

إدمان الإنترنت .. الخطر المحدق



تنشر هذه الزاوية بالتعاون
مع المجلس العماني للاختصاصات الطبية



عملية متابعة المريض بشكل مباشر مع
الدكتور المختص بالحالة.

**ما المعرض الذي شاركتكم فيه،
والجوائز التي حصلتكم عليها؟**

شاركنا في المعرض الدولي للاختراعات التاسع وهو واحد من أهم المعارض المتخصصة والأكبر على مستوى الاختراعات في الشرق الأوسط، ويُعد ثاني أكبر معرض دولي في جميع أنحاء العالم بعد معرض جنيف الدولي، كما يُعد فرصة للكشف عن ثقافة الاختراع في المجتمعات وتعزيز العلاقات القائمة بين المخترعين والشركات والمؤسسات، وقد حققنا بفضل من الله ميداليتين في المعرض، وشهادتي تقدير حيث فاز مشروع النظام المرافق بميدالية فضية، وفاز مشروع القطرة الذكية بميدالية برونزية.

هل من دعم مادي أو معنوي حصلتكم

عليه من مؤسسات حكومية أو خاصة؟
حصلنا على الدعم المعنوي من قبل جامعة السلطان قابوس تمثل في تسهيل الإجراءات الرسمية، والاستفادة من مرافقها، أما الدعم المالي فحصلنا عليه من النادي العلمي العُماني والجمعية العُمانية للمياه.

**ما العوامل التي ترون أنها أسهمت في
نجاحكم؟**

هناك العديد من العوامل التي أسهمت في وصولنا لهذه المرحلة ومنها التأسيس الجيد للفريق وطريقة اختيارهم، وتوفير رأس المال قبل الشروع إلى المشروع، ومعرفة مراحل الملكية الفكرية وبراءات الاختراع، والبيئة المناسبة في جامعة السلطان قابوس، والشغف والإصرار والعزيمة من قبل الجميع. هل تعتقد بأن ابتكاركم قد تُحدث فرقا أو تغييرا في المجتمع؟ وكيف ذلك؟

ابتكارنا لها أبعاد كثيرة، وهي تُسهم بشكل مباشر في المجتمع من عدة مستويات: الفردي والأسري والاجتماعي: فهي قادرة على توفير فرص عمل للشباب، ومساعدة الأسر على الإدارة السليمة، وتسهيل الخدمات للمجتمع، إلى غيرها من الفوائد والإسهامات.

**ماذا تتمنون لتحويل ابتكاركم إلى منتج
عُماني في السوق؟**

نتمنى أن نقوم بتحويل أفكارنا من واقع نظري إلى واقع عملي ملموس ولله الحمد لقد تحقق هذا الإنجاز، والآن نخطط بأن نقوم بتأسيس شركة متخصصة في المجالات التكنولوجية بإذن الله.

**ما الكلمة أو النصيحة التي توجهها
للمبتكر العُماني بشكل خاص، والشباب
العُماني بشكل عام؟**

أقدم نصيحتي للمبتكر العُماني بأن يتحلى بالصبر، لأن الدخول في غمار الابتكارات وزيادة الأعمال ليس بالسهل حيث يوجد العديد من التحديات التي ستواجهك بسبب قلة الخبرة في معرفة جميع المجالات المتعلقة بهذا المجال والقوانين المتعلقة به، ومهما كانت التحديات كبيرة اعتبرها حافزا للاستمرار، والحل الأمثل في نظري هو تكوين فريق مكتمل بناءً على حاجة المشروع لأجل الاستمرار في تنفيذه بالصورة المطلوبة. وأنصح الشباب العُماني بالخوض في غمار الابتكار سواء كمبتكر أو ممول للمبتكرين لأجل إثراء السلطنة بالمنتجات المحلية وتوفير مصادر دخل أخرى للدولة مع توفير فرص عمل للباحثين عن عمل.

نتمنى أن تقوم بتحويل أفكارنا من واقع نظري إلى واقع عملي ملموس ولله الحمد لقد تحقق هذا الإنجاز، والآن نخطط بأن نقوم بتأسيس شركة متخصصة في المجالات التكنولوجية بإذن الله.

**في نظركم ما الذي يحتاجه المبتكر
العُماني كي ينجح؟**

يُقال: لكل إنجاز عظيم لا بد من صبر عظيم، فيجب على المبتكر أن يصبر ويخطو خطوات الابتكار بالشكل الصحيح، وعدم الاستعجال في التنفيذ المباشر، لما له من سلبية كبيرة على المبتكر وسرية المشروع، وأيضا أي ابتكار يحتاج لتمويل مالي لأجل الاستمرار في تنفيذه، ودعم معنوي لتغطية احتياجاته لتنفيذه بالطريقة الصحيحة فعلى المبتكر أن يبحث عنهما قبل البدء في العمل.

**في رأيك، ما المهارات اللازمة ليكون
الشخص ناجحا في الابتكارات؟**

هي الإبداع والتفكير خارج الصندوق، والحماس والتحفيز والتحدى.. والصبر.

ما أفكاركم وخططكم المستقبلية؟

لا أحد ينكر أهمية الشبكة العنكبوتية (الانترنت) في حياتنا، وكيف أنها أحدثت تغييرات جذرية في مختلف مجالات الحياة، بدءا من البريد الإلكتروني إلى مواقع التعليم عن بعد وعقد اجتماعات لإتمام صفقات العمل بين الشركات العالمية على الإنترنت. ولا ننسى الصحافة الإلكترونية وكيف أصبحت تنافس الصحافة الورقية بشكل كبير مما أدى إلى إغلاق بعض الصحف أو تحولها إلى الإعلام الإلكتروني. والحديث عن الإنترنت يسوقنا للحديث عن الهواتف الذكية والتواصل الاجتماعي وكيف أصبح جزءا أساسيا من حياتنا اليومية.

الفترات التي حددها الفرد لنفسه في البداية، ومواصلة الجلوس أمام الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل السهر والأرق والتأخر عن العمل وإهمال الواجبات الأسرية والزوجية وما يعقبه من خلافات ومشاكل، هذا بالإضافة إلى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالشبكة قد تصل إلى حد ظهور أعراض الاكتئاب إذا طالت فترة ابتعاده عن الدخول على الإنترنت. ومن أهم خصائص الإدمان أن الفرد يزيد من الوقت الذي يقضيه على الشبكة للحصول على نفس الدرجة من التشبع والارتياح، كما في حالات الإدمان على أي مادة كالكحول أو المخدرات، حيث لا يكتفي المدمن بقدر معين ويسعى إلى زيادته بعد تعود جسده عليه. وكذلك مدمن الإنترنت يسعى دوماً إلى زيادة عدد ساعات تصفحه يوميا كي يكون راضيا. ويعد الأطفال والشباب من الجنسين أكثر الفئات العمرية تعرضاً لهذا الإدمان على الإنترنت، إلا أن الملاحظ أن هذه الظاهرة تجتاح مختلف الأعمار.

فني دراسة أجريت أخيرا، وجدوا أن الإنسان العادي يفحص التنبيهات في هاتفه المحمول ٥٤٢٧ مرة في اليوم، ويقضي بين ٧٦ و١٣٢ جلسة تصفح بمعدل خمس ساعات يوميا، أي ما يعادل ثلث الوقت الذي نقضيه مستيقظين، أو ٧٦ يوماً في العام الواحد. وباختصار: نحن نقضي شهرين ونصف الشهر كل عام في استخدام الهاتف، وغالبا في تطبيقات التواصل الاجتماعي. هذه الأرقام مخيفة وتستلزم منا وقفة تأمل وتحليلاً دقيقاً، ولنبدأ بتعريف الإدمان.

ما هو الإدمان:

يمكن تعريف الإدمان بأنه سلوك مبالغ فيه يستحوذ على اهتمام الفرد ويسيطر عليه رغم وجود أضرار صحية واجتماعية ونفسية. أما إدمان الإنترنت فهو حالة من الاستخدام المرضي للإنترنت يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بعدة ظواهر، منها زيادة عدد الساعات أمام الحاسب الآلي أو الهاتف المحمول بشكل مطرد تتجاوز



د. حمد بن ناصر السناوي
استشاري أول بقسم الطب السلوكي
مستشفى جامعة السلطان قابوس

أسباب إدمان الإنترنت :

يمكن تقسيم أسباب الإدمان على الإنترنت إلى مجموعتين، فهناك أسباب تتعلق بالتقنية وأسباب تتعلق بالفرد الذي يدمن عليها، فمن أهم الأسباب المتعلقة بالتقنية، السرية حيث يستطيع الفرد أن يتصفح أي موقع دون أن يعلم من حوله محتوى هذه المواقع، كما يمكن أن يتواصل مع الآخرين بأسماء مستعارة ويدعي خصائص ليست من شخصيته. وقد يستمتع بهذه العلاقات الافتراضية التي يغمس فيها، كما يوفر الإنترنت الراحة للمستخدمين، فالخدمة تتواجد عادة في المنازل وأماكن العمل، فلا يتطلب الخروج من البيت أو السفر أو استعمال المبررات من أجل استعماله. وفي بعض البلدان تم توفير الخدمة في المراكز التجارية وفي بعض وسائل المواصلات، والساحات المفتوحة مثل الشواطئ والحدائق العامة. وهذا التيسير يوفر حضورا عاليا وسهولة الانغماس في استخدام الشبكة لدرجة قد تصل إلى الإدمان.



للأسرة يترك الجميع هواتفهم الذكية بعيدا ويستبدلونه بالحوارات ومناقشة الحياة الحقيقية. ولإنجاح هذا المقترح يجب على الوالدين أن يكونوا قدوة جيدة للأبناء في التقليل من استخدام الانترنت. كما يسهم تشجيع الشباب على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والتطوع في المناسبات المحلية والذهاب للمنتزهات وممارسة النشاط البدني لتعزيز ممارسة الرياضة البدنية والتفاعل الاجتماعي.

وأخيرا، فإن إدمان الإنترنت خطر محدد يوشك أن يفكك بأبنائنا ويسرق من أوقاتنا ويجعلنا نعيش في غربة مع من هم حولنا سعيا إلى العالم المثالي الذي لا وجود له إلا في العالم الافتراضي الذي لا يمت للواقع بصلة. لذا يجب أن تتكاتف المؤسسات الاجتماعية في نشر الوعي لدى الأفراد والجماعات عن مخاطر إدمان الإنترنت كي لا نجد أنفسنا في حاجة لإنشاء مصحات لعلاج هذه الظاهرة.

حيث شارك في الدراسة ٩١ طالبا جامعيًا خضعوا لسلسلة من الدراسات الاستقصائية والاختبارات المعرفية بهدف تقييم مقارنة العلاقة بين الإشباع ومكافأته، إذ طلب من الطلاب أن يختاروا بين مبلغ أقل من المال المعروف على الفور، أو مبلغ أكبر من المال عرضت في وقت لاحق، فاستنتج الباحثان أن الأشخاص الذين يراجعون هواتفهم باستمرار هم أنواع الأشخاص الذين يحتاجون إلى إرضاء فوري.

العلاج :

يتطلب علاج الإدمان على الإنترنت المزيد من الجهد إذ أن الفرد قل يقلل من حجم المشكلة أو ينكر وجودها أصلا مما يجعل تقبل العلاج أمرا صعبا، كما أن الرقابة الذاتية قد لا يلتزم بها البعض، فبالنسبة للأطفال والمراهقين يحتاج الآباء إلى تعليمهم الجانب السلبي من الاستخدام المفرط للإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وتخصيص وقت

العواقب الاجتماعية والنفسية الافتقار إلى المهارات الاجتماعية، وضعف الأداء الأكاديمي والمشاكل العاطفية، حيث يمكن للمرء أن يتعلق عاطفيا بشخص تعرف عليه على شبكة الإنترنت، بينما يكون الشخص الآخر غير جاد في العلاقة ويعتبرها مجرد لهو وقت للوقت. وحتى بعض الأطفال بدوا في استخدام الهواتف الذكية والحاسوب اللوحي في فترة عمرية قصيرة تجعلهم يفقدون مهارات اللعب ومشاركة الأطفال الآخرين، وهو جزء مهم من النمو الاجتماعي والنفسية. وقد أعلن خبراء في منظمة الصحة العالمية في سبتمبر العام الماضي عن نيتهم وضع إدمان الانترنت وتصوير «سيلفي» على قائمة الأمراض النفسية.

وأشارت دراسة من جامعة تمبل الأمريكية أن الأشخاص الذين لديهم هاجس التحقق من هواتفهم الذكية في كثير من الأحيان لديهم بعض السمات الشخصية مثل التهور، وعدم الصبر والافتقار إلى ضبط النفس.

الإدمان على الإنترنت، ويشمل الإنشغال الكبير في الاطلاع على المواد الإباحية والمشاركة في النقاشات التي تدور حول المكالمات الجنسية مما يوجب الغرائز الجنسية ويشجع على انتشار الزنا والرذيلة في المجتمع، ويتضمن الإدمان على الألعاب والقمار، ومختلف الألعاب، ألعاب القمار، المشتريات، الاتجار بالأسهم المالية، الكازينوهات وباقي الألعاب التي تسبب البيع وخسارة الأموال الكثيرة في الإنترنت.

الآثار السلبية لإدمان الإنترنت؟

يسبب إدمان الإنترنت عواقب صحية ونفسية واجتماعية عديدة. فمن الآثار الصحية أن الاستخدام المطول للهواتف الذكية أو الجلوس أمام الحاسوب لفترة طويلة يضر الرؤية ويسبب ألما في الرقبة والعمود الفقري، كما أن الخمول وقلة النشاط البدني من أهم عوامل انتشار البدانة والسكري وأمراض القلب. ويقوم البعض باستخدام هواتفهم الذكية أثناء المشي أو القيادة مما يزيد من احتمال التعرض لحوادث السيارات. وتشمل

سكان الشرق الاوسط فيشكلون ١١٪. وفي الولايات المتحدة كشفت منظمة الصحة الأمريكية أن حوالي ٨ ملايين رجل وامرأة يعانون من الإدمان على الانترنت. ومعليا ورد في دراسة أجريت على عينة من طلاب كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة السلطان قابوس أن المشاركين سجلوا في مقياس علامات الإدمان ٢٠٪، ٤٧٪ على موقع يوتيوب، ٢٣٪ على تويتر و١٤٪ على الفيس بوك، إلا أن النسبة قلت إلى النصف عند الأخذ بالاعتبار استخدام الإنترنت لغرض الدراسة .

أنواع إدمان الإنترنت :

يتخذ إدمان الإنترنت أشكالا عديدة تختلف عواقبها حسب عمر الفرد ومقدار الإدمان. فمن أكثر الأنواع شيوعا الإدمان على التعارف والدخول في علاقات عاطفية جارفة عبر غرف التشات، أو مواقع التعارف وبرامج الرسائل الفورية. وهناك أيضا الإدمان على المواقع الإباحية، إذ يعتبر هذا النوع من أخطر أنواع

أما الأسباب المتعلقة بالأفراد فيمثل الهروب، وأهمها أن الإنترنت يوفر فرصة للهروب من الواقع الذي يعيشه الفرد إلى واقع بديل، ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصبح شخصية مرموقة في العالم الافتراضي، ويجد الإنسان الانطوائي أصدقاء، ويستطيع كل فرد أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة وأن يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي.

حجم الظاهرة :

وفقا لتقرير نشرته مجلة محرك البحث حسب إحصائيه أجريت العام الماضي أن عدد المستخدمين للإنترنت يصل إلى ٣ مليارات مستخدم، أي ما يعادل ٤٥ بالمائة من إجمالي عدد سكان الأرض. أما إدمان الإنترنت فقد انتشر في جميع أنحاء العالم بمستويات مختلفة حيث تقدر الدراسات أن حوالي ٪ من سكان العالم يعانون من إدمان الإنترنت، يشكل سكان أوروبا ٤، ٢٪ منها، أما