الآثار النفسية لُمدمني مواقع التواصل الإجتماعي ودور المقاصد الشرعية في وضع ضوابط الاستعمال

مراجعة مقال Subject Rview

م.د.ساجدة علاوي داود

Sajida.a@cois.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد/ كلية العلوم الاسلامية

الملخص

يتناول هذا المقال الاثار النفسية لما يكثر من استخدام المواقع، ودور الشريعة لوضع الضوابط للحد من الاكثار لما يسببه من اثار تهدد امن الاسرة والمجتمع ،اذ يهدف هذا المقال إلى توضيح أهمية المقاصد للحد من الادمان المفرط لاستعمال مواقع التواصل ووضع اليات في حماية الذات والمجتمع، كما يبحث المقال الضروريات الخمس للحد من الاكثار من مشاهدة ومتابع هذه المواقع وفق اطرا دينيا.

الكلمات المفتاحية: اثار، النفس، مواقع، تواصل، مقاصد.

The Psychological Effects of Social Media Addiction And the Role of Islamic Legal Objectives in Setting Guidelines for Use

Article Review

Dr.Sajida Allawi Dawood

College of Islamic Sciences/University of Baghdad

Abstract:

This article examines the psychological effects of excessive social media use and the role of Islamic law in establishing guidelines to curb its overuse, given its potential to threaten the security of families and society. The article aims to clarify the importance of Islamic principles in mitigating excessive social media addiction and to develop mechanisms for protecting individuals and society. It also explores five essential

principles for limiting excessive viewing and engagement with these sites from a religious perspective.

Keywords: effects, psychology, social media, Islamic principles

المقدمة

في عصرنا الحالي، أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليومية. ومع ذلك، فإن الاستخدام المفرط لهذه المواقع يمكن أن يؤدي إلى آثار نفسية سلبية على الأفراد. حيث تتجلى أهمية مقالنا هذا في كونه يسعى إلى تسليط الضوء على الاثار النفسية، وتحليل المقاصد والمفاهيم المتعلقة به، مما يسهم في تعزيز الوعي بأهمية المقاصد في حماية المجتمع من ادمان مواقع التواصل.

يهدف هذا المقال إلى دراسة الآثار النفسية لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي ووضع ضوابط لاستخدامها لحفظ الضرورات الخمس وتحقيق المقاصد الأصولية.

وتكمن اهمية مقالنا ايضا الى فهم الآثار النفسية لمدمني مواقع التواصل الاجتماعي وبما يساعد في وضع ضوابط لاستخدامها، مما يحافظ على الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد.

اما الإشكالية فتكمن في هذا السؤال: كيف يمكن ايقاف الادمان للمواقع وحفظ النفس في ظل التحديات الفكرية والاجتماعية المتزايدة.

ونتاول في موضوع الاثار النفسية من منظور شامل، مستعرضاً اهم الاثار النفسية ودور المقاصد للوقاية منها، والتحديات التي تواجهه.

وفقا لما سبق نستنتج أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يؤدي إلى آثار نفسية سلبية على الأفراد، مثل القلق والتوتر والاكتئاب واضطراب النوم وفقدان التركيز. لذلك، من الضروري وضع ضوابط لاستخدام هذه المواقع للحفاظ على الصحة النفسية والاجتماعية، وهذا ما سنتطرق اليه في مقالنا.

اولا: الاثار النفسية

يمكن تعريف الآثار النفسية أو المرض النفسي بأنه إضطراب وظيفي في الشخصية، نفسي المنشأ، يبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة ويؤثر في سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسي، ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه(زهران،٢٠٠٥،٩).

يعتبر الدور الذي يقوم به الإنترنت في عملية بناء الفرد لذاته وتشكيلها، في المجتمعات الحديثة، التي زاد الإعتماد فيها على إستخدام الإنترنت بشكل غير مسبوق، من أكثر الموضوعات التي تثير حيرة الباحثين الإجتماعيين والنفسيين وإرباكهم، فهم وإن كانوا متيقنين وواثقي ن من أن المعرفة التي يكتسبها الفرد من الإنترنت في هذه المجتمعات تحدث تغييراً جوهرياً في بنائه لذاته، وتثري خبرته في الحياة الإجتماعية، وتزيد من ثقته بنفسه أمام الآخرين، إلا أنهم

لم يتوصلوا بشكل دقيق بعد إلى الطريقة التي يعمل بها الإنترنت في عملية هذا التشكيل والبناء، وربما لا يتم إكتساب حالة الرضا عن النفس المتولدة من إستعمال الإنترنت.

إن الناظر في أمراض العصر النفسية والتي تتعدى لتصبح جسدية، يرى بأن التكنولوجيا والتطور في وسائل الإعلام الأثر الكبير، فما كان في ميزان النفس أمراً ثقيلاً، أصبح اليوم تفصيلاً غابراً من الأمور الضخمة، التي نشاهدها ونصاب بها في كل المراحل العمرية، فمثلاً لقد صار المواطن العربي حين يسمع الآخبار من الإعلام الرسمي، ثم يسمعه من الإعلام الأكثر فضاء يعيش في حالة من الذهول، ثم يصاب بالنكسة الكبرى حين يكون هو نفسه شاهداً على الأحداث في بلده.

ومن أكثر الآثار النفسية إنتشاراً ونشاهدها اليوم هي:

١- الإدمان على الإنترنت يعد حالة سلوكية، يعتاد فيها الشخص حيث يشعر المدمن بتغيرات مزاجية، تصل إلى حد الكآبة والإنفعال، إذا حالت الظروف دون هذا الإعتياد، أو منع من ممارسة عادته اليومية مع شبكة الإنترنت، يشير إلى الهوس المبالغ فيه بمدمني التكنولوجيا، والذي يبدأ في وقت مبكر في مجتمع المراهقين، وقد ظهر هذا النوع من الإدمان في بداية الثمانينيات، وهو ما يؤدي به إلى العدوانية والإنعزال.

٢- يلعب التلفاز دوراً مؤذياً أحياناً يسيء إلى التوازن النفسي للأطفال ضمن العائلة الواحدة، فعندما يشاهد الطفل مشاهد جذابة ومغرية، أو يرون الأطفال سعداء ، ويرون الأمهات جميلات مسترخيات، ستجعلهم يسقطون تحت سيطرة الإغراءات المادية، أو يطيرون في عالم من الأحلام والمغامرات، وتكون المشكلة أكبر خطراً في مسلسلات العنف المبطن بالخيال فلا يقومون إلا وقد أُرهقت أعصابهم وأُصمت آذانهم'ومن الأمور التي يجب التنبه لها أن الأطفال يستجيبون مباشرة للأحداث المحفزة عاطفياً، التي تصورها وسائل التواصل الإجتماعي، حيث تؤدي المشاهدة المفرطة للفيديوهات والصور إلى حدوث مشكلة سلوكية لدى الأطفال، مثل السلوك العدواني والأفكار العدوانية، والمزيد من المشاعر الغاضبة وتقليل سلوكيات المساعدة وزيادة الخوف، والغش والكذب، كما يتعلمون سلوكيات العنف من قبل أشخاص طيبين يعجب بهم الأطفال، وبالتالي ينتهي بهم الأمر إلى الفوضى وعدم القدرة على فهم الصواب من الخطأ.

وقد أكدت الدراسات أنه مع إزدياد شعور الإنسان بالسلبية تزداد رغبته في مشاهدة التلفزيون، وهكذا يدخل الإنسان المقهور في دائرة تحفيز جديدة لمشاعر إحباطه، من خلال ما يشهده من إعلانات تثير حاجاته، أو ككائن بشري يعيش عصر التعاسة، من خلال التدفق الأخباري الفضائي، وما يحمله هذا التدفق اليومي من مآسي الإنسان والأسر والأطفال.

٣- ومن الآثار النفسية أيضاً تربية الطفل تربية مشوهة غير منتظمة، ضعف الشخصية وترددها في كل ما تقدم عليه، وعدم الرسوخ على موقف معين، بسبب الإستهلاك السلبي لوسائل

الإعلام، وعدم التمييز بين ماهو أصل، ويجب التمسك به، وما هو طارئ ولا يجب الإلتفات إليه.

٤- ومن عواقب الإدمان على الصحة النفسية الإكتئاب: حيث يزيد التنمر ألالكتروني من خطر الإكتئاب والقلق في الأطفال، ويمكن أن يسبب الفيسبوك الإكتئاب إذا كان المستخدم يقوم بمقارنات سلبية بين نفسه والآخرين، وأيضاً يمكن أن يتسبب في الحسد الذي يؤدي إلى الإكتئاب(دويدر،٢٠٠٨،١٩).

ثانيا: المقاصد الاصولية

هنالك مجموعة من القواعد الاصولية التي يجب أن يراعيها الأشخاص أثناء التواصل الألكتروني بينهم من خلال مواقع التواصل الإجتماعي، وهذه الضوابط تتمثل في المحافظة على الضروريات الخمس التي أمرنا الله سبحانه وتعالى بالحفاظ عليها وهي: الدين والنفس والعرض والمال والعقل،والمرد بالضرورة: ما يطرأ على الإنسان مما في ترك مراعاته هلاك أو ضرر شديد يلحق الضروريات الخمس من الدين، والنفس، والنسل، والعقل، والمال.

أولاً: حفظ الدين: "فالله تعالى أراد أن يسود الإسلام، ولايحق لمسلم أن يعيش ذليلاً تحت إمرة دين آخر، ولا لدولة مسلمة أن تتخلى عن الحكم بالشرع، او تسمح بحرية الإلحاد والردة والكفر، ولا أن تقرها وتسمح بوجودها، ولو سموا ذلك زوراً وبهتاناً ، لان في ذلك تجرؤا على حرمات الله، وتلاعباً بعقائد الناس، لقوله تعالى في سورة التوبة ﴿ وَإِن نَّكَثُوا أَيمانَهُم مِّن بَعْدِ عَهْدِهِمْ وَطَعَنُوا فِي دِينِكُمْ فَقَاتِلُوا أَئِمَّةَ الْكُفْرِ ۙ إِنَّهُمْ لَا أَيْمَانَ لَهُمْ لَعَلَّهُمْ يَنتَهُونَ١٢﴾ ".

والنتيجة: إعداد جيل لمحاربة أعداء الله دفاعاً عن دينه وعقيدته، وشعوره بالعزة والكرامة، والإعتزاز بالشريعة الإسلامية،وفي سبيل حفظ الدين حرم الإسلام الردة، ففي الحديث، لقول رسول الله صلى الله عليه واله وسلم: (من بدل دينه فإقتلوه)(البخاري،١٩٨٨،٢٥٣٧).

ثانياً: حفظ النفس: فقد نصت الكثير من الآيات على حفظ النفس قال تعالى في سورة الاسراء: ﴿ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ٣٣﴾. وهذه الآية دلت على حفظ النفس الإنسانية وقال تعالى في سورة النساء: ﴿ ومن يقتل مؤمنا مُّتَعَمِّدًا فجزاؤه جهنَّم خالدا فيها وغضب اللَّه عليه ولعنه وأعدَّ له عذابا عظيما٩٣﴾.

"وهَذه الآيات تدل على تحريمَ قتل النفس إلا أن تقتل نفساً فتقتل قوداً بها، أو تزني وهي محصنة فترجم، أو ترتد عن دينها الحق فتقتل، فذلك الحق الذي أباح الله جل ثناؤه قتل النفس التي حرم على المؤمنين قتلها(الطبري،١٩٩٩،٢٢٢).

ومن السنة النبوية تحريم قتل النفس وذلك من الكبائر: عن أنس بن مالك، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((أكبر الكبائر: الإشراك بالله، وقتل النفس، وعقوق الوالدين، وقول الزور، أو قال شهادة الزور))(البخاري١٩٨٨،٦٨٧١).

ثالثاً: حفظ العرض: فقد أمر الله عز وجل بحفظ هذا المقصد وأمر بمراعاته، وهو الزواج، فيقول الله تعالى في سورة النساء: ﴿ فانكحوا ما طَابَ لَكُم مِّنَ النِّسَاءِ مَثْنَىٰ وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ ۖ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ ذَٰلِكَ أَدْنَىٰ أَلَّا تَعُولُوا٣﴾.

وهَذا الأمرَ من الله تعالى بالنكاح هَو لأجل إستمرار بقاء البشرية وإستمرار بقاء النسل، ويكون بطريقة بينها الله تعالى، ووضحها النبي صلى الله عليه واله وسلم بوحي من الله عز وجل:

يقول الله تعالى في سورة النساء: ﴿ فانكحوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ مُحْصَنَاتٍ غَيْرَ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ٢٥﴾.

رابعاً: حفظ العقل: أنَ الإسلام قد جاء بدعوة تدعو إلى إعمال العقل والتفكير في ملكوت الله وخلق الإنسان، ليصل بذلك إلى الإيمان بالله وخلق الإنسان، ليصل بذلك إلى الإيمان بالله وقدرته وإبداعه ووحدانيته وتدرج في هذا الخطاب بما يناسب عقلية العرب، قال الله تعالى في سورة الغاشية:﴿ أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ٢٠﴾ ، ففي هذه الإيةَ باعث علىَ إعمال العقلَ والنظر فَي الكون والتأمل فيه(محجوب،١٩٩٠،١٢).

وحفظ العقل أيضاً يكون من كل مسكر، لان المسكرات لها من المفاسد الإجتماعية مالا تعد ولا تحصى ،لأن الإنسان عندما يتعاطى المسكر يؤثر في تصرفاته العقلية.

وفي السنة النبوية: قال رسول الله صلى الله عليه واله وسلم:(ومن سلك طريقاً يلتمس فيه علماً ، سهل الله به طريقاً إلى الجنة)(مسلم،١٩٨١،٢٩٢٩)، فالتعليم من وسائل المحافظة على العقل، وفائدة التعليم هي تمرين العقل على إدراك الحقائق، لأن التعليم عبارة عن نقل خبرات السابقين، وأخبارهم وقصصهم، ومن ذلك تؤخذ المعارف والعبر، فالعقل البشري كما يحتاج في نموه وبقائه إلى الغذاء فإنه يحتاج أيضاً إلى العلم والمعرفة، فالتعليم مهمته صقل العقل وتمرينه على سرعة الإدراك.

خامساً: حفظ المال: من طرق المحافظة على المال تكون بدفع المظالم، لقد حرم الله تعالى أكل أموال الناس بالباطل ، ونهى عن السرقة، وقال تعالى في سورة البقرة: ﴿وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنتُمْ تَعْلَمُونَ١٨٨﴾، وأجمع المسلَمون على تحريم أكل أموالَ الناس بالباطَل كما أَجمعوا علَى تحريم الدماء إلا بحقها،

ومن السنة النبوية: قال رسول الله صلى الله عليه واله وسلم: كل المسلم على المسلم حرام دمه وماله وعرضه(مسام،١٩٨١،٢٥٦٤) ،وحفظ المال يكون بإتباع الطرق الشرعية في جلبه والبعد عن الطرق المحرمة والمشتبهة، وإحاطته بالعقوبات التي تمنع الإعتداء عليه، وذلك بإقامة الحدود الشرعية.

وختاماً يسهم هذا المقال في تسليط الضوء على أن عملية التواصل بين الأشخاص في مواقع التواصل الإجتماعي يجب أن تكون، بما لا يخل بأي من هذه الضروريات الخمس ولا يضر بها، إتباعاً للقران الكريم الذي جاء لهداية البشرية وإقتداء بالنبي صلى الله عليه واله وسلم ويمكن التعبير عنها من خلال ما قرأت بالقاعدة الشرعية " لا ضرر ولا ضرار"،ويفتح المجال لمزيد من الدراسات والبحوث في هذا المجال الحيوي.