

رغم الفوائد الكثيرة التي قد نجنيتها من فيس بوك ومواقع التواصل الاجتماعي بشكل عام، وإمكانية الاستفادة بها في أغلب نواحي حياتنا، إلا أن الأمر لا يخلو من بعض الأضرار التي 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 في كندا إلى أن استخدام فيس بوك لمدة ساعتين يوميا يزيد خطر الإصابة بالاكتئاب وفرص الإقدام على الانتحار. وأوضح الدكتور محمد عادل الحديدي - أستاذ الطب النفسي بجامعة المنصورة، زميل الجمعية الأمريكية للطب النفسي وعلاج الإدمان - أن فيس بوك هو في الأساس وسيلة لتقريب الناس وتقوية العلاقات الاجتماعية في وقت أصبح فيه الجميع مشغولا، لافتا إلى أن فكرة مواقع التواصل الاجتماعي راجت في أوروبا وأمريكا كأداة للتقريب بين أفراد الأسرة المفككة غالبا والاتصال بينهم صعبا.

وتابع الحديدي: المشاكل الناجمة عن مواقع التواصل الاجتماعي ظهرت بشكل أكبر عندما تم استخدامه في مصر، حيث كان يوجد تواصل وتقارب فعلى بين الأسر وأفرادها، أما الآن فقد لجأ الكثيرون إلى الواقع الافتراضي كبديل للواقع الحقيقي، 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 الحديدي: "من العيوب الكبيرة لشبكات التواصل الاجتماعي 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 التي فشل في أن يكتسبها في الحياة". كما أوضح الحديدي أن الكثير من مستخدمي فيس بوك يصابون بالإحباط الشديد، لأنهم يطلعون في أغلب الوقت على أغراض ومقتنيات باهظة الثمن لا يستطيعون الحصول عليها.

وأضاف أستاذ الطب النفسي 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 في العلاقة بين الزوجين، لأن أحدهما أو كلاهما أصبح مشغولا بالواقع الافتراضي وليس الحياة الواقعية.

كاتب المقالة :

تاريخ النشر : 07/03/2016

من موقع : موقع الشيخ الدكتور/ محمد فرج الأصفر

رابط الموقع : [www.mohammedfarag.com](http://www.mohammedfarag.com)