

الفصل السَّابع

أبناؤنا.. وإدمان الإنترنت

ث لا يمكننا الولوج في الحديث المُفصّل عن ظاهرة "إدمان الإنترنت"، موضوع هذا الفصل من الكتاب قبل أن نخرج إلى إلقاء الضوء علي أهمية الإنترنت، وما يُقدّمه من خدمات في شتي المجالات، إيماناً بأنّ كلّ تقدّم تكنولوجي في مجالٍ ما من المجالات لابدّ أن تكون له إيجابياته وسلبياته.

♦ فوائد وإيجابيات الإنترنت :

- 1- يُستخدم الإنترنت بشكلٍ كبير في مجال التعليم والدراسة، حيث يوجد عدد لا يُحصى من الكتب والموسوعات والمراجع، التي من شأنها أن تساعد الطلاب والباحثين في الحصول على المعلومات من أجلّ المعرفة وكتابة الأبحاث والمقالات.
- 2- تطوير مهارة التعلّم الذاتي والاستطلاع، بحيث يتوفر علي الإنترنت شكل جديد لأغراض التعليم المفتوح والمشوق.
- 3 - تطوير مهارة التفاعل ومشاركة البيانات والمعلومات والتجارب والآراء والخبرات.
- 4 - تعليم فنون البيع والشراء والإنتاج والتسويق الإلكتروني، وذلك من خلال التجارة الإلكترونية.
- 5 - متابعة كلّ ما يحدث في العالم على الأصعدة المختلفة، الثقافية، والفنية، والرياضية.. الخ.
- 6 - استكشاف العديد من المناطق في العالم.
- 7- يُساعد علي تعلّم العديد من اللغات الأجنبية..
- 8 - التعرف علي ثقافات وحضارات مختلفة في العالم، وكذلك التعرف علي أشخاص جُدد.
- 9 - متابعة المكتشفات العلمية الحديثة، وكلّ ما توصّل إليه العلماء في شتي أرجاء العالم.
- 10- ممارسة الألعاب التعليمية الجماعية، وألعاب الذكاء التي تنمي روح المشاركة والمنافسة.
- 11- تعزيز وتطوير اللغة العربية من حيث القراءة والكتابة، وذلك من خلال استخدام المواقع العربية.
- 12- الحصول على قدر كافٍ من التسلية والترفيه، مثل: مشاهدة الأفلام والمسلسلات، أو الاستماع إلى الموسيقى. كما يتيح الإنترنت خدمة تحميل هذه المواد الفيلمية (الفيديوهات) وإمكانية مشاهدتها في وقتٍ لاحق.
- 13- يُسهّل عملية التواصل مع الأهل والأقارب والأصدقاء من أي مكان في العالم.

- 14- يُساعد على تطوير عملية البحث العلمي، بسبب توفر المصادر من كتب وأبحاث ودراسات ومجلات علمية محكمة.
- 15- يُسهّل متابعة الأخبار العالمية في لحظة وقوعها، بالصوت والصورة.
- 16- يفتح باب المجال للنقاش مع كافة المتخصصين في شتي مناحي المعرفة علي مستوي العالم.
- 17- يُسهّل عملية متابعة الدورات الدراسية والعلمية، ويوفرها بشكل مجاني.
- 18- يُنمي المهارات في استخدام الأجهزة التقنية أو التكنولوجيا الجديدة.
- 19- يوفر الوقت والجهد في إيصال المعلومات.
- 20- يُعتبر وسيلة ربحية للكثير من المشاريع التي يمكن إدارتها من داخل المنزل، وذلك يعود لمواقع التواصل الاجتماعي، ومن أهمها: الفيسبوك، كما يمكن استخدامه للشراء والدفع عبر الإنترنت.
- 21- يُتيح للمستخدمين رفع الملفات والوصول إليها من أي مكان تتوفر فيه خدمة الإنترنت.
- 22 - يتيح للمستخدمين خدمة إرسال واستقبال الرسائل والملفات والصور ومقاطع الفيديو عن طريق خدمة البريد الإلكتروني، أو عن طريق التطبيقات المتوفرة على أجهزة الهواتف الذكية، كما يتيح لهم إجراء المكالمات الصوتية، ومكالمات الفيديو بشكل مجاني.
- 23 - يُتيح للمستخدمين حجز تذاكر السفر، أو التقدّم بطلب الهجرة إلى دولة من الدول، والتواصل مع هذه الدولة قبل الهجرة إليها.

♦ ماذا يعني: إدمان الإنترنت ؟

اعتدنا أن نقرأ ونسمع عن الإدمان بمعناه التقليدي المُتعارف عليه، وهو الإدمان علي المُخدرات، أو المنبهات، أو حتى المهلوسات بأنواعها المختلفة، مثل: الكوكايين، والأفيون، والكحوليات.. وغير ذلك. ولكن جديد هذا العصر، عصر العولمة والإنترنت، هو ظهور أشكال جديدة للإدمان أفرزتها التقنية الحديثة، مثل: "إدمان الإنترنت" Internet Addiction Disorder ، أو "الإدمان الشبكي" كما يحلو للبعض أن يُسميه، هذا الإدمان الذي تفوق آثاره السلبية وأخطاره علي الفرد والمجتمع ما ينتج عن إدمان المُخدرات.

وقبل نحو عشر سنوات فقط كان الشخص الذي يجلس أمام شاشة الكمبيوتر لمدة تزيد علي 12 ساعة هو في الغالب أحد المتخصصين ممن يتقاضون أجراً عن العمل في قطاع البرمجة والإنترنت، ولكن الوضع الآن تغير، بعد تعميم استخدام الكمبيوتر في كُل مكان تقريباً، إضافة لتزايد أعداد الأجهزة الشخصية (اللاب توب)، وأصبح التردد إلي شبكة الإنترنت لوناً من ألوان الترفيه المُشابه

لنتردد علي دور العرض السينمائي لمشاهدة أحد الأفلام، أو مشاهدة التلفزيون، أو القراءة.

لقد أسرف الإنسان في استخدام شبكة الإنترنت تلك الوسيلة الإعلامية والمعرفية لدرجة أن ظهرت في الآونة الأخيرة دراسات وأبحاث كثيرة في هذا الشأن، لعلماء وباحثين من مراكز ومعاهد تربوية ونفسية واجتماعية في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية، وكان من أبرز ما تعرّضت له هذه الدراسات والأبحاث ما أُصطلح عليه حديثاً بظاهرة إدمان الإنترنت، كما أوضحنا. وأكدت دراسات أخرى أن ظاهرة إدمان الإنترنت موجودة عند 7,5% من مستخدمي الإنترنت.

ويمكننا تعريف هذه الظاهرة فيما يلي: "حالة نظرية من الاستخدام المرضي لشبكة الإنترنت، تصعب مقاومتها، وتؤدي بالضرورة إلي التعود الذي قد يتحوّل إلي نمط سلوكي يُلبّي - بشكلٍ وهمي أو حقيقي - حاجات أو رغبات نفسية وحياتية، والذي قد ينتج عنه اضطرابات مُتعدّدة ومتنوعة في السلوك".

♦ رُهاب التكنولوجيا، ورُهاب الإنترنت !!

الرُهاب، أو القويبا، هو مرضٌ نفسي، ينتج عن خوف متواصل من مواقف أو نشاطات مُعيّنة عند حدوثها، أو حتى مُجرّد التفكير فيها. أو الخوف من أجسام مُعيّنة، أو أشخاص بعينهم. هذا الخوف الشديد والمتواصل يجعل الشخص المُصاب يعيش في حالةٍ من الضيق والضرر لكونه يُدرك معرفته بهذا النقص أو العيب. ويكون المريض - في الغالب - مدركاً تماماً بأنّ الخوف الذي يُصيبه غير منطقي، ولكنه لا يستطيع التخلّص منه بدون الخضوع للعلاج النفسي لدى طبيب متخصص.

و"رُهاب الإنترنت" Internet phobia عكس إدمان أو ولع الإنترنت، حيث يُسيطر على صاحبها القلق Anxiety من استخدام الإنترنت نظراً لما يخشاه من أضرارها، ويتطوّر هذا القلق ليصبح في صورة رُهاب يمنعه من الاقتراب من الشبكة واستخدامها الاستخدام الصحيح، ممّا يترتب عليه تأخر المُصاب بهذا الرُهاب في دراسته أو في عمله إذا كانت دراسته أو عمله يتطلب منه التعامل أو استخدام الإنترنت.

وفي السياق ذاته، هناك ما يُطلق عليه "رُهاب التكنولوجيا" Technophobia، هو الخوف أو كراهية التكنولوجيا المُتقدّمة، أو الأجهزة المُعقّدة، خاصّة الحواسيب. ويُستخدم المصطلح - عادةً - للإشارة إلى المخاوف اللامنتطقية التي تتشكّل في الدماغ بدون مُبرّر واضح، بينما المخاوف الحقيقية فيتمّ تبريرها. وعلي النقيض هناك ما يُعرف بـ "ولع التكنولوجيا" Technophilia، وهو مصطلح يُشير بشكلٍ

عام إلى الحماسة الشديدة تجاه التكنولوجيا، و خاصةً التكنولوجيات الجديدة كالحواسيب الشخصية، و الإنترنت، و الهواتف المتنقلة. والمصطلح يُستخدم في علم الاجتماع عند دراسة تفاعل الأفراد مع محيطهم الاجتماعي، و خاصةً عندما يُقارن مع نقيضه رُهاب التكنولوجيا.

وهناك أيضاً "رُهاب الحاسوب" Cyberphobia، وهو خوف لا منطقي أو كراهية شديد للحاسوب، و بشكل خاص، الخوف، أو عدم القدرة على تعلّم تكنولوجيا أو تقنية جديدة. و قد تمّ تقديمه كمصطلح في العام 1985 ليشير إلى الشعور بالقلق و عدم الراحة بسبب التكنولوجيا. ومن أعراض: الشعور بالفزع، والتوتر، والعصبية، صعوبة في التركيز، التهيج والضرر.

♦ إدمان من دون مُخدّر !!

الأطباء النفسيون والمختصون في علم النفس ممّن اقترحوا مصطلح "إدمان الإنترنت" فعلوا ذلك بناءً على مقارنة أو افتراضية وضع الأشخاص المُفرطين في استخدام الكمبيوتر بالنسبة لوضع مدمني الجنس، أو العقارات، أو القمار.. و غيرها، آخذين في الاعتبار أنّ المدمن يسلك سلوكاً لا إرادياً حيال أشياء بعينها علي حساب العديد من الأمور الجوهرية في حياته، مثل: الواجبات أو المسؤوليات التي ينبغي الالتزام بها في العمل، أو الشؤون الاجتماعية وأصدقائه.

مع ذلك فهناك العديد من الباحثين الذين يعتبرون أن إدمان الإنترنت مصطلح غير واقعي، علي اعتبار أنّ المُفرط في استهلاك الإنترنت في حال توقفه عن استخدامه، لا يتعرّض لنوع من الألم أو الاضطرابات التي قد تحدث لبعض مدمني المُخدّرات، أو القمار، أو الجنس.. أو غير ذلك من ظواهر الإدمان المُتعارف عليها عندما يتوقفون عن تناول أو ممارسة ما يدمنون.

كما أنّ هؤلاء الباحثين يدعون للتفريق في المسألة بين سلوكين مختلفين، وهو: هل الإدمان هنا يتعلّق بالجلوس أمام شاشة الكمبيوتر بشكل عام، أم يتعلّق بتلقي نوع مُعيّن من المعلومات، مثل مشاهدة المواقع الإباحية مثلاً، أو الدخول لمواقع غرف الدردشة، أو حتى بعض المواقع التي تضم شبكات اجتماعية، مثل: الفيسبوك، وما يشابهها.

ويعتقد هؤلاء الباحثين أنّ المُفرطين في استخدام الإنترنت يتعرّضون بعد فترةٍ لإحساس بالفتور تجاه الإنترنت، ويستعيدون المُعدلات الطبيعية لاستخدام الكمبيوتر بشكلٍ عام.

ويرون أنّه ينبغي التفريق بين الإفراط في استخدام الكمبيوتر وبين الإفراط في التردّد علي مواقع بعينها، مثل: المواقع الإباحية، أو مواقع غرف الدردشة (الشات)، أو المواقع المُخصّصة للمقامرة، أو للشراء، إذ يرون أنّ المُتردّد المُفرط

علي أي موقع من تلك المواقع بالشكل الذي يجعل منها إدماناً، لا يكون في هذه الحالة إدمان علي الإنترنت، وإنما إدمان لنوع المادة المبتوثة، أي أنه يُصنف إدماناً جنسياً، أو إدماناً علي الدردشة، أو القمار، أو الإدمان علي الشراء والاستهلاك، كل حسب حالته.

ويواجه الباحثون اليوم بعض الصعوبات في قياس استخدام الأفراد للإنترنت كمؤشر علي مدي تحوّلهم للإدمان، بسبب تغلغل الكمبيوتر في حياة الأفراد كجزء من عملهم، أو حتى كجزء من اعتباره شبكة اتصال اجتماعية بين الفرد وعائلته وأصدقائه.

لكنهم بالرغم من ذلك يؤكدون أنّ كلّ فرد بإمكانه أن يدرك إذا ما كان استخدامه للشبكة، أو أجهزة الكمبيوتر يتماشى مع المعدلات الطبيعية أم أنه يتجاوز ذلك إلي درجة الإدمان، وذلك بإحساس الفرد بمدي إهماله لشؤون حياته اليومية والاجتماعية وعمله، مقارنة بالمعدلات التي تسبق استخدامه للإنترنت، كما يري المتخصصون أن بعض الظواهر المتعلقة باستخدام الكمبيوتر تحتاج أيضاً إلي تدخّل الطبيب وبينها إدمان بعض الرجال للدخول إلي المواقع الإباحية التي تُحقّق لهم الإثارة، بينما زوجاتهم يُعانين البرودة العاطفية من قبل أزواجهن، وكلّ ما شابه ذلك من حالات.

وفي هذه الحالة يوصي الخبراء خصوصاً إذا شعر الفرد بعدم قدرته علي ترشيد استهلاك الكمبيوتر أن يلجأ إلي أحد المتخصصين في العلاج النفسي، أو المتخصصين في علاج الإدمان، وأن يأخذ الموضوع بجدية حتى لا تؤثر الظاهرة سلباً في حياته الخاصة.

♦ الإنترنت يغزو العالم.. وإدمانه يضرب بيدٍ من حديد !!

في إحصائية ذات دلالة تبين أنّ حوالي 52,5 مليون شخص في ألمانيا يستطيعون الاتصال بشبكة الإنترنت العالمية، أي ما يُعادل 64% من سكان الدولة. وفي جزيرة "جرينلاند" Greenland (هي أكبر جزيرة في العالم، وهي بلد عضو في مملكة الدنمرك و عاصمتها نوك، تقع بين منطقة القطب الشمالي والمحيط الأطلسي، شمال شرق كندا. وعلى رغم انتماء جغرافيتها الطبيعية وانتمائها عرقياً إلى منطقة القطب الشمالي وجغرافياً كجزء من قارة أميركا الشمالية، ترتبط سياسياً وتاريخياً بأوروبا، وخاصة بأيسلندا، والنرويج، والدانمرك)، يشترك 92% من سكانها بالإنترنت، بينما في الهند (التي تقع في قارة عمالة الكمبيوتر) فلا يُشكل إجمالي المشتركين بالإنترنت أكثر من 4%. هذا، وينمو قطاع ألعاب الإنترنت بشكلٍ لا مثيل له في آسيا حيث بلغ حوالي 1,1 بليون

دولار أمريكي في عام 2007، أي بمعدل نمو سنوي يصل إلى 19% في عام 2008

هذا، وأظهرت الدراسات الحديثة أنَّ حوالي 6% من مُستخدمي الإنترنت الأمريكيين، أي حوالي 11 مليون شخص يُعانون من حالات الإدمان الإنترنتي. وفي دولة مثل الصين يُعاني أكثر من مليوني مراهق من إدمان الإنترنت، بل يتجه عدد كبير منهم إلى الجريمة في سن أصغر من نظرائهم في أية دولة أخرى في العالم. ويبلغ إجمالي مراهقي الصين حوالي 18,3 مليون نسمة كما ورد بصحيفة "الصين اليوم" China Daily الحكومية نقلاً عن دراسة أجرتها رابطة الشبيبة الشيوعية، وأفاد البحث المنشور بتاريخ 16 يناير 2007 أنَّ الأولاد الذين يشيرون إعجاب آبائهم ومُدرّسيهم هم الأكثر عرضة لهذا النوع من الإدمان.

ويؤكد "جاو وينبين" Gao Winbin الباحث في مجال علم النفس بالأكاديمية الصينية للعلوم، أنَّ مُدمني الإنترنت في الصين أصغر من نظرائهم في الغرب بحوالي عشر سنوات وأكثر قابلية للتأثر، وأضاف أنَّ اللوم يقع علي الافتقار إلى سبل الترفيه بالمدارس وهو ما يدفع مُدمني الإنترنت إلى اللجوء إلى "مقاهي الإنترنت" غير القانونية في الغالب، ما يُعرضهم لمخاطر الجريمة والعنف. ولذلك أصدرت الصين مجموعة من القواعد التنظيمية التي تهدف إلى الحد من التهافت على ألعاب الكمبيوتر في مقاهي الإنترنت، وفرض غرامات مالية باهظة على أصحابها الذين يسمحون للقُصّر بارتياحها.

وفي عالمنا العربي قامت إحدى الشبكات العربية بعمل مقياس لإدمان الإنترنت في الفترة من 23 نوفمبر 2001، إلى الأول من نوفمبر 2002 فيما يُعد استبياناً عبر الإنترنت شارك فيه 8177 مشاركاً. وبناءً على الأسئلة المطروحة سجل المقياس وجود 2745 حالة إدمان أي بنسبة 33,6% من مجموع المشاركين. وأنَّ ثمة 3136 حالة قابلة للإدمان، أي بنسبة 83,4% من مجموع المُشاركين، وهذه القابلية من شأنها أن تتحوّل مع الوقت إلى إدمان، ممّا يعني أنَّ عدد المُدمنين في العالم العربي مرشح للزيادة بل المضاعفة، وهو رقم مخيف بكُلّ المقاييس.

ويأتي في المقدمة من هم بين 15 إلى 25 سنة، حيث يبلغ عدد المُدمنين بينهم 1814 حالة من أصل 2745 حالة إدمان في جميع الفئات العمرية، وبناءً على هذا من الممكن القول: أنَّ الشباب هم الفئة الأكثر قابلية للإدمان في مجتمعاتنا العربية، وخصوصاً الذكور منهم بنسبة 60%. في حين أكدت بعض الإحصاءات الغربية أنَّ النساء هن أكثر الفئات استخداماً للإنترنت وبالتالي عرضة للإدمان الإنترنتي.

وإذا كانت لا توجد في العالم العربي دراسات متخصصة، أو أبحاث جادة حول مدي تأثر الشباب بالإنترنت، وانتشار ما يعرف بـ "مقاهي الإنترنت"، لكن تجدر

الإشارة إلى أنَّ قطاعاً واسعاً من الشباب العربي قد وقع في براثن الإدمان علي الإنترنت كما أوضحنا من قبل، وما يتوفر لدينا الآن من دراسات جادة، هي دراسة الباحث المصري " حسني عبد الحافظ" الذي قام باستقصاء عدد كبير من الشباب الذين يتردّدون علي مقاهي الإنترنت بمدينة الإسكندرية، وكان من بين أهم النتائج التي توصّل إليها، ما يلي:

1 - يقضي 37٪ من هؤلاء الشباب، في المتوسط 6 ساعات أمام الشاشة يومياً. وهذا لا شك مؤشر قوي علي دخولهم في مرحلة إدمان الإنترنت.

2 - يستخدم 68٪ منهم الإنترنت لمجرّد الولوج إلي غرف الدردشة (الشات)، وإجراء حوارات مع أشخاص من بلدان العالم مع تحديد مسبق للهدف من هذه الحوارات.

3 - يُفضل 24٪ منهم قضاء الوقت أمام الشاشة في ممارسة ألعاب الدور Role Play ، والولوج إلي مواقع الأحاجي والترفيه.

4 - امتنع 71٪ منهم عن الإجابة عن سؤال حول الولوج إلي المواقع الإباحية.

5 - أشار 42٪ منهم إلي أنّهم أصيبوا بنوع من العزلة الاجتماعية، ولم تعد لقاءاتهم الشخصية بالأصدقاء كسابق عهدها، ممّا أفقدهم تلك الحميمية والدفء والألفة، وأصبحوا يفضلون الالتصاق بالأسلاك عن الالتقاء بأفراد الأسرة والأصدقاء.

ومصر تسير هي الأخرى على طريق إدمان الإنترنت، فهي تمتلك واحداً من أسرع معدلات النمو في عدد مُستخدمي الإنترنت في الشرق الأوسط. ويتوقّع الخبراء أن تشهد السنوات الخمس القادمة نمواً كبيراً في أعداد مُستخدمي الإنترنت يربو على عشرة أمثال ما كان موجوداً.

♦ نماذج بانسة.. لمدمني الإنترنت !!

تتأكّد خطورة إدمان الإنترنت، هذا الإدمان الجديد إذا علمنا أنّ مصحات نفسيّة أنشئت في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكيّة منذ عام 1999 لعلاج هذا النوع من الإدمان، وأنّ صيحات عالمية تعالت تُحذّر من الإنترنت، أطلقها خبراء التكنولوجيا في العالم، والذين يحذرون من لعنة القرن الجديد، بعد أن تزايد عدد المُدمنين عليه بشكلٍ خطير، إذ أصبح لهذا الإدمان أثراً تدميرية تشبه في خطورتها آثار المُخدرات بكافة أنواعها.

وقد ظهرت بالفعل حالات مرضية جرّاء تزايد استخدام شبكة الإنترنت بدرجة تفوق الوضع الطبيعي، الأمر الذي تحوّل إلي نوعٍ خطيرٍ من الإدمان، كما سيّضح.

ففي الولايات المتحدة الأمريكية، حيث ينتشر هذا الإدمان الجديد بشكل رهيب. تمّ تقييم الأوضاع النفسية والعقلية لـ 14 شخصاً من المستخدمين طويلاً للإنترنت، وكان معدل أعمارهم 35 عاماً، وتمّ إجراء مقابلات معهم للتعرف على المشكلات التي واجهوها بالفعل، مثل: العلاقات الاجتماعية الفاشلة، وفقدان الوظيفة، والطرّد من المدرسة.. الخ. وقد تبين أنّ أحدهم، وعُمره 21 عاماً كان يستخدم الإنترنت لأكثر من 100 ساعة في الأسبوع، أهمل خلالها دراسته وأسرته وأصدقاءه، وكان هذا الشاب لا يتوقف عن استخدام الإنترنت إلّا عندما يتوجه للنوم فقط. وآخر كان عُمره أيضاً 21 عاماً، حيث اختفى لمدة أسبوعاً كاملاً وقد تمّ العثور عليه في مختبرات الحاسوب بالجامعة بعد أن أمضى هذه المدة على الإنترنت.

وتقول ربة منزل تُقيم في "فيرجينيا" Virginia وهي مُدمنة للإنترنت: « استيقظ في حوالي التاسعة صباحاً وبدأ الاتصال بالإنترنت في حوالي العاشرة لأبقي علي الخط حتى الرابعة بعد الظهر تقريباً موعد عودة زوجي من عمله، وفي حوالي الساعة السادسة أعود للاتصال بالشبكة ثانيةً ولا أُنهي قبل الواحدة صباحاً ».

والمثال الصارخ لهذا النوع من الإدمان هو المهندس الإلكتروني الأمريكي "هنري هيجنيز" Henry Hignes الذي اعتاد الإبحار عبر الإنترنت، حيث جذبته المواقع الإباحية، وتدرّجياً وجد نفسه مشدوداً إلي فتنة الأجساد العارية، وبلغ به الحدّ إلي إنفاق أكثر من عشر ساعات من عُمره يومياً في التتّقل بين هذه المواقع المنتشرة بكثرة وكثافة، وكان من نتيجة إدمانه تدهور أدائه المهني، وإصرار زوجته علي الطلاق، وقد أعلن الأطباء أنّ "هيجنيز" مدمّن مواقع إباحية علي الإنترنت، ومن ثمّ ألحق بمصحّة نفسية للعلاج.

وهناك حالة أخرى شهيرة لرجلٍ آسيوي استغرق نحو 42 ساعة متواصلة بلا أكل أو شراب، يواصل استخدام برنامج Second Life، وهو برنامج يمكن فيه للشخص ابتكار واقع افتراضي يختار فيه شخصية غير شخصيته، وبلد وعمل وألوان من العلاقات.. وغيرها، وقد ظلّ هذا الرجل علي جهاز الكمبيوتر مستغرقاً في مطالعة البرنامج حتى توفي فجأة !

وأدي إدمان الإنترنت إلي ظاهرة انتحار تُعتبر الأولى من نوعها، فقد شهدت مدينة القاهرة إلقاء فتاة بنفسها من شرفة الدور الثالث، وكانت المفاجأة في سبب الإقدام علي الانتحار. رغم أنّ الفتاة حاصلة علي بكالوريوس من أكاديمية السّادات للعلوم الإدارية، وتبلغ من العُمر واحداً وعشرين عاماً - أنّها تُعاني من إدمان الإنترنت. فقد لاحظ الأبوان أنّ ابنتهما تجلس أمام الكمبيوتر لمدة طويلة يومياً أكثر من المعتاد، فتُمتّ مراقبتها من حينٍ لآخر، وتبيّن لهما دخول ابنتهما

علي عُرف الدردشة (الشات) حيث تتحدّث مع الشباب لساعاتٍ طويلةٍ، وتحصل على أرقام هواتفهم لتستكمل أحاديثها، إلا أن والدها رفض هذا السلوك المُشين غير السوي، وحاول إفهامها أن الكمبيوتر والإنترنت يُستخدمان للحصول على المعرفة الهادفة في جميع المجالات التي تُنمّي مدارك الإنسان وتُزيد من ثقافته، وأن عُرف الدردشة ما هي إلا سلاح ذو حدين إمّا نستخدمها لصالحنا، أو نستخدمها ضدنا في الانحلال الأخلاقي والخروج عن السلوك القويم، إلا أن كُل هذه النصائح لم تثن الفتاة عن استخدامهما الإنترنت والدخول مُجدداً إلي عُرف الدردشة، وحاول الأبوان إجبارها عن الإقلاع خوفاً علي سمعتها ومستقبلها. وعندما أيقن الأبوان إدمان ابنتهما علي عُرف الدردشة، وأنّها لا تستطيع الاستغناء عنها، اضطر الأب إلي منعها من استخدام الكمبيوتر أو الهاتف المحمول، فما كان من الفتاة تحت هذا الضغط الرهيب للإدمان الشبكي إلا أن ألقت نفسها من نافذة شرفتها في الدور الثالث للتخلّص من حياتها انتحاراً، لكن الله سلم، ولم تمت الفتاة ولكنها أصيبت بكسور مُتعدّدة.

ولما سُئلت الفتاة عن سبب محاولتها الانتحار قالت أن والديها قاما بمنعها من استخدام الإنترنت، وأغلقا عليها الباب لمنعها من الخروج، وأكّدت أن منعها من الجلوس أمام الكمبيوتر والدخول علي الإنترنت، كان بمثابة القضاء علي حياتها لأنّها لا تستطيع الامتناع عنه مهما يكن الثمن، لأنّه أصبح جزءاً من حياتها !!

♦ فئات.. قابلة لإدمان الإنترنت:

تردي دراسة حديثة حول هذا النوع من الإدمان وآثاره أَعدها الدكتور "أسامة أبو سريع" جامعة السلطان قابوس، قسم علم النفس أن الذين يتعرّضون لإدمان الإنترنت فئات مُتعدّدة تتمثّل في الرّجال والنساء الذين يعانون أصلاً من الاكتئاب أو المزاج الدوري، أو القلق، أو انخفاض تقدير الذات، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من أشكال أخرى من الإدمان، مثل: إدمان الطعام أو التدخين أو الكحوليات أو المُخدرات.

ومن أكثر الفئات تعرّضاً لإدمان الإنترنت هم الشباب الذي يؤدي إلى عزلهم عن المجتمع، وقد تُركوا ليواجهوا الفراغ والبطالة والعجز والإحباط وفقدان الأمل في المستقبل، فراحوا يبحثون عن تسليّة أوقاتهم في شبكة الإنترنت من خلال: الفيسبوك، وتويتر، وعُرف الدردشة.. الخ. فتحوّل تلك التسليّة مع الوقت إلى إدمان أشبه بإدمان المخدرات، فيظلّ بعضهم مرابطاً أمام الهاتف الجوّال أو الكمبيوتر لساعاتٍ متواصلةٍ، لتصل أحياناً إلي عشر ساعات في اليوم الواحد.

إنّ هذا النموّ المتزايد الذي يشهده عالم الإنترنت لا يُفرق بين الكبار والصغار، فقد لوحظ في الآونة الأخيرة مدي إقبال الأطفال والمراهقين علي شبكة

الإنترنت إقبالاً يفوق كُلَّ تصور، وقد أرجع الباحثون السبب الرئيس في ذلك الإقبال المتزايد إلى ارتفاع عدد الأمهات اللاتي يدخلن الشبكة العالمية.

♦ ماذا يُشاهد الأطفال والشباب علي صفحات الإنترنت ؟

◈ الإسراف في متابعة الجنس عبر صفحات الإنترنت، وقد أشارت الإحصاءات البريطانية أنَّ نسبةً غير قليلة من الأطفال أقل من 15 عاماً تعرَّضوا لمشاهد جنسية من غير قصد. ونسبة أخرى تعمَّدت البحث عن تلك المواقع الإباحية، وتقول إحدى الإحصاءات العالمية أنَّ 75٪ من جمهور الإنترنت يزورون موقعاً إباحياً مرَّة واحدة سنوياً علي الأقل، تصل في فرنسا إلي 50٪ ، بينما ترتفع في الولايات المتحدة الأمريكية إلي 86٪. وتُقدَّر قيمة المواقع الإباحية بـ 3 بلايين دولار أمريكي، وتتعدَّد هذه المواقع علي الإنترنت فتصل إلي 550 ألف موقع، ويصل عدد مُرتاديهـا إلي 10 ملايين شخص.

والجنس عبر الإنترنت، أو "الجنس الإلكتروني" E-sex عبارة عن عملية تتم بين فردين عبر وسائل الاتصال المتوافرة عبر شبكة الإنترنت، مثل: البريد الإلكتروني، أو الصور، أو الرسائل الجنسية، أو عُرف الدردشة، أو المواقع الإلكترونية. ويعتبر من أنواع الجنس التخيلي، ويختلف عن الجنس عبر الهاتف في كونه عادةً يحدث بين أشخاص غير معروفين لبعضهم البعض. وتأتي الولايات المتحدة الأمريكية في مراكز مُتقدِّمة من حيث ارتياد أفرادها للمواقع الجنسية، ويُلاحظ أيضاً أنَّ نسب الولوج إلي المواقع الإباحية تزداد باضطراد في الدول العربية وإيران والهند والصين.

هذا، ويؤدي الجنس عبر الإنترنت إلى عددٍ من المخاطر علي الفرد والمجتمع، في النواحي الصحية، والاجتماعية، والنفسية، منها:

* يؤدي الجنس عبر الإنترنت إلى زيادة الانحطاط الأخلاقي لدي الفرد.

* يؤدي الجنس عبر الإنترنت إلى تزايد "الاستمناء" Masturbation (العادة السرية) لدى الفرد، نتيجة ما يتعرَّض له من مثيرات جنسية، وهو ما ينعكس سلباً علي صحَّة الإنسان، ونظرته السلبية إلى ذاته.

* الجنس عبر الإنترنت تُعتبر ممارسة خيالية خالية من الأذى الجسدي، إلَّا أنَّها تلحق أذى في نفس الفرد فقد تؤدي به إلى إدمان هذه العادة السيئة وعدم القدرة علي المضى دون ممارستها.

* الجلوس الطويل أمام الكمبيوتر لممارسة هذه العادة يؤدي إلى العزلة الاجتماعية بين الفرد ومجتمعه، وإصابته بالخمول وابتعاده عن النشاط.

* قد يؤدي إلى أضرار كبيرة على الأطفال من الناحية الأخلاقية والنفسية والاجتماعية. نظراً لتعرضهم لخبرات جنسية مثيرة لا تتناسب مطلقاً مع صغر سنهم، ومحدودية خبراتهم.

❖ الإسراف مع ألعاب الإنترنت، فهناك من الألعاب ما تشد الأطفال والشباب بحيث تجعلهم يقضون أوقاتاً طويلة حتى ينتهوا منها، وهناك ألعاباً تحثهم على العنف، مثل: لعبة "الموت" Doom، وإدمان هذه الألعاب تُسبب الكثير من المعاناة النفسية والاجتماعية. وقد تبين حسب بعض الإحصاءات العالمية أن 28٪ من الأطفال والمراهقين يُمارسون تلك الألعاب حد الإدمان. وقد أفردت الفصل الرابع عشر كاملاً لمعالجة هذا الموضوع.

❖ غرف الدردشة (الشات) ورؤاها يقعون في الفئة العمرية بين 15 إلى 18 عاماً في الغالب. حيث يقوم الأطفال والمراهقين بالتعرف على أصدقاء جدد، ويقضون أوقاتاً طويلة في الترتبة سواء في مشكلاتهم الشخصية أو عن الأمور العامة، أو في كثير من الأحيان يكون الحوار عن الأمور الجنسية، وقد يقوم هؤلاء بعمل علاقات غرامية. وقد أوضحت بعض الدراسات الحديثة أن نسبة 35 ٪ من مُدمني الإنترنت يقضون معظم أوقاتهم في غرف الدردشة. وقد أفردت لهذا الموضوع قدراً لا بأس به من الدراسة في الفصل السابع عشر.

❖ عادة البحث على الإنترنت على غير هدف مُحدد حيث يحتوي الإنترنت على كم هائل من المعلومات والصور والفيديوهات والألعاب، وقد يستهوي ذلك نوعية مُعينة من الأطفال أو الشباب. وعلى ذلك يتضح، كما لاحظته الدكتور "جون جرو هول" عالم النفس الأمريكي أن إدمان الإنترنت عملية مرحلية، حيث أن المبتدئين هم الأكثر عرضة لهذا الإدمان حيث يبهرهم هذا العالم الجديد ويشعرون بحاجة لزيادة الوقت الذي يقضونه أمامه، ومع مرور الوقت يصبح الشخص مُدمناً للإنترنت، ثم يبدأ الملل تدريجياً أو يفقد على مشاكل جمة تبعده عن الإنترنت، وحينما يعود إليه من جديد يكون مُستخدمًا أكثر حكمة وخبرة، ولا يتورط في إدمان الإنترنت. ولكن البعض - وهم أكثرية للأسف - يمضون قدماً إلى الأمام في طريق الإدمان.

♦ كيف يمكن اكتشاف أعراض.. إدمان الإنترنت ؟

هنالك العديد من الأبحاث قُدمت بعضاً من المعايير التي يستطيع من خلالها الشخص تشخيص حالته بدون حاجة إلى طبيب، أو استشارة خبير. والأمر هنا لا يُقاس بعدد الساعات التي يجلسها الشخص أمام الإنترنت، فقد يقضي شخص ما خمس ساعات يومياً ولا يُسمى هذا إدماناً، خصوصاً مع من يستخدمون الإنترنت

لأعراض العمل والبحث؛ لذا فإن عدد ساعات التصفح وحدها ليس مقياساً وإنما هناك أسئلة أخرى يجب أن يُجيب عليها الشخص لكي يعرف هل هو مدمن أم لا ؟ وهذه نماذج للأسئلة التي يجب أن يطرحها الشخص علي نفسه، وضعتها الطبيبة وعالمة النفس الأمريكية " كيمبرلي يونغ " Kimberly Young، التي تُعد أول أطباء علم النفس الذين عكفوا على دراسة ظاهرة إدمان الإنترنت في الولايات المتحدة الأمريكية منذ عام 1994، بعنوان "استجواب ثماني أسئلة". ويلاحظ أنه نموذج مُعدّل من "استجواب سبعة أسئلة" التي تُعرّف إدمان القمار، حيث تري الطبيبة " يونغ" أن إدمان القمار أقرب مرض شبيه بإدمان الإنترنت، وقد ورد في بحثٍ صادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي، وبالمقياس عليه وضعت "يونج" هذه الأسئلة، وهي كالتالي:

- 1 - هل أنت "منغمس"، أي مشغول الذهن بما تفعله علي الإنترنت قبل وبعد تركه ؟
 - 2 - هل تري أنك تحتاج عدد ساعات أكثر علي الإنترنت للوصول لدرجة الإشباع ؟
 - 3 - هل حاولت مراراً أن تُقلّل من عدد السّاعات لكنك فشلت ؟
 - 4 - هل تشعر بالقلق والاكتئاب وعدم الرّاحة أو تغيّر المزاج عندما تحاول أن تبتعد أو تُقلّل من استخدامك للإنترنت ؟
 - 5 - هل تقضي علي الإنترنت وقتاً أطول ممّا كنت قد حدّدته لنفسك؟
 - 6 - هل تعرّضت علاقاتك الأسريّة والاجتماعيّة كما تعرّض أدائك في العمل للتدهور بسبب الإنترنت ؟
 - 7 - هل كذبت علي عائلتك أو معالجك (طبيبك) لكي تخفي مدي تورطك في استخدام الإنترنت ؟
 - 8 - هل تستخدم الإنترنت كوسيلة للهروب من تغيّر المزاج أو مشاكلك النفسيّة مثل الاكتئاب أو القلق ؟
- والإجابة عن خمسة أسئلة منها أو أكثر بـ " نعم" تعني أن الشخص مُدمن إنترنت.
- هذا، ويمكننا أن نعرض مجموعة من الأعراض التي يمكن من خلالها الاستدلال علي وجود ما يُعرف بإدمان الإنترنت، من عدمه، وهي كالتالي:

- 1 - الميل إلي زيادة ساعات استخدام الإنترنت لإشباع الرّغبة نفسها التي كانت تُشبعها من قبل ساعات أقل، أي عدم الشبع من التصفح.

2- الانسحاب أي المُعاناة من أعراضٍ نفسيةٍ وجسميةٍ عند انقطاع الاتصال بشبكة الإنترنت، ومنها التوتّر النفسي الحركي (حركات عصبية زائدة)، والقلق، وتركيز التفكير بشكلٍ قهري حول الإنترنت وما يجري فيه مع أحلام وتخيّلات مرتبطة بالإنترنت، وحركات إرادية ولا إرادية تؤديها الأصابع مشابهة لحركات الأصابع علي لوحة مفاتيح الكمبيوتر keyboard، والرغبة في العودة إلي استخدام الإنترنت لتخفيف أو تجنب أعراض الانسحاب.

3 - إهمال الشخص للحياة الاجتماعية والالتزامات العائلية والوظيفية.

4 - اللجوء إلي النوم العميق بعد التصفّح المُجهّد والطويل.

5 - التعب الجسدي أو الذهني.

6 - انخفاض المستوى الدراسي.

7 - فقدان الاهتمام بالهوايات التي كان يمارسها الشخص في السابق.

8 - قلة التواصل مع الأصدقاء بشكلٍ ملحوظ.

9 - عدم القدرة على التعامل مع ضغوط أو مشكلات الحياة اليومية.

10- عدم القدرة على مواجهة المشكلات بشكلٍ عام.

11- عدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية متميزة بسبب الخجل أو الانطواء.

12- مزيد من المشاعر التي يختلط فيها الشعور بالاسترخاء، والشعور بالذنب في نفس الوقت عند الجلوس أمام جهاز الكمبيوتر.

13- افتقار الشعور بالوقت أثناء الجلوس على جهاز الكمبيوتر أو عند استخدام شبكة الإنترنت (إهدار الوقت وعدم إدارته بشكلٍ فعّال).

14- الكذب على أفراد الأسرة ، أو رئيس العمل بخصوص الوقت الذي يقضيه الشخص أمام شاشة الكمبيوتر متصلاً بالإنترنت.

15- الشعور بالاستثارة والإحباط عندما يوضع حداً لاستخدام جهاز الكمبيوتر والتواصل عبر الشبكة، أو إذا طلب من الشخص القيام بمهمةٍ ما بعيداً عما يقوم به علي الإنترنت.

16- استخدام الإنترنت كمخرجٍ من حالة الحزن أو الإحباط، أو من أجل تحقيق الإشباع الجنسي.

♦ أهم الدوافع التي تتسبب في إدمان الإنترنت :

هناك بعض الأسباب الرئيسية التي تجعل من الإنترنت سبباً في الإدمان:

1 - السرية: لأنّ الإمكانيات التي يوفرها الإنترنت في الحصول علي المعلومات والمعارف، وطرح الأسئلة، والتعرّف علي الأشخاص من دون الحاجة إلي أن يقوم المُستخدم بتعريف نفسه بكلّ التفاصيل الحقيقية توفر شعوراً لطيفاً

بالسيطرة علي الموقف، إلي جانب ذلك فإن القدرة علي الظهور كُل يوم بشكل آخر مختلف حسب اختيارنا تُعد تحقيقاً لحُلم جامع بالنسبة إلي كثير من النَّاس.

2 - الرَّاحة: فالإنترنت وسيلة مريحة جداً ولا تتطلب الخروج من البيت أو السفر أو استعمال المسوغات من أجل استعماله، ويوفر هذا التيسير حضوراً عالياً وسهولة فيما يتعلّق بتحميل المعلومات التي لم نكن نقدر علي تحصيلها من دون الإنترنت، ولن ننسي أنَّ الأجهزة الذكية وفُرت الرَّاحة الثَّامة للاتصال في كُل وقت.

3 - الهروب: مثل الكتاب الجيد، أو الفيلم المثير فإنَّ الإنترنت يوفر الهروب من الواقع الحقيقي إلي واقع بديل أو افتراضي، ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلي الثقة بالنفس أن يصير شخصية جذابة بلا حدود، ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء أو صديقات، ويستطيع كل إنسان أن يتبني لنفسه هُوية مختلفة كما يشاء، وأن يحصل من خلالها علي كُل ما ينقصه في الواقع الحقيقي.

4 - الحُرِّيَّة والانعقاد: فغُرف الدردشة الموجودة علي صفحات الإنترنت قد ساهمت في تخلُّص الشباب والشابات من القيود المجتمعية الصَّارمة، ووفُرت لهم إطلاق رغباتهم المكبوتة والدفينة، فعادات وتقاليد المجتمع تفرض طوقاً قوياً علي تصرُّفات الأبناء، فيأتي الإنترنت ليسدَّ هذا الفراغ بتقديمه إغراء لا يُقاوم وذلك بالتخلُّص من تلك القيود، فالعلاقات العاطفية العادية ممنوعة وغير مُناحة بالنسبة للفتيات بينما هي مُتاحة في الإنترنت، فيتمُّ بناء علاقات عاطفية مع الشباب، ويتمُّ أيضاً تبادل أحاديث خارجة قد تصل إلي حدِّ المقابلات والزَّواج.

5 - تأكيد الذات: كما أنَّ مُعاناة الشباب من شبح البطالة، والفراغ الروحي، والاكتئاب، والشعور بالأهمية والقيمة كُلُّها عوامل تدفع الشباب للإدمان الشبكي.

6 - التنوُّع: ومن الأسباب التي تدفع إلي الإدمان علي صفحات الإنترنت تنوُّع الخيارات، وعدم وضوح الهدف أو الغاية من الدخول للشبكة، إذاً فالدخول لا هدف له إلا أنَّ المُتصفحين أنفسهم ينجرون من موقع لآخر، فقد يفاجئون بظهور إعلان ما، ثُمَّ يُفتح المنتدى للحوار وهكذا يجدون أنفسهم في حالةٍ من الانجرار اللَّاشعوري.

♦ أهم الآثار الضارة المترتبة علي إدمان الإنترنت :

❖ يحذر علماء النفس ممَّا قد يُسبِّبه الإفراط في استخدام الإنترنت من اضطرابات نفسية ومشكلات عقلية محتملة، خاصة بعد أن أظهرت الدراسات الحديثة وجود مُعدلات عالية من الاضطرابات النفسية والعقلية لدي المُفرطين في استخدام الإنترنت يُشبهها العلماء باضطرابات في السيطرة، كـ "هوس السرقة" kleptomania مثلاً. وتشير الدراسات إلي أنَّ هذه الحالة التي اقترح تسميتها

"هوس الإنترنت" Internet mania مفتاحها الفعلي للعلاج يكمن في الكشف عن المظاهر الأخرى لمشكلات الصحة العقلية في المريض ومعالجتها لا سيما وأنها قد تنتج عن اضطرابات معينة تُشجع علي الاستخدام المُتكرّر.

♦ تؤكد "شري توركلي" Sherry Turkle مؤلفة كتاب "الهوية في عصر الإنترنت"، علي أنَّ التغييرات التي يحدثها الكمبيوتر والإنترنت في عقولنا يجب أن تُفهم من خلال فهم جهاز الكمبيوتر وشبكة الإنترنت كأداة للتفكير، فنحن نتعلّم الراحة والمُعاشاة والتحدّث مع آلات ذكية، ونتعلّم أيضاً أن نثق في مُحركات الكمبيوتر ونتمتّع بها مثل كائنات تحس وتشعر، ونتعلّم أيضاً أن نقبل صورتنا عن أنفسنا كما تراها تلك المُحرّكات، وأصبحنا نري أنفسنا علي نحو مخالف لما تعودنا عليه، وأصبحنا نقبل صورتنا في مرآة الآلة. وتستطرد تقول: لقد أصبح من الصعب الآن التمييز بين ما هو إنساني وما هو تكنولوجي، آلات تتكلم مع آلات قبل أن تتكلم مع إنسان، هذه هي حقيقة الحوار الذي يتّم بين البشر في الإنترنت، الناس ينبغي أن يفهموا أنَّ هناك تغييرات ستحدث في عاداتهم العقلية، وفي خريطة تفكيرهم، وفي قواعد اللعبة.

♦ تناولت مجموعة من الدراسات تأثير الإنترنت علي انتشار مشاعر الاكتئاب والعزلة الاجتماعية فدراسة "كريستوفر ساندرز" Christopher Sanders التي نُشرت في صيف العام 2000 وجدت علاقة قويّة بين استعمال الإنترنت ومشاعر العزلة الاجتماعية والاكتئاب بين الطلاب المُراهقين في المدارس الأمريكية. وفي دراسة طويلة استمرت لمدة سنتين اختيرت عائلات أعطيت لها أجهزة كمبيوتر وتدريب علي استعمال الإنترنت وبيّنت نتائج الدراسة التنبؤية أنّه بعد سنة واحدة إلي سنتين كأن الاستعمال الزائد للإنترنت مرتبطاً بعلاقة إحصائية مع انخفاض الاتصالات العائلية ونقص حجم الدائرة الاجتماعية المحلية للعائلة، بالإضافة إلي ذلك زادت مشاعر الاكتئاب والوحدة بين المُشاركين وكان انخفاض المساندة الاجتماعية أكثر انتشاراً بين الشباب، وارتبط هذا بتعرّضهم لمواقع الجنس.

♦ يُضعف التصفّح الطويل لشبكة الإنترنت والمواقع الموجودة فيها من أداء العامل أو المهني، ويضيع من وقته ممّا يؤدي إلي انخفاض الطاقة الإبداعية والإنتاجية، وإهدار فرص الترقّي وتحسين الوضع الوظيفي. وأحياناً أخري يؤدي إلي فقدان الوظيفة، إذ ظلّ الشخص يستخدم الشبكة طوال ساعات العمل، فتكون النتيجة الحتمية هي التّقاعس عن العمل، وتردّي مردوده الإنتاجي.

♦ تُشير الدراسات المنشورة في مجلة Usa Today حول أهمية زيادة التحصيل عند الأطفال أنَّ 86% من المُعلّمين المُشتركين في الاستطلاع يرون أنَّ استخدام الأطفال للإنترنت لا يُحسّن من أداءهم التحصيلي، وذلك بسبب انعدام

النظام في المعلومات علي الإنترنت، بالإضافة إلي عدم وجود التفاعل التبادلي المباشر، كما كشفت دراسة "كيمبرلي" أن 58٪ من طلاب المدارس من المستخدمين للإنترنت اعترفوا بانخفاض تحصيلهم بسبب أن اهتمامهم الأكبر يتركز حول تصفح مواقع جنسية إباحية، وثرثرة، ولعب.

❖ يُسبب إدمان الإنترنت: الأرق، واضطرابات النوم، وخلل دورة النوم الطبيعية، لأن السائد هو الاتصال والدخول إلي الشبكة ليلاً، وهذا يؤدي إلي النوم فترات قليلة قد لا تتجاوز الساعتين مما يُسبب الإرهاق الجسدي والنفسي، وينعكس ذلك علي الأداء الوظيفي والمهني والدراسي.

كذلك ضعف الجهاز المناعي والوظيفي مما يجعل الشخص عُرضة للإصابة بالكثير من الأمراض، فالجلوس الطويل يُسبب آلام الظهر، والعمود الفقري، والتهاب العينين نتيجة التعرض للإشعاعات الكثيرة مما يُسبب ضعف النظر.

كما أن الجلوس الطويل لساعات عدة يؤدي إلي ركود بالدورة الدموية، مما يُسبب حدوث جلطات دماغية وقلبية، وضعفاً في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم.

وهناك تأثيرات علي الجملة العصبية، إذ ينتج عن إدمان الإنترنت عدم الاتزان النفسي الانفعالي فيؤدي ذلك إلي ضعف ردود الأفعال الاستجابية، مما قد يتسبب في حوادث سير، وقد تحدث توترات عصبية بالإفراز المفرط، أو المتزايد لهرمون "الكورتيسول" Cortisol (هرمون الإجهاد والتعب)، وهرمون "الأدرينالين" Adrenaline والنورأدرينالين Neurorenaline يولد عند المتصفح سرعة الغضب والعوانية وظهور اضطرابات نفسية وعقلية، لدرجة أن بعض علماء النفس أطلق عليها اسم "الهوس النفسي".

وأيضاً الإصابة بما يُعرف بتناذر النفق الرسغي carpal tunnel syndrome الذي يُصيب الأشخاص الذي يمضون أوقاتاً طويلة في استخدام أصابعهم بالضغط علي لوحة مفاتيح الكمبيوتر والآلات الحاسبة والكتابة، ويحدث هذا التناذر نتيجة انضغاط العصب الرسغي الأوسط المتحكم في عضلات الإبهام والمسؤول عن الحس فيتسبب ذلك في مجموعة من الأعراض منها: تنميل الأصابع، وشعور بوخز يشبه وخز الإبر، وضمور مُعرقِل لعضلات الإبهام، وإحساس بحرقة في الإبهام والأصابع الثلاثة الأولى، وضعف تدريجي في الإبهام وتيبس صباحي بسبب بطء الدورة الدموية، وقد ينتشر الألم إلي ساعد اليد وقد يصل إلي الكتف في الحالات الشديدة.

❖ لعل الأخطار الأخلاقية لشبكة الإنترنت على الأطفال و الشباب تتزايد يوماً بعد يوم، فقد فتحت لهم أبواب الإباحية بكل صورها، وبلا حدود أو ضوابط، وألقت بهم في محيط من الإباحية متلاطم، وخضم من الرذيلة عميق، يسحق الفتى والفتاة ليلقي بهما في بحر الرذيلة والانحراف، فحجم ترويج الإباحية وتصديرها

عبر الإنترنت فاق كل الحدود والتصورات، ورغم المخاطر العظيمة التي تجرّها الإباحية على المجتمعات.

ولقد ذكرت وزارة العدل الأمريكية في دراسة لها أنّ تجارة المواد الإباحية تجارة رائجة جداً، يبلغ رأس مالها نحو مليار دولار، ولها أواصر وثيقة تربطها بالجريمة المنظمة، وأنّ تجارة الإباحية هذه تشمل وسائل عديدة كالكتب، والمجلات، وأشرطة الفيديو، والقنوات الفضائية الإباحية علاوة على شبكة الإنترنت.

وتُفيد الإحصاءات الصادرة من الاستخبارات الأمريكية (FBI) أنّ تجارة الإباحية هي ثالث أكبر مصدر دخل للجريمة المنظمة بعد المخدرات والقمار، إذ بأيديهم 80% من أرباح المجلات والأفلام الإباحية.

وتُقدّر عدد الصفحات الإباحية في الإنترنت بنحو 5% من مجموع الصفحات الكلية فيها، وهذه النسبة تُعد قليلة، لكنها لا تُقدّم الصورة الحقيقية لحجم المشكلة، إذ يزداد إقبال رواد الإنترنت على هذه المواقع، فشركة playboy الإباحية مثلاً تؤكد أنّ حوالي سبعة ملايين زائر يتصفحون موقعهم في الأسبوع الواحد.

❖ شكّلت شبكة الإنترنت بؤر مشاكل لمجتمع المعلومات بالدول المتقدمة والعالم العربي على حدّ سواء، ممّا تطلب ضبط أخلاق لهذه الشبكة تُحدّد التعامل مع تقنياتها فمن هذه المشاكل انتشار الجرائم على الإنترنت، والتي باتت تُشكّل خطراً كبيراً على أطفالنا وشبابنا، فهي تفتح الطريق لتقليدها والاندماج في أعمالها الإجرامية التخريبية، وهذه أمثلة لبعض هذه الجرائم:

*** جرائم الملكية الفكرية:** وتشمل نسخ البرامج بطريقة غير قانونية.

*** الاحتيال:** احتيال التسويق، سرقة الهوية، الاحتيال في الاتصالات وعلى البنوك.

*** سرقة الأرصدة:** سرقة مليارات من الدولارات من خلال التحويل الإلكتروني أو من البنوك أو الأسهم.

*** سرقة البرامج:** سرقة البرمجيات التطبيقية، سواء كانت تجارية أو علمية أو عسكرية، حيث تمثل هذه البرمجيات جهوداً تراكمية من البحث.

*** التدمير بالحاسب:** ويشمل القنابل البريدية، التخريب، إتلاف المعلومات، تعطيل الحاسب، ومسح البيانات وتشويهها.

*** إعادة نسخ البرامج:** وقد شكّل مشاكل كبيرة وخسارة بالغة للشركات الأم. وأرباح طائلة للناسخين.

*** التجسس:** بغرض الحصول على المعلومات المهمة وذات الطبيعة السرية.

* **التخريب الإلكتروني:** تستعمل طرق التخريب من قبل قراصنة الحاسوب، وتتم عن بُعد من خلال القنابل الإلكترونية والرسائل المفخخة. و إلى جانب هذه التبعديات، تحولت الإنترنت إلى مرتع لوسائل التهديد بالعمليات النفسية المعلوماتية، كالكذب، وتشويه المعلومات، وتحريف الحقائق، والانتقاد العلني، والقذف، والتحرش من خلال رسائل الكراهية، ورسائل المضايقات الجنسية.

❖ بدأ الشباب العربي في محادثاتهم عبر الإنترنت والهاتف الذكي، يستخدمون لغة خاصة بهم لا يعرفها أو يفهما إلا سواهم. وهذه اللغة تهدد مصير اللغة العربية في الحياة اليومية وتلقي بظلال سلبية على ثقافة وسلوك الأطفال الشباب. كما تعزلهم عن مجتمعات الكبار وتزيدهم من الاغتراب عن بيئاتهم، والنفور من ثقافتهم، والتفوق داخل بؤر صغيرة من صنعهم وحدهم. وهي ظاهرة خطيرة تتطلب مزيداً من البحث والدراسة.

♦ أهم أساليب العلاج و التحصين :

افتتحت منذ عام 1994 عالمة النفس الأمريكية "كيمبرلي يونغ" Kimberly Young، في "بريدفورد" Bridford مركزاً علاجياً عبر الإنترنت يمكن من خلاله للأشخاص المدمنين استشارتها بواسطة البريد الإلكتروني، أو الهاتف، أو من خلال مواقع التآور.

وتقول الطبيبة "كيمبرلي" إن عيادتنا الافتراضية تتيح للأفراد والعائلات الحصول على مساعدة المتخصصين أيأ كان مكان إقامتهم، موضحة أن 20% من مرضاها من خارج الولايات المتحدة الأمريكية.

كما تُعد الطبيبة الأمريكية "ماريسا أوريساك" Marissa Ortsak أول من افتتح عيادة لعلاج إدمان الإنترنت في مستشفى "ماكلين" McLean التابع لـ "جامعة هارفارد" Harvard university عام 1996. وقد بدأ الأمر عندما اكتشفت "ماريسا" أنها أصبحت مدمنة على جهاز الكمبيوتر ولا سيما على إحدى الألعاب الإلكترونية، وعندئذ فكرت في معرفة ما إذا كان هناك من يُشاركها مشكلتها. ومنذ ذلك الحين أصبحت من رواد هذا المجال، وعالجت المئات من المرضى.

وتحاول طيبة علم النفس أن تُحدّد مع المريض سبب انجذابه إلى الإنترنت. وهي تؤكد أنه لا نستطيع أن نتعامل مع مدمني الإنترنت، كما نتعامل مع مدمني التبغ أو الخمر، لأن الامتناع غير ممكن، في عالم يهيمن عليه أجهزة الكمبيوتر. كما تؤكد أيضاً أن ما بين 5 و 7% من مستخدمي الإنترنت يمكن أن يصابوا بالإدمان.

وحسب رأي الدكتورة "كيمبرلي يونغ" أستاذة علم النفس بجامعة "بيتسبرج" Pittsburgh في "بريدفورد" بأمريكا فإنَّ هناك عدة طرق لعلاج إدمان الإنترنت، تتركز في التالي:

1. عمل العكس: فإذا اعتاد المريض استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية. وإذا كان يقوم بفتح بريده الإلكتروني عندما يستيقظ من النوم مباشرة، نطلب منه أن ينتظر حتى يتناول طعام إفطاره ويُشاهد أخبار الصباح. وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة.. وهكذا.

2 - إيجاد موانع خارجية: نطلب من المريض الذي ينوي الدخول إلي الإنترنت لمدة ساعة واحدة قبل خروجه إلي العمل ضبط منبه، ليذكِّره بانتهاء السَّاعة المُقرَّرة حتى لا يندمج في تصفُّح الإنترنت بحيث يتناسى موعد عمله.

3 - تحديد وقت الاستخدام: نطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه للإنترنت، بحيث إذا كان، علي سبيل المثال يستخدم الإنترنت لمدة 40 ساعة أسبوعياً نطلب منه تقليل المدة إلي 20 ساعة في الأسبوع، وتنظيم تلك السَّاعات بتوزيعها علي أيام الأسبوع في ساعاتٍ مُحدَّدة من اليوم بحيث لا يتعدي الجدول المُحدَّد.

4 - الامتناع التَّام: كما ذكرنا فإنَّ إدمان بعض المرضى يتعلَّق بمجال مُحدَّد من مجالات استخدام الإنترنت، فإذا كان الشخص مدمناً لُغرف الدردشة (الشَّات) نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً، في حين نترك له الحرِّيَّة في استخدام أو تصفُّح الوسائل الأخرى الموجودة علي الإنترنت.

5 - إعداد بطاقات من أجل التذكير: نطلب من المريض إعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشكلات الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت، كإهماله لأسرته، و تقصيره في أداء عمله.. ويكتب أيضاً خمساً من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن تصفُّح الإنترنت بصورةٍ مبالغ فيها، كإصلاحه لمشكلاته الأسرية، وزيادة اهتمامه بعمله.. ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه، أو في حقيبته حيثما يذهب بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الإنترنت بدرجة كبيرة يُخرج البطاقات ليذكِّر نفسه بالمشكلات الناجمة عن ذلك الاندماج.

6 - إعادة توزيع الوقت: نطلب من المريض أن يُفكِّر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت ليعرف ماذا خسر بإدمانه، كقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية.. وهكذا. ثمَّ نطلب منه أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعلَّه يتذكَّر طعم الحياة الحقة وحلاوتها.

7 - الانضمام إلى مجموعات التأييد: نطلب من المريض زيادة رقعة حياته الاجتماعية الجميلة بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي، أو إلى درس لتعليم الخياطة، أو الذهاب إلى عرض موسيقي يشترك فيه، ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين لا الوهميين.

9 - المُعالجة الأسرية: في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل التي يُسببها الإنترنت، بحيث يساعد الطبيب الأسرة علي استعادة النقاش والحوار فيما بينها، وحتى تقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض ليقفل عن إدمانه.

ونُقدّم أيضاً مجموعة مقترحة من استراتيجيات العلاج والوقاية والتحسين، لعلّ من أهمها ما يلي:

1 - إنّ وجود الإنترنت في المنزل لا يعني نهاية العالم، بل الكارثة الحقيقية تتمثل في ضعف الرقابة وعدم عقلنة استخدام هذه الوسيلة المهمة بما يعود بالنفع علي الفرد والأسرة والمجتمع. ولقد أكّدت بعض الدراسات في العالم العربي أنّ 90 % من مُتصفح الإنترنت يلعبون ويتسلون وهذا يرجع إلي كون غالبيتهم من الأطفال والمراهقين والشباب، وهؤلاء لديهم وقتاً ومتمسحاً للعب والتسلية أكثر من شرائح المجتمع الأخرى وخصوصاً في ظلّ غياب البرامج والإستراتيجيات المتميزة التي تُحفز، وتُتميّ قدراتهم العقلية، وتُفجّر طاقاتهم الإبداعية الخلاقة. لذلك لا بدّ أن نغرس في نفوس أبائنا أنّ الإنترنت مرفق خدمي نستخدمه لنُقدّم لنا المساعدة علي حلّ مشكلاتنا، وأن نعمل علي تكوين وعي إنترنتي عندهم واستخدامها للاستكشاف والبحث العلمي الذي يُفيد الذات والمجتمع، وكذلك لا بدّ من تقارب الآباء من أبنائهم للتعرف علي مشكلاتهم وزيادة مساحة الحوار في إطار من الاحترام المتبادل.

2 - علاج متلازمة النفق الرسغي، عن طريق إعطاء المريض بعض الفيتامينات وخصوصاً فيتامين B المركّب بمختلف أنواعه. وينصح المريض بإضافة المكملات الغذائية وتجنّب تناول الأغذية الغنية بالحديد، وكذلك عدم تناول المأكولات التي تحوي حمض "الأوكساليك" Oxalic لأنّه قد يُسبّب مشاكل في المفاصل لذلك يجب عدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي علي: البيض، والسّمك، والسبانخ، والقرنبيط، والبقدونس. مع التركيز علي الأطعمة التي تشمل فيتامين B المركّب والإكثار من تناول ثمار الأناناس الطازجة كونها تحوي أنزيم " البروميلين" Bromelain المُضاد للالتهابات، كما أنّ فيتامين C إذا ما اقترن بفيتامين B6 فإنّه يجلب الرّاحة لكثير من المُصابين بتناذر النفق الرسغي الناتج عن الإفراط في استخدام لوحة مفاتيح الكمبيوتر.

- 3 - استبدال الوقت المُخصَّص لتصفُّح الإنترنت بممارسة بعض التمارين الرياضية، والتواصل مع الأهل والأصدقاء.
 - 4 - العلاج التبصيري الذي يركز علي اعتراف الشخص بأنَّه مدمن، وهذه خطوة مهمة علي طريق العلاج، وبالتالي عليه أن يتحمَّل جزءاً من مسؤولية علاجه، كما يجب أن نبيِّن له فوائد الإنترنت ومساوئه.
 - 5 - البحث عن المساعدة من جانب المُتخصِّصين في تعديل سلوكيات الشخص المدمن، ومحاولة البحث عن الأسباب الحقيقية التي تدفعه لإدمان الإنترنت، بالإضافة إلى مساعدته في كيفية تغيير نمط حياته إلى الأفضل.
 - 6 - محاولة عدم الاتصال بشبكة الإنترنت عن طريق الهاتف الجوال (المحمول)، للحدِّ من استخدام تلك الشبكة وبالتالي التقليل من مشكلة الإدمان.
- ونوه، بأنَّ كُلَّ نمط إدماني من الممكن التخلص منه بشكلٍ نهائي وبلا رجعة، إذا كان الشخص يُريد ذلك بالفعل، وليس بغرض التحايل على الآخرين والتظاهر بأنَّه يمضي في ذلك من أجل إرضائهم، الأهم هو إرضاء النفس قبل أي شيء آخر.

♦ أهم المقترحات والتوجيهات :

- 1- نظراً لمُجمل الأخطار التي عرضناها علي صفحات هذا الكتاب يصبح أمر حماية شبكة الإنترنت من التلوث ضرورياً لبقائها أمنة ومتماسكة. وهي المسؤولية الأخلاقية الجماعية للحفاظ على الشبكة نظيفة، ومفيدة للجميع من أجل تحقيق الاستفادة المثلى منها. وهذه المسؤولية لا تنحصر فقط في الحماية، بل تتعدى إلى نشر الوعي بالسلوك الشخصي والجماعي على الإنترنت.
 - 2 - التلوث الثقافي، يعني إضعاف الأعراف، أو تصارعها، أو غيابها، من خلال تقديم معلومات غير صحيحة ومشككة. ويشمل جملة من التهديدات للمعتقدات، من خلال التعصُّب الديني، والعرفي، إلى جانب التهديد الأخلاقي والمتمثل في انهيار النظم الأخلاقية، التي تُشكل دعامة النظم الاجتماعية خاصة وأنَّ شبكة الإنترنت تعج بالمواقع اللاأخلاقية والإباحية، فضلاً عن التهديد الأمني حيث تنتشر بالشبكة معلومات خطيرة كافية بتهديد الأمن الوطني والقومي .
- فلحماية الشبكة من هذا التلوث الثقافي يظهر علي السطح خيار فرض الرقابة المستمرة للمواقع ، وهو الأمر الذي أثار الكثير من الجدل والنقاش بين المؤيدين والمعارضين، حيث يرى البعض أنَّها تُعرقل حُرِّيَّة انسياب المعلومات بالإنترنت، فيما تشجع جماعات ما يُسمى بـ"حماية المجتمع أخلاقياً" مبدأ الرقابة لمنع النفاذ للمواقع الإباحية، وخاصةً وأنها من أكثر المواقع ارتياداً من قِبل الشباب والمراهقين،

و بالرغم من أن الرقابة قد تتحقق على الشبكة في أماكن محدودة كالإنترنت بالمنزل، إلا أنه لا يمكن تحقيقها في أماكن أخرى. وتبقى هنا الرقابة الذاتية، وتنمية القيم الأخلاقية بالفرد منذ صغره، رادعاً شخصياً لمثل هذه المواقع، وخاصة أمام فشل تقنيات أمن المعلومات من حواجز أمنية، وتقنيات التشفير، ومرشحات الشبكة، ومرشحات البريد الإلكتروني، في منع نفاذ مواقع الرذيلة على الشبكة، ورسائل التهديد والقدف العلني، والتحرش والتعصب.

3 - تحتل مسألة الرقابة على شبكة الإنترنت مرتبة الصدارة من حيث الأهمية نظراً لما تشمله مواقع الإنترنت من مواقع الإباحية. وقد ذكرت إحدى الدراسات بمجلة القانون بجامعة "جورج تاون" George Town أنه تم مسح 917,310 صورة إباحية، وقصة قصيرة، ولقطة فيلم جنسية، خلال عملية مسح على محتويات الإنترنت، وتم اكتشاف أن 83,5٪ من صور المجموعات الإخبارية المخزنة هي صوراً خلية، وغالبية مستخدمي هذه المواقع من الذكور بنسبة 98,9٪.

وهي النتائج المطابقة لتحقيق صحفي بالجزائر حيث أظهر التحقيق على 20 مقهى إنترنت بولاية قسنطينة أن 70٪ من المواقع التي يتم زيارتها يومياً هي مواقع إباحية، وأغلب زائريها هم ذكور. ويتم تخزين صور الخلاعة في المواقع المفضلة بتواطؤ مع صاحب المقهى نفسه. وهو الوضع الذي يثبت أن تجارة الجنس التخلي ليست حكرًا على الدول المتقدمة فقط. بل ضررها وتأثيرها يمتد إلى شباب ومراهقي الدول العربية دون استثناء، الأمر الذي يتطلب وضع مشرفين على المواقع لمراقبتهم. إلى جانب وضع تشريعات عربية خاصة بمحتويات الإنترنت، وكلا المطلبين متكاملين. فالمشرف على الموقع، هو مدير نشره أو مالكه، وهو القائم على توزيع المعلومات، ومراقبة الموقع، وبالمؤسسات التعليمية مدير المؤسسة يعتبر هو المسؤول على المواقع الموجودة بالشبكة، حسب ما أقرته المحكمة الاستعجالية بمرسلييا عام 1999.و المشرف على الموقع هو الذي تتم متابعته، إلى جانب المؤلف، والموزع، والمنتج في حالة المواد السمعية البصرية، هذا لضمان مراقبة فعالة للمواقع والحد من انتشار الجنس التخلي بالشبكة العالمية. وإذا كانت الدول المتقدمة بتحرر مجتمعاتها، تبحث عن تشريعات لإنقاذ محتوى المواقع بالإنترنت من التلوث الثقافي بأنواعه، فإن الدول العربية أحوج لهذا الإجراء من غيرها طبقاً، لتقاليد وأعرافها وقيمها الأخلاقية والإنسانية، وأكثر من هذا فلا توجد ديانة سماوية تشجع على الخلاعة والمجون وفساد الأخلاق.

4 - وجود موثيق أخلاقية عربية تُحدد التعامل مع الإنترنت ، وهي القواعد الأخلاقية بالشبكة، الموجهة إلى مستخدميها لضبط تعاملهم مع محتوى الإنترنت

وتقنيات الشبكة، وغالباً ما تنقسم القواعد الأخلاقية لمُستعملي الإنترنت إلى أقسام هي: قواعد خاصة باستعمال البريد الإلكتروني، ومواقع الحوار والردشة وهو الاتصال شخص - شخص، وقواعد للاتصال شخص - جماعة، وقواعد لضمان صيرورة خدمات المعلومات على الإنترنت. ومهما اختلف مضمون هذه القواعد، فإنها تهدف إلى ضبط عادات استخدام شبكة الإنترنت داخل إطار أخلاقي، يضمن أمن الشبكة، والثقة فيها. أما بالنسبة لوضع تشريعات عربية، خاصة بالتقنيات المتعلقة بالشبكة، فيمكن القول أن الدول العربية مستقبلة للتقانة، وليست منتجة لها، ولهذا ليس بمقدورها وضع تشريعات لمولود ليس لها. ولكنها قد تعمل على توطينه وفق الواقع العربي، بإحداث بعض التعديلات الطفيفة عليه. و بالنسبة للدول المتقدمة، فقد خطت خطوات كبيرة في وضع تشريعات لتقنيات الشبكة، على غرار محتوى المواقف.

وفي النهاية نستطيع القول أن الدول العربية مُجبرة على وضع حدٍّ للإنزلاقات اللاأخلاقية بشبكة الإنترنت، بأي وسيلة كانت، بوضع قواعد أخلاقية، أو بتشريعات وقوانين للشبكة، ومحتواها ومُستخدميها، من أجل استكمال بنية مجتمع المعلومات التي تقوم على المجال الاقتصادي، والسياسي والثقافي، والاجتماعي، والأهم الجانب الأخلاقي فيها. وهذا يتطلب تضافر الحكومات، والقطاع الخاص، والمجتمع المدني، المنظمات الدولية.

5- هناك توصية تنادي بإغلاق الكمبيوتر والهواتف الذكية يوماً في الأسبوع، وهو ما حدث من قبل عند انتشار التلفزيون علي نحو واسع، ودخل كل بيت وفعل ما فعله، فنادي البعض في الولايات المتحدة الأمريكية بإغلاق التلفزيون يوماً في الأسبوع يجلس فيه أفراد العائلة مع بعضهم البعض، أو يخرجون معاً للترفيه وقد نجحت تلك الحملة في أوانها، ممّا يدعونا الآن لمحاولة إطلاقها من جديد ولكن علي استخدام الإنترنت، ولنتصوّر الآن يوماً بدون الإنترنت، وبدون الأمواج الإلكترونية المتلاطمة المنبعثة من تلك الأجهزة الذكية، يوماً يمسك فيه الطفل كتاباً ورقياً يقرأ فيه، بدلاً من قراءة الشاشات، يوماً يجلس فيه أفراد الأسرة وجهاً لوجه بوجوههم الادمية بدلاً من تلك الوجوه الإلكترونية، يوماً يخرج فيه أفراد العائلة للحياة الطبيعية الواقعية وليس للحياة الرقمية أو الافتراضية.