

## احترسها .. سبع علامات على إدمان الإنترنت



تدهور الصحة: إذا ما ترك الكمبيوتر يعمل طوال الليل، وبرزت علامات قلة النوم والشحوب صباحاً، فإنها أسباب تدعو للقلق من احتمال أن يكون الشخص مدمناً. وما يؤثر القلق أكثر هي مشاكل في مكان العمل أو المدرسة، بالإضافة إلى مشاكل صحية تتمثل في الأغلب بالألم في العمود الفقري والعينين والأعصاب.

من السجن إلى الترفيه.. طرق العلاج من الإدمان حول العالم الطريقة التايوانية.. في دير تامكرابوك في تايوان يقضي المدمنون على المخدرات عدة أيام هناك سوية مع الرهبان البوذيين ليعيشوا حياة بنمط جديد. هذه الطريقة تلاقي نجاحاً كبيراً في علاج أمراض الإدمان وعلاج الأمراض النفسية أيضاً.

٦. التعلل بالأسباب: من يبحث عن حجج بشكل دائم لإهمال الواجبات الدراسية أو المنزلية من أجل الجلوس أمام الكمبيوتر وتصفح الإنترنت، فهو يظهر علامات على الإدمان.

٧. تزايد أوقات تصفح الإنترنت: كما في حالات الإدمان على أي مادة، فإن المدمن لا يكتفي بقدر معين ويسعى إلى زيادته بعد تعود جسده عليه. وكذلك مدمن الإنترنت يسعي دوماً إلى زيادة عدد ساعات تصفحه يوماً كي يكون راضياً.

دراسة جديدة أعدها فريق علمي تشير إلى أن الكثيرين ممن يستخدمون الإنترنت بشكل يومي مدمنون، وتعرفوا على سبع علامات يمكن من خلالها تحديد ما إذا كان الشخص مدمناً أم فقط «متعلقاً» بالشبكة العنكبوتية.

لا يوجد في المجتمع العلمي تعريف موحد وثابت للإدمان على الإنترنت، وذلك لقلة عدد الدراسات التي سلطت الضوء على هذه الظاهرة الحديثة نسبياً. كما أن العديد من المبرهنين لا يريدون الإقرار بأنهم مدمنون على تصفح الشبكة العنكبوتية. ويقول الباحث الألماني المتخصص في قضايا الإدمان، هانز يورغن رومف، لموقع صحيفة «آر بي أونلاين» الإلكترونية: «لا يمكن معرفة ما الذي يتوجب تشخيصه في حالات إدمان الإنترنت، لهذا يشير المرء - بالنظر إلى النتائج - إلى المدمنين المحتملين».

ويصعب دراسة أجهزها رومف، فإن أكثر من نصف مليون ألماني يعانون من إدمان الإنترنت، سواء تعلق ذلك بالألعاب الكمبيوتر التي تتطلب اتصالاً بالإنترنت أو تصفح مواقع الشبكات الاجتماعية. وتعتبر أكثر الفئات العمرية عرضاً لهذا الإدمان هي فئة الأطفال والشباب، والذين يميلون إلى قضاء ساعات طويلة يومياً في تصفح الإنترنت. وتوضح الدراسة التي أجراها الدكتور هانز يورغن رومف سبع علامات يمكن للأباء من خلالها الاستدلال على ما إذا كان أبنائهم مدمنين على الإنترنت، وهي:

١. مدة الاستخدام: استخدام الإنترنت أربع ساعات يومياً فما أكثر، إن يقضي الكثير من مدمني الإنترنت أغلب يومهم متصلين بالإنترنت.

٢. علامات الانسحاب: من يعاني من العصبية أو الانزعاج أو الحساسية من أي محفز خارجي عندما لا يكون متصلاً بالإنترنت، قد يكون مدمناً عليه.

٣. فقدان السيطرة على النفس: من لا يستطيع السيطرة على بداية ونهاية فترة تصفح الإنترنت بنفسه ودون تدخل خارجي، قد يكون من المدمنين على الإنترنت.

٤. قلة الاتصالات الاجتماعية: من يفضل عالم الإنترنت على قضاء الوقت مع العائلة والمحيط الاجتماعي، فإنه يظهر علامات الإدمان على الإنترنت.

٥.



## الأطفال .. عندما يضحكون بصوت عال

الحزن، أو تلقوا مفاجأة غير سارة. وبناء على هذه النتائج، فإن النظرية التي وضعها فرويد تبدو خاطئة تماماً. لكن على أي حال، فإن هذه النظرية قد وضعت استناداً على نتائج مقابلات أجريت مع أشخاص راشدتين في عيادة الطبيب النفسي، ولم تعتمد على أي شكل من أشكال الدراسة الدقيقة للغاية ذات الطابع المنهجي التي جرت على أطفال البالغ.

ورغم أن الآباء والأمهات أفسادوا بأن الضحك الصادر عن الرضيع من الذكور يفوق قليلاً مثيله الذي تطلقه الرضيعات، فإن كلا الجنسين يعتبر الأب والأم مؤثرين للضحك بقدر متساو.

على كل حال، فإن أديمان لا يزال يواصل جمع البيانات، ويأمل في أن يتمكن - حينما تصبح نتائج الدراسة أكثر وضوحاً - من استخدام التحليل الذي استنتج في هذا الشأن، لإظهار كيف يمكن من خلال دراسة الضحكات التي يطلقها الأطفال تتبع تطور فهمهم وإدراكهم للعالم، وكيف يمكن - على سبيل المثال - أن تتراجع أهمية شعور الرضيع بالمفاجأة في مقابل تزايد أهمية إحساسه بالترقب، وذلك حينما تبرز للعيان قدرته على تذكر الأشياء.

ويرغم الفوائد العلمية الكامنة في دراسة الموضوع الخاص بضحك الأطفال الرضيع، فإنه يلقي «نجاحاً كبيراً» كموضوع بحثي، وذلك على حد تعبير أديمان. ويعود ذلك جزئياً إلى صعوبة دفع الأطفال للضحك بداخل المختبر على نحو يوثق بصحته علمياً، وذلك رغم أن أديمان يعتزم معالجة هذا الأمر في المرحلة التالية من مشروعه.

لكن الرجل يرى أن من بين الأسباب الأخرى التي تقف وراء تجاهل هذا الموضوع هو أنه لا يعتبر مسألة يجدر بالعلم «الحقيقي» استكشاف أفاقها وسبر أغوارها. ويأمل أديمان في فحص مثل هذا الحكم المسبق؛ فدراسة الضحك - في نظره - جد لا هزل فيه ولا مزاح.



حول التوقيت الذي يضحك فيه أطفالهم، وأين ولماذا يضحكون. وإضافة إلى أن موضوع البحث نفسه مبهج للخواطر، جاءت نتائج الدراسة لتتلعج المصدر: إذ أظهرت أن الطفل الرضيع يبتهس للمرة الأولى بعد نحو ستة أسابيع من ولادته، ويطلق أولى ضحكاتهما بعدما يتجاوز عمره ثلاثة شهور ونصف الشهر تقريباً.

(رغم ذلك فإن هناك من الأطفال الرضيع من يستغرق نحو ثلاثة أشهر ونصف دون أن تطلق ضحكاتهما حتى الآن).

ومن بين الطرق المفضلة التي تحقق نجاحاً مؤكداً فيما يتعلق بإضحاك الأطفال، ممارسة لعبة تدعى (بيكابو) أمامهم، ويخفي من يمارس هذه اللعبة من البالغين عينيه على نحو هزلي، وهو يجلس أمام الرضيع، وكأنه يخفي نفسه عنه، ثم يكشف عنهما بشكل مفاجئ قائلاً (بيكابو) حتى يثير ضحكاتهما. ورغم ذلك، فإن مداعبة جسد الرضيع (أو دغدغته) شكلت أكثر سبب منفرد ذكر باعتباره عاملاً أثار ضحك الأطفال الرضيع.

الأكثر أهمية في هذا السياق: أن إجابات الآباء والأمهات عن الأسئلة الواردة في تلك الدراسة كشفت عن أن الرضيع، ومنذ اللحظة الأولى التي يصدر فيها ابتسامات ولو

## عشرة أسرار قد لا تعرفها عن النوم



أرشيف «بي بي سي فيوتشر» ومواقع أخرى، تلقي بعض الضوء على الأسباب التي تجعلنا بحاجة إلى نوم هادي، خلال الليل.

١- الروائح المألوفة يمكن أن تساعد في تكوين الذكريات في عقلك خلال النوم، مما يؤدي إلى تحسين أدائك في مهام التعلم البسيطة.

٢- الارتجاجات التي يتحدث عنها الناس والتي تحدث لهم عندما يغفون هي مجرد أعراض شائعة، وغير ضارة، فلا داعي للقلق منها.

٣- أشارت دراسة بسيطة إلى أن العزف على آلة (الديجيجريو) الموسيقية، وهي مزار خشبي طويل تعود جذوره إلى السكان الأصليين في أستراليا، يساعد على النوم.

٤- أفضل وقت طبيعي للقبولة، استناداً إلى إيقاعات الجسم نفسه، هو ما بين الثانية ظهراً والرابعة عصراً.

٥- كذا اكتشفنا في الفترة الأخيرة، فإن ثمة تغيراً بيولوجياً في الجينات يسمى «دي أي سي ٢» قد يسمح لبعض الناس بالنوم بصفاة مستمرة لأربع ساعات فقط في الليلة، دون معاناة من أي آثار بدنية سلبية.

٦- ومع ذلك، فربما لا ينطبق عليك هذا، فهناك أقل من خمسة في المئة من البشر ينامون لفترات قصيرة بشكل طبيعي.

٧- معظم الناس يحتاجون للنوم لثمان ساعات، لكن حوالي ٢٠ في المئة منهم يحصلون على أقل من ست ساعات في الليلة.

٨- بعض الباحثين استخدموا النشاط العقلي لدى بعض الناس لإعادة بناء مقاطع فيديو كانوا يشاهدونها بالفعل على موقع يوتيوب.

٩- اكتشف باحثون أنه إذا اخذت النوم مسبقاً من خلال النوم المبكر، فلن يؤثر عليك الحرمان من النوم بنفس الدرجة من القسوة التي يمكن أن تلحقها عند السهر.

١٠- إذا نمت ست ساعات فقط ل ١٢ ليلة متتالية، فهذا يعادل وجود نسبة كحول في الدم تصل إلى ٠.١ في المئة.

وهذا يعني ظهور علامات مثل التلعثم في الكلام، والتوازن الضعيف، والذاكرة المشوشة، ويعني ذلك أنك أصبحت تملأ.

### وليام بارك

بيدات أسرار النوم الآن فقط تتكشف للعيان. ويكشف الصحفي العلمي وليام بارك النقاب عن بعض من الحقائق المذهلة والمثيرة للاهتمام مما تعلمه الباحثون عن عالم النوم. يمكن لذلك العلم المتعلق بدراسة النوم أن يكون غامضاً ومربكاً في كثير من الأحيان، فلا يزال الباحثون غير متأكدين بعد من الطريقة التي تعمل بها عقولنا خلال النوم، ومن السبب وراء رؤيتنا للأحلام خلال فترة النوم، ولا حتى معنى تلك الأحلام.

لكن هناك بعض الأشياء الطريفة والمثيرة للاهتمام والتي تعلمناها في السنوات الأخيرة فيما يتعلق برحلة عقولنا إلى دنيا الكرى. ونقدم لكم هنا عشر حقائق مذهلة من



الإحساس بالتفوق، إذ يُفترض في إطار هذه النظرية أننا نستمتع بروية معاناة الآخرين.

ومن بين الأمثلة الجيدة في هذا الشأن، كوننا نضحك عندما نرى شخصاً ما يقع على مقعده على نحو هزلي مُبالغ فيه أو حينما نرى بعض الحوادث، وذلك لأن هذه الأحداث تقع لسوانا وليس لنا.

ومنذ عقود طويلة، رأى عالم النفس البارز في مجال التطور الإنساني جان بياجيه أنه بالاستفادة من

تختبر بعد كما ينبغي.

علاوة على ذلك، فإن هذا الموضوع قوبل بتجاهل من قبل علم النفس الحديث، رغم أنه قد حظي بدراسة بعض من أكثر الباحثين شهرة على الإطلاق.

وفي الوقت الراهن، يعمل كاسبار أديمان، الباحث في كلية بيريكوك للدراسات المسائية بجامعة لندن، على تغيير هذا الوضع؛ إذ يرى أن إجراء دراسات حول الضحكات التي يطلقها الرضيع سيجعل بمقدورنا أن نتعرف وبدقة على كيفية فهمهم وإدراكهم للعالم.

وفي العام الماضي، طرح أديمان على المؤتمر الدولي للدراسات الخاصة بالرضع الذي عقد في برلين، النتائج الأولية التي خلصت إليها دراسة - هي الأكبر والأكثر شمولاً من نوعها في العالم - أجراها حول الأسباب التي تدفع الرضيع للضحك.

فمن خلال موقعه الإلكتروني، استقصى أديمان آراء أكثر من ألف من الآباء والأمهات من مختلف أنحاء العالم،

### توم ستافورد

ما الذي يدفع الأطفال الرضيع للضحك بصوت عالٍ رداً على مزحة ما، مع أنهم ليس بمقدورهم - على الأرجح - فهم مثل هذه المزحة؟ يرى توم ستافورد أن إجابة هذا السؤال ربما تكشف عن أمور كثيرة تتعلق بالكيفية التي تتكوّن بها عقولنا.

ما الذي يدفع الأطفال الرضيع للضحك؟ ربما يبدو هذا التساؤل ولحداً من بين أكثر الأسئلة ذات الطابع الهزلي أو المزح التي يمكن لباحث أن يسعي لكشف أسرارها، لكن

ثمة سبباً علمياً حقيقياً يقف وراء سعي الباحث كاسبار أديمان للتعرف على إجابة ذلك السؤال.

على أي حال، لم يكن أديمان هو أول من طرح ذلك السؤال.

الشهير تشارلز داروين درس الضحكات التي كان يطلقها الرضيع، كما أن الباحث النفسي البارز سيغموند فرويد وضع نظرية مفادها أن نزوعنا للضحك ينبع من رغبة

مسا في

