

بسم الله الرحمن الرحيم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

د. جبارة سامية

جامعة باتنة¹

كلية العلوم الإسلامية

ملتقى: الوسائل الاتصالية الحديثة والتحولت المجتمعية في الجزائر

عنوان المداخلة: ظاهرة الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على الفرد والأسرة

الملخص

إنّ الانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي ووسائله بين الناس من كل الفئات العمرية، أحدث فجوة وهوة كبيرة في العلاقات الإنسانية، والتي لا تتماشى مع الفطرة البشرية، مما أترّ سلبا على الفرد وعلى الأسرة، وأدى إلى اختلال في التوازن المجتمعي و في البناء الأسري من تشتت وتباعد وظهور مشاكل مختلفة منها: التفكك الأسري، والطلاق بين الزوجين، إهمال الأبناء الذي أدى إلى رسوبهم المدرسي، وانحرافهم الأخلاقي والعقدي، بل قد يصل إلى حد الإجرام.

فالاستعمال المفرط والغير صحيح لهذه الوسائل التواصلية من طرف الكبار والصغار ودون رقابة أصبح يشكل خطرا على الأفراد والمجتمعات، حيث برزت سلوكات ومظاهر عند الأفراد في المجتمع لا تمتُّ بصلة لقيمنا ومبادئنا الإسلامية، وتباعدت الأواصر بدل من تقاربها بين الأهل والإخوة والأصدقاء الأمر الذي دفعنا إلى دق ناقوس الخطر ومحاولة البحث عن حلول وعلاج لهذه الظاهرة التي باتت تهدد المجتمعات العربية المسلمة بخاصة.

¹ - الباحثة: جبارة سامية، دكتورة في التراث الإسلامي والاستشراق، أستاذة مؤقتة بقسم أصول الدين، كلية العلوم الإسلامية، جامعة باتنة 1.

من هنا تأتي أهمية هذا البحث وهي شيوخ استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بطرق ملفتة للانتباه، فلا يكاد يخلو بيت من البيوت المسلمة من فرد أو أكثر - أو ربما كل الأفراد - من استخدامها، وأيضا لسوء استخدامها، كما أنّ الهدف الذي نصبوا إليه من خلال هذه الورقة البحثية هو وضع اليد على الدوافع الحقيقية التي دفعت إلى الإنزواء إلى هذه المواقع والادمان على استخدامها، والتعمق في قلب هذه الظاهرة والبحث عن أهم الحلول والبدائل للحد والتخفيف منها بما يتماشى والطبيعة الإنسانية في التواصل والتعامل وفق وسائل متطورة أملتها الضرورة الاجتماعية وفرضتها علينا المرحلة الراهنة من التطور التكنولوجي.

المقدمة

كثيرٌ منا يمتعض مما آلت إليه العلاقات الاجتماعية بين الأفراد بصفة عامة، وما وصلت إليه العلاقات الفردية بين الأسر بصفة خاصة والحقيقة أن الأغلبية الساحقة منا غير مدرك بان هناك أسباب أدت إلى تفشي هذه الحالة أو الظاهرة وقد تزامنت مع التطور التكنولوجي والتنوع في مواقع التواصل الاجتماعي وكل ما هو مرتبط بها .

إنّ الاستخدام الكبير لشبكة الأنترنت المتنوعة، أو ما يسمى بإدمان مواقع التواصل الاجتماعي من طرف الأشخاص، كان له تجلياته، وأحدث تغييرا في العلاقات الإنسانية، مما أثر سلبا على الفرد وعلى الأسرة، وأدى إلى اختلال في التوازن المجتمعي و في البناء الأسري من تشتت وتباعد وظهور مشاكل مختلفة منها: التفكك الأسري، والطلاق بين الزوجين، إهمال الأبناء الذي أدى إلى رسوبهم المدرسي، وانحرافهم الأخلاقي والعقدي، بل قد يصل إلى حد الإجرام.

فالاستعمال المفرط والغير صحيح لهذه الوسائل التواصلية من طرف الكبار والصغار ودون رقابة أصبح يشكل خطرا على الأفراد والمجتمعات بحيث تُعد اليوم هي المحرك الأعظم لسلوكياتهم والمتحكم في نشاطهم اليومي، حيث ظهرت على المستخدمين لهذه المواقع تصرفات وردود أفعال لا تمتُّ بصلة لقيمنا ومبادئنا الإسلامية، فتباعدت الأواصر بدل من تقاربها بين الأهل والإخوة والأصدقاء؛ الأمر الذي دفعنا الى دق ناقوس الخطر ومحاولة البحث عن حلول وعلاج لهذه الظاهرة التي باتت تهدد المجتمعات العربية المسلمة بخاصة، والعلاقات الإنسانية بصفة عامة.

فماهي الآثار السلبية للإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي؟ وكيف يمكن معالجتها؟ وماهي سبل التخفيف منها والوقاية من خطورتها؟

من خلال هذا البحث سنتناول ظاهرة الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي من طرف الكبار والصغار، من طرف النساء والرجال، وسنحاول تحديد خطورة هذا الإدمان وانعكاساته على الفرد والأسرة وحتى المجتمع.

أولاً: ماهية الأنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي

إن العصر الذي نحن فيه يوصف على أنه عصر السرعة؛ بما يتميز به من سرعة تبادل المعلومات والأخبار وسرعة التواصل بين الأفراد عن طريق ما يُسمى بوسائل التواصل في شبكة الأنترنت، وهذا التغيير الحاصل في العالم من انفجار معرفي وسرعة التبادل والتواصل بين الناس، غير كثيرا في حياة الناس وسلوكياتهم وأنماط حياتهم، وفي حركات مجتمعات بأسرها.

فماهي هذه الوسائل؟ وماهي شبكة الأنترنت وما الغرض منها؟

1/ **شبكة الأنترنت:** وهي "أحدث وقمة ما توصلت إليه تكنولوجيا المعلومات، في إلغاء حواجز

الوقت والمسافة بين البلاد المختلفة من حيث الموقع الجغرافي والديموغرافي. فهي قارة المستقبل أو قارة القارات".²

الأنترنت وسيلة تسمح بتبادل المعلومات المختلفة فيما بينها بطريقة ثنائية الاتجاه وحسب رغبة المستخدم، والفرق بين الشبكة الحاسوبية وشبكة الأنترنت في محدودية الأجهزة والبرامج والمعلومات، فالشبكة الحاسوبية محدودة بينما شبكة الأنترنت غير محدودة، لأنها موجودة في كل مكان وهي مديدة في مداها واتساعها، وتنوعها الكثيف والكبير، بحيث يغطي كل مجالات الحياة تقريبا..³

2/ **وسائل التواصل الاجتماعي:** تعتبر هذه الوسائل من أفضل ما توصل إليه العقل البشري

من اختراع وابتكار، الغرض منها تقليص المسافات، واختزالها والتقريب بين الناس في كل العالم، لتبادل المعلومات والخبرات والثقافات بينهم، ومن أجل الإسهام في تطوير مجتمعاتهم، وهذا هو المأمول والأصل، مصداقا لقوله تعالى: { يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ } [الحجرات 13] وهذا مقصد من مقاصد الشريعة السمحاء، التي حثت على السير في الأرض والنظر فيها والتعارف بين بني البشر، لأجل الانتفاع من بعضهم على أساس من التقوى.

² - جعفر جاسم، تكنولوجيا المعلومات، دار أسامة للنشر والتوزيع، عان، 2005م، ص104.

³ - أحمد عيساوي، مدخل إلى علوم الإعلام والاتصال، القاهرة: دار الكتاب والحديث، 2014م، ص78.

ويقصد بمواقع التواصل الاجتماعي؛ "مجموعة من المواقع على الشبكة العنكبوتية ظهرت مع الجيل الثاني، للويب (Web) تتيح التواصل بين الأفراد في بنية مجتمع افتراضي يجمع بين أفراداه اهتمام مشترك (بلد، مدرسة، جامعة، شركة..). يتم التواصل بينهم من خلال الرسائل، والصور، ومقاطع الفيديو، أو الاطلاع على ملفاتهم الشخصية، ومعرفة أخبارهم ومعلوماتهم التي يتيحونها للعرض، وهي وسيلة فعالة للتواصل الاجتماعي بين الأفراد، والأصدقاء والمجموعات." ⁴

ومن بين أشهر المواقع ترددا واستخداما بين الأشخاص: موقع الفيسبوك Facebook، والتويتير Tweeter والأنستاغرام Instagram، والواتساب WhatsApp، والفيبر Viber وغيرهم من التطبيقات المستحدثة مثل التيك توك الذي شهد استخداما واسعا في الآونة الأخيرة.

هناك الكثير من المزايا في استعمال هذه المواقع التواصلية، مما لا يمكن عدّها ولا حصرها، وأولى هذه المزايا هو تسهيل التواصل بين الأفراد في العديد من المواقف التي تتطلب انتقال الفرد من مكان إلى آخر، إضافة إلى العديد من المزايا نذكر منها:

- أنّها وسيلة تعبير عن الرأي وإيصال صوت النّاس إلى الجهات المعنية.
- كسر الحواجز الجغرافية والإقليمية والثقافية في التواصل والتحاوّر والتفاعل مع الآخر.
- متابعة وسائل الإعلام والدوريات في كل أنحاء الأرض، والانفتاح على العالم.
- التعلّم عن بعد، والتعارف على ثقافات العالم وعاداتهم وتقاليدهم، فهي وسيلة تثقيفية بالدرجة الأولى.
- الحصول على المعلومات بأقل التكاليف وأقل الجهود، خاصة بالنسبة للباحثين وطلبة العلم،⁵ خلافاً للأزمة السابقة، حيث كان الباحث يتكبد عناء السفر وينفق أموالاً باهضة في سبيل الحصول على كتب ومراجع ومعلومات.

هذه بعض مزايا وسائل التواصل الاجتماعي التي تعتبر واحدة من تطبيقات شبكة الانترنت أو الشبكة العنكبوتية، فمتى كان استخدامها سيئاً فقدت الغاية التي خلقت لأجلها، والاستخدام الغير عادي لهذه المواقع يُفقد صاحبها السيطرة عليها والتحكم في الوقت الذي يعتبر أساس تنظيم الحياة.

⁴ - سلطان ابراهيم، الأحكام الفقهية المتعلقة بمواقع التواصل الاجتماعي، مجلة العالمية للتسويق الإسلامي، المجلد 5، عدد 1، ص 18، 2016م . نقلا عن الموقع: <http://IIKse.org.Kw/AL-mohanleson/issue/113/article/365>

⁵ - منقول من الموقع: <http://www.feedo.net/societyInfluences/SocialPsychology.htm>.

ثانياً: وسائل التواصل الاجتماعي من الأمان إلى الإدمان

إنّ الاستخدام السيء لوسائل التواصل الاجتماعي والإفراط في التعامل معها يُظهر الجوانب السلبية لها ويترك آثاراً حسية ومعنوية في المستخدم، فمتى نقول عن الاستعمال المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي على أنه أصبح إدماناً؟

عندما يكون التردد على مختلف الشبكات والمواقع الإلكترونية مفرطاً وبشكل شديد ومتكرر، وتصبح الحاجة إليها قهرية والانشغال بها على مدار اليوم، دون القدرة على التوقف عن استخدامها ولا الاستغناء عنها، ففي هذه الحالة يصبح استخدام هذه المواقع أو شبكة الانترنت بصفة عامة يؤثر على حياتهم تأثيراً سلبياً وضاراً، مما يصعب على الإنسان التحرر منها.

1/ مظاهر الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي

يظهر الاستخدام المفرط إلى حد إدمان الشباب على وسائل التواصل الاجتماعي من خلال:

1/ استغلال أكثر الأوقات وهدرها مع المحادثات والاتصالات مع الآخرين في غير فائدة، "فكثير من الفئات أقرّوا أنهم يقضون أكثر من ست ساعات يومياً أمام هذه المواقع"⁶

2/ العزلة الاجتماعية والشعور بالانطواء وظهور حالات الانسحاب من المجتمع⁷؛ فالتقليل من الاحتكاك الاجتماعي والتواصل المباشر يؤدي إلى النفور والميل إلى العزلة والانطواء، ويحدث هذا داخل الأسرة وبين أفرادها.

3/ الاضطرابات النفسية والقلق الاجتماعي الذي يصيب مستخدمي المواقع التواصلية بشكل مفرط، كنوع من الأمراض كالتوتر الغير مبرر، والشعور بالنقص حال اعتراضهم عارض حال بينهم وبين التواصل عبر شبكة الأنترنت، كأن ينقطع التيار الكهربائي لساعات عديدة، أو تتعطل أجهزتهم الألكترونية، أو شيئاً من هذا القبيل.

⁶ - خليل عبد الله علي حسين، شبكات التواصل الاجتماعي منافع التواصل ومضار القرصنة، بحث منشور في جامعة غرب كردفان، العدد6، يناير 2012، ص61.

⁷ - عبد التواب محمد عثمان، أخلاقيات التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي في الكتاب والسنة، القاهرة:جامعة الأزهر، ص36.

4/ الإصابة بأمراض مختلفة؛ كالسمنة واعوجاج في العمود الفقري من فرط الجلوس أمام الشاشات والأجهزة الحديثة، وتعب العينين، وإصابات على مستوى الأذنين من كثرة استخدام سماعات الأذنين لفترات طويلة.

5/ انعدام الخصوصية؛ حيث تصبح حياة الأشخاص مباحة أمام المستخدمين، خاصة مع وجود البرامج التي تساعد على التجسس واختراق الخصوصية.⁸

2/ التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي على الفرد وعلى الأسرة

التكنولوجيا سلاح ذو حدين؛ إما أن نحسن استخدامها فننعم ونفيد، وإما نسيء استخدامها فنشقى ونستعبد من طرفها؛ ومن الآثار السلبية التي تنتج عن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

العزلة: من آثار الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، العزلة الاجتماعية؛ وهي غياب العلاقات الاجتماعية التي تجعل الشخص يشعر بالوحدة سواء كان بمفرده أو في وجود أشخاص آخرين من حوله.⁹ وهذا ناتج عن مكوثه لأوقات ولساعات طويلة أمام جهازه مندمجا مع مواقع التواصل المختلفة، متناسيا نفسه ومن معه، وبعيدا عن الرقابة الأبوية أو ضعفها، بسبب صعوبة الجلوس ومراقبة الأبناء طوال الوقت عبر الأجهزة التي يستخدمونها.

الاكتئاب: وهو مرض نفسي يجعل صاحبه دائم الشعور بالإحباط والملل، ولا يستمتع بالحياة، إضافة إلى اضطراب في النوم، وكل هذا بسبب إدمانه على وسائل التواصل الاجتماعي دون توقف، غالبا ما يكون سببه هذه الوسائل التكنولوجية التي يسيء استخدامها، والتي تؤثر على تفكيره وتجعله يرفض واقعه، ويتأمل في واقع أفضل، فيدخل في حالة من عدم الرضى والسخط لما يراه في مختلف المواقع وعدم تقبل لوضعه، وقد يصل به الأمر إلى الإصابة بالرهاب أو القلق الاجتماعي وهو أقوى من الاكتئاب النفسي.

⁸ - عبد التواب محمد عثمان، المرجع السابق، ص37.

⁹ - العزلة الاجتماعية والانفصال عن الآخرين، مقال نُشر في الموقع:

<http://www.feedo.net/societyInfluences/SocialPsychology.htm>.

غياب لغة الحوار داخل الأسرة: لا شك في أنّ كل فرد من أفراد الأسرة الواحدة يملكون

جهازا يستخدمونه في التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي، بدءا من الوالدين والأبناء، وانتهاء بآخر فرد في الأسرة وأصغرهم، وأن أغلبهم ينشغل عن الآخر باهتمامه واعتكافه بهذه الوسائل في أكثر أوقاته، وفي ظل هذا الانشغال يغيب الحوار وتغيب معه الاهتمامات الأخرى، ويعم الهدوء في البيت الواحد لانزواء كل فرد في غرفة أو زاوية من زوايا البيت مع جهازه، وينعدم التواصل بين الآباء والأبناء، وبين الأمهات والبنات، بل وحتى بين الأزواج، ويغيب الحوار الذي يسهم في تقريب الأفكار والمشاعر ويوثق العلاقة بين أفراد الأسرة الواحدة، وخاصة بين الآباء والأبناء "فالحوار هو وسيلة الاتصال الأكثر فعالية بين الوالدين والأبناء والأسلوب الأمثل لتبادل الآراء بينهم"¹⁰.

وأهمية الحوار تعمل على بناء العلاقات الودية بين أفراد الأسرة، وخلق جو يساعد على تنشئة سوية للأبناء بعيدة عن الانحراف السلوكي والأخلاقي، كما يعزز الحوار العلاقة بين الأزواج وينمي الثقة بينهم ويسد كل باب مؤدي إلى التناحر والاختلاف.

التفكك الأسري: أثبتت عدة دراسات أنّ التردد على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل مفرط،

سواء من طرف النساء أو الرجال يوقع في المحذور والمحرم، وأنّ أهم أسباب ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمعات الغربية والعربية هو مواقع التواصل الاجتماعي، وقد بينت بعض الاحصاءات في الدول الأمريكية أنّ " موقع "فيسبوك" في صدارة كافة المواقع، إذ يعدّ المتهم الأول المسؤول عن ارتفاع نسب الطلاق العالمية، وتشير الاحصائيات إلى أنّ 20 % من حالات الطلاق في الـو.م.أ سببها المباشر هو "فيسبوك"، وفي المرتبة الثانية يأتي تطبيق "واتساب"، وبحسب جمعية المحامين فإنّه تسبب في 40% من حالات الطلاق في إيطاليا، وذلك لسهولة الاتصال بين الرجال والنساء وارتفاع نسب خيانة الأزواج"¹¹.

¹⁰ - هناء هولي، راضية غيبور، مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالحوار الأسري "فيسبوك نموذجا"، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة جيجل، 2020م، ص63.

¹¹ - نجاح شوشة، أثر وسائل التواصل الاجتماعي في تفكك الأسرة والمجتمع، مقال نُشر في مجلة البيان، الموقع:

<https://www.albayan.co.uk>.

كما كشف استطلاع للرأي أجراه الموقع الإنجليزي (ديفورس-أون لاين) أنّ ثلث حالات الطلاق وقعت في بريطانيا عام 2011م كانت بسبب التواصل عبر تطبيق الفيس بوك.¹²

ومما نأسف له أنّ مثل هذه الأمور قد اخترقت منظومتنا الإسلامية، وظهرت وبنسب كثيرة في مجتمعاتنا، وأنّ هذه الوسائل والتطبيقات تحمل نذر الخلافات لمن يسمح لها بالاستحواذ على حياته، ومن جهة كونها تشغل الأزواج عن بعضهم البعض، وخاصة حينما يدمنون عليها، ومن تبعات ذلك هو ضياع الأبناء وفشلهم الدراسي بسبب انحرافهم السلوكي نتيجة التفكك الأسري، بطلاق الوالدين.

انصهار الواجبات وحق التزاور بين الناس: لقد أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي هي

الوسيلة الوحيدة للتواصل بين الأفراد باختلافهم واختلاف مستوياتهم ودرجة الصلة بينهم، وأصبح يُستعاض بها عن الحديث أو الحوار المباشر أو تبادل الزيارات، فنجد معظم المترددين عليها يستغنون عن التنقل إلى نوبهم وأقربائهم أو اللقاءات المباشرة بينهم خاصة في المناسبات والأعياد، ويفضلون أو يكتفون بإرسال رسائل أو تسجيلات صوتية عبر هذه المواقع، لتبادل التهاني والتبريكات أو حتى القيام بواجب التعزية وغيره من الواجبات الأخرى التي كانت في السابق تُؤدى فعليا.

ثالثا: أخلاقيات التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي في الكتاب والسنة

مما لا شك فيه أنّ الدين الإسلامي لا يتعارض مع العلم والتقدم العلمي، وأنّ وسائل التواصل الحديثة من أجهزة وخلافه من الأمور المستحدثة والأصل فيها كعموم الأشياء الإباحة؛ لأن الإسلام يحث على كل ما أودعه الله تعالى في هذه الأرض من أجل عمارتها، والاستخلاف فيها، والانتفاع بها على وجه يحقق هذا الاستخلاف وعمارة الكون، قال تعالى: { هو الذي خلق لكم ما في الأرض جميعا } [البقرة: 29]، وقوله سبحانه: { ألم تر أنّ الله سخر لكم ما في الأرض } [الحج 86].

فمن الضروري استخدام هذه الوسائل بما يخدم الإنسان وما يرجع بالفائدة والنفع عليه وعلى غيره، وأن يحرص المرء على اتباع جملة من المبادئ والتعاليم التي تمنعه عن أن يحميد على الأصل من استخدامه لهذه الوسائل التواصلية، وأن يتحلى بمجموعة من الأخلاق في تعامله معها ومن هذه المبادئ والأخلاق:

¹² - الإعلام الجديد، شبكات التواصل الاجتماعي، نقلا عن عبد التواب محمد عثمان، المرجع السابق، ص37.

- إخلاص النية في استخدام شبكة الانترنت عموماً، ومواقع التواصل بخاصة، فمقاصد رواد التواصل الاجتماعي متنوعة، وكلٌّ بحسب نيته في الولوج إليها، فمنهم من يستصحب نية حسنة يبتغي من ورائها النفع والإفادة، ومنهم من لا يجني منها سوى تضييع الأوقات والثرثرة، وارتكاب الفواحش والمنكرات.. الخ.
- استشعار مراقبة الله تعالى في كل ما يقوم بها أثناء تعامله مع مواقع التواصل الاجتماعي، فبقدر يقينه في رقابة الله له في ظاهره وباطنه، بقدر التزامه ومحاسبته لنفسه وسيطرته عليها.
- المحافظة على الأوقات والحرص على عدم هدرها إلا فيما ينفع ويفيد، وعدم الغلو في تمضية أوقات كثيرة أمام الأجهزة ووسائل التواصل الاجتماعي إلا لضرورة وفائدة، وألا يكون الوقت في استخدامها إلا في تحصيل الخير، مع وضوح الهدف.
- محاولة غض البصر على ما يظهر عرضاً على أجهزة التواصل بأنواعها، وترويض النفس على التعفف والستر، لأن الفضاءات الالكترونية تعج بالمناظر والمشاهد الإغرائية التي قد تدفع المتعاملين إلى الوقوع في الخطأ والفواحش.
- محاولة تنظيم الأوقات وتجنب قدر المستطاع استخدام مواقع التواصل إلا للضرورة القصوى، وتعويضها بالقراءة الورقية للكتب، أو المجالات أو متابعة التلفاز بين الحين والآخر.
- تخصيص أيام من الأسبوع في التزاور وصلة الرحم والاستغناء كلياً عن الفضاء الافتراضي، والجلوس مع الأسرة والأبناء أو الإخوة، أو تخصيص وقت للخروج والتنزه واستعادة الحياة الطبيعية مع الأفراد والأهل والأقارب.

الخاتمة

الإنترنت بمختلف شبكاتها ووسائلها ومنها مواقع التواصل الاجتماعي بمختلف تطبيقاتها لها من الأهمية بمكان، سواء بالنسبة للأفراد أو المؤسسات والمنظمات، لكونها دخلت في جميع مجالات الحياة الإنسانية، فأصبح الإنسان لا يستغني عنها وعن استخدامها، نظرا للتطورات الهائلة والمتابعة في مجال الاتصالات والمعلومات التي تجسدها هذه المواقع، فأصبحت من الحتميات التي فرضت على الإنسان هذا الأخير الذي أصبح عاجزا على التصدي لها أو الاستغناء عنها في حياته بشكل عام.

إن مواقع التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين؛ إذا أحسن استخدامها بما يخدم مصلحة الإنسان فتصبح مصدر سعادة وتوفيق له، وإذا استخدمت في جانبها السلبي فهي دمار للعلاقات الاجتماعية والأسرية بشكل خاص، ويبقى من واجب المؤسسات التربوية والتعليمية العمل على توجيه الأبناء نحو الاستخدام الأمثل للمواقع وكيفية التعامل معها.

أهم التوصيات

- الرقابة الأسرية من طرف أفراد الأسرة (الأب، الأم، الأخ، الأخت) أمر ضروري ومتابعة كل ما يقوم به الأبناء، خاصة القصر.
- تخصيص أوقات لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي خاصة للأبناء، واستبدالها بقراءة الكتب أو ممارسة أي نشاط بديل عن الجلوس لساعات طويلة أمام شاشات الأجهزة الالكترونية.
- الحوار البناء والمثمر بين أفراد الأسرة، لا سيما بين الأزواج، وبين الأبناء والآباء، من شأنه أن يخفف من حدة ظاهرة الإدمان.
- اتباع أسلوب العقاب والثواب مع الأبناء في تعاملهم مع مواقع التواصل الاجتماعي؛ كأن يحرم الابن من جهازه في حال عدم امتثاله للأوامر، أو في حال إفراطه في استعمال مواقع التواصل، كما أن أسلوب المكافأة يعمل على امتثال الابناء لأوامر وتوجيهات آبائهم وأمهاتهم.
- تخصيص فترات للاستغناء عن الانترنت بشكل عام، وذلك بالسفر مع أفراد الأسرة إلى مكان تقل أو تتعدم فيه التغطية، لأجل قضاء وقت مع الطبيعة وبعيدا عن كل المؤثرات السلبية.

