

أنا وأنت على الطريق  
مدمنو الإنترنت وإيذاء النفس

صديقتي المستمعة،

مدمنو الإنترنت هم الأكثر عرضة لإيذاء النفس... تحت هذا العنوان ورد التقرير التالي الذي هو محط حديثنا اليوم في هذه الحلقة. فتعالى سيدتي نستمع إلى ما جاء فيه:

وجد بحث صيني أن المراهقين المدمنين على الإنترنت معرضون أكثر وبواقع الضعف لإلحاق الأذى بأنفسهم عن سواهم من المراهقين. وتعريف إيذاء النفس يشمل شدّ الشعر والضرب والحرق المتعمد والقرص. ولفت الباحثون في الدراسة التي نُشرت في دورية "الوقاية من الإصابة" إلى أن نحو ٩٠ بالمئة من المشمولين في هذا البحث هم من المستخدمين المنتظمين للإنترنت و ١٠ في المئة هم من المدمنين المعتدلين. بجانب شريحة ضئيلة هي أقل من ١% من المدمنين بشدة. وذكر معدو الدراسة أن المراهقين المدمنين يعانون من مشاكل نفسية، مثل الاكتئاب والعصبية عند عدم استخدام الشبكة العنكبوتية. إلا أن تلك الحالة تتغير للأحسن عند العودة للإنترنت.

ولقد سبقت الدراسة الصينية دراسة أمريكية عن إدمان المراهقين على الإنترنت أو الشبكة العنكبوتية، هذه وجدت أن بعض الأطفال العدوانيين ومن يعانون من الاكتئاب والرغبة الاجتماعية هم أكثر من سواهم عرضة للإدمان على الإنترنت . ورغم أن تعريف " الاستخدام المطول للإنترنت" كإدمان ليس بتشخيص رسمي، إلا أن عوارضه المحتملة تشمل قضاء ساعات طويلة في الإبحار في الشبكة العنكبوتية بشكل يتعارض مع أداء المهام اليومية واتخاذ القرارات . ومع تفاوت تعريف الإدمان إلا أن أعراضه المعتمدة في الدراسة : هي قضاء ساعات طويلة - أكثر من الوقت الأصلي المعتزم - الإحساس بالعجز عن خفض ساعات الاستخدام، الانهماك الكامل في أنشطة الشبكة العنكبوتية الواسعة. فضلا عن الإحساس بالضجر والقلق عند التوقف لأيام عن استخدام الإنترنت.

ولاحظ فريق البحث أن الإصابة بالعدائية والرغبة الاجتماعية يقترنان عموما مع إدمان الأطفال للإنترنت. وأن الصبيان هم الأكثر عرضة من الفتيات لهذا الخطر. وأن كل من يتجاوز استخدامه للشبكة العنكبوتية ٢٠ ساعة أسبوعيا تتزايد لديه احتمالات الإدمان. وقال مايكل غيلبرت من مركز المستقبل الرقمي في جامعة ساوث كارولينا إن نتائج الدراسة ليست بالمفاجئة . مضيفا : الدراسة

تشير إلى أن الأطفال المفرطي النشاط أو أولئك ممن يعانون من الرهبة الاجتماعية يجدون متنفسا في الشبكة. نظرا لتلهمهم للتحفيز الدائم وسريع الوتيرة المتوفر في الإنترنت.

هذا عن استخدام الإنترنت ولمدة طويلة، لكن ماذا عن الألعاب المخيفة التي يمارسها المراهقون على الإنترنت أيضا؟ هناك ألعاب خطيرة يتعلمها المراهقون من بعضهم البعض من خلال الشبكة. كلعبة الاختناق أو فقدان الوعي باستعمال حبل حول العنق. هذه الألعاب وأمثالها خطيرة للغاية بحيث يمكن أن تؤدي إلى الموت بسبب توقف التنفس والوقوع في غيبوبة مخيفة. ثم ماذا عن التعارف بين الفتيات والفتيان على الشبكة؟ وتحديد مواعيد للقاء؟ ودون علم الأهل؟ ألا يوقع المراهق في خطر كبير أيضا؟

كل هذه يا سيدتي تضع ضغطا كبيرا على الأهلين لكي يكونوا حذرين ومنتبهين إلى كل تحركات أولادهم المراهقين التي من الممكن أن تخرج عن نطاق السيطرة وربما تؤدي بهم إلى قرارات خاطئة يندمون عليها. ترى ماذا يعلم الكتاب المقدس الأهلين؟ هل نعرف مسؤوليتنا كأباء وأمهات؟ وهل نصرّف الوقت الكافي مع أولادنا الذي أكلنا الله عليهم؟ وهل نحذرهم فعلاً من الخطر الجسيم المحقق بهم من كل جانب؟

اسمعي سيدتي ماذا يقول سليمان الحكيم شاهدا عن تأثير تعليم أبيه داود على حياته: "فَاتِي كُنْتُ ابْنًا لِأَبِي، غَضًّا وَوَحِيدًا عِنْدَ أُمِّي، وَكَانَ يُرِينِي وَيَقُولُ لِي: «لِيضْبُطْ قَلْبُكَ كَلَامِي. احْفَظْ وَصَايَايَ فَتَحِيَا إِقْتِنَ الْحِكْمَةِ. اقْتِنِ الْفَهْمَ.. اسْمَعِ يَا ابْنِي وَأَقْبَلْ أَقْوَالِي، فَتَكْتَرِ سِنُو حَيَاتِكَ. إِذَا سَرْتِ فَلَا تَضِيقُ خَطَوَاتِكَ، وَإِذَا سَعَيْتِ فَلَا تَعْتُرِي. تَمَسِّكِ بِالْأَدَبِ، لَا تَرَخِيهِ. احْفَظِيهِ فَإِنَّهُ هُوَ حَيَاتُكَ. لَا تَدْخُلِي فِي سَبِيلِ الْأَشْرَارِ، وَلَا تَسِرِي فِي طَرِيقِ الْأَثْمَةِ. تَتَكَبَّرِي عَنْهُ. لَا تَمَرِّي بِهِ. حِدِّي عَنْهُ وَاعْبُرِي، لِأَنَّهُمْ لَا يَنَامُونَ إِنْ لَمْ يَفْعَلُوا سُوءًا، وَيُنزَعُ نَوْمُهُمْ إِنْ لَمْ يُسْقَطُوا أَحَدًا لِأَنَّهُمْ يَطْعَمُونَ خُبْزَ الشَّرِّ، وَيَشْرَبُونَ خَمْرَ الظُّلْمِ. أَمَّا سَبِيلُ الصِّدِّيقِينَ فَكُنُورٌ مُشْرِقٌ، يَتَزَايِدُ وَيُنِيرُ إِلَى النَّهَارِ الْكَامِلِ. أَمَّا طَرِيقُ الْأَشْرَارِ فَكَالظُّلَامِ. لَا يَعْلَمُونَ مَا يَعْتَرُونَ بِهِ." (أمثال ٤: ٣ - ١٩)

ترى، هل حقا نعظ أولادنا ونرشدهم إلى طريق الصلاح والخير بحسب كلمة الله المقدسة؟ كلمة الله هي السراج المنير في موضع مظلم، فهل نلقنهم كلمة الله الحية القادرة على حفظهم غير عاثرين؟ ما أحلى أن تكون كلمة الله كما جاءت في الكتاب المقدس الثمين هي محور حياتك يا سيدتي. لأنها تحوي تعليم الله وهي حية، تنذرنا وتقومنا وتمحصنا وتؤدبنا إذا تهنا أو ضللنا.

\*\*\*\*\*