

هل يتقبل شباب اليوم العيش خارج التغطية

إجراءات العالم الافتراضي تأخذ الشباب التونسي من الحياة الواقعية



يجلسون هواتفهم

مثل فيسبوك وتويتر تسببت في أن المزيد من الأشخاص أصبحوا يشعرون بالوحدة. وأفادت نتائج دراستهم التي أجروها في جامعة بيتسبرغ الأميركية أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لأكثر من ساعتين خلال اليوم يضاعف فرص شعور المستخدمين بالعزلة الاجتماعية. وأضافت أن تعرض الآخرين يزيد من مشاعر الحقد والغيرة لديهم.

وقالت الأستاذة الجامعية إليزابيث ميلر المشاركة في الدراسة "من الممكن أن يكون الشعور بالعزلة أدى بالمستخدمين من الشباب إلى اللجوء إلى وسائل التواصل الاجتماعي، أو أن استخدامهم لهذه المواقع هو الذي أدى بهم إلى الانفصال عن الواقع".

وأجريت الدراسة على نحو 2000 شخص تتراوح أعمارهم بين 19 و32 عاما. وقال الأستاذ الجامعي برايان برايماك من جامعة بيتسبرغ "هذه قضية هامة وتستدعي الدراسة في ظل الانتشار الكبير للأمراض النفسية بين المراهقين". وأضاف "في الوقت الذي تقدم وسائل التواصل الاجتماعي فرصا للتعلم الفراع في الحياة الاجتماعية، لا تسد تلك الوسائل كل الحلول التي يسعى إليها مستخدموها".

المراهقة، كنت اعتمد على لقاءتي مع أصدقائي وعلى التلفزيون للترفيه عن نفسي. لكن الأمر تغير في أحد أيام فصل الصيف عندما اشترك والدي في إحدى باقات الإنترنت، حينها، بدأت رحلتي مع "الويب" الذي منحني القدرة على الوصول إلى كل شيء أفكر فيه. كان العالم أوسع لدرجة أنني لم أعرف من أين أبدا. لكنني قررت إنشاء حساب على فيسبوك حتى أتواصل مع أقراني وأبناء معهدي الذين نجحوا في إقناعي بالانضمام للموقع.

وجعل الانبهار بشبكة الإنترنت والإعجاب بها، محمد علي (25 عاما)، يقبل عليها أكثر فأكثر ويوضح لـ"العرب"، "أصبحت مدمنًا على الإنترنت. وأصبح الكمبيوتر وجهتي كلما عدت إلى المنزل. وكنت أستمتع بمشاركة الصور والمقاطع التي تعجبني ونضحكي. لم أنفعل إلى الأمر إلى أن انتهت صلاحية اشتراك البيت على الإنترنت. أحسست بانني كنت مدمنًا على السجائر. كان عليّ تجديد الاشتراك بسرعة حتى أستعيد بوابتي إلى ذلك العالم. أردت أن أرجع بسرعة إلى حسابي على موقع فيسبوك حتى أتواصل مع أصدقائي الذين أعرفهم وأولئك الذين تعرف عليهم من جميع أنحاء العالم". وكان علماء نفس أميركيون قد أكدوا أن مواقع التواصل الاجتماعي

وأشارت إلى "أن نسبة 20 بالمائة من الشباب التونسي يريدون العلاج لتجاوز هذا الإدمان الذي أضر على علاقتهم بمحيطهم الخارجي".

والجمعية العلمية التونسية للطب العائلي، خديجة زيتون بان درجة ختورة هذا الإدمان على الإنترنت عالية جدا إذ يصعب التخلص منه لاحقا وقد يؤدي إلى العزلة وعدم التواصل مع المجتمع أو إلى الوقوع في فخ شبكات خطيرة أو الوصول إلى مرحلة إيذاء الذات والانتحار خاصة بالنسبة للمراهقين.

واعتبرت الأستاذة في الطب النفسي للأطفال بمستشفى المنجي سليم أحلام بلحاج، أن ظاهرة الإدمان على استخدام الإنترنت تحولت إلى ظاهرة مجتمعية في تونس بتسجيل عدة حالات متقدمة من الإدمان عليها، مذكرة بان آخر الدراسات كشفت أن نسبة تتراوح بين 15 و20 بالمائة من المراهقين في تونس هم مصابون بالإدمان على الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي.

خارج التغطية يفضح الإدمان

يقول محمد علي، طالب هندسة في مجال تكنولوجيا المعلومات "لم تبدأ قصتي مع شبكة الإنترنت قبل سنوات

لكن سرعان ما يتصاعد التوتر والبحث عن حلول وإن دام الانقطاع لساعات طويلة أو أيام فقد يدخل البعض في حالة من العزلة والاكتئاب والحزن.

دراسات تدق ناقوس الخطر

حالات الإنفعال هذه يعرفها الباحثون بإدمان الإنترنت، وأكدت العديد من الدراسات الحديثة أن الإدمان على الإنترنت وعلى الألعاب الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي بات أحد أبرز أمراض وظواهر العصر الراهن، وبات بارزا للعبان. وإن لم يكن هناك إدمان فسندرج درجة تعلق أقل حدة بالتقنيات الحديثة والإنترنت. ولاحظ العديد من الباحثين أن هناك إفراطا في استعمال الأجهزة الذكية خصوصا من قبل المراهقين والشباب.

وأكد علماء أن حالة من التعلق بالعالم الافتراضي باتت تكتسح الشباب والمراهقين حول العالم وأشاروا إلى أنه بالرغم من التحذير ونشر المعرفة بالمخاطر التي يتعرض إليها الإنسان على مستوى الصحة العقلية والجسدية والنفسية تظل هناك زيادة في نسب الاستعمال والإفراط والإدمان على الإنترنت والأجهزة الإلكترونية يكون معظم ضحاياها من الشباب والمراهقين.

ويعد الكثير من الباحثين الحرمان من الإنترنت وسيلة للتجريب والبحث التي تدمرهم بمؤشرات تثبت الإدمان على الإنترنت من عدمه، كما تمكنهم من الخروج بنتائج دقيقة حول نوعية العلاقة التي باتت تربط الشباب بالإنترنت والتي تراوحت بين مفاهيم الإفراط في الاستعمال، التعلق الوجداني الزائد، الإدمان، ثم المخاطر الصحية في جميع أشكالها والتواصلية في علاقة بالأسرة وربط العلاقات في المحيط الاجتماعي.

وقليلة هي البحوث التي خلصت إلى أن الإنترنت ومواقع التواصل والأجهزة الذكية لها فوائد للمراهقين.

وكانت جمعية الطب العائلي في تونس قد كشفت في العام 2018 أن أحدث دراسة لها أظهرت أن نسبة تتراوح بين 15 و20 بالمائة من المراهقين التونسيين مدمنون على وسائل التواصل الاجتماعي. وأكدت الأمانة العامة للجمعية شهزاد بن صالح "أن إدمان الشباب التونسي على وسائل التكنولوجيا الحديثة على غرار الكمبيوتر والألعاب الإلكترونية والهواتف الذكية وغيرها أصبح يشكل خطرا على صحتهم".

عندما تنقطع الإنترنت في أحد الأماكن العامة أو البيوت العربية تلاحظ حالة من الاضطراب ويسود التوتر الأجواء، فترى غالبية الأفراد وكأنهم يبحثون عن شيء ضائع منهم. وتضاف إلى علامات التوتر أحاسيس مضطربة مثل الغضب والضياح أو الاكتئاب وأحيانا الهستيريا إذا ما طال غياب الإنترنت خصوصا عند المراهقين والشباب من كلا الجنسين، ما يثير تساؤلات حول حياة شباب اليوم من دون تغطية الإنترنت وفي غياب وسائل التواصل.

ضرورية فهي أيضا أفضل وسيلة للترفيه عن نفسي، كما احتاجها في عملي وأحيانا للمطالعة وتنزيل الكتب ومشاهدة المقاطع والتمتع بالألعاب".

ويلاحظ كل من يجوب الشوارع والمدن التونسية، كما في الكثير من الأقطار العربية وغيرها من دول العالم، تركيزا واضحا من الجميع على التواصل عبر وسائل الاتصال الحديثة وفي أغلب الشوارع ترى العيون تدفق في شاشات الهواتف الذكية والأعناق منحنية لها، والأذان موصولة بها عبر السماعات بأنواعها.

ولا تخلو أيادي الشباب والمراهقين خصوصا من الأجهزة الذكية بأنواعها من هواتف ذكية إلى ساعات ذكية وغيرها. يبدو كل منهم منغمسا في عالمه الخاص الذي يتصل به عبر الإنترنت، وكأنه لا يرى ما يدور حوله على أرض الواقع، وكثيرا ما ترى مجموعة من الأفراد سواء من نفس الأسرة أو أصدقاء أو زملاء يجمعهم نفس المكان ونفس المائدة أحيانا لكن لا أحد يخاطب الآخر وكل منهم يتفاعل مع جهازه الذكي؛ من بينهم من لا تتراح أصابعه وهو يكتب الرسائل والتعليقات وتعبيرات وجهه تتغير وفق فحواها، ومن بينهم من يستمع بكل انتباه لأغانيه أو موسيقاه المفضلة ومنهم من لا يهتم بغير الألعاب ساعيا للفوز على منافسين افتراضيين.

بمجرد أن تنقطع شبكة الإنترنت وتقطع الاتصالات عبر الأجهزة الذكية حتى ترى حالة من الاضطراب والغليان وأحيانا تتصاعد أصوات وتعبيرات الغضب وقد تنتشب بعض المشاجرات في لحظات، ويبدو الجميع في صورة تشبه رضيعا سقطت لهأيته من فمه، فتراه يتخط غضبا ويبحث عنها بعينه في كل مكان وكل ما تقدم الوقت يزيد توتره إلى أن يصرخ باكيا.

وعندما يطول انقطاع الإنترنت في البيت مثلا، فقد تبدأ بعض الحوارات والأحاديث الخفيفة والتي فيها الكثير من التساؤلات والتحليل لانقطاع الإنترنت،

سامح بن عبادة
صحافية من تونس

تونس - عندما انقطعت الإنترنت في فترة ذروة استخدامها بمناسبة عيد الأضحى الماضي بتونس، أحسست أنني فقدت إحدى حواسي الأساسية. لم أكن متصلة بصديقاتي ولا بأحبائي ولا بكل ما يدور من حولي، ولم أعلم ما كان يجري من حولي إذ لم يكن التلفزيون كافيا لتلقي جميع الأخبار والأخبار والإمتاعي، هكذا عبرت إيناس ذات الأربع والعشرين سنة، وهي مترجمة بصحيفة. وتصنيف الشباب لـ"العرب" "شعرت بأن عطلة العيد ضاعت وفقدت معناها ولم أتمتع بها لمجرد وجودي خارج تغطية الإنترنت، باتت حياتي كلها مرتبطة بالإنترنت ولا أطمع لها من دونها؛ احتاجها للتواصل مع صديقاتي اللاتي يدرسن في مناطق بعيدة عن العاصمة أو في دول المهجر. فالرسائل الوردية ليست كافية لسد رغبتني في رؤيتهن والدراسة مهنة حول حياتنا اليومية وجدديها".

20

بالمئة من الشباب التونسي

يريدون العلاج لتجاوز هذا الإدمان الذي أضر على علاقتهم بمحيطهم الخارجي

وتؤكد إيناس أنها حتى عند تحديد موعد لمقابلة أصدقائها، فإنه "بتعين علينا البحث عن مطعم أو مقهى مناسب، وحينها احتاج شبكة الإنترنت للبحث عن وجهة وتحديد طريق الوصول إليها. كما لا أختر المكان للقاء أصدقائي دون قراءة التعليقات التي تركها الزبائن الذين زاروه". وتتابع الفتاة العشرينية "إلى جانب فوائد الإنترنت التي تجعلها

الشباب المصري.. حياة بلا إنترنت تشبه الجحيم

3 ملايين يعانون من أعراضه بمصر، ولا يلقي العلاج منهم سوى عدد قليل. وأكد جمال فرويز، أستاذ الطب النفسي بجامعة القاهرة، أن توقف خدمة الإنترنت يظهر أعراض الإدمان لدى الشباب، ومنها العصبية الشديدة وانقطاع الخدمة أو بطئها. وحذر خبراء في علم النفس من وصول فئات كبيرة من الشباب إلى حافة الإدمان التكنولوجي، فانقطاع الخدمة عند البعض يشبه في أعراضه التوقف عن تناول المواد المخدرة مما يتسبب في حالة هستيرية وعدم اتزان وعصبية مفرطة.

انقطاع خدمة الإنترنت عند

البعض يشبه في أعراضه التوقف عن تناول المواد المخدرة مما يتسبب في حالة هستيرية وعدم اتزان وعصبية مفرطة.

ويمثل طابع التجديد المستمر الذي تقدمه الإنترنت عنصرا مغريا للشباب الطامحين نحو الجديد، لكن الإفراط يؤثر على أعصابهم ويؤدي من توترهم على المدى البعيد، ويصيب صغار السن بنوع من الكهرياء الزائدة في المخ ويضر أيضا بقدراتهم المعرفية.

وأشار فرويز لـ"العرب"، إلى أن من أعراض إدمان الإنترنت تسخير الشباب لجزء كبير من وقتهم للتفاعل مع صفحات مواقع التواصل، والهرولة إليها بمجرد ورود إشعارات صوتية تحاشيا لفقدانهم المنشورات الجديدة.

وتؤهل قوة تأثير شبكة الإنترنت في الشباب لاحتلالها مكانة في هرم "ماسلو" للاحتياجات الأساسية.

واحد لتسهيل الزيارات العائلية، ولا حاليا فمن الوارد أن يتوزع الأبناء ولا يتواصلون إلا عبر الوسائط الافتراضية. وتعزز بعض مواقع الإنترنت تلك الحالة الانعزالية عبر مسميات "الحياة الأخرى" أو "الحياة السرية" وفيها يختار الذكر أو الأنثى شكلا جديدا له، ويبنى مع الطرف الآخر النموذج الكامل لحياة أسرية افتراضية.

وأضافت لـ"العرب"، أن انغماس الشباب في العالم الافتراضي يحوله

أقرانه في مرحلة الجامعة منذ سنوات رغم وجودهم في مدينة واحدة، فالواصل بينهم يقتصر على مواقع التواصل.

وأشار إسلام لـ"العرب"، إلى أن فترة انقطاع الإنترنت عن مصر إبان ثورة يناير 2011 كانت شبيهة بالجحيم، فلم يعد على الجلوس في المنزل وجهه لوجه مع أفراد عائلته، وشعر بالغرابة لعجزه عن الدخول في أحاديث معهم.

ولفت خبراء في علم الاجتماع إلى أن الشبكة العنكبوتية تعيد برمجة العلاقات

وأصبح توافر الإنترنت من العناصر الأساسية التي لا يتخلى عنها الشاب. وقال أيمن محمود، (30 عاما) إنه يقضي قرابة 14 ساعة يوميا على مواقع الإنترنت، موزعة بين 8 في التسوق الإلكتروني لمنتجات شركته، والباقى للنجول في مواقع التواصل الاجتماعي، ويصبح انقطاع الخدمة تبيدا لمصدر رزقه وضياح متعته الخاصة.

ويدخل أيمن في مشادات مع زوجته بسبب التصاق أنامله المستمر بلوحة الهاتف المحمول، توفر الإنترنت له فرصة للاستمتاع بالوقت والتخلص من ضغوط احتياجات المنزل والطلبات التي لا تنتهي. ويوضح أيمن لـ"العرب"، أن الأسبوع الأول من زواجه كان الفترة الوحيدة التي تخلّى فيها عن هاتفه، شعر خلالها بافتقاره للحرية، لعدم قدرته على التواصل مع أصدقائه الافتراضيين وتغيير حالته المزاجية كالمعتاد عبر متابعة الصفحات المسلية التي اعتاد تصفحها.

ويبتعد الشباب عن شبكة الصداقات التي أسسوها على مدار حياتهم في حال وصولهم إلى مشارف "إدمان الإنترنت"، مثل إسلام علي (35 عاما) والذي لم يقابل

لترفيه والعمل أيضا

محمد عبدالمهدي
كاتب مصري

القاهرة - يضع الشباب المصري حاليا الإنترنت في قائمة الاحتياجات الأساسية، وربما في مرتبة تلي الحاجة إلى الماء والغذاء تماما، حتى أن بعضهم لديه الاستعداد الكامل لتغيير أماكن إقامتهم في حال انقطاع الخدمة، رافعين شعار "الحياة دون إنترنت تعادل الجحيم".

وأصبح توافر الإنترنت من العناصر الأساسية التي لا يتخلى عنها الشاب. وقال أيمن محمود، (30 عاما) إنه يقضي قرابة 14 ساعة يوميا على مواقع الإنترنت، موزعة بين 8 في التسوق الإلكتروني لمنتجات شركته، والباقى للنجول في مواقع التواصل الاجتماعي، ويصبح انقطاع الخدمة تبيدا لمصدر رزقه وضياح متعته الخاصة.

ويبتعد الشباب عن شبكة الصداقات التي أسسوها على مدار حياتهم في حال وصولهم إلى مشارف "إدمان الإنترنت"، مثل إسلام علي (35 عاما) والذي لم يقابل