

## عندما يُصاب الشباب

# بالهوس!!

د. فضل محمد شحيمي

طبيب نفسي وخبير في علاج الإدمان - لبنان

### تقنيّات خدعت الشعوب:

لا شك أن وسائل التواصل الاجتماعيّ مشروع عالمي، وأداة تستخدمها العولمة من أجل تنفيذ مصالح اقتصادية وسياسية؛ هدفها إحكام السيطرة على العالم وفرض إرادة الدول المستكبرة على الدول الضعيفة والصغيرة تحت عناوين متعدّدة لا يظهر منها سوى الجانب البراق الذي خُدعت به الشعوب واعتبرته إنجازاً علمياً وحضارياً

وقد تلقّفت الأجيال الصغيرة والشابّة هذه الوسائل بفرحٍ شديد، حتى بات حديث الكبار اليوم يتضمّن التفاخر بمدى قدرة أبنائهم وأحفادهم

على استعمال هذه التقنيّات، والحال أنّها تسلب النور من عيونهم، وتحرق أعصابهم، وتصرفهم عن كثير من الأعمال المفيدة. والأمر الخطير أنّ مصدرّي هذه التقنيّات درسوا احتياجات الأطفال وميولهم، وعرفوا رغبات الشباب، فبدأ البثّ المكثّف، وتمّ إصدار كثير من البرامج المتنوعة، وبدأ الأطفال والشباب يتلقّفونها دون حسيب أو رقيب، وتعالّت في الوقت نفسه صرخات موجعة خائفة محدّرة من التمادي في استهلاك هذه التقنيّات.

### عندما يُدخل السم بالدسم؟!!

وحصل انتقال سريع من العالم

الواقعيّ الزاخر بالقيم الأخلاقية، والدينية، والاجتماعية، إلى عالم افتراضيّ مشبوه ومزيّف. وتمّ العمل على دسّ السم بالدسم، وذلك عن طريق التركيز على الجانب العمليّ لما تقدمه وسائل التواصل من فوائد في هذا المجال، وصُرف النظر عن آثارها السلبية التي غزت مجتمعاتنا؛ فلحق شبابنا شعاراتها الجوفاء التي خدّرت عقولهم. ومع مرور السنين نلاحظ أنّ مصمّمي هذه الوسائل قد عملوا على تطويرها وتحسين صورتها؛ ليقع الجيل كلّ في معركة السباق المحموم لاقتناء الحديث منها، ووقع شبابنا في مرض جديد أدركته دوائر علم النفس،



يتمثل بمشكلة الهوس في استعمال الوسائل الحديثة، خاصة أن هذه الوسائل بدأت بإزاحة الوسائل التقليدية من أمامها، ويتوقع الخبراء في هذا المجال أنها ستحل محل كل ما كان يمت للأدوات التقليدية بصلة.

لذا كان من واجبنا أن ندق ناقوس الخطر، ولا سيما أن ضحايا هذه التقنيات بدأت تطرق أبواب عياداتنا النفسية؛ فظهر بعض من آثارها وتداعياتها السلبية، منها: اهتزاز الأسرة، ارتفاع نسبة الخلافات الزوجية والعائلية، ارتفاع نسبة الهجر والطلاق، والجنوح والانحراف،... وغيرها من المشاكل التي دفعت إلى إنشاء فرع خاص من فروع علم النفس العلاجي لمواجهة هذا التسونامي الرهيب الذي يعصف بالمجتمع، وذلك بهدف معالجة الضحايا من الإناث والذكور وبمختلف المستويات العمرية. وقد أدرج في الطب النفسي- أيضاً- اضطراب جديد في التصنيف الأخير للأمراض DSMV؛ يتناول اضطراب الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، والإدمان على الإنترنت عموماً.

وعلى الرغم من كل تلك الآثار والتداعيات الخطيرة لوسائل التواصل على مجتمعنا، لكننا نرى بعض الأشخاص ما زال يعيش نشوة هذا التقدم الذي نقل العالم -حسب نظره- من ظلمة الجهل والمحدودية إلى الفضاء الأوسع والأرحب، فبات الحصول على المعلومة والتواصل مع أي شخص في كوكبنا سهلاً وسريعاً، وتمّ التمجيد لمزايا "غوغل" الذي احتل عقولنا، بل حل محلها، وهو يصدر فتاواه شمالاً ويميناً دون حسيب أو رقيب، ودون أيّ تدقيق في صحة المعلومة ومصدرها، واستبدلت اللقاءات الشخصية والرحمينة بلقاءات وهمية.

## نصائح للشباب...

بعد هذا التنظير الذي قد يصفه عشاق "التواصل الاجتماعي" بالمتشائم أو المتخلف، أودّ أن ألفت الشباب إلى بعض العناوين العامة التي يحتاج كلّ واحدٍ منها إلى شرح وتفصيل:

- لا تستسلموا وتصبحوا عبيداً لهذه الأدوات، وقلّلوا من استعمالها، واحذروا من الإدمان عليها.

- عودوا إلى الكتاب؛ فهو يشكو من عزوفكم عنه.

- أقيموا مجالس شخصيّة للحوار والحديث، وليستمع الصغير إلى الكبير ليغنيه بخبراته وخلاصة تجاربه.

- اسعوا لإقامة شعائر دينكم.

- اعلّموا أنّ الزيجات التي تمّت بواسطة الإنترنت ووسائل التواصل قد لاقت مضاعفات سلبيةٍ بمعظمها، وهي تعاني ما تعانيه من آثار الخداع والتزوير والإيهام؛ فتجنّبوا تلك الوسائل في اتخاذ قرارات مصيريّة مثل الزواج.

- صلوا أرحامكم بالزيارات الشخصية، ولا سيما زيارة الوالدين، ولا تكتفوا بالتواصل معهم عبر تلك الوسائل.

- إنّ التسونامي المرعب الذي يجتاح العالم من أقصاه إلى أقصاه غير عابئ بنا؛ فلنتسلّح بالقيم الرفيعة الثابتة؛ فهي التي تبني الأوطان، وليست التقنيّات وتلك الوسائل من بينها.

- إنّ العودة إلى رائحة الحبر، وملامسة الورق، وإعادة العلاقة الوطيدة مع الكتاب المهجور فيها نوعٌ من الرجوع إلى الذات، وإلى الأصالة، والنقاء والصفاء.

أخيراً، إنّ الشاشات المضيئة التي نتسمّر أمامها لساعات، حتى تكاد تسلب النور من أعيننا لن تكون بديلاً عن تواصلنا المباشر وعن تبادل المشاعر والأحاسيس مع المحيطين بنا، ولن تكون بديلاً عن الشعور بانفعالاتهم التي تُقرأ من خلال لغة الجسد، فإنّ الشعور بالآخر يُدرك عند الإنسان بالفطرة.