

## مقدمة تعبير عن ادمان الانترنت

الإنترنت أو الشبكة العنكبوتية شبكة التواصل خلال العالم كله، والتي جعلت من السهل اجتماع الشرق بالغرب والشمال بالجنوب في لحظات قليلة بمجرد الضغط على زر في جهاز الكمبيوتر، أو لمس شاشة الهاتف المحمول أو غيرها من الأجهزة التي تدعم العمل من خلال تلك الشبكة، ففي بادئ الأمر كان الإنترنت وسيلة للتواصل بين المسافرين وذويهم، ووسيلة للبحث والاطلاع للعلماء والعباقرة والدارسين، كانت استخداماته محدودة لفترة ما، ولكن بعد التطور التقني الرهيب أصبح الإنترنت شيئاً هاماً وأساسياً في حياة الجميع مثله مثل المأكل والملبس والدواء بل أشد، فأصبح الآن أهم عند البعض من ضروريات الحياة، والآن يقضي الكبار والصغار الساعات الطويلة أمام شاشة صغيرة تنقلهم حول العالم من خلال لمسها بإصبعه، وأيضاً يتحدث إلى الأشخاص عبر القارات من خلال الإنترنت، لا يشغلهم سواه ولا يهتمون لأمر غيره، ولذلك بات الإنترنت شبحاً يهدد الجميع كباراً وصغاراً، فالبعض يستخدمه استخداماً مفيداً والكثير يستخدمونه استخداماً خاطئاً يوقعهم في المشاكل.

## تعبير عن ادمان الانترنت

يمكن تعريف إدمان الإنترنت على أنه حالة من التعلق بالشبكة العنكبوتية أو الإنترنت بطريقة مرضية تسبب اضطراباً في السلوك النفسي والعصبي والاجتماعي، حيث لا يهتم المدمن في حياته إلا بالإنترنت فقط، حيث يُعدّ الإدمان على الإنترنت نوعاً جديداً من أنواع الإدمان، يستخدم فيه الشخص المدمن الإنترنت بشكل يوميٍّ ومفرط؛ حيث يتعارض مع حياته اليومية ومع الواجبات والوظائف التي عليه القيام بها، ويسيطر هذا الإدمان سيطرةً كاملةً على حياة المدمن، ويجعل الإنترنت وعالمه أهمّ عند المدمن من العائلة، والأصدقاء، والعمل، ممّا يؤثر سلباً عليه، ويخلق عنده نوعاً من التوتّر والقلق.

وإنّ الإدمان على الإنترنت مشكلةٌ عالميةٌ تتمّ دراستها والبحث عن وسائل علاجها في أقوى دول العالم، مثل: الصين، وكوريا، ودول أوروبا، حيث تعدّها هذه البلدان مرضاً أو خللاً وظيفياً يسبّب مشاكل اجتماعيةً واضطراباتٍ نفسيةً وعصبيةً، تؤثر في حياة المدمن سلبياً، وتمنعه من عيش حياة طبيعية خارج شاشة الحاسوب، وتجدر الإشارة إلى أنه لم يتم تحديد نمط سلوكيٍّ محدّدٍ لمدمني الإنترنت، ولكن ظهرت بعض الأمور المشتركة التي يقومون بها، فإن كان استخدام الشخص للإنترنت يتعارض مع أو يعرقل سير حياته اليومية بأي شكلٍ من الأشكال، أي إن كان يؤثر بشكلٍ ما على عمل الشخص وعلاقته مع المعارف، أو الدراسة فقد يكون ممّن يعانون من مشكلة الإدمان.

وفي حال وجد الإنسان نفسه يهرع إلى الاتّصال بالشبكة عند شعوره بالملل أو لتغيير مزاجه فقد يكون في طريقه إلى الإدمان، لأنّ ما يميّز الإدمان ليس عدد الساعات المستغرقة على الإنترنت فحسب، بل التصرّف أو الغاية من استخدامه، ومن الأعراض الأخرى: استخدامٌ مفرطٌ للإنترنت، ورغبةٌ مستمرةٌ في البقاء متّصلاً على الشبكة، بالإضافة إلى الكذب حول السلوكيات والتصرّفات المتبعة عند الاتّصال بالشبكة أو إخفائها، وعدم المقدرة على التحكم بهذه التصرّفات، ولذلك وفي حال شعر الشخص بأنّه مدمنٌ على الإنترنت فعليه الخضوع إلى العلاج فوراً كي لا تتفاقم المشكلة أكثر.

ويمكن فهم وتحليل الإدمان على الإنترنت بمقارنته بأنواع الإدمان الأخرى، فمثلاً المدمنون على الكحول والمسكّرات يتعاطون الكحول وغيرها من العقاقير؛ لأنّهم يشعرون أنّهم طبيعيّون عند تعاطيها، ولأنّهم يصلون إلى حالة من النشوة، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الإدمان على الإنترنت، حيث يستخدمه المدمنون بشكلٍ مبالغ فيه ليشعروا أنّهم طبيعيّون، ولبصلا إلى حالة النشوة أو السعادة عن طريق الفضاء الإلكتروني، فيتخلّون العلاقات الاجتماعية الصحية والطبيعية، ويتخذون العلاقات الاجتماعية الوهمية على الإنترنت، ويستعوضون عن المشاعر العميقة والدافئة الناشئة عن العلاقات الاجتماعية، ليعيشوا المشاعر المؤقتة غير المحسوسة، ويتبع الإدمان على الإنترنت الطبيعة التكوينية الخاصة بأنواع الإدمان الأخرى؛ حيث يعاني مدمنو الإنترنت مع محاولتهم السيطرة على حياتهم، ويشعرون بالإحباط عند فشلهم، ويخسرون ثقّتهم بأنفسهم، ممّا يدفعهم إلى الهرب والغوص أكثر في إدمانهم وفي فضائهم الإلكتروني.

ولإدمان الإنترنت العديد من الأضرار الجسدية والنفسية، إذ قد يؤدي إلى إضاعة الوقت هباءً دون الاستفادة منه في عمل مفيد، والتسبب في أضرار جسدية خطيرة يصعب علاجها ويكون لها تأثير في طول العمر، وقد يصاب بعض الأشخاص بالتهاب العينين وضعف النظر، وكذلك التهاب في فقرات الرقبة والظهر وانتشار آلام العمود الفقري والغضروف، والإصابة بالصداع المستمر، وقد يصل إلى صداع مزمن لا يصل الأطباء إلى علاج له، وكذلك ضعف السمع نتيجة التحدث عبر السماعات الصوتية مع الآخرين، أما بالنسبة للأضرار النفسية والاجتماعية، مثل توتر العلاقات الأسرية وعدم وجود ترابط أسري نتيجة الجلوس وحيداً لفترات طويلة على الإنترنت، وتدمير العلاقات الأسرية وهدم الأسرة بالكامل لجلوس الزوج أو الزوجة فترات طويلة على الإنترنت وإهمال الطرف الآخر، وكذلك الانطوائية على النفس وعدم تكوين علاقات اجتماعية.

وللتخلص من مشكلة إدمان الإنترنت يجب أولاً أن يكون لدى الشخص المصاب الإرادة القوية في علاج نفسه من هذا المرض فالإرادة هي نصف العلاج، ثم من بعد ذلك يبدأ في تقليص عدد الساعات التي يقوم بقضائها على الإنترنت تدريجياً واستبدال الجلوس على الإنترنت بممارسة الرياضة، فإن الرياضة هي غذاء الروح كما أنها كافية لعلاج الكثير من المشاكل التي تواجه الإنسان، كما يمكنك اللجوء إلى الأسرة لتستطيع علاج تلك المشكلة، وذلك من خلال زيادة علاقات الشخص الأسرية والبدء في التعرف على مشكلات المنزل ومحاولة المساهمة في حلها، كما يمكنك اللجوء إلى الطبيب النفسي إذا لم تنجح كل الطرق السابقة، والذي بدوره سيبداً في التحدث معه ومساعدته على الخروج من تلك الأزمة.

ويستطيع الشخص تقليل حدة الإدمان على الإنترنت من خلال تحديد الأولويات، وذلك من خلال وضع قائمة بكافة الأعمال التي يجب عليه القيام بها دون استعمال الإنترنت، وتحديد أهميتها، ومقارنة ذلك بأهمية الإنترنت لديه، كما يُمكن فعل الأمور نفسها دون استخدام الإنترنت عوضاً عن فعلها باستخدامه؛ مثل قضاء الكثير من الوقت مع الأصدقاء على نحو مباشر والتفاعل معهم، بدلاً من التفاعل معهم عبر شبكات التواصل الاجتماعية، ويُفضل استشارة الطبيب عند الشعور بوجود أعراض إدمان الإنترنت؛ إذ إن التحدث إلى الطبيب يعد من الطرق التي قد تساعد الشخص في الحصول على علاج؛ فقد يصف الدكتور مجموعة من الأدوية، أو يستخدم العلاج لحل المشكلة الموجودة لدى الشخص؛ مثل اضطراب القلق الاجتماعي، أو الاكتئاب، كما يُمكن أن يتداخل إدمان الإنترنت مع الإدمان على سلوك آخر؛ كالإدمان على مشاهدة التلفاز، أو الهواتف الذكية.

## خاتمة تعبير عن ادمان الانترنت

وفي الختام فإن إدمان الإنترنت حالة مرضية حديثة، ظهرت بالتزامن مع ظهور الإنترنت، وتقتصر على مستخدمي الإنترنت دون غيرهم، فتؤدي إلى تغيير السلوكيات والتصرفات، وتُعزى أسباب هذه الحالة النظرية إلى الملل ووقت الفراغ الكبير، وميول الفرد ذاته، ويُعتبر الشخص مُدمناً للإنترنت وفق وصف كيمبرلي يونغ عالمة النفس الأمريكية إذا تعدى استخدامه للإنترنت ثماني وثلاثين ساعة في الأسبوع الواحد، كما أنّ إدمان الإنترنت يدخل ضمن نطاق الإدمان بشكل عام، وهو اعتياد شخص على أمر مُعين واستخدامه لفترات طويلة دون القدرة على التخلص منه أو تركه، ويقتضي على إثر هذا الإدمان إهمال الحياة الشخصية والمهام اليومية، وفي البداية قد يكون من الصعب التخلص من إدمان الإنترنت، ولكن بالتعود والبعد يصبح الإنترنت بالنسبة للأفراد ما هو إلا وسيلة فقط، وليست غاية وهدف، ولكي يستطيع الفرد التخلص من حالة الإدمان تلك يجب عليه اللجوء إلى الله تعالى أولاً والاستعانة به، والاحتلاط بالأسرة وعدم تواجده بمفرده لفترات طويلة، والاستفادة من وقت فراغه في فعل شيء مفيد مثل القراءة، ممارسة الرياضة، القيام بأعمال يستخدم فيها الجهد والعقل، وتحديد وقت معين لاستخدام الإنترنت وعند انتهائه لا يستمر في الاستخدام، بل ينهض ويبدأ في عمل شيء آخر.