



الفصل الرابع

أهم الآثار الضارة المترتبة علي
إدمان الإنترنت ؟



✍ يمكننا إيجاز أهم الأضرار التي تتجم عن إدمان الإنترنت بشكل مرضي في العناصر التالية:

● يُحذر علماء النفس ممَّا قد يُسبِّبه الإفراط في استخدام الإنترنت من اضطراباتٍ نفسيَّةٍ ومشكلاتٍ عقليَّةٍ محتملة، خاصَّةً بعد أن أظهرت الدراسات الحديثة وجود مُعدلات عالية من الاضطرابات النفسية والعقلية لدى المُفرطين في استخدام الإنترنت يُشبهها العلماء باضطرابات في السيطرة، كـ « هوس السرقة » kleptomania مثلاً. وتشير الدراسات إلى أنَّ هذه الحالة التي أُقترح تسميتها « هوس الإنترنت » Internet mania مفتاحها الفعلي للعلاج يكمن في الكشف عن المظاهر الأخرى لمشكلات الصحة العقلية في المريض ومعالجتها لا سيما وأنَّها قد تنتج عن اضطرابات مُعيَّنة تُشجع علي الاستخدام المُتكرِّر.

● تؤكد «شري توركلي» Sherry Turkll مؤلِّفة كتاب «الهوية في عصر الإنترنت»، علي أنَّ التغييرات التي يُحدثها الكمبيوتر والإنترنت في عقولنا يجب أن تُفهم من خلال فهم جهاز الكمبيوتر وشبكة الإنترنت كأداة للتفكير، فنحن نتعلَّم الرِّاحة والمُعاشة والتحدُّث مع آلات ذكية، ونتعلَّم أيضاً أن نشق في مُحركَات الكمبيوتر ونتمتَّع بها مثل كائنات تحس

وتشعر، وتعلّم أيضاً أن نقبل صورتنا عن أنفسنا كما تراها تلك المُحرّكات، وأصبحنا نري أنفسنا علي نحوٍ مخالف لما تعودنا عليه، وأصبحنا نقبل صورتنا في مرآة الآلة. وتستطرد فتقول: لقد أصبح من الصَّعب الآن التمييز بين ما هو إنساني وما هو تكنولوجي، آلات تتكلم مع آلات قبل أن تتكلم مع إنسان، هذه هي حقيقة الحوار الذي يتمُّ بين البشر في الإنترنت، النَّاس 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 الاجتماعيَّة فدراسة «كريستوفر ساندرز» Christopher Sanders التي نُشرت في صيف العام ٢٠٠٠ وجدت علاقة قويَّة بين استعمال الإنترنت ومشاعر العزلة الاجتماعيَّة والاكتئاب بين الطلاب المُراهقين في المدارس الأمريكيَّة. وفي دراسةٍ طويلةٍ استمرت لمدة سنتين اختيرت عائلات أعطيت لها أجهزة كمبيوتر وتدريب علي استعمال الإنترنت وبيَّنت نتائج الدراسة التتبعية أنَّه بعد سنة واحدة إلي سنتين كأن الاستعمال الزائد للإنترنت مرتبطاً بعلاقة إحصائية مع انخفاض الاتصالات العائليَّة ونقص حجم الدائرة الاجتماعيَّة المحليَّة للعائلة، بالإضافة

إلي ذلك زادت مشاعر الاكتئاب والوحدة بين المشاركين وكان انخفاض المساندة الاجتماعية أكثر انتشاراً بين الشباب، وارتبط هذا بتعرضهم لمواقع الجنس.

● يُضعف التصفُّح الطويل لشبكة الإنترنت والمواقع الموجودة فيها من أداء العامل أو المهني، ويضيع من وقته مما يؤدي إلى انخفاض الطاقة الإبداعية والإنتاجية، وإهدار فرص الترقى وتحسين الوضع الوظيفي. وأحياناً أخري يؤدي إلى فقدان الوظيفة، إذ ظلَّ الشخص يستخدم الشبكة طوال ساعات العمل، فتكون النتيجة الحتمية هي التقاعس عن العمل، وتردِّي مردوده الإنتاجي.

● تُشير الدراسات المنشورة في مجلة Usa Today حول أهمية زيادة التحصيل عند الأطفال أن ٨٦٪ من المعلمين المشتركين في الاستطلاع يرون أنَّ استخدام الأطفال للإنترنت لا يُحسِّن من أدائهم التحصيلي، وذلك بسبب انعدام النظام في المعلومات علي الإنترنت، بالإضافة إلي عدم وجود التفاعل التبادلي المباشر، كما كشفت دراسة « كيمبرلي » أن ٥٨٪ من طُلاب المدارس من المُستخدمين للإنترنت اعترفوا بانخفاض تحصيلهم بسبب أن اهتمامهم الأكبر يتركز حول تصفُّح مواقع جنسية إباحية، وثرثرة، ولعب.

● يُسبب إدمان الإنترنت: الأرق، واضطرابات النَّوم، وخلل دورة النَّوم الطبيعيَّة، لأنَّ السَّائد هو الاتصال والدخول إلي الشبكة ليلاً، وهذا يؤدي إلي النَّوم فترات قليلة قد لا تتجاوز السَّاعتين ممَّا يُسبب الإرهاق الجسدي والنفسي، وينعكس ذلك علي الأداء الوظيفي والمهني والدراسي.

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

كما أنَّ الجلوس الطويل لسَّاعاتٍ عدة يؤدي إلي ركود بالدورة الدَّموية، ممَّا يُسبب حدوث جلطات دماغية وقلبيَّة، وضعفاً في أداء الأجهزة الحيوية بالجسم.

وهناك تأثيرات علي الجملة العصبيَّة، إذ ينتج عن إدمان الإنترنت عدم الاتزان النفسي الانفعالي فيؤدي ذلك إلي ضعف ردود الأفعال الاستجابية، ممَّا قد يتسبب في حوادث سير، وقد تحدث توتُّرات عصبيَّة بالإفراز المفرط، أو المتزايد لهرمون «الكورتيسول» Cortisol (هرمون الإجهاد والتعب)، وهرمون «ال أدرينالين» Adrenaline، وهرمون «النورأدرينالين» Neurorenaline يولَّد عند المُتصفح سرعة الغضب والعدوانية وظهور اضطرابات

نفسية وعقلية، لدرجة أن بعض علماء النفس أطلق عليها اسم «الهوس النفسي».

وأيضاً الإصابة بما يُعرف بـ «تناذر 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 المتحكّم في عضلات الإبهام والمسؤول عن الحس فيتسبّب ذلك في مجموعة من الأعراض منها: تتميل الأصابع، وشعور بوخز يشبه وخز الإبر، وضمور مُعرقل لعضلات الإبهام، وإحساس بحرقّة 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 والشباب 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 والتصوّرات، برغم المخاطر العظيمة التي تجرّها الإباحية على المجتمعات.

ولقد ذكرت وزارة العدل الأمريكيّة في دراسة لها أنّ تجارة المواد الإباحية تجارة رائجة جداً، يبلغ رأس مالها نحو مليار دولار، ولها أواصر وثيقة تربطها بالجريمة المنظّمة، وأنّ تجارة الإباحية هذه تشمل وسائل عديدة كالكتب، والمجلات، وأشرطة الفيديو، والقنوات الفضائيّة الإباحية علاوة على شبكة الإنترنت. وتُفيد الإحصاءات الصادرة من الاستخبارات الأمريكيّة (FBI) أنّ تجارة الإباحية هي ثالث أكبر مصدر دخل للجريمة المنظّمة بعد المخدّرات والقمار، إذ بأيديهم ٨٠٪ من أرباح المجلات والأفلام الإباحية.

وتُقدّر عدد الصفحات الإباحية في الإنترنت بنحو ٥٪ من مجموع الصفحات الكلية فيها، وهذه النسبة تُعد قليلةً، لكنّها لا تُقدّم الصورة الحقيقية لحجم المشكلة، إذ يزداد إقبال رواد الإنترنت على هذه المواقع، فشركة playboy الإباحية مثلاً تُوكّد أنّ حوالي سبعة ملايين زائر يتصفحون موقعهم في الأسبوع الواحد.

● شكَّلت شبكة الإنترنت بؤر مشاكل لمجتمع المعلومات بالدول المتقدمة والعالم العربي على حدٍ سواء، ممَّا تطلب ضبط أخلاق لهذه الشبكة تُحدِّد التعامل مع تقنياتها. فمن هذه المشاكل انتشار الجرائم علي الإنترنت، والتي باتت تُشكِّل خطراً كبيراً علي 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.

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

- إعادة نسخ البرامج: وقد شكّل مشاكل كبيرة وخسارة بالغة للشركات الأمّ، وأرباح طائلة للناسخين.

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

- التخريب الإلكتروني: تستعمل طرق التخريب من قبل قرصنة الحاسوب، وتتمّ عن بُعد من خلال القنابل الإلكترونية والرسائل المفخخة.

وإلى جانب هذه التعديات، تحوّلت 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 إلاّ سواهم. وهذه اللغة تُهدّد 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 تتطلّب مزيداً من البحث والدراسة.

نماذج بائسة.. لمدمني الإنترنت !!

تتأكد خطورة إدمان الإنترنت، هذا الإدمان الجديد إذا علمنا أن مصحات نفسية أنشئت في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية منذ عام ١٩٩٩ لعلاج هذا النوع من الإدمان، وأن صيحات عالمية تعالت تُحذّر من الإنترنت، أطلقتها خبراء التكنولوجيا في العالم، والذين يحذرون من لعنة القرن الجديد، بعد أن تزايد عدد المدمنين عليه بشكلٍ خطير، إذ أصبح لهذا الإدمان آثاراً تدميرية تشبه في خطورتها آثار المخدرات بكافة أنواعها.

وقد ظهرت بالفعل حالات مرضية جراً تزايد استخدام شبكة الإنترنت بدرجة تفوق الوضع الطبيعي، الأمر الذي تحوّل إلى نوعٍ خطيرٍ من الإدمان، كما سيوضح.

ففي الولايات المتحدة الأمريكية، حيث ينتشر هذا الإدمان الجديد بشكلٍ رهيب، تمّ تقييم الأوضاع النفسية والعقلية لـ ١٤ شخصاً من المستخدمين طويلاً للإنترنت، وكان معدّل أعمارهم ٣٥ عاماً، وتمّ إجراء مقابلات معهم للتعرف على المشكلات التي واجهوها بالفعل، مثل: العلاقات الاجتماعية الفاشلة، وفقدان الوظيفة، والطرد من المدرسة.. الخ. وقد تبين أن أحدهم، وعمّره ٢١ عاماً كان يستخدم الإنترنت لأكثر من ١٠٠ ساعة في الأسبوع، أهمل خلالها دراسته وأسرتة وأصدقائه، وكان هذا الشاب لا

يتوقف عن استخدام الإنترنت إلا عندما يتوجه للنوم فقط. وآخر كان عمره أيضاً ٢١ عاماً، حيث اختفي لمدة أسبوعاً كاملاً وقد تم 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 وابدأ الاتصال بالإنترنت في حوالي العاشرة لأبقي على الخط حتى الرابعة بعد الظهر تقريباً موعد عودة زوجي من عمله، وفي حوالي الساعة السادسة أعود للاتصال بالشبكة ثانيةً ولا أنتهي 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 إلى فتنة الأجساد العارية، وبلغ به الحد إلى إنفاق أكثر من عشر ساعات من عمره يومياً في التقلّب بين هذه المواقع المنتشرة بكثرة وكثافة، وكان من نتيجة إدمانه تدهور أدائه المهني، وإصرار زوجته على الطلاق، وقد أعلن الأطباء أنّ «هيجنيز» مدمن مواقع إباحية على الإنترنت، ومن ثمّ ألحق بمصحّة نفسيّة للعلاج.

وهناك حالة أخرى شهيرة لرجلٍ آسيويٍ استغرق نحو ٤٢ 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 ظلَّ هذا الرجل علي جهاز الكمبيوتر مستغرقاً في مطالعة البرنامج حتى توفي فجأةً !!

وأدي إدمان الإنترنت إلي ظاهرة انتحار تُعتبر الأولى من نوعها، فقد شهدت مدينة القاهرة لقاء فتاة بنفسها من شرفة الدور الثالث، وكانت المفاجأة في سبب الإقدام علي الانتحار. رغم أن الفتاة حاصلة علي بكالوريوس من أكاديمية السَّادات للعلوم الإدارية، وتبلغ من العُمُر واحداً وعشرين عاماً . أنَّها تُعاني من إدمان الإنترنت. فقد لاحظ الأبوان أنَّ ابنتهما تجلس أمام الكمبيوتر لمدةٍ طويلةٍ يومياً أكثر من المعتاد، فتَمَّت مراقبتها من حينٍ لآخر، وتبيَّن لهما دخول ابنتهما علي عُرف الدردشة (الشات) حيث تتحدَّث مع الشباب لسَّاعاتٍ طويلةٍ، وتحصل علي أرقام هواتفهم لتستكمل أحاديثها، إلَّا أنَّ والدها رفض هذا السلوك المُشين غير السَّوي، وحاول إفهامها أنَّ الكمبيوتر والإنترنت يُستخدمان للحصول علي المعرفة الهادفة في جميع المجالات التي تُتمِّي مدارك الإنسان وتُزيد من ثقافته، وأنَّ عُرف

الدردشة ما هي إلا سلاح ذو حدين إمّا نستخدمها لصالحنا، أو نستخدمها ضدنا في الانحلال الأخلاقي والخروج عن السلوك القويم، إلا أن كل هذه النصائح لم تثنِ الفتاة عن استخدامها الإنترنت والدخول مُجدداً إلي عُرف الدردشة، وحاول الأيوان إجبارها عن الإقلاع خوفاً علي سمعتها ومستقبلها. وعندما أيقن الأيوان إدمان ابنتهما علي عُرف الدردشة، وأنها 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 للتخلُّص من حياتها انتحاراً، لكن الله سلّم، ولم تمت الفتاة ولكنها أُصيبت بكسورٍ متعدِّدةٍ.

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، كأن بمثابة القضاء علي حياتها لأنها لا تستطيع الامتناع عنه مهما يكن الثمن، لأنه أصبح جزءاً من حياتها !!

