويحتاج مدمن الإنترنت إلى فترات أطول وأطول من الاستخدام، ليشبع رغبته كما أن جميع محاولاته للإقلاع عن الإدمان تبوء بالفشل، وكثيراً ما يستخدم مدمن الإنترنت هذه الوسيلة، ليتهرب من مشاكله الخاصة.

آخر ما تم التوصل إليه في هذا المضمار الإنترنت هو من أصيب بخمسة من الأعراض الثمانية التالية:

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 في ضبط عدد ساعات استخدام الإنترنت
5. التوتر عند عدم استخدام الإنترنت
6. الشعور بالندم على فقد مكتسبات معينة (علاقات، صفقات، التزامات) بسبب كثرة استخدام الإنترنت .
7. الكذب على المحيطين لأجل التفرغ للمزيد من استخدام الإنترنت وهذا منافي للقيم الإسلامية .

8. اللجوء إلى الإنترنت للهروب من مشاكل الحياة بشكل عام .

بل قد تم تحديد 5 أنواع من إدمان الإنترنت:

1. الشذوذ الجنسي والعياذ بالله .
2. إدمان الصداقات وهذا يجب ان يتم وفق اسس اخلاقية اسلامية تربوية .
3. الإدمان المالي (كالقمار، والدخول في المزايدات لأجل المتعة لا للتجارة)
4. الإدمان المعرفي وأعتقد هنا مهم للتواصل المعرفي الصحيح مع العالم.
5. إدمان الألعاب وهذا يخص الشباب .

ويتصف مدمن الكمبيوتر أو الإنترنت بالصفات الآتية:

1. شخص ذو طبيعة انعزالية.
2. شخص خجول.
3. عديم الثقة حتى في نفسه.
4. حساس وعاطفي وانفعالي.
5. يتمتع بالذكاء.
6. ينسحب من المواقف الاجتماعية.

ما هي آثار الإدمان السلبية؟

* مشاكل صحية: يتسبب الإدمان في اضطراب نوم صاحبه بسبب حاجته المستمرة إلى تزايد وقت استخدامه للإنترنت حيث يقضي أغلب المدمنين ساعات الليل كاملة على الإنترنت، ولا ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى يأتي موعد عملهم أو دراستهم، ويتسبب ذلك في إرهاق بالغ للمدمن مما يؤثر على أدائه في عمله أو دراسته، كما يؤثر ذلك على مناعته، مما يجعله أكثر قابلية للإصابة بالأمراض، كما أن قضاء المدمن ساعات طويلة دون حركة تذكر يؤدي إلى آلام الظهر وإرهاق العينين، ويجعله أكثر قابلية لمرض النفق الرسغي (carpal tunnel syndrome).

ويتحدث العلماء الآن عن كثير من المضار التي يسببها الاستخدام الخاطئ أو المفرط للكمبيوترات حتى إن فرعاً متخصصاً في هذا الجانب قد تم تكريسه كفرع من فروع البحوث الصحية ومن هذه المخاطر:

* **المضار الجسمانية:** ومنها الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة، أضرار تصيب العيون نتيجة للإشعاع التي تبثه شاشات الكمبيوتر، أضرار تصيب العمود الفقري والرجلين نتيجة نوع الجلسة والمدة الزمنية لها مقابل أجهزة الحاسب، وأضرار تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت، ثم الأضرار المترافقة مثل البدانة وما تسببه من أمراض مرافقة.

* **المضار النفسية:** يتحدث العلماء النفسيون عن عالم وهمي بديل تقدمه شبكة الإنترنت وتطبيقات الكمبيوتر مما قد يسبب آثاراً نفسية هائلة خصوصاً على الفئات العمرية الصغيرة حيث يختلط الواقع بالوهم وحيث تختلق علاقات وارتباطات غير موجودة في العالم الواقعي قد تؤدي إلى تقليل مقدرة الفرد على أن يخلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع المعاش.

كما أنه هناك آثار قصيرة المدى وآثار طويلة المدى وهي كالاتي:

أولاً: آثار بدنية ونفسية قصيرة المدى وتشمل توتر وإجهاد عضلات العين ويبدأ بالشعور بالحرقان في العين والقلق النفسي وضعف التركيز.

ثانياً: آثار بدنية ونفسية بعيدة المدى أي تأخذ فترة أطول لظهورها ومنها آلام العضلات والمفاصل والعمود الفقري ومثال ذلك آلام الرقبة وأسفل الظهر وآلام الرسغ كما يمكن أن يتسبب في ظهور حالة من الأرق والانفصال النفسي عن عالم الواقع والعيش وسط الأوهام والعلاقات الخيالية خاصة لمن يدمنون على منتديات الحوار، كما يمكن أن يؤدي إلى حالة من زيادة الوزن نتيجة لعدم الحركة مع تناول الوجبات والمشروبات العالية السعرات وطبعاً لا ننسى أن نذكر المخاطر الإشعاعية الصادرة عن المراقيب وكذلك تأثير المجالات المغناطيسية الناتجة عن الدوائر الكهربائية والإلكترونية.

المشاكل التي تصاحب الإدمان على الإنترنت:

1. مشاكل أسرية:

يتسبب انغماس المدمن في استخدام الإنترنت وقضائه أوقات أطول وأطول عليه في اضطراب حياته الأسرية حيث يقضي المدمن أوقاتاً أقل مع أسرته، كما يهمل المدمن واجباته الأسرية والمنزلية؛ مما يؤدي إلى إثارة أفراد الأسرة عليه.

وبسبب إقامة البعض علاقات غرامية غير شرعية من خلال الإنترنت تتأثر العلاقات الزوجية حيث يحس الطرف الآخر بالخيانة، وقد أطلق على الزوجات اللاتي يعانين من مثل هؤلاء الأزواج بأنهن أرامل الإنترنت. (ctberwudiws) ويعترف 53% من مدمني الإنترنت أن لديهم مثل تلك المشاكل، وذلك طبقاً للدراسة التي نشرها كيمبرلي يونج في مؤتمر مؤسسات علماء النفس الأمريكيين المنعقد عام 1997.

تصل الآثار الاجتماعية حداً من الخطورة يبحث اليوم بموجبه كثير من العلماء في تغيير النظرة المكرسة للمجتمع. فهل أصبح صحيحاً أن يحد مجتمع ما بالبقعة الجغرافية التي يعيش عليها. وهل نستطيع أن نهمل تكون مجتمعات وروابط تشبه تلك التي كانت تتكون بين أفراد المجتمع الواحد بين أفراد يعيش كل منهم على قارة مختلفة من قارات الكرة الأرضية. يضاف إلى كل ذلك انسحاب ملحوظ للإنسان من التفاعل الاجتماعي نحو العزلة المدعمة بتطور هائل في وسائل التسلية المتعددة.

وهناك أيضاً الأثر في الهوية، فإلى أي درجة تستطيع أي قومية أو ديانة الآن هو المحافظة على هويتها الثقافية مع هذا الغزو المعلوماتي الهائل والذي يمتلك أسلحته كل من يستطيع إنتاج المعلومات بحجم وزخم هائلين وهذا للأسف ما لا تستطيعه بالأخص مجتمعاتنا العربية.

2 . مشاكل أكاديمية:

بين الاستطلاع الذي نشره أ. بربر عام 1997 في مجلة International Psychology (USA) تحت عنوان: "تساؤلات حول القيمة التعليمية للإنترنت" أن 86% من المدرسين المشتركين في الاستطلاع يرون أن استخدام الأطفال للإنترنت لا يحسن أداءهم؛ وذلك بسبب انعدام النظام في المعلومات على الإنترنت، بالإضافة إلى عدم وجود علاقة مباشرة بين معلومات الإنترنت ومناهج المدارس.

وقد كشفت دراسة كيمبرلي يونج- السابقة الذكر- أن 58% من طلاب المدارس المستخدمين للإنترنت اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم وغيابهم عن حصصهم المقررة بالمدرسة، ومع أن الإنترنت يعتبر وسيلة بحث مثالية فإن الكثير من طلاب المدارس

يستخدمونه لأسباب أخرى كالبحت في مواقع لا تمت لدراستهم بصلة أو كالثرثرة في حجرات الحوارات الحية أو كاستخدام ألعاب الإنترنت.

3. مشاكل في العمل:

بسبب وجود الإنترنت في مكان عمل الكثير من الناس يحدث في بعض الأحيان أن يضع العامل وقت عمله في اللعب على الإنترنت، أو استخدامه في غير موطن تخصصه، ويشكل ذلك مشكلة أكبر إذا كان العامل مدمناً للإنترنت، كما أن سهر مدمن الإنترنت طيلة ساعات الليل يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائه لعمله.

ولحل تلك المشكلة يقوم بعض رؤساء الأعمال بتركيب أجهزة مراقبة على شبكات الكمبيوتر في محل عملهم؛ للتأكد من استخدام الإنترنت فقط في مجال العمل.

كما أنه العديد من الآثار السلبية لإدمان الإنترنت نذكر منها إجمالاً:

* سوء إدارة الوقت.

* إهمال المسؤوليات الزوجية والبيئية.

* سهولة الهروب من مشاكل الأسرة.

* تعويض النواقص عن طريق أصدقاء الشبكة.

وكانت أمريكا قد فتحت عيادات متخصصة لعلاج إدمان الإنترنت وكان ذلك في مستشفى "ماكليين" التابع لجامعه "هارفارد ماسا تشوسيتس" التي تعتبر أول عيادة في العالم متخصصة في علاج إدمان الإنترنت.

ولكن هل هناك علاج لإدمان الإنترنت؟

حسب رأي الدكتورة "يوج" فإن هناك عدة طرق لعلاج إدمان الإنترنت أول ثلاث منها تتمثل في إدارة الوقت، ولكنه - عادة - في حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت؛ بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر هجومية:

أ. عمل العكس: فإذا اعتاد المريض استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم نطلب منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة... وهكذا.

الإدمان على الإنترنت كثقافة تواصل اجتماعي وأبعاده النفسية والاجتماعية على الأسرة العربية.....

أ. د. صالح حسن احمد الداهري

ب. إيجاد موانع خارجية: نطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله الإنترنت بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلاً - حتى لا يندمج في الإنترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل.

ج. تحديد وقت الاستخدام: يطلب المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان - مثلاً- يدخل على الإنترنت لمدة 40 ساعة أسبوعياً نطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

ويمكن الاستعانة بالنقاط التالية لتسهيل هذه الخطوة:

1. تحديد جدول دقيق بخصوص الوقت المخصص لاستخدام الإنترنت.
 2. إجبار النفس على الابتعاد عن الإنترنت لأيام معينة وبشكل دوري.
 3. الرقابة الذاتية على بعض الخدمات التي تستغرق أكثر وقت المستخدم كالمحادثات الفورية.
 4. معاهدة النفس على عدم الدخول إلى الإنترنت في أوقات العمل إلا إذا كان ذلك من مقتضيات العمل.
 6. اشتراط بعض العقوبات الذاتية غير المؤذية عند خرق أي اتفاق بخصوص استخدام الإنترنت.
 7. تنفيذ هذه العقوبات عند أي خرق وعدم التهاون في ذلك.
 8. دفع النفس إلى الارتباط بأعمال أخرى تشغل عن الإنترنت.
 9. البحث عن وسائل ترفيه أخرى بحيث توازي أو تفوق الإنترنت في المتعة.
 10. الابتعاد عن أصدقاء أو أجواء الإنترنت المغرية.
 11. الاستعانة بالمحبين والأصدقاء عند الإحساس بالضعف تجاه الإنترنت.
- د. الامتناع التام : كما ذكرنا فإن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت. فإذا كان المريض مدمناً لحجرات الحوارات احية نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الإنترنت.

هـ. إعداد بطاقات من أجل التذكير: نطلب من المريض إعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلاً ويكتب عليها أيضاً خمساً من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل اصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله، ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الإنترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج.

و. إعادة توزيع الوقت: نطلب من المريض أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت، ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة القرآن، والرياضة، وقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا.. نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها.

ز. الانضمام إلى مجموعات التأييد: جرب أن تكون أكثر قوة مع نفسك.. امتع مثلاً عن ال corch إذا كنت مدمن لهذا الجزء من استخدام الإنترنت أو ال chating واستخدام المتبقي من أجزاء الإنترنت الأخرى فهذه إحدى طرق العلاج.

وأشرك الآخرين

إذا لم تستطيع أن تتغلب على مشكلتك بمفردك دع أحد أفراد أسرتك يساعدك في هذا كأختك أو أخيك أو أحد والديك كأن يذكر بك بما واعدت به نفسك أو أن يصطحبك في رحلة خارجية لمجرد التغيير. وقد نطلب من المريض زيادة مساحة حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة النادي مثلاً أو إلى درس لتعليم الخياطة أو الذهاب إلى دروس المسجد؛ ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين.

ح. المعالجة الأسرية: في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الإنترنت بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتفتتج بمدى أهميتها في إعانة المريض؛ ليقلع عن إدمانه.

وبالنسبة لعلاج الآثار السلبية على الصحة فإنه ينصح بإتباع الآتي:

لتجنب اجهاد العين :

أولاً " ارتفاع ومكان الشاشة : ينصح بأن يكون ارتفاع الشاشة مناسباً بحيث يكون على مستوى النظر والارتفاع المثالي هو أن يقع نظرك على الشاشة مباشرة (كخط مستقيم) على نقطة تقع على بعد 5 إلى 7 سنتيمترات تحت الحدود العليا للشاشة كما هو موضح بالصورة أدناه كما ينصح باقتناء شاشة بحجم 15 بوصة على الأقل وينصح بوضع الشاشة في مكان مناسب داخل المكتب أو الغرفة بحيث تقل الانعكاسات من الإضاءة الخلفية أو النوافذ.

ثانياً : التحديق في الشاشة : ينصح بأخذ فترة راحة كل 15 دقيقة وذلك بالنظر الى أبعد نقطة في الغرفة لمدة نصف دقيقة أو من خلال النافذة أو غمض العين كما ينصح بتكرار الرمش أو غمض العين بين فترة وأخرى لتجنب الجفاف.

لتجنب ألام العמוד الفقري والمفاصل :

أولاً: لتجنب إلام الرقبة وأسفل الظهر: ينصح بالجلوس على كرسي مناسب لطولك ويفضل أن يكون له مسند للرأس و الظهر و يجب عليك أن تجلس بطريقة صحيحة بحيث يكون الرأس والرقبة وكامل العמוד الفقري بوضع مستقيم.

ثانياً : لتجنب آلام المفاصل : تتأثر معظم المفاصل بطريقة جلوسك أمام الكمبيوتر يعتبر لورك ومفصل الركبة من أكثر المفاصل تأثراً بطريقة جلوسك أمام الكمبيوتر ولذلك ينصح باتباع الطريقة السليمة للجلوس وهي الجلوس بحيث تشكل المفاصل زوايا قائمة كما هو موضح بالصورة كما يتأثر الرسغ كثيراً " بطريقة استخدامك للفأرة ولوحة المفاتيح وعليك بالمحافظة على يديك مستقيمة على قدر المستطاع أثناء الطباعة على لوحة المفاتيح أو استخدام الفأرة مع الحفاظ على المرفق ليكون أقرب إلى جسمك وتكون الزاوية 90 درجة بين العضد والساعد .

لتجنب تأثير الإشعاعات الصادرة عن المراقيب:

تصدر شاشة الكمبيوتر العديد من أنواع الإشعاعات بكميات مختلفة وأهم هذه الأنواع الأشعة السينية والأشعة تحت الحمراء والأشعة فوق البنفسجية وكذلك موجات الميكروويف وهذه الإشعاعات صغيرة في شدتها وكمياتها ولكن التعرض المستمر لها قد

يتسبب بمشاكل مستقبلية وأفضل طريقة للتقليل من أثارها المستقبلية هو الابتعاد عن مصادرها على قدر الإمكان ولذلك عليك بالابتعاد عن الشاشة بمسافة لأتقل عن 50 سنتمتر واستخدام شاشة ذات مواصفات جيدة بحيث تصدر إشعاعات اقل ويفضل استخدام شاشات السائل البلوري بدلا من الشاشات التي تعمل على تقنية أنبوب المهبط وهو ما يعرف بأنبوبة الكاثود وملاحظة أخيرة بهذا الخصوص وهي أن الإشعاعات تصدر في جميع الاتجاهات ولذلك عليك بالابتعاد عن الشاشة من جميع الاتجاهات ونلاحظ في كثير من مقاهي الانترنت ومكاتب الشركات جلوس المستخدم أمام جهاز كمبيوتر وخلف رأسه مباشرة شاشة زميله وطبعا هذه ممارسة خاطئة تؤدي إلى تضاعف التعرض للإشعاع لن ذلك المستخدم سوف يتعرض للإشعاعات الصادرة من شاشته ومن شاشة زميله أيضا.

لتجنب تأثير المجالات الكهرومغناطيسية ينصح بوضع الجزء الذي يحتوي على مكونات جهاز الكمبيوتر بعيدا عن الجسم بمسافة نصف متر على الأقل كما ينصح بالابتعاد عن الأسلاك والكوابل بنفس المسافة

لتجنب الآثار النفسية والعاطفية والاجتماعية :

كثير من المستخدمين يقعون في مشكلة إدمان الألعاب الالكترونية أو منتديات الحوار والردشة على شبكة الانترنت وينصح الخبراء بمقاومة هذا الإدمان وتجنب غرف الدردشة التي لا طائل منها وعدم الارتباط بأي شخص عاطفيا عبر الشبكة حيث أن الغالبية تمارس الكذب وإخفاء الشخصية الحقيقية وان أظهروها فإنهم يمارسون التمثيل لإخفاء الصورة الحقيقية كما يمارس الأغلبية الكذب والتضليل فيما يتعلق بالحالة الاجتماعية و العمر و المهنة وحتى الاسم كما أشارت الدراسات أن هناك الكثير من الأعراض المرضية المتعلقة بقضاء وقت طويل في عالم الخيال الالكتروني ومنها الدوخة وتشويش الأفكار و الأرق والنرفزة وفقدان المهارات الاجتماعية وزيادة اللامبالاة بالمستقبل.

لتجنب زيادة الوزن :

ينصح بعدم تناول المشروبات والمأكولات الخفيفة ذات السعرات الحرارية العالية وتجنب الواح الشوكلاته وقطع الحلوى والمعجنات وينصح بتناول بديل ذات سعرات

الإدمان على الإنترنت كثقافة تواصل اجتماعي وأبعاده النفسية والاجتماعية على الأسرة العربية.....

أ. د. صالح حسن احمد الداهري

حرارية أقل بدلا" منها ومثال ذلك تناول الماء والخضروات والفاكهة مثل التفاح واجزر والخيار.

أهمية الأسرة والتربية الاسرية في المجتمع العربي الاسلامي.

تعتبر الأسرة هي النواة الأولى التي يترعرع بها الفرد وهي الركيزة الأساسية لبناء المجتمع ككل.

ولما كانت الأسرة هي النواة الولي للمجتمع فيجب أن يكون هناك توضيح في قوتها وتماسكها وأسباب قوة المجتمع فيها والعوامل المؤثرة فيها خاصة وأن هذه الدراسة تؤكد على الآثار السلبية التي يتركها الإنترنت والإدمان على الأسرة العربية بشكل خاص وعلى أسر العالم بشكل عام.

فالأسرة هي عبارة عن مجتمع صغير ووحده حية ديناميكية لها وظائف مختلفة أولها رعاية الأطفال والاهتمام بالتنشئة الاجتماعية ومراعاة نمو الأطفال ويتحقق هذا الهدف بصوره مبدئية عن طريق التفاعل العائلي الذي يحدث داخل الأسرة والذي يلعب دوراً هاماً في تكوين شخصية الفرد في الأسرة وتوجيهه توجيهاً صحيحاً.

وهنا يجدر بنا بأن نوضح بأن رب الأسرة هو كائن وعامل فاعل في مجتمعه ويؤثر ويتأثر به ويفرح لفرحه ويتألم لألمه ومن دون هذا الشعور بالارتباط الأسري كان من الصعب ان يندفع المرء اندفاعاً "فعالاً" منتجاً "ولعل الصورة التي أشار إليها النبي العظيم محمد صلى الله عليه وسلم في ذلك هي (مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى).

وقد حثنا الدين الإسلامي على أن تكون الأسرة لأمرين مهمين هما:

الأمر الاول: أما الأسرة ووظائفها الضرورية التي لا يمكن الاستغناء عنها ومنها:

- انها تلبية مأمونة لحاجة الغريزة بين الزوجين على شكل أو بصورة النفقة ويحفظ الاعراض ويمنع الفوضى والدمار.

- الحفاظ على نوع الأنساب من الانقراض مع بقاء النسل وصيانته من الاختلاط.

وان الأسرة لها وظائف في الميدان التربوي منها:

أ. العامل المهم والوحيد للحضانة والتربية المقصودة في المراحل الأولى

ب. على الأسرة يقع عبء كبير في واجب التربية الخلقية والوجدانية والبدنية في جميع مراحل الطفل.

ج. الأسرة في حقيقتها هي المكون الاساسي للمعاني الانسانية والمثل العليا وتمنح الانسان خصائصه السامية وتغرس فيه الصفات الحميدة كالايثار والتحمل والفداء ومن خلالها تعلم الفرد كيف يعمل للجماعة وكيف يكون وكيف يبذل دون أبتغاء شيء

الأمر الثاني: هذه الأسرة هي أصل راسخ من أصول الحياة البشرية ونعني بها هنا، أما الإنسان يحتاج بفطرته الى أسرة وبيت والبقاء معها وقال الله تعالى في محكم كتابه الكريم " فأقم وجهك للدين حنيفاً" فطرت الله التي فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم ولكن اكثر الناس لا يعلمون " صدق الله العظيم (سورة الروم ، الاية 30).

وقد أثبتت الدراسات والاحصاءات والبحوث العلمية الى أن طفل الأسرة المستقرة المتوافقة يختلف في نموه العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي عن طفل الأسرة المفككة حيث أن أطفال الأسر المفككة يعانون من أنواع متعددة من الجنوح والتشرد والانحراف والحرمان والسخط الاجتماعي كما هو الحال في كثير من دول العالم الغربي والأوروبي. وقد كانت التربية الصحيحة هنا لكل الفلاسفة والمفكرين والمصلحين والقادة السياسيين، فعندما اطلق السوفييت أول قمر صناعي نحو الفضاء وقتها عملت الأوساط العلمية والتربوية في أميركا على أن ناقوس الخطر قد دق وأعلنت بأنه لابد من ثورة تربوية على صعيد الجيل الأميركي، فعمدت الى تغيير مناهجها المدرسية والتربوية للحاق بالروس(السوفييتي) وقد اعتبرت الإدارة الأمريكية يومئذ أن التغيير التربوي هو العامل الحاسم في اللحاق بل وسبق الخصم السوفييتي في المجال الثقافي والتكنولوجي.

أذن التقدم التقني والتربوي هو الأساس ، قد يكون هناك جيل مؤمن بهدف من الاهداف لعناصر القوة الذاتية.

ونظرا لأهمية الأسرة وضرورتها البالغة فقد وضع الاسلام نظاما للأسرة بالغ الروعة والأحكام لم تعرف له البشرية مثيلاً" على الإطلاق بكل أشكاله وصنوفه ولهذا فأن للأسرة دور كبير يؤثر في مسألة الأنترنت وكل التواصل الاجتماعي بشكل عام وتأثير الأنترنت على الأسرة اصبح واضح من خلال الدراسات الجامعية في هذا البحث.

التوصيات:

بعد أن عرض الباحث مستلزمات وأبعاد الدراسة يريد أن يقوم بعض المقترحات والتوصيات عليها تفيد القارئ والباحث.

1. توزيع وقت المذاكرة ومتابعة الإنترنت بحيث يكون هناك وقت للراحة.
2. الإهتمام بالأسرة ومتابعة همومها ومشاكلها بعيداً عن الإنترنت.
3. الإهتمام بالنشأة الاجتماعية العربية الاسلامية وتنشأة الجيل نشأة صالحة اسلامية.
4. العمل والتأكيد على أهمية التربية الاسلامية وأصولها في المجتمع العربي المسلم.
5. تشفير الانترنت من كل الوان الصور والبرامج التي لا تليق بالمجتمع العربي المسلم .
6. اسداء النصيحة للأطفال بعدم الاهتمام والتعلق ببرامج الانترنت وخاصة البرامج الترفيحية.

المراجع العربية :

1. محمد ، ابراهيم (2003) . ادمان الانترنت وأثاره الجسدية والنفسية ، جامعة القاهرة.
2. احمد ، نجاح (2000) . الادمان على الانترنت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عين شمس ، القاهرة .
3. علاونه ، شفيق (2004) . اثر الادمان على الانترنت على فئة الاطفال ، تحرير محمد الريماوي ، سوريا، دار المبرور للنشر والتوزيع .
4. الداهري ، صالح (2008) . علم النفس ، دار صفا للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن.
5. الداهري ، صالح (2004) مبادئ الصحة النفسية ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن .
6. الداهري ، صالح (2009). اساسيات علم النفس التربوي ونظرياته ، دار الحامد ، عمان - الاردن.
7. الداهري ، صالح (2010) . اساسيات علم النفس الجنائي ونظرياته ، دار الحامد، عمان - الاردن .
- 8 . [http : ii ww. Islamonline . netliol- arabicdownloadiaiscince-iscine2 .asp](http://ii.wwww.Islamonline.netliol-arabicdownloadiaiscince-iscine2.asp)