

الإدمان التقني

لا شك بأن التقنية ساعدت على التطوير، وحلت الكثير من المشاكل في عصرنا الحاضر، ولكن لا ننكر أنها أصبحت جزءاً أساسياً من يوم كل فرد في هذا العالم، وقد يكون الانخراط في كل وقتنا بالأجهزة مشكلة أكبر في المستقبل.

إدمان التقنية صار من الأعمار كلها، وينتج عنه ضياع الوقت والطاقة والمال، إذا استمرت طاقة الأطفال والشباب تهدر على برامج ذات فائدة ضئيلة سينتج جيل متكسل كسول عصبي غير صبور.

الانغماس في التقنية بشكل تام سيؤدي أيضاً إلى ضعف العقل والنسيان وضعف التركيز، وهناك بعض الأدلة تشير أن الشخص الذي يعاني اضطراب الإدمان التقني، فإن تركيب دماغه مشابه لتلك التي تعاني من الاعتماد على المواد الكيميائية، مثل المخدرات أو الكحول. أكد الخبراء في الجمعية الكندية لطب الأطفال على أن المعدل الطبيعي لاستخدام الأجهزة الإلكترونية بالنسبة للمراهقين 3 ساعات يومياً حتى لا يتعرض لمشاكل صحية ومخاطر عدة، بينما معدل استخدام الأجهزة في المملكة العربية السعودية ست ساعات أي الضعف.

يوجد تدابير وقائية للحد من سلبيات الاستخدام الطويل للأجهزة، وأهمها استقامة المعصمين أثناء حمل الهاتف الذكي، واستخدام كلتا اليدين بشكل متوازن، والتوقف عن استخدام الجهاز لأكثر من 15 - 20 دقيقة متواصلة، وتأدية تمارين الإطالة لإرخاء عضلات اليد والذراع والرقبة.

كيف يمكن أن يتعالج الشخص من الإدمان التقني؟ هناك عدة حلول علاجية منها البعد عن الفراغ وشغل النفس بالعمل، إيجاد بدائل ملموسة مثل الكتب والدفاتر، مراقبة أوقات استخدام الأجهزة، وإذا صعب الأمر يفضل الذهاب إلى مستشار نفسي.

العالم الافتراضي أصبح أهم من العالم الواقعي، واعتمادنا عليه يتزايد شيئاً فشيئاً وهذا يمكن أن يؤثر سلباً على المستخدم، وسينطبق عليه مشاكل نفسية وأسرية وحتى مجتمعية.

وأخيراً إذا استطعت الانشغال بشيء آخر، فأنت تسير على الطريق الجيد، ولا تعاني من الإدمان. أما إذا شعرت بالتوتر أو عدم الراحة أو غيرها من المشاعر السلبية، من المهم أن تحاول حل المشكلة قبل أن تصبح مشكلة دائمة، ويلزم استعمالك للتقنية اتزاناً ووعياً وإدراكك للخطر في الانجراف وراءها لكيلا تتحول من نعمة إلى نقمة، ومن دواء إلى داء.

المراجع: دراسة ميدانية حول تأثير الإنترنت على المجتمع من جامعة آل البيت، مقال عن هوس الأجهزة التقنية من قناة الجزيرة.

دانة المطيري