

رغم الفوائد الكثيرة التى قد نجنىها من فيس بوك ومواقع التواصل الاجتماعى بشكل عام، وإمكانية الاستفادة بها فى أغلب نواحي حياتنا، إلا أن الأمر لا يخلو من بعض الأضرار التى نتعرض لها خاصة على صحتنا النفسية.

وكشفت دراسة بريطانية مؤخراً أن استخدام فيس بوك وتويتر لمدة 3 ساعات يوميا يسبب الإصابة بالاضطرابات والمشاكل النفسية مثل الاكتئاب والقلق، كما أشارت دراسة أشرف عليها باحثون من كلية أتاوا فى كندا إلى أن استخدام فيس بوك لمدة ساعتين يوميا يزيد خطر الإصابة بالاكتئاب وفرص الإقدام على الانتحار. وأوضح الدكتور محمد عادل الحديدى - أستاذ الطب النفسى بجامعة المنصورة، زميل الجمعية الأمريكية للطب النفسى وعلاج الإدمان - أن فيس بوك هو فى الأساس وسيلة لتقريب الناس وتقوية العلاقات الاجتماعية فى وقت أصبح فيه الجميع مشغولا، لافتا إلى أن فكرة مواقع التواصل الاجتماعى راجت فى أوروبا وأمريكا كأداة للتقريب بين أفراد الأسرة المفككة غالبا والاتصال بينهم صعبا.

وتابع الحديدى: المشاكل الناجمة عن مواقع التواصل الاجتماعى ظهرت بشكل أكبر عندما تم استخدامه فى مصر، حيث كان يوجد تواصل وتقارب فعلى بين الأسر وأفرادها، أما الآن فقد لجأ الكثيرون إلى الواقع الافتراضى كبديل للواقع الحقيقى، وهو ما أدى إلى تدهور الكثير من العلاقات الاجتماعية، هذا بخلاف المشاكل الأخرى، حيث قد نتعرض أحيانا إلى الاحتيال والغش من قبل الآخرين، والذين ينتحلون شخصيات أخرى غير شخصيتهم، لافتا إلى أن أغلب من يتعرضون لذلك الخداع هم الأطفال والشباب نظرا لصغر عمرهم.

وأضاف الحديدى: "من العيوب الكبيرة لشبكات التواصل الاجتماعى لجوء الشخص لرسم شخصية مغايرة لطبيعته ونفسه من خلف شاشة الكمبيوتر تختلف تماما عن الواقع، حيث يعتمد إخفاء عيوبه مع محاولة إدعاء تحليه ببعض الصفات غير الحقيقة التى فشل فى أن يكتسبها فى الحياة". كما أوضح الحديدى أن الكثير من مستخدمي فيس بوك يصابون بالإحباط الشديد، لأنهم يطلعون فى أغلب الوقت على أغراض ومقتنيات باهظة الثمن لا يستطيعون الحصول عليها.

وأضاف أستاذ الطب النفسى أن بعض الأشخاص يصابون بإدمان فيس بوك، ويجعلهم ذلك يتوقفون عن العمل بالنسبة للموظفين، أما الطلاب فقد لا يستطيعوا استذكار دروسهم ويعرضون أنفسهم إلى الفشل، وقد يؤدي ذلك أيضا إلى حدوث فتور فى العلاقة بين الزوجين، لأن أحدهما أو كلاهما أصبح مشغولا بالواقع الافتراضى وليس الحياة الواقعية.

كاتب المقالة :

تاريخ النشر : 07/03/2016

من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر

رابط الموقع : www.mohammdfarag.com