



# تحذير: التأثيرات السلبية لإدمان الهواتف الذكية

الدكتور دافيد جرينفيلد David Greenfield مؤسس مركز إدمان التكنولوجيا والإنترنت وأستاذ علم النفس المساعد بمدرسة الطب، جامعة كونيتيكت، فARMنجاتون بالولايات المتحدة: «لا يهم أي الأجهزة تستخدم، هاتفا أو تابلت، عندما تبحث عن معلومة عبر الإنترنت أو تبعث بـأو تتلقى رسالة إلكترونية فإن الإثارة والتباين وعدم القدرة على التنبؤ، إذا كانت هناك أي إيجابيات، فأنت تحصل على جرعة صغيرة من «الدوبامين» أكثر مما يمكن ان تحصل عليه أثناء لعب القمار أو ممارسة الجنس مثلا». «الدوبامين» هذا هو الناقل العصبي الذي يساعد في تنظيم مراكز السعادة والمكافأة بالمخ، ويتم إطلاقه عند حدوث شيء سار أو غير متوقع.

ومما يثير القلق بصورة مفرجة فعلا أن الهواتف الخلوية والأجهزة الأخرى التي نستخدمها كل يوم تقريبا لها القدرة على إصابتنا بالإدمان تماما كالمفامرة، وذلك إذا لم ننتبه لتأثيراتها علينا.

ويقول الدكتور جرينفيلد أن الإنترنت أصبحت أعظم الموزعات

**طه عبد الباقي الطوخي**  
كاتب ومترجم من مصر

بجانبي، تعال واجلس وارتاح.. هذه اتصالات فورية بأقرب الناس الذين نحبهم، وفضلا عن ذلك فهي تسمح لنا بتلقي ومعرفة الأخبار بصفة فورية أينما كنا، والكثير الكثير غير ذلك. ولكن، وللحقيقة أيضا، نحن لا نستخدم هواتفنا في الأشياء المهمة فقط أو العاجلة، ويجب الاعتراف بأن كثيرين منا يستخدمونها في الألعاب ومشاركة الصور مع الأصدقاء، أو تلك الفيديوهات السخيفة التي لا طائل من ورائها إلا تضييع الوقت.

إن استخدامنا للهواتف الذكية والأجهزة التكنولوجية الأخرى التي تسمح لنا بالاتصال بالإنترنت يمكن أن تكون مصدرا للمرح والمزاح، وبالتالي يصبح استخدامنا أقرب للإدمان. وتظهر الأبحاث أن تلك الاستخدامات لها تأثيرات قوية جدا على تقلب وتغير أمزجتنا بما يمكن أن يؤدي إلى تغيرات بيولوجية تحدث لنا دون أن نشعر، وذلك حسب ما أوضح

**ثلاثة مواقف خلال يومين متواليين جعلتني أنتبه وأولي هذا الموضوع اهتمامي نظرا لخطورة إدمان الهواتف المحمولة على حياة الناس في مختلف المجالات:**

مرموقة في المجتمع بأن طلب من الحاضرين أن يغلّقوا هواتفهم المحمولة.. لا أتذكر المفردات التي استخدمها بالتحديد ولكني أستطيع أن أجمل كلماته الأولى في تلك المحاضرة في أنه قد ترك هاتفه بالسيارة حيث حسب ما أوضح أن هواتفنا قد اقتنيناها لتكون في خدمتنا ولأن نعكس الآية بأن نصبح نحن عبيدا لها.

يوماً بعد يوم، يتزايد استخدام معظم الناس للهواتف الذكية والأجهزة التكنولوجية الأخرى.

لقد أصبح استخدام هذه الأجهزة في الواقع هاما وحيويا ولا يمكن تقديره بثمن، فهي تساعدنا، كأبسط مثال، إذا ضعننا في الطريق.. فسوف تتصل الأخت بأخيها هاتفيا وتخبره بموقعها وتصف له الطريق حتى يلتقيا ثانية، أو يتصل أحد الوالدين بطفلهما الذي تاه في السوق.. تتصل الزوجة بزوجها الواقف في الزحام بانتظار النداء على رقم المراجعة قائلة: «خلا مكان

١- عند وقوفي في طابور الخبز في الصباح الباكر لم تتحرك من كانت تقف أمامي عند خلو المكان أمامها إلا بعد أن قال أحد القريبين (تفضلني يامدام)، ذلك أنها كانت مشغولة بالجوال.

٢- دخلت محل بقالة (ويدهونه سوبرماركت) ولما تعذر عليّ إيجاد ما كنت أبحث عنه توجهت للعامل الوحيد الموجود بالمكان لعله يرشدني، وتطلب الأمر مني إعادة سؤاله مرتين (يعني سألته ثلاث مرات) حيث كان مشغولا بالجوال.

٣- لاحظت عند تبدل إشارة المرور إلى اللون الأخضر أن شابة في مقتبل العمر، وكانت تقف أمام سيارتي مباشرة، لم تتحرك إلا بعد اضطراري لتنبهها «بالكلاكس» حيث كانت مشغولة بالجوال.

● أوائل هذا القرن، خريف العام ٢٠٠١ على ما أتذكر، حضر كاتب هذه السطور محاضرة في موضوع «قيم التقدم» بدأها المحاضر وكان صاحب شخصية

# إدمان التكنولوجيا يمكن أن يتم معالجته بنفس طريقة علاج الأنواع الأخرى من الإدمان

والآن نأتي للجزء الثاني من هذه المقالة، ويتناول الكيفية التي يؤثر بها الهاتف الذكي على حياتنا:

● في كل موقف من المواقف الثلاثة التي بدأت بها، أو فيما يماثلها، يمكن أن يتسبب الانشغال الزائد بالهاتف فيما لا تحمد عقباه. ففي الموقف الأول قد تنشأ مشكلة عقب مشادة إذا فقد أحد الواقفين في الطابور صبره وتحدث بلهجة جافة مثلاً حائماً إياها على التحرك والتقدم للمكان الذي خلا. وفي الثاني قد تضيع فرصة بيع ثمينة على المحل إذا كنت في عجلة من أمري وغادرت دون شراء. وفي الموقف الثالث قد تعرض تلك الفتاة نفسها للخطر لانشغالها بالجوال عن حركة الشارع من حولها.

إذا طلب منك أن تقضي اليوم بدون هاتف، فهل تعتقد أنك يمكن أن تفعل ذلك بسهولة؟ أظهر الباحثون الذين طلبوا من المشاركين في التجارب أن يتخلوا عن هواتفهم لفترات متباينة من الوقت أن كسر عادة التكنولوجيا، حتى لفترات قصيرة، يمكن أن يشكل صعوبة كبيرة. امش في أي مكان عام، ستجد الناس يستخدمون هواتفهم لأغراض عديدة ومتنوعة تختلف من إجراء اتصالات أعمال، إلى الفتح على الإنترنت لمراجعة البريد الإلكتروني، أو حتى كما هو حاصل مؤخراً متابعة مستجدات مواقع التواصل الاجتماعي كالفيس بوك وتويتر وغيرها (مع كل مساوئها) لمعرفة ما يستجد من أخبار.

يلعب الهاتف الآن دوراً مهماً في معيشتنا يصعب الخلاص منه. فكيف يؤثر ذلك الاعتماد التام عليه في حياتنا، وبالذات ما هو تأثيره على أدمعتنا؟ تشير بعض الدراسات الجديدة إلى تأثيرات مهمة. ويقرر الخبراء أن كل هذه الاستخدامات للهاتف يمكن أن تعكس على حياة الأطفال وتؤثر



ضرورة الانتباه وأخذك خطوات فعّالة وحاسمة لوضع هاتفك المحمول جانبا وتقنين استخدامك له.

إن طلب المساعدة ليس ضعفاً، بل هو دليل الجدية وقوة الشخصية. إذا اكتشفت أنك تحتاج مساعدة، ابحث عن إخصائى في معالجة الإدمان، ويفضل كثيراً أن يكون متخصصاً في «إدمان التكنولوجيا». وخذ في اعتبارك أن إدمان التكنولوجيا يمكن أن تتم معالجته بنفس طريقة علاج الأنواع الأخرى من الإدمان. فمثلاً: علاج إدمان المشروبات الكحولية يكون بالامتناع عنها، لكن من الناحية العملية من غير الممكن التوقف عن استخدام التكنولوجيا. تشجع عند مقابله ولا تتحرج من سؤاله عن: - مدة خبرته في معالجة مدمني التكنولوجيا. - عدد الحالات التي نجح في معالجتها.

اطلب مساعدة كل من تحبهم للعمل معاً لتقليل استخدام الأجهزة التكنولوجية في حياتك (بما فيها التلفزيون وفيديوهات الألعاب الإلكترونية). إن قضاء الوقت معاً في عالم الواقع (وليس العالم الافتراضي) هو أفضل طريقة للاتصال بين الناس، وخصوصاً إذا تم ذلك دون إمساك الهاتف.

منه عادة التسامح مع نفسه. **التداخل مع / وتوعية النواحي الرئيسية الأخرى.**

في حياة الشخص (العائلة، الماليات، الحياة المنزلية، العمل، الرياضة، إلخ). عندما يبدأ عدم القدرة على التوقف عن استخدام الهواتف الذكية في إحداث الأذى لـ/ بل وإفساد علاقاتك في العمل والتأثير بالسلب على أدائك، فهذا خط أحمر يشير إلى احتمال حدوث إدمان.

«ومع أن الغالبية العظمى من المستخدمين للهواتف الذكية بكثرة ليسوا مدمنين»، يقول الدكتور جرينفيلد «فإن الاستخدام الزائد عن الحد لها يشير إلى مشكلة حقيقية متنامية». النوم مع المحمول، والشعور بعدم الراحة في الابتعاد عنه، أو كثرة مراجعته مرات عديدة يومياً بغفلة، أو قل ببلاهة، وبدون تركيز وحتى بدون أن يكون الشخص مترقباً أي مكالمة أو خبر، هذه كلها علامات تدعوك لإجراء نظرة فاحصة على استخدامك له. وطبعاً إذا وجدت نفسك تصد الشخص الذي معك أو تعامله بازدراء وبدون اهتمام وتعطي أولوية لهاتفك الجوال سواء كان هذا الشخص أحد أفراد عائلتك... أحد أبويك، أو زوجتك أو أطفالك، أو عميلاً، أو زميل عمل، إلخ. فهذه علامة هام جداً على

الأوتوماتيكية في العالم، كما أن الهواتف الذكية أصبحت أصغرهما. والآن، مع إمكانية علمنا بما يستجد أولاً بأول، سواء كان ذلك وصول رسالة إلكترونية أو خبر ما، فإن قابلية ميلنا لاستخدام هذه الأجهزة تتزايد باستمرار، وتجد الواحد منا لا ينفك عن النظر في هاتفه باستمرار.

إن كثرة مراجعتنا لهواتفنا في تزايد لأنها تمنحنا الفرصة لرؤية ما نحب (المكافأة التي نتنتظرها). وبطبيعة الحال نعرف جميعاً ما لصعوبة التخلي عن ألعاب الهواتف التي صُممت أساساً لشغل الأطفال وحتى البالغين. والكلام في هذه الفقرة الآن بالتحديد عن الإدمان.. إدمان التكنولوجيا.

● ودعنا عزيزي القارئ نستعرض معاً أولاً الأعراض أو العلامات أو الإشارات التي تشير إلى أن بعضهم يدمن استخدام الهواتف الذكية.

● **استخدام التكنولوجيا**

**لتغيير المزاج**  
سواء كان ذلك بسبب الزهق أو الملل أو للخروج من حالة اكتئاب، فاستمرار تناول الهاتف لتغيير المزاج أو للبحث عن إثارة ما يمكن أن يكون إشارة إلى أن الشخص ربما أدمن استخدام الهاتف.

● **الانشغال الكامل بالرجوع إليه عندما لا يكون قيد الاستخدام**

ما إن يبتعد الشخص المدمن عن الهاتف حتى يفكر في كيفية الوصول إليه مجدداً.

● **البحث عن مثير جديد بمجرد أن يتعود الشخص مسامحة نفسه**

وكما هو الحال مع الأنواع الأخرى من الإدمان، مثل إدمان المواقع الإباحية على الإنترنت، يمكن أن يؤدي إدمان الهواتف الذكية إلى أن يطمع الشخص في المزيد والمزيد من المثيرات والمحضرات، والمزيد والمزيد من تخصيص الوقت بمجرد أن تتمكن

# استخدام الهاتف والتابلت في الوقت المخصص للنوم يؤثر سلباً في جودة نومك

لا تسبب الأجهزة المحمولة إلهاء فقط، لكنها أيضاً تعزز قابليتنا لعدم تذكر أرقام الهاتف كما كنا نفعل سابقاً، فكل هذه المعلومات محفوظة بأمان في قائمة الهاتف. وبدلاً من إثارتك للأسئلة التي تعنّ لك عن العالم من حولك، يمكنك بكل سهولة أن تسحب الموبايل فتتولى جوجل كل الإجابات.

ويحذر بعض الخبراء أيضاً من أن الاتكال الزائد على أجهزتك المحمولة للحصول على كل الإجابات التي تحتاجها من المؤكد أنه سيزيد كسل عقلك عن التفكير. وقد كشفت دراسة حديثة عن وجود علاقة قوية بين الاعتماد على الهاتف الذكي وبين كسل العقل. ولا يحوّل الهاتف الذكي الإنسان المفكر بالضرورة إلى مفكر كسلان، لكنه يؤدي بالناس الذين هم بطبيعتهم مفكرون بالمنطق والبدئية أو أولئك الذين يتصرفون بقدراتهم ودوافعهم وعواطفهم الطبيعية إلى اعتماد أكثر تواتراً على هواتفهم. إن مشكلة الاعتماد المتزايد على الإنترنت هي أنك لن تستطيع أبداً أن تعرف أنك قد حصلت على الإجابة الصحيحة ما لم تفكر فيها بطريقة تحليلية، أو قل بطريقة منطقية. وتؤكد الدراسة وجود علاقة ما بين الاستخدام المفرط للأجهزة المحمولة وبين انخفاض الذكاء، ويتطلب الأمر مزيداً من الأبحاث عن الكيفية التي تؤثر بها الهواتف الذكية فعلاً في انخفاض الذكاء. وفي الختام، يحذر الباحثون من أن استخدام الأجهزة المحمولة قد تجاوز بكثير الأبحاث المتوافرة حول هذا الموضوع. وهم لا يزالون في البدايات الأولى حول فهم التأثيرات قصيرة وطويلة الأجل للهواتف الذكية على مخ الإنسان. إن الاستخدام المفرط للأجهزة المحمولة له أضراره المؤكدة، لكن من ناحية أخرى، يشير الباحثون إلى أننا يجب علينا أيضاً أن نفهم ونعي جيداً الطرق الممكنة التي يمكننا بها أن نستفيد من استخدامنا لها.



الأزرق المنبعث من معظم الأجهزة المحمولة. إن خلايا مؤخرة العين تحتوي على بروتين حساس للضوء من شأنه التقاط أضواء ذات أطوال موجية معينة. وهذه الخلايا الحساسة للضوء ترسل حينئذ إشارات لساعة المخ التي تنظم إيقاعات الساعة البيولوجية. ومن المعتاد أن الضوء الأزرق القوي في الصباح يحث أجسامنا على الاستيقاظ لليوم. أما الضوء الأصفر الذي يزيد في المساء، فهو يشير إلى أن الوقت قد حان لطلي صفحة النهار والذهاب إلى الفراش. ولكن بتدخلنا في هذه الدورة الطبيعية من خلال الضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة المحمولة، فإننا في الواقع نضرب بعنف دوائرتنا الطبيعية العادية للنوم والاستيقاظ.

وهنا يوجد كثير من الشكوك، حيث يعتقد البعض أن هذه مجرد تأثيرات نفسية فقط، ويقول أحد القائمين على تلك الدراسة: «لكن ما ثبت لدينا هو أن القراءة على الضوء المنبعث من أجهزة القراءة الإلكترونية له تأثيرات بيولوجية كبيرة».

في المرة القادمة عندما تجد نفسك ميالاً لاستخدام جهازك المحمول في الفراش، ففكر في التأثيرات ممكنة الحدوث على مخك وجودة نومك، واستبدله على الفور بكتاب ورقي.

● **يمكن للهواتف الذكية أن تقلل من نشاط مخك فيصبح كسولاً.**

الإلكتروني، وتتابع مستحدثات الفيس بوك، أو تثرثر مع كل من هب ودب، أو تضيع وقتك وصحتك في فرجة أو مشاهد تافهة. وبدلاً من ذلك يحذرك بعض خبراء النوم، من أن الضوء المنبعث من شاشات الأجهزة المحمولة يمكن أن يسبب اضطراب ولخبطة في دورة نومك، ويحدث ذلك، في بعض الأجهزة، حتى بعد إغلاقك للجهاز.

وفي دراسة نشرت في إحدى متابعات الأكاديمية الوطنية للعلوم بالولايات المتحدة The National Academy of Sciences، قسّم البالغين المشاركين في الدراسة (١٢) إلى مجموعتين، وطلب من أفراد المجموعة الأولى أن يقرأوا على الأي باد لمدة أربع ساعات كل ليلة قبل النوم، وطلب من أفراد المجموعة الثانية أن يقرأوا في كتب ورقية تحت إضاءة خافتة. وبعد خمس ليالٍ متتالية، تم إحلال كل من المجموعتين محل الأخرى. وقد اكتشف الباحثون بنهاية هذه التجربة أن أولئك الذين قرأوا على الأي باد قبل وقت النوم قد أظهروا خفضاً في مستويات الميلاتونين، وهو الهرمون الذي يزيد إفرازه في المساء ويستحث الإنسان على النوم. كما أن هؤلاء المشاركين قد أخذوا وقتاً أطول في الخلود للنوم. بالإضافة إلى أنهم مروا بقليل من (مرحلة النوم النشط) - نوم حركة العين السريعة (ريم REM Rapid Eye Movement) طوال الليل.

وتشير كل الدلائل إلى أن المتهم الرئيسي هو نوع الضوء

في نموهم الاجتماعي والعاطفي، كما أنها يمكن أن تقسد أنماط نومنا، وحتى أنها يمكن أن تحول بعض الناس إلى شخصيات كسولة التفكير.

● **يمكن للاستخدام المفرط للهواتف والتابلت أن يضعف مهاراتنا العاطفية في تعليق** ظهر بمجلة الأطفال Journal Pediatrics أن باحثين في مدرسة الطب بجامعة بوسطن أجروا نظرة فاحصة على المؤلفات المتوافرة عن استخدام الهواتف الذكية والآي باد بين الأطفال صغار السن. وهم يحذرون من أن استخدام تلك الأجهزة في تسلية وتهدئة الأطفال يمكن أن يكون له تأثيرات ضارة جداً على نموهم الاجتماعي والعاطفي. وقد تساءل الباحثون: هل سيكون الأطفال قادرين على تنمية آلياتهم الداخلية في ضبط النفس، مع الاستخدام السائد لهذه الطرق في التهدئة والإلهاء؟

هذا ويؤكد الخبراء أن الأنشطة العملية وتلك التي تتضمن تفاعلاً بين البشر تتفوق في أهميتها للإنسان على التفاعلات التي تتم عبر ألعاب الشاشات. إن استخدام الأجهزة المحمولة يصبح بحق معضلة عندما تحل هذه الأجهزة محل أنشطة الإنسان التي تساعد في تنمية التآزر البصري الحركي والمهارات الحس-حركية الأخرى. ويلاحظ الباحثون، مع ذلك، أن الكثير لا يزال غير معروف عن الكيفية التي يؤثر بها الهاتف المحمول على نمو الأطفال. وهم يتساءلون عما إذا كان استخدام المفرط للهواتف الذكية وأجهزة التابلت يمكن أن يعوق نمو المهارات الاجتماعية ومهارات حل المشكلات التي تُكتسب بأفضل ما يكون من خلال اللعب التلقائي التفاعلي مع الأقران.

● **يساهم الهاتف الذكي في جعلك متيقظاً أثناء الليل.**

إن استخدامك للهاتف الجوال والتابلت في الوقت المخصص للنوم يمكن أن يؤثر سلباً في جودة نومك، ويحدث ذلك ليس فقط لأنك تظل سهران تراجع بريدك