

لا تنسوني من صالح الدعاء

الشبكة العنكبوتية

من يدخلها حيران ...

ومن ومن لا يدخلها خسران



لا تنسوني من صالح الدعاء

قال تعالى " ولا تقربوا الفواحش ما ظهر منها وما بطن "

وقال ايضاً في كتابه العزيز " قل يا عبادي اللذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ، إن الله يغفر الذنوب جميعاً إنه هو الغفور الرحيم .

إن مادعاني الى هذا العمل هو انتشار الانترنت بشكل واسع جداً في مجتمعاتنا العربية بشكل عام واهتم بالاهتمام مجتمعنا الليبي بشكل خاص لأنه أصبح بيد الكبير والصغير ، الواعي وبلا الوعي وما أشده وأخطره عندما يكون بين يدي الغير واعي به ومخطوته .

ان انتشار الانترنت في عصرنا الحالي أصبح كانتشار الرذيلة وانتشار المخدرات والمسكرات والسلاح ايضاً ، عندما أصبح السلاح على سبيل المثال منتشراً في بلادنا اخطأ الجاهل به استخدامه بسبب الاوعي وكذلك الانترنت في جميع المجتمعات بشكل عام العربية والغربية . ارى الكثير من الشباب أصبح تائهاً وكثيراً من البيوت التي تهدمت والفتيات التي خسرت نفسها ومستقبلها وكل ذلك بسبب الادمان على الانترنت . لا انكر ان بوابة الانترنت فتحت لنا باباً من

لا تنسوني من صالح الدعاء

التطور العلمي والثقافي والاجتماعي والتجاري والترفيهي الكبير لكن نجني ثمار الفائدة منه اذا احسنا استخدامه وادركنا مدى خطورته .

وقمت ببداية هذه الدراسة من عام 2007 م وقمت بتوزيع هذا الاستبيان على العديد من المناطق المختلفة وفئات عمرية مختلفة جانية منها تجارب مختلفة اختلفت من تجربة لآخرى تبعاً لاختلاف صاحب التجربة وايضاً من جنسيات مختلفة ولكلا الجنسين .
استغنت بمراجع مختلفة ومواقع مختلفة وتجارب واقعية لكتابة مجتي البسيط هذا وايضاً بدراسات بعض الدكاترة والمتخصصين المسؤولين لمختلف انحاء العالم لغرض ان تعم الفائدة الجميع ...



لا تنسوني من صالح الدعاء

إدمان الإنترنت

الانترنت واجهة حضارية متميزة أكيدة ووسيلة تعليمية ناجحة و رابط بين الأسر المتباعدة وحلاً لكثير من المشاكل في مجال البز نس ونفس الوقت مضيع هائل للوقت لمن يرغب في تضييعه، ولا أحد منا يستطيع أن ينكر الكم الهائل من الاستفادة من تلك الشبكة العنكبوتية التي اختصرت المسافات والوقت بلا منازع ولكن أن يلجأ إليه شبابنا من ذكور وإناث هاربين طوال الليل والنهار، وأن يصبح ملاذهم الوحيد الدائم ، ومكان الالتقاء بأصدقاء الشات في عالمهم الخاص أكثر مما يلتقون بأصدقائهم و مدرسيهم ووالديهم و أهليهم ويستبدلوا زيارة مقاهي الانترنت التي تنتشر بشكل سرطاني عن زيارة مساجدهم يومياً هذا الأمر الذي يستحق الدراسة.

لقد أحتل إدمان الانترنت المرتبة الثالثة بعد المخدرات والسجائر والكحوليات، ففي الصين أنشئ أول مستشفى في العالم لعلاج إدمان الانترنت بعد أن ظهرت لهذا الإدمان أعراض مخيفة .

وفي بلاد مثل مصر فيها تقريباً 40% من الأسر الفقيرة أو تحت خط الفقر ومتوسط الدخل القومي على الأكثر \$1.5 يومياً، وهو رقم ضئيل جداً ومع ذلك فيها أكثر من 5 مليون شخص في خدمة الانترنت و 635 مليون دقيقة شهرياً، مع وجود البطالة التي تبلغ في مصر حوالي 3 ملايين من إجمالي العمالة.

لا تنسوني من صالح الدعاء



تعريف بالإدمان الإنترنت

الإدمان هو حالة مرضية من الاستخدام المرضي، فالإفراط في استخدام الشيء يسمى إدماناً وظاهرة إدمان الانترنت ظاهرة حديثة نسبياً وتتعلق بالاستخدام الزائد عن الحد، والغير توافقي للانترنت مما يؤدي إلى اضطرابات في السلوك ويستدل عليها بمجموعة من الأعراض، وقد تزايدت في الآونة الأخيرة وأصبحت منتشرة لدى جميع المجتمعات في العالم وذلك بسبب توفر أجهزة الحاسوب في كل بيت وإن لم تكن كذلك ففي كل وظيفة وأيضاً كثرة المقاهي التي توفر استخدام الانترنت، والآن أصبح أكثر توفراً حيث أنه أصبح بإمكان استخدامه عن طريق الهواتف المحمولة {النقال}.

و تؤكد البحوث النفسية على إن الاستخدام المبالغ فيه لشبكة الانترنت يسبب إدماناً نفسياً يشبه نوعاً في طبيعته الإدمان الذي يسببه تعاطي المخدرات والكحوليات، ويمكن تصنيفه ضمن أمراض اضطراب التحكم في الدوافع مثله مثل إدمان القمار، وهوس السرقة.

لا تنسوني من صالح الدعاء

كما ذكر الطبيب النفسي توماس هيتس من معهد الصحة المركزية بألمانيا أنه هناك نحو 10% من مستخدمي الانترنت معرضون لمخاطر الإدمان وأن أكثرهم عرضة بين الشباب هم البالغون العزاب.

وأكد هيتس أن بعض من مدمني الانترنت يعيشون في دائرة مفرغة، حيث أنهم يقضون وقتاً طويلاً من الليل أمام الانترنت وفي النهار يحاولون استغلال جميع أوقات فراغهم للبقاء أمام الانترنت .

إنّ أول من وضع مصطلح إدمان الانترنت هي عالمة النفس الأمريكية (كيمبرلي يونغ Kimberly Young) التي تعد من أول أطباء علم النفس اللذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة منذ عام 1994 م.

وتعرفه يونغ بأنه استخدام شبكة الانترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعياً، كما أنها قامت سنة 1999 ف بتأسيس و إدارة مركز الإدمان على الانترنت (Center for online Addiction) لبحث وعلاج هذه الظاهرة .

وقد أصدرت كتابين حول هذه الظاهرة هما : الوقوع في قبضة الانترنت (Cough tin the Net) والتورط في الشبكة (Tangled in the Web) .

ومن خلال الدراسة التي قمت بها هذه، والتي شملت حوالي 100 شخص من مستخدمي الانترنت من الجنسين ولفئات عمرية مختلفة تتراوح بين 15-45 سنة، حيث جاء في نتائج هذه الدراسة أن عدد من المشمولين قضوا على الأقل 38 ساعة أسبوعياً على الانترنت، أي بما يعادل 5 ساعات يومياً فقط ، وأشارت هذه الدراسة إنّ من يمكن وصفهم بمدمني الانترنت لم يتصفحوا فيه من أجل الحصول على معلومات مفيدة في أعمالهم أو دراستهم وإنما من أجل تقضية الوقت والاتصال مع الآخرين والدرشة معهم عبر هذه الشبكة.

لا تنسوني من صالح الدعاء

أنواع الإدمان

أظهرت الأبحاث أن الإدمان على الانترنت قد يكون عاماً، غير إنه بشكل عام يتناول

مكونات معينة:

1. الإدمان على مشاهدة المواقع الإباحية في الشبكة.
2. الإدمان على التعارف ضمن الشبكة .
3. الإدمان على الألعاب والقمار في الشبكة .
4. الإدمان على المعلومات في الشبكة .

الإدمان على مشاهدة المواقع الإباحية

أكد الباحثون وأطباء نفسيون أن الاعتياد على المشاهدة الإباحية يؤدي إلى حالة من الإدمان أخطر من إدمان الكوكايين، وقد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسدية كبيرة. وهي أخطر مهدد للصحة النفسية المعروف لدينا اليوم وهي متاحة بصورة دائمة ومجانية ومن ثم إذا قورن هذا النوع من الإدمان بإدمان الكوكايين لوجد أن الأول أكثر خطورة. لأنه لا قيود عليه، ولا يمكن التعرف على من يتعاطاه، كما أن أثره لا يمكن محييه من أدمغة المصابين به، إذ تظل المشاهد الإباحية عالقة بمخيلة من شاهدها .

بينما آثار الكوكايين يمكن أن تمحى بصورة نهائية تقريباً من جسم المدمن بعد مضي بعض الوقت، وأكد الدكتور " جيفري ساتينوفر " وهو طبيب نفسي وأحد المختصين اللذين أدلوا بشهادتهم فقال: إنّ المشاهد الإباحية وما يتبعها تحث الجسم لإفراز أشباه الأفيون الطبيعية وبذلك يكون أثر هذه المواقع التي تبث هذا المحتوى من أثر مخدر الهيروين . وفي الواقع ورغم أن الإحصاءات

لا تنسوني من صالح الدعاء

تعتبر من المجتمعات الغربية إلا إن الشواهد تدل على انتقال هذه الظاهرة إلى مجتمعاتنا العربية والإحصاءات العربية أثبتت ذلك.

وتؤكد هذه الدراسات الحديثة أيضاً أن لانتشار مثل هذه المواقع انعكاساته السلبية على المجتمع العربي والإسلامي ، وتقول أحد هذه الدراسات إن 7.3% من مرتكبي جرائم الاعتداءات من لهم اهتمامات بمشاهدة الأفلام الإباحية، وأن 90% من الشباب العربي يدخلون على هذه المواقع وهذا ما أثبتته من دراستي البحثية هذه أيضاً.

ومما يزيد الامر صعوبة إنّ العاملين في بعض مقاهي الانترنت في مختلف البلاد العربية يرشدون الشباب بل والأطفال إلى هذه المواقع سعياً منهم وراء الكسب الحرام ، وقد وصل بهؤلاء إلى الإدمان.



وتؤكد هذه الدراسات الحديثة أن لانتشار مثل هذه المواقع انعكاساته السلبية على المجتمع العربي والإسلامي، وتعتبر من أكثر المواقع إدماناً وهي التي تسهل للشباب إقامة علاقات غير شرعية في الخيال الافتراضي، في وقت يعجز الكثير منهم على الزواج، حيث أن الإباحية والزواج الإلكتروني والدرشة هي ثالوث الانترنت المدمر للشباب وتمثل مثلث الفساد بزواياه المنحرفة على الفرد والمجتمع، وأيضاً انتشار البلوتوث والعمالة الوافدة على البلاد عنصر مؤثر جداً ومساعد في انتشار تلك المشاهد.

لا تنسوني من صالح الدعاء

والسؤال هنا: لماذا يدمن الشباب على هذه المواقع...؟

أليس السبب هو الكبت النفسي والاجتماعي، وقلة الثقافة، وكذلك ضعف الوازع الديني وضعف الشخصية وعدم الوعي؟

ولن يكون الحل بحجب بعض هذه المواقع لمنع وصولها إلى الشباب أو وصولهم إليه، لأن هناك برامج حديثة تتحدى هذه الجهود وعن طريقها يمكن الهروب من الرقابة، ومما زاد الأمر سوءاً أن مثل هذه المواقع أصبحت ممكنة جداً والوصول إليها أصبح سهلاً بالهواتف المحمولة وتبين لي أيضاً من دراستي هذه ان الكثير من الشباب من الجنسين يترددون على مثل هذه المواقع عن طريق برنامج النمير، هذا البرنامج الذي أساء استخدامه الشباب العربي قبل الغربي . فانتشار المواقع الإباحية في المجتمع العربي بصفة خاصة والمجتمعات بصفة عامة مؤشر سلبي على انهيار القيم والأخلاق داخل البناء الاجتماعي .

وهناك العديد من الآثار الإنسانية التي تتمثل في فقدان الإنسان لإنسانيته وعدم احترامه لذاته والإحساس بالضيق والقلق والدمار النفسي تؤدي إلى ظهور الممارسات اللا أخلاقية والاضطراب النفسي والانتحار أحيانا في نهاية المطاف، وبعيداً عن المثالية دعونا ندخل إلى صلب واقعنا وحال الكثير من الأشخاص سواء كان رجال أو نساء...كميات هائلة من الأفلام، قنوات، مجلات، صور، مقاطع، وجميع ما يُستخدم لعرض هذه الصور . كم من بيت يحمل مثل تلك الصور والنماذج ؟

وكم من شخص يرضى على نفسه النزول والانحطاط برويته لمثل تلك المشاهد ؟

))))))ولكن الحل هو الرجوع إلى ديننا الإسلامي وإلى تعاليمه السمحة التي جاءت في القرآن الكريم

والسنة الشريفة التي أوصانا بها رسولنا الكريم ﷺ **بِحُسْنِ عَالِيَةِ الْقِيَامَةِ وَالْإِسْلَامِ**، وبالإضافة إلى الأصل

والأحكام التي أوضحها **الربيع بن خازم** ألا يعلم بأن لها آثار نفسية قد تكون بعيدة المدى فيجعل نفسه عرضة للقلق والتوتر النفسي وما يصاحبه من مشكلات والتي تصل إلى الإثارة وما يتبعها من مخاطر هو بنفسه في غنى عنها، أما من قد أدمن عليها فقد انفصل نفسياً عن مجتمعه وأصبح يعيش وسط أوهام وعلاقات خيالية يرفضه كل من حوله.

لا تنسوني من صالح الدعاء

وعندما نتأمل إلى النداءات التي يطلقها الغرب اليوم لمكافحة الإدمان على ممارسة الفاحشة والنظر إلى الصور والأفلام الإباحية، أليست هذه هي الدعوة التي أطلقها القرآن الكريم قبل عدة قرون!! قال تعالى في كتابه العزيز { **ولا تقرّوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلاً** } { سورة الإسراء 32 } ويقول أيضاً { **ولا تقرّوا الفواحش ما ظهر منها وما بطن ولا تقتلوا النفس التي حرم الله إلا بالحق ذلكم وصاكم به لعلكم تعقلون** } {سورة الأنعام 15} .

ولذلك يحق لنا أن نرى عظمة هذه التعاليم وأن نفتخر بانتمائنا لهذا الدين الحنيف وأن نطبق كل ما جاء به لأنّ فيه الخير والفائدة وأن ننتهي عن كل ما نهانا عنه ، لأن الله يريد لعباده الخير والسعادة في الدنيا والآخرة .
فهل نتوب إلى الله من ذنوبنا وإسرافنا ؟

إذاً فلنستمع إلى هذا النداء الإلهي لكل مذنب يخاطبه ربه وهو أرحم الراحمين ويقول عز وجل { **قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً إنه هو الغفور الرحيم** } {الزمر الآية 53} رزقنا الله وإياكم غض البصر عما حرم، ورزقنا حقائق المراقبة وبلغنا مراتب الإحسان وألحقنا بالصالحين والصديقين .

وعن سمرة بن جندب رضي الله عنه قال :- "رسول الله **ﷺ** **عليه وآله** **وسلم** *أحب الكلام إلى الله أربع ولا يضرك بأيهن بدأت: سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر*"

رواه مسلم .(((((((

لا تنسوني من صالح الدعاء

الإيمان على التعارف ضمن الشبكة

وهي ما تسمى بغرف الدردشة التي يمكن استغلالها في الحلال كما يمكن استغلالها في الحرام، وقد تكون نعمة كما قد تكون نقمة، ويمكن أن تكون وسيلة للدعوة إلى الله والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ويمكن أن تكون وسيلة للفساد ، فهذا العصر عصر العولمة وانتشار الفساد، وقد تضاعفت الشرور في ظل عدم قيام الأسرة بدورها في التوجيه والمتابعة، وبوجود مثل هذه الأجهزة في الغرف وفي متناول الأيدي وصادف كل ذلك وجود فراغ عاطفي كبير الأمر الذي دفع ضعاف النفوس إلى البحث عن الفساد لان بعض السر تعاني من تفكك كبير حيث ان الزوج يعيش في عالم و الزوجة تعيش في عالم اخر وكل هذه التصدعات بينهما سيكون لها اثر سلبي ينعكس على الاولاد ، وهذا ما يدفع رب الأسرة أولاً بالانخراط داخل هذه الشبكة والوقوع فيها لانه سيجد هناك و داخل غرف الدردشة من سيسمع لأهاته و شكواه وربما من سيقدم له النصح و يخفف من اوجاعه و شيئاً فشيئاً سيجد نفسه متعلقاً بصديقة الشات و التي ستتحول الى حبيبة وقد تتطور العلاقة الى مكالمة هاتفية و ربما الى لقاء شخصي و هذا بالتأكيد سوف يكون سبباً كافياً في تدمير تلك الأسرة ...



لا تنسوني من صالح الدعاء

وللاسف هناك بعض ربات بيوت تنظم الى الشبكة و البعض انظم اليها بسبب الملل و البعض الاخر بسبب بعد الزوج إما لسبب العمل ولساعات طويلة خارج البيت أو لربما خارج البلاد ولايام طويلة، و احيانا يكون بعد الزوج بسبب قلة العاطفة و انعدام الحوار بينهما وخصوصاً الدافع الاخير لانه سيجعل الزوجة تدخل الى مثل تلك الغرف لدافع الانتقام من الزوج و التعرف الى شباب مجهولين و تكوين علاقات عاطفية محرمة معهم وللاسف هذا ما دمر العديد من الاسر و بعد وقوع المحذور كم من زوج وكم من زوجة عضوا اناملهم من الندم و تمنوا لو ان الزمن يعود قليلا للوراء يتجنبون الواقع الذي وقعوا فيه ، وقد جلبت غرف الدردشة شرور لا حصر لها ومنها مايلي :

1. انتقال عادات وثقافات الآخرين السيئة إلى مجتمعنا.

لأن مستخدموا هذه الغرف هم مجموعة من الناس بجنسيات مختلفة وأديان مختلفة وأيضاً بعادات وتقاليد مختلفة ويتناقل الشباب هذه العادات والثقافات فيما بينهم وكثيراً ما يؤخذ الشيء السلبي وعادات الغرب السيئة تحت ما يسمى بالتطور و الحضارة التي لم يحسنوا فهمها الفهم الصحيح .

2. ميل الكثير من الشباب والفتيات إلى الانطواء .

3. ضياع الأوقات وتدمير مستقبل البنين والبنات .

4. انتشار الجنس وانصراف الأمة عن مهامها العظيمة .

5. زهد الكثير من الشباب والفتيات في الحلال .

6. انتشار الخيانات الزوجية والفضائح الأسرية .

ولكي نستغل غرف الدردشة بشكل صحيح يجب علينا اتباع الآتي

● احذر ان تاخذك غرف الدردشة الى ما لا تحب، فتفتنك او تُفتن بها، إذ أنه قد تاخذنا

حلاوة الحديث الى ما لا نحب وهذا مايقعنا في المحذور .

● أنتبه أن تستهلك الدردشة وقتك وتلهيك عن الصلاة والطاعات، لأن حديث الدردشة ما

أن يدخلها الإنسان حتى تستهلك وقته أضعافاً مضاعفة .

● للحديث مع الجنس الآخر محاذير وضوابط عليك مراعاتها والإلتزام بها وهي نفس

المعايير العامة الحاكمة في الشرع، وحيث أنها تتيح لمستخدميها قدر كبير من

الخصوصية وحرية التعبير والبعد عن الرقيب، فتكون مدعاة للتجاوز اكثر من غيرها من

لا تنسوني من صالح الدعاء

الوسائل الأخرى، فوجب فيها الإحتياط أكثر من غيرها والحرص خشية الوقوع فيما يغضب الله .

● ونظرا لخطورة هذه الغرف ذكرت معايير حاكمة ومن هذه المعايير الحاكمة اثناء المحادثة :

● أن يكون الكلام أساسيا لسبب وحاجة، وليس لمجرد حب أرواء الذات لدى الطرفين .

● أن يبتعد الحديث عن كل ما يدعوا الى الفتنة والإثارة والإغراء .

● أن يلتزم الطرفان بآداب الحديث، فلا تجاوز في الالفاظ والتلميحات ولا حتى بالرسومات والعلامات .

● أن لا يطول الحديث بينكما كثيراً، لأنه سيكون حينها مدعاة للتطرق لمواضيع ليست مرغوبة أو جيدة .

الإدمان على الألعاب والقمار في الشبكة

يلاحظ ان لعب القمار عبر الانترنت هو ظاهرة متزايدة الانتشار بين الشباب على الانترنت، وكذلك الألعاب المختلفة على جهاز الكمبيوتر و من خلال الانترنت .

في البداية كن هناك الاشخاص اللذين يجوبون الانترنت وغرف الدردشة ، ولكن الان

يلاحظ وجود الكثير ممن يستخدمون الانترنت في الالعاب المختلفة وفي لعب القمار ، وكما قال

براين روبنز من وكالة صالات الترفيه وعضو هيئة مطوري الالعاب الدولية بان هناك تزايد كبير

في عدد الاشخاص اللذين يلعبون الفيديو عبر الانترنت، حيث ان الغالبية العظمى من العاب

الانترنت حوالي 90الى 95% تعد مجانا، فهناك مواقع تقدم العديد من الالعاب مجانية عبر

الانترنت ومن خلال موقع الفيس بوك facebook وهو احد المواقع الاجتماعية الشهيرة

على الانترنت ، وهناك على سبيل المثال لعبة البوكر والبلاك جاك هي اكثر العاب القمار شهرة

على الانترنت حيث يلعبها اكثر من 12 مليون لاعب منهم 4 مليون لاعب مسجلين على المواقع

حسب احصائية بعض المواقع وهذه الاشياء تسبب إدمان الانترنت .

لا تنسوني من صالح الدعاء

الإدمان على المعلومات عبر الشبكة

لقد كانت المشكلة في الماضي هي ندرة المعلومات أو الشح المعلوماتي Under information . أما الآن أنقلب الوضع الى نقيضه لتصبح المشكلة هي الافراط المعلوماتي Over information . وهي مشكلة لاتقل صعوبة عن سابقتها ان لم تكن اكثر حدة واثارة، فالحجم المعلوماتي المتماوج داخل هذه الشبكة يتدفق بعنف وغازرة، مغريا الانسانية جمعاء على اقتحامه وخوض بحاره .

ان كثرة المعلومات وتنوعها على شبكة الانترنت دور في افراط المستخدمين في تصفح المواقع المختلفة على الشبكة وقضاء وقت طويل في تنقل البعض من موقع لآخر بدون هدف . أما عن وسائل علاج هذا الاضطراب أو هذا الإدمان فان اصعب مرحلة هي اقناع المدمن بان استخدامه لهذه الشبكة قد وصل الى درجة الإدمان؟



لا تنسوني من صالح الدعاء

أسباب الإدمان على الانترنت

هناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل من الانترنت سببا في الإدمان والتي هي :-

1. السرية :

ان الامكانية التي يوفرها الانترنت في الحصول على المعلومات وطرح الأسئلة والتعارف على الأشخاص دون الحاجة الى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعورا لطيفا بالسيطرة ،الى جانب ذلك فان القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا تعتبر تحقيا لحلم جامح بالنسبة لكثير من الناس .

2. الراحة:

الانترنت وسيلة مريحة للغاية وهو يتواجد عادة في البيت او العمل ولا يتطلب الخروج من البيت او السفر، ودون اللجوء الى أي مبررات لاجل استعماله، هذا التيسير يوفر حضورا عاليا وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم تكن قادرين على الحصول عليها بدون الانترنت او صعوبة الحصول عليها بدونه .

3. الهروب

مثل الكتاب الجيد ، فإن الانترنت يوفر الهروب من الواقع الحقيقي الى واقع بديل ومن الممكن للانسان الذي يفتقر الى الثقة بالنفس أن يصبح عالما او فيلسوفا، ويجد الانسان الانطوائي لنفسه أصدقاء، ويستطيع كل انسان ان يتبنى لنفسه هوية مختلفة وان يحصل من خلالها على كل ماينقصه في الواقع اليومي والحقيقي مما يؤدي الى عزلته عن واقعه الذي يعيشه وغرته عنه، بل وان الشباب والفتيات ينسجون عالمهم الالكتروني الموهوم داخل شبكة الانترنت التي تعج بالكذب

لا تنسوني من صالح الدعاء

والتصنع والتمثيل خاصة في جانب المحادثة والمراسلات البريد الالكتروني التي يستطيع من خلالها الشاب ان يمثل دور الفتاة والعكس صحيح ، والكبير يمكنه ان يمثل دور المراهق والعكس صحيح ايضا ، وذلك كله يجعل للشباب والفتيات عالما خاصا غير عالمهم الواقعي وواقعا اجتماعيا مختلفا عن واقعهم الاجتماعي مما يجعلهم في عزلة عن واقعهم واكثر عرضة للتقليد الاعمى .

ان الانفتاح السريع والمفاجئ على الثقافة الغربية وعدم استيعاب الشباب للمثل الاسلامية والقيم الاجتماعية المحلية يؤدي بهم الى التمثل الثقافي بالانسان الغربي في عاداته وتقاليده وسلوكه العام ويشير باحثون آخرون الى آثار إدمان التعامل مع الانترنت على العلاقات الاجتماعية حيث يؤدي الإدمان او ما يطلق عليه هوس الانترنت الى تصدع وانهار العلاقات الاجتماعية بمختلف انواعها، خاصة العلاقات الزوجية والتي ادت ولازالت تؤدي الى الطلاق او الهجر او المنازعات والمشاحنات وغيرها، وذلك لان هذه الشبكة تنطوي على مواقع متعددة وموضوعات كثيرة تشكك الشباب في عقيدتهم كما ان هناك مواقع حوارية متعددة ومتخصصة في إثارة الشبهات حول الايمان والمعتقدات وهذا الامر له عواقب ذات أثر سيئ في نفوس كثير من الشباب المسلم خاصة في ضل ضعف الاعداد الإيماني للشباب وغياب البرامج التي تحميهم من التأثير بتلك المواقع التي تشكك في المعتقد وتثير حوله الشبهات ويضاف الى ذلك ماسبق ذكره من مواقع اباحية تفنك بسلوك الشباب وتساهم في هدمه ومن المعلوم ان كل من مرض الشبهة ومرض الشهوة يفتك بالايمان والسلوك "وذلك ان القلب يتعرض لمرضان يخرجانه من صحته واعتداله : مرض الشبهات الباطنة ومرض الشبهات المردية " .

)))))))))) ان العقيدة هي الحصن الواقي للشباب من التردد الفكري والاخلاقي والسلوكي وهي

بذلك تعد هدفا لتشكيك من قبل جهات كثيرة في زمن العولمة التي تستهدف ازالة جميع الحواجز وهدم كل التحصينات العقدية والقيمية والثقافية حتى يتسنى لها اجتياح العقول والنفوس .

ومما سبق اتضح ان الانترنت يعد من اهم وسائل التحديات التي يستخدمها اعداء الاسلام

للنيل من الاسلام والمسلمين . و المنظور التربوي لمواجهة تحديات شبكة الانترنت ولعل التوجيهات التربوية التالية والتي تاتي في اطار القواعد الاسلامية تعزز من الاداء التربوي للاباء والامهات

لا تنسوني من صالح الدعاء

والمعلمين والاعلام وكافة مؤسسات التربية لحماية المجتمع من مخاطر الاستخدامات السلبية للانترنت وهذه التوجيهات هي كالتالي : (((((((

- تعزيز الحوار الودّي والتفاهم والتواصل بين الآباء والأبناء.
- رفع مستوى الوعي والإدراك لدى الأبناء نحو ما يمكن أن يصلهم من محتوى غير لائق، له مردود سلبي عليهم فالحجب ليس هو الحل.
- توعية الأبناء بأهمية عدم ذكر أي معلومات شخصية أو أسماءهم الحقيقية أو أرقام تليفوناتهم وعناوينهم أو حتى عنوان البريد الإلكتروني لأي أحد على الشبكة دون علم الوالدين مسبقاً .
- يجب الاستفادة من التكنولوجيا العصرية بالحصول على الأخبار والمعلومات المفيدة، لا لاستغلاله في المحرمات.
- وجه أطفالك نحو استخدام محركات بحث خاصة بالأطفال مثل:

<http://www.ajkids.com> ✓

<http://yahooligans.yahoo.com> ✓

<http://www.kids.net.au> ✓

<http://www.kidsclik.org> ✓

- ضع جهاز الكمبيوتر في مكان مطروق أو واضح ولا تضعه في مكان منعزل ووجه الشاشة للباب حتى تتم مراقبته بسهولة.
- اعرف من هم أصدقاء أبنائك الذين يتخاطبون معهم عن طريق الشبكة ودون ملاحظتك لقائمة العناوين المخزنة بالكمبيوتر وفتح موقع الذاكرة الذي يحتوي على مواقع الإنترنت إذا لاحظت أن ابنك يزور بعض المواقع الضارة على الانترنت تحاور معه حول المضار التي تترتب علي ذلك دون أن يخل هذا بحق الأبناء في الخصوصية .
- تدعيم الثقة المتبادلة بين أفراد العائلة، والتأكد من تفهّم الأبناء للهدف من وراء حمايتهم من تلك الرسائل والمناقشة بكل شفافية ووضوح معهم
- شجع أبنائك علي الحصول علي معلومات ايجابية من علي الانترنت وكافئهم علي ذلك.
- وجه أبنائك من خلال ان تكلفه بالقيام ببعض الأبحاث على الانترنت التي ترفع من وعيهم الايجابي.

لا تنسوني من صالح الدعاء

- دع أبناءك يقومون لك ببعض أعمال السكرتارية، ككتابة رسالة خاصة بشئون الاسره، الى المدرسة، أو الحى أو اى مصلحة تهتم الاسرة.
- شارك طفلك في بعض ألعابه لتوجهه للمزايا والعيوب في هذه اللعبة و يتخذ ذلك كمدخل لإيضاح أن الانترنت بها معلومات مفيدة ولكن قد تحتوي علي مواد ضارة.
- استخدام بعض برامج الحماية والتامين البسيطة والمجانية التى تمنع الدخول الى المواقع الإباحية والمواقع التى تتشكك فيها .
- التعرف على مايقوم طفلك بتحميله من ملفات من خلال النقاش معه.
- لاحظ التغييرات التى تطرأ علي سلوك أولادك حيث ان أعراض إدمان شبكة الإنترنت . هي: (الإنطواء - العزلة النسيان - السهر - فقدان التركيز - زغلة النظر-السرхан - فقدان الشهية - والتأخر الدراسي).
- ضع نظاماً يقلل من ادمان الانترنت بصورة ايجابية (تحديد لساعات الاستخدام والتشجيع على الأنشطة الرياضية و الثقافية وغيرها).
- اعمل على تدريب ابنك على الطريقة المثلى للجلوس اثناء استخدام الحاسب الآلى وحدد له الساعات القصوي للجلوس (3 ساعات مثلاً).
- ساعد ابنك على اختيار العاب تضيف اليه معلومات ومعارف ومهارات مثل لعبة . SIM CITY
- اقترح على ابنك ان ينشئ سجل DAIRY يسجل فيه تجربته فى استخدام الانترنت.
- استخدم أحدث برامج الحماية من المتسللين (الهاكرز) والفيروسات وقم بعمل مسح دوري على جهازك خصوصاً إذا كنت ممن يستخدمون الإنترنت بشكل يومي.
- تأكد أن المواقع التى تزورها مؤمنة .ولا تدخل إلى المواقع المشبوهة مثل المواقع التى تعلم التجسس أو التى تحارب الحكومات أو التى تحوي أفلاماً وصوراً إباحية لأن المتسللين (الهاكرز) يستخدمون أمثال هذه المواقع فى إدخال ملفات التجسس إلى الضحايا حيث يتم زراعة ملف التجسس (الباتش) تلقائياً فى الجهاز.

لا تنسوني من صالح الدعاء

أسباب إدمان الأنترنت

لماذا ندمن الأنترنت و من هم أكثر الناس قابلية للإدمان الأنترنت..؟

أكدت بعض الدراسات التي تمت ان اكثر الناس قابلية لادمان الأنترنت هم اصحاب حالات الاكتئاب و الشخصيات القلقة و اللذين يتماثلون للشفاء من حالات ادمان سابقة كالتدخين مثلاً . اذ يعترف البعض من مدمني الأنترنت انهم كانوا مدمنين سابقين للسجائر او الاكل ، كما ان النتنس اللذين يعانون من الملل كريات البيوت و العاطلين عن العمل او من يعاني من الوحدة و التخوف من تكوين علاقات اجتماعية او الاحساس الزائد بالنفس، لديهم قابلية اكبر لادمان الأنترنت حيث انه يوفر فرصة لمثل هؤلاء لتكوين علاقات اجتماعية بالرغم من وحدتهم في الواقع و لا ننسى ان من اهم الاسباب ايضاً كثرة البطالة في عالمنا العربي و الفراغ يجعل من الشباب يبحثون عن شيء ما يجدون تسليتهم فيه وهذا الشيء ربما يجدونه في الأنترنت حين يجدون انفسهم يستغلون اوقات فراغهم فيه و يستطيعون الهروب من الواقع المفروض عليهم و الغير مرغوب فيه.

و كذلك الناس اللذين لديهم قدرة خاصة عن التفكير المجرد هم ايضاً عرضة لادمان بسبب انجذابهم الشديد للثارة العقلية التي يوفرها لهم الكم الهائل من المعلومات الموجودة على الأنترنت ، ولا ننسى هنا ان اهم اسباب ادمان الأنترنت هو الفراغ العاطفي الذي يعاني منه معظم الشباب مما يجعل هؤلاء الفئة من الناس تدمن الأنترنت وحيث ان هذه الفئة تحاول ان تعوض ما تفقده في المحيط الذي تعيش فيه باللجوء الى غرف الدردشة مثلاً حيث ان ملايين الشباب والبنات يلجأون الى العلاقات العاطفية على الأنترنت بسبب فراغهم العاطفي و نقصد هنا بالفراغ العاطفي هو حرمان الانسان او عدم اشباعه بالعاطفة داخل اسرته أولاً ثم في مجتمعه بين اصدقائه ، فادمان الأنترنت ادمان سلوكي والتعرض لمدة 4 ساعات يومية بداية الطريق نحو الادمان، فقد وُجد ان الاطفال و المراهقين حتى سن 15 سنة يستخدمونه بشكل جنوني فقد يستمر استخدامهم الى حد 12 ساعة مما يؤدي الى انقطاعه عن العالم من حوله ويبدأ في العيش في الوحدة وكذلك الشباب

لا تنسوني من صالح الدعاء

في اعمار مختلفة .. فكل من يستخدم الانترنت اكثر من 5 ساعات يومياً أي بمتوسط عدد ساعات تتراوح ما بين 35-40 ساعة أسبوعياً فهو مدمن له وهذا ما تؤكده الكثير من البحوث والدراسات حول هذا الموضوع وحيث تؤكد دراسات في ألمانيا و الولايات المتحدة أن الشباب اللذين تتراوح أعمارهم بين 14 الى 20 سنة هم أكثر فئة عمرية تتعرض لمخاطر الانترنت و في مقابلة اجرتها وكالة أنباء ألمانية للطبيب النفسي توماس هيتس التي اكد فيها ان اهم اسباب الادمان هو ان هؤلاء الشباب يخافون من اقامة علاقات اجتماعية حقيقية او شعورهم بالاحباط او عدم الثقة و اوضح هيتس انه بالرغم من ظهور مصطلح ادمان الانترنت منذ عام 1996 م الا انه حتى الان لم يتفق العلماء بشأن ما اذا كانت هذه المشكلة نتيجة لاضطرابات نفسية عارضة ام جزءاً من مشكلة نفسية كامنة في المدن و اشار الى ان ادمان الانترنت يمكن تصنيفه ضمن امراض اضطراب التحكم في الدوافع مثله مثل ادمان القمار وهوس السرقة .

أعراض الأدمان

لادمان الانترنت اعراض مثله مثل أي مرض اخر و كثير ما يشعر المستخدم انه بحاجة الى عدد ساعات زيادة امامه و بشكل مستمر تتجاوز الفترات التي حددها لنفسه وذلك لإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل تلك الساعات بالاضافة الى التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود عائق في الاتصال بالانترنت قد تصل الى حد الاكتئاب إذا طالت فترة الابتعاد عن الدخول و الإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع لاستخدامه هذا لأنه يصيب المدمن بالعزلة الاجتماعية ويقتل الحوار بين أفراد الأسرة و أيضاً إهمال الواجبات الاجتماعية و الأسرية والوظيفية بسبب كثرة استعمال الانترنت والاستمرار في استعماله على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية والجلوس بشكل مفاجئ من النوم و الرغبة بفتح البريد الالكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في برنامج المحادثة "المسنجر" حيث ان البعض بمجرد استيقاظ الشخص من النوم يتجه لتصفح بريده الالكتروني ظناً منه انه سيجد رسالة ما مهمة تنتظره ، فالمدمن من الانترنت لديه دائماً إحساس انه سيصله رسالة مهمة فيتصفح بريده الالكتروني عدة مرات خلال اليوم بحثاً

لا تنسوني من صالح الدعاء

عن هذه الرسالة المهمة المزعومة وهذا له تأثيره، فلو كان طالباً لأهمل دراسته ولو كان يعمل فيبدأ في تأخير مواعيد العمل أو يتصفح الانترنت خلال أوقات العمل كما ينسحب من الواقع ويصنع عالماً من العلاقات التخيلية أمام شاشة الانترنت لدرجة أنه يأكل ويشرب أمام جهاز الكمبيوتر أو جهاز الهاتف النقال .و يعاني المدمن من اضطرابات اكلينيكية يستدل عليها بوجود بعض المظاهر كالتحمل أي الميل لزيادة ساعات استخدام الانترنت لاشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعات اقل، والانسحاب أي المعاناة من أعراض نفسية و جسمية عند انقطاع الاتصال بالشبكة ومنها التوتر النفسي الحركي (حركات عصبية زائدة) قلق و تركيز التفكير بشكل قهري حول الانترنت وما يجري فيها من أحلام و تخيلات مرتبطة بالانترنت وحركات ارادية ولا ارادية تؤذيها الأصابع مشابهة لحركات الأصابع على الكمبيوتر و الرغبة في العودة الى الانترنت لتخفيف او تجنب أعراض الانسحاب .

امان الأطفال والمراهقين على الانترنت والألعاب



لا تنسوني من صالح الدعاء

في دراسة نشرت في مطلع مايو لسنة 2009 م اجرتها منظمة " أنقذوا الأطفال " العالمية { Save the children } على معلمي المرحلة الابتدائية في بريطانيا وتبين ان تكنولوجيا الاتصالات الحديثة خلقت جيلاً من الأطفال يعانون من الوحدة وعدم القدرة على تكوين صداقات ، وجاءت النتائج بعد اجراء الباحثون على عينة تتكون من 100 معلم وحيث اكد 70% منهم ان قضاء اوقات طويلة وبشكل منفرد مع التكنولوجيا وبخاصة مع شبكة الانترنت تصل لدرجة الادمان قد أثر سلباً على مهارات الاطفال الاجتماعية .

و أكدت لورنا ريدين مدير تطوير المدارس لدى المنظمة ان البحث اظهر استخدام قاعات الدردشة على الانترنت و العاب الكمبيوتر والهواتف المحمولة وغيرها من انواع التكنولوجيا الحديثة قد جعل من الصعب جدا على الاطفال التفاعل مع بعضهم البعض وبالتالي تدهورت مهاراتهم الاجتماعية الامر الذي جعل البعض منهم يقوم بسلوكيات سيئة وغير اجتماعية وبينما يلجأ البعض الاخر لاستخدام اسلوب التهريب واستعراض القوة في التعامل بين اقرانهم بدلاً من التعايش معهم بشكل طبيعي وصحيح و اشارت الدراسة الى ان تدهور قدرة الاطفال على اللعب وخلق صداقات مع اقرانهم في السنوات الاولى من عمرهم سيجعل من الصعب عليهم تكوين علاقات طويلة المدى مع زملاء العمل في المستقبل وتفاعلاً مع هذه القضية فان منظمة انقذوا الاطفال اقامت يومها السنوي تحت شعار "جمعة الصداقة " " Friend ship Friday في الخامس والعشرين من شهر مايو وذلك بهدف توعية الجمهور بهذه المشكلة العالمية وتشجيع الاطفال على تقدير قيمة الصداقة والتغلب على مشاعر العزلة من خلال تقديم أنشطة واختبارات مختلفة لهم . واتضح من خلال الكثر من الدراسات كالدراسة التي اجريناها واستنادا الى دراسات اخرى ان مساوئ الانترنت اكثر من مميزاته وهذا ما اكدته الدكتورة نادية رجب استاذ علم الاجتماع بجامعة الازهر مشيرة الى ان انشغال الطفل و اندماجه مع النت او الكمبيوتر والبليستيشن واهدار الكثير من الوقت ياتي دائماً على حساب علاقاته الاجتماعية و الاسرية ومع الوقت ينسى الطفل هذه العلاقة بين والديه واخوانه من ثم يكون هناك انفصال وتفكك في العلاقات يترتب عليها شعور الطفل بالانانية والفردية والبعد عن المشاركة الاجتماعية ، وهذا يخلق جيلاً فاقداً لمهارات التواصل الاجتماعي الى جانب التشتت وعدم الانتباه وتلفظ الاطفال بالفاظ بديئة وانخفاض مستواه التحصيلي والدراسي

لا تنسوني من صالح الدعاء

ان اهمية المراقبة المستمرة من قبل الاباء وتحديد اوقات معينة للمشاهدة وعدم ترك الحبل على الغالب للاطفال للجلوس امام الكمبيوتر وقتما يشاؤون مع ضرورة بناء حوار مقنع مع الطفل لتوضيح الجوانب السيئة جراء استخدامه للانترنت بشكل خاص والكمبيوتر بشكل عام وتوجيهه التوجيه السليم والتحديد من انشغال الاباء بظروفهم الخاصة وبلقمة العيش وزيادة الدخل وتجميع المال على حساب الابناء لان تأثير الانترنت اشد واقوى تأثيرا من تأثير الاسرة ،



هذا وان الكثير من برامج الانترنت نجدها تستهدف هوية الاطفال وعقيدتهم وان هذه البرامج سحبت عادات الاطفال الشقية الى عادات اخرى مختلفة مليئة بالتناقضات و المغلطات وسحبت السيطرة من الاباء ولغت اسلوب الحوار الاسري لان الانترنت لا يترى القدرة على المحاوره والجدال بل ان الحوار مع الكمبيوتر يعتبر صامتاً مجرد اشكال وكلمات يتعامل معها ان الفترة العمرية التي يستطيع فيها الاباء السيطرة على الابناء هي الفترة العمرية ما بين 2-7 سنوات لانه من الصعب جدا السيطرة عليهم في السن ما بعد العاشرة لان الطفل اذا لم يجد من يسمع له داخل البيت في هذه السن فانه قد يمارس هواياته في اماكن اخرى كمقاهي الانترنت او بيوت الاقارب والجيران والمشكلة الاكثر تعقيداً في هذا الامر تتعلق بمدى معرفة الاباء باستخدام الشبكة العنكبوتية لان الكثير من الاباء لا يعرف كيفية استخدامها لذا من الضروري ان يعرف الوالدين ماهو الانترنت وبعدها تقسيم وقت الترفيه على الانترنت الى فترتين ، فاذا كان الوقت المسموح به ساعتان فيقسم الوقت كل وقت ساعة على حدة مع مراقبتهم بطريقة غير مباشرة ... فقد تجد بعض الامهات تترك الابناء امام الانترنت ملاذاً من متاعبهم ومجالاً يريحهم من متابعة الابناء وهذا هو الاكثر خطورة

لا تنسوني من صالح الدعاء

بان نترك الابناء فريسة للتلفاز أو الانترنت أو الكمبيوتر باعتبارهم جليس الاطفال لان هذا قد يصل بالطفل الى الاعاقات الذهنية لذا من الواجب والضروري جدا من الام ان تتفرغ تفرغ تام لاطفالها لان الامر هذا قد يصل الى تدمير الاخلاق والقيم ولو بطريقة الصدفة من خلال مهاجمة بعض المواقع الاباحية للابناء .. قد يصل الى انحرافات جنسية من قبل اشخاص مجهولين وقد تصل الى الابتزاز الجنسي ومنها الى ارتكاب الجرائم التي تعتبر من اهم الاخطار التي يتعرض لها الاطفال اللذين يدمنون الانترنت .

ان التأثير النفسي على الاطفال ياتي من اقبال الاطفال بهذه الشراهة على الانترنت سيؤدي حتماً الى تهديدهم بالاصابة بالعديد من الامراض الصحية والنفسية الناتجة عن انفصاله التام عن حياته الواقعية وقطع علاقاته بالمحيط الخارجي من حوله وكما ان تعرض الطفل لفترات طويلة للكمبيوتر قد يصبه بعض الاكتئاب وخاصة وان ادمان الاطفال للانترنت من اكثر الاسباب التي تفسر انتشار الاكتئاب بين الاطفال بصورة ملحوظة ، لذلك وبالإضافة الى تحديد اوقات جلوسه على الانترنت وتحت رقابة الاسرة يجب ترشيده لاستخدامه الاستخدام الجيد

آثار الأدمان الجسدية والنفسية

يؤدي ادمان الانترنت الى العزلة وتغيير المزاج وانقطاع العلاقات الاسرية وهناك اجماع بين العديد من الدارسين والباحثين على ان تكنولوجيا الاتصالات الحديثة وفي مقدمتها شبكة الانترنت قد فتحت عصراً جديداً من عصور الاتصال والتفاعل بين البشر ووفرة المعلومات والمعارف التي تقدمها لمستخدميها ولكن على الجانب الاخر هناك مخاوف مشروعة من الآثار السلبية والنفسية والجسدية والاجتماعية والثقافية التي قد تحدثها، ومع تزايد الاقبال على الانترنت وسواء استخدامها متمثلاً في قضاء وقت طويل في الابحار فيها ظهر مايسمى بادمان الانترنت كظاهرة لا يمكن تجاهلها من قبل الدارسين والباحثين ولذا فان هناك اليوم العديد من الدراسات والمؤتمرات العلمية والدوريات المتخصصة لبحث ودراسة الآثار النفسية والاجتماعية والجسمية لسوء استخدام هذه الشبكة .

لا تنسوني من صالح الدعاء

ظاهرة ادمان الانترنت حديثة بعض الشي وتتعلق بالاستخدام الزائد عن الحد و الغير توافقي له والذي يؤدي الى اضطرابات نفسية اكلينيكية يستدل عليها بمجموعة من الاعراض وقد تزايدت في الونة الاخيرة البحوث النفسية التي تؤكد على ان الاستخدام المبالغ فيه يسبب ادمانا يشبه نوعا ما في طبيعته الادمان الذي يسببه التعاطي الزائد عن الحد للمخدرات والكحوليات حيث انني اجريت هذه الدراسة حول ادمان الانترنت والتي شملت اكثر من 100 مستخدم للانترنت وركزت حول سلوكهم اثناء تصفحهم للشبكة حيث اجاب المشاركون في الدراسة بنعم على السؤال الذي وجه لهم وهو: عندما تتوقف عن استخدامه هل تعاني من اعراض الانقطاع كالاكتئاب والقلق وسوء المزاج؟ وايضا كانت الاجابة بنعم لعدد كبير من المستخدمين على السؤال الذي وجه لهم ايضاً والذي كان: هل تجد نفسك في حاجة مستمرة لزيادة عدد ساعات استخدام الانترنت لكي تحس بدرجة الاشباع؟ وجاء في نتائج هذه الدراسة ان المشمولين في الدراسة قضوا على الاقل 38 ساعة اسبوعياً على الانترنت مقارن بحوالي 5 ساعات يومياً فقط لغير المدمنين وان من يمكن وصفهم بمدمني الانترنت لم يتصفحوا الانترنت من اجل الحصول على معلومات مفيدة لهم في اعمالهم أو دراستهم وانما من اجل الاتصال مع آخرين والردشة معهم عبر الانترنت .

ادمان الانترنت: بالإضافة الى التعب النفسي فانه يسبب تعب جسدي والذي يشمل التعب والخمول والارق وحرمان النوم والالام الظهر واستعماله الزائد يؤدي الى العزلة الاجتماعية واضطرابات في النوم بسبب الحاجة المستمرة الى تزايد وقت استخدامه حيث يقضي المدمن اغلب ساعات الليل عليه ولا ينامون الا لساعات جداً قليلة حيث يأتي موعد العمل او الجامعة او المدرسة ويتسبب ذلك في ارهاق بالغ وبالتالي يؤثر على اداء المستخدم وشعوره بالتعب الجسدي والخمول ومشاكل دراسية وذلك بسبب دخولهم دون علم الوالدين على غرف الدردشة ومواقع اباحية وتوقفهم عن ممارسة انشطتهم وهواياتهم كممارسة الرياضة والقراءة ، وايضاً قد يسبب نوبات عصبية وعنف عند محاولة الوالدين وضع ضوابط لاستخدام الشبكة وهذا يدفع البعض منهم للتحايل على الوالدين للدخول الى الشبكة وقضاء اوقات طويلة لممارسة العاب الكمبيوتر ، اشكالية ادمان الانترنت تكمن في ان معظم مستخدمي الانترنت لا يعرفون حدود او خطورة الادمان ولذلك اسعى الى توعية الطلاب والافراد من خلال الندوات العلمية لان مثل هذه الندوات لاقى نجاحا كبيراً في الولايات المتحدة الامريكية حيث قامت تلك الندوات بتقديم المشورة على اعتبار ان هذا الادمان لا يختلف عن غيره

لا تنسوني من صالح الدعاء

من انواع الادمان الاخرى و كما يؤثر على مناعة المستخدم المدمن مما يجعله اكثر قابلية للاصابة بالامراض وتنقسم هذه الاثار الصحية الى نوعين

ا. آثار نفسية وبدنية قصيرة المدى / وتشمل توتر واجهاد العين ويبدأ الشعور بالحرقان في العين والقلق النفسي وضعف التركيز .

ii. آثار بدنية ونفسية بعيدة المدى / أي تأخذ فترة زمنية طويلة لظهورها ومنها " الالام العضلات والمفاصل والعمود الفقري " مثال على ذلك (الالام الرقبة واسفل الظهر والالام الرسغ) وقد تظهر للمريض بالادمان حالة من الارق وانفصام نفسي والعيش وسط الاوهام والعلاقات الخيالية خاصة لمن يدمنون على منتديات الحوار , كما يمكن ان تؤدي الى حالة من زيادة الوزن نتيجة عدم القيام بالحركة مع تناول الوجبات والمشروبات العلية السعرات الحرارية ، وطبعاً لاننسى المخاطر الاشعاعية الصادرة عن المراقيب والشاشات وكذلك تأثير المجالات المغناطيسية عن الدوائر الكهربائية والالكترونية .

ولتجنب هذه المشاكل ننصح باتباع النصائح التالية

✚ لتجنب اجهاد العين

اولاً : ارتفاع مكان الشاشة

ينصح ان يكون ارتفاع الشاشة مناسباً على امتداد النظر ، و الارتفاع المثالي هو ان يقع نظرك على الشاشة مباشرة كخط مستقيم على نقطة تبعد 5-7 سم تحت الحدود العليا للشاشة كما ينصح باقتناء شاشة 15 بوصة او اكثر وينصح بوضعها في مكان مناسب داخل الغرفة .

ثانياً : رمش العينين بين الحين والآخر والنظر الى مكان بعيد عن الشاشة بين الحين ايضاً والآخر .

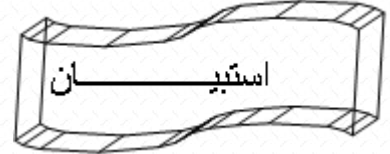
✚ لتجنب الالام الظهر والمفاصل

الجلوس بشكل سليم على الكرسي بحيث يلتصق الظهر بمسند الكرسي، وان تكون القدمان على الارض بشكل مريح لهما .

لا تنسوني من صالح الدعاء

بعض التجارب التي قرأتها لاشخاص وقعوا في فخ الانترنت

هذا هو الاستبيان



متعلق بدراسة حول إدمان الانترنت

1. بلد الإقامة

2. المواطن الأصلي

3. العمر

4. الجنس

ذكر •

أنثى •

5. الحالة الاجتماعية

أعزب •

متزوج •

6. منذ متى وأنت تستخدم الانترنت

7. تستخدم الانترنت من خلال

الهاتف النقال الحاسوب

8. كم ساعة تستخدم الانترنت يومياً تقريباً ساعات يومياً تقريباً

لا تنسوني من صالح الدعاء

9. هل تجد صعوبة في أن تضع حداً للمدة التي تستخدم خلالها الانترنت

نعم لا

10. هل اشتكت أسرتك أو أصدقائك بسبب استخدامك للانترنت

نعم لا

11. هل تأثرت علاقاتك الشخصية أو تأثر عملك بسبب استخدامك للانترنت

نعم لا

12. هل قلت ساعات نومك بشكل ملحوظ بسبب استخدامك للانترنت

نعم لا

13. هل تجد صعوبة في الامتناع عن استخدام الانترنت لعدة أيام

نعم لا

14. هل توجد خدمات معينة على الانترنت تجد صعوبة في مقاومتها

نعم لا

15. أي الخدمات الأكثر استخداماً بالنسبة لك

.....

.....

16. هل تأثرت رغبتك وميلك للقراءة من الكتب والمجلات الثقافية بسبب استخدامك الانترنت

نعم لا

17. هل تجد نفسك في حاجة مستمرة لزيادة ساعات استخدام الانترنت لكي تحس بدرجة الإشباع

لا تنسوني من صالح الدعاء

- نعم لا
18. هل تجد استخدامك له كوسيلة للهروب من مشاكلك الشخصية أو تحسين حالتك المزاجية
- نعم لا
19. هل تعرفت على احد من خلال حجرات الدردشة فتطورت العلاقة إلى مكالمة تليفونية
- نعم لا
20. هل تعرفت على احد من خلال حجرات الدردشة فتطورت العلاقة إلى مقابلة شخصية
- نعم لا
21. إذا كانت الإجابة السابقة بنعم هل كانت العلاقة مع
- رجل امرأة
22. هل تجد ذهنك منشغلاً بالانترنت أو بأصدقاء الانترنت إثناء فترات عدم استخدامك له
- نعم لا
23. هل أقمت علاقة (غير لائقة اجتماعية أو محرمة) من خلال معارف الانترنت
- نعم لا
24. إذا كان الجواب السابق بنعم هل كانت هذه العلاقة
- مباشرة (online) غير مباشرة من خلال الانترنت (of line)
- كلاهما
25. هل تزوجت من معارف الانترنت
- نعم لا
26. إذا كان الجواب بنعم هل كان هذا الزواج ناجحاً

لا تنسوني من صالح الدعاء

نعم لا

27. وان كنت غير متزوج هل تنوي الارتباط من معارف الانترنت

نعم لا

28. طيلة استخدامك للانترنت هل تشكي من

صداع في الرأس الآلام في الظهر

عصبية مشاكل نفسية

29. إذا كانت لديك أية تجارب مع الانترنت سواء كانت سلبية أو ايجابية فارجوا أن تكتبها للفائدة .



سأذكر لكم حالات تحدث كل يوم

الحالة الأولى:

لا تنسوني من صالح الدعاء

تعرفت دلال على فتاة أخرى تُدعى سامية عن طريق الشات، ونشأت بينهما صداقة استمرت لسنتين، وزاد من قوة تلك الصداقة التساوي في أعمارهن وتقارب وجهات النظر بينهما .

ومع مرور الوقت نشأ خلاف بينهما بسبب عدم حفظ الأسرار، وحدثت فتنة بسبب صديقات أخريات، فكرت سامية في الانتقام وقامت بنشر صور دلال على الإنترنت !

الحالة الثانية :

اشترى أبو حنان لابنته لاب توب بمناسبة قبولها في الجامعة، فما كان منها إلا أن اشتركت في إحدى الشركات المزودة للإنترنت، ولم تكن لها خبرة سابقة ومعرفة بمخاطر الإنترنت . ولهذا فهي لم تكن تعرف بأهمية وجود برنامج حماية على جهازها، فقام أحد المتطفلين باختراق جهازها، واستغل الهكر وجود صور شخصية لها على الجهاز، وقام باختراق البريد الإلكتروني الخاص بها وتجسس عليها فترة طويلة عن طريق معرفة الكثير من أمورها الشخصية ومحادثاتها مع صديقاتها . وبدل أن ينصحها بتثبيت برنامج حماية ووضع كلمة سر صعبة لبريدها الإلكتروني، انتهى الأمر بالهكر إلى تهديد حنان وابتزازها، حيث أنه كان مرهقاً ولا يعرف من المسؤولية أي شيء، إضافة إلى قلة وازعه الديني .

الحالة الثالثة :

لا تنسوني من صالح الدعاء

أشركت فاطمة في أحد المنتديات الثقافية على الإنترنت، وتفاعلت بالمخزون الثقافي الكبير الذي تحويه، بالإضافة إلى إمكانية المناقشة في كثير من المواضيع المتنوعة وبدون معرفة شخصيتها، وذلك عن طريق المشاركة بأسماء مستعارة.

مع مرور الوقت، أعجبت بشخصية أحد الشباب، حيث أنه كان يعتمد المزاح معها ومحاولة إغضاها و النيل منها، ومن ثم يقوم بالإعتذار منها وهكذا،،

أنتهى بها الحال إلى الوقوع بشبائه، فقام بإرسال بريده الإلكتروني لها حتى يكون التواصل بينهما أسرع، حيث أنه استغل خاصية الرسائل الخاصة، وهي بدورها لم تصدق ذلك!

أخذت البريد الإلكتروني وترددت في إضافته في قائمة المسنجر، بسبب التحذيرات الكثيرة التي أعطاها والدها ومنعه لها من إضافة الشباب، قررت أن تضيفه بداعي السوالف فقط وإعتباره لها كأخ.

مع مرور الوقت، أصبحت علاقتهما خارجة عن إطار الأخوة، حيث أنها وثقت فيه وقامت بإعطائه أسرارها وتشاركت معه في الحديث عن أمور خاصة. كان هو يستمتع بما يحدث ويتسلى بها و انتهى بهم الحال إلى التعرف على بعضهما عن قرب والخروج إلى المطاعم. فما كان منه إلا الهروب بها إلى مكان مغلق خارج المدينة وفعل بها الفاحشة ومن ثم هددتها وقام بإبترازها.

الحالة الرابعة:

لا تنسوني من صالح الدعاء

أشرك خالد في أحد المنتديات النسائية ، ولم يكن هدفه الإفادة ، بل عمد إلى المشاركة بعضوية مؤنثة وقام بمشاركة الفتيات في النقاش عن أمورهن الخاصة . مع مرور الوقت نشأت صداقة بينه وبين إحدى الفتيات وانتهى الأمر بتزازها .

الحالة الخامسة :

اشتركت سارة في مواقع التواصل الاجتماعي وكان هروباً من واقع الملل الذي تعانيه بعد زوجها عنها وانشغالاته المتكررة وكانت تقول انه كان يعود متأخراً من العمل ليخلد مسرعاً الى فراشه لينام اخذت تقضي الاوقات بين صفحات الفيس بوك لتشارك الحوار مع من يتصيدون لها حسب تعبيرها ، وهناك وجدت من يعوضها حنان زوجها وهكذا ارتاح زوجها من شكواها وهو لا يعلم انه رمى بها الى وادي الهلاك واستمرت علاقة سارة بذلك الشاب وتطورت الى المكالمات الهاتفية ولاحظ بعد فترة زوجها انها تتصرف بتصرفات غريبة كأخفاء هاتفها عنه وعدم مبالاتها بغيابه ودخل الشك قلبه دون ان تدري كيف ستعرف وهي غارقة في ذلك الوحل وكانت الصدمة عندما علم زوجها بعلاقتها تلك قالت ان حياتها انقلبت جحيماً وعلمت ان حياتها السابقة برغم انشغال زوجها المستمر كانت افضل بكثير منها عندما اختارت تلك الطريق .

• الباحثة : عائشة الزوي

• بكالوريوس هندسة الكترونية

• متحصلة على شهادة الرخصة الدولية لقيادة الحاسب الالي

• برمجة وصيانة الكمبيوتر و محاضرة لدورات الرخصة الدولية لقيادة

الحاسب الالي و اساسيات الحاسوب و اساسيات اللغة الانجليزية