

# إدمان الجوال من الهدر إلى التنمية الشخصية

هل تذكر أول شيء فعلته عندما فتحت عينيك هذا الصباح؟ الإجابة بالنسبة للغالبية العظمى منا هي: تمديد اليد نحو الجوال لتفقد الإشعارات. نحن نعيش في عصر أصبح فيه العالم بأكمله متاحًا في جيوبنا، ننام والشاشات تضيء وجوهنا، ونستيقظ على رنين هواتفنا، وجدنا - نحن الشباب - أنفسنا في قلب هذه الثورة الرقمية، حيث تداخل العالم الافتراضي مع الواقعي لدرجة يصعب معها الفصل بينهما.

لا يمكننا إنكار أن الإنترنت هو أعظم ابتكار في العصر الحديث، فهو المكتبة الكبرى، وسوق العمل الواسعة، ومنصة التواصل الأشد سرعة. لكن في المقابل، تحول هذا الابتكار بالنسبة للكثير إلى فخ يومي، وثقب أسود يبتلع الوقت والطاقة والتركيز.

الهدف من هذا المقال ليس إخبارك بأن تُلقِي بهاتفك في سلة المهملات وتنعزل عن العالم، فهذا طرح غير واقعي، بل الهدف هو استكشاف واقع استخدامنا لهذه الأجهزة بصدق، وفهم الآليات النفسية التي تجعلنا نُدمِنُها، ثم استعراض استراتيجيات عملية لتحويل هذه الشاشات من أدوات تسرق أعمارنا إلى منصات قوية لبناء الذات والتنمية الشخصية.

## ■ واقع الاستخدام بالأرقام

لتشخيص المشكلة بشكل صحيح، يجب أن ننظر إلى الواقع متجردين من العواطف. تشير التقارير العالمية إلى أرقام مفرزة حول حجم الوقت الذي نقضيه في العالم الافتراضي. إذا كنت تعتقد أنك تقضي وقتًا قليلًا، فربما عليك مراجعة تطبيق تتبع وقت الشاشة في هاتفك.

وفقًا للتقرير العالمي للإحصاءات الرقمية (DataReportal) تَخَطَّى عدد مستخدمي الإنترنت حول العالم حاجز 5.5 مليار مستخدم، وهو ما يمثل أكثر من ثلثي سكان كوكب الأرض. لكن الصدمة تكمن في تفاصيل الاستخدام:

■ يبلغ متوسط الوقت الذي يقضيه المستخدم العادي على الإنترنت أكثر من 6.5 ساعات يوميًا.

■ بالنسبة لفئة الشباب، يرتفع هذا الرقم بشكل ملحوظ ليتجاوز 8 ساعات يوميًا في العديد من الدول، وتستحوذ منصات التواصل الاجتماعي على النصيب الأكبر من هذا الوقت.

■ يمضي الشباب ما يقارب 56 ساعة أسبوعيًا في استهلاك المحتوى الرقمي، وهو ما يعادل وظيفة بدوام كامل.

حسنًا إذا كنت تقضي 8 ساعات يوميًا على هاتفك، فهذا يعني أنك تقضي ثلث يومك (يعني ثلث حياتك) محدقًا في شاشة. إذا استمر هذا المعدل، فإن الشاب الذي يبلغ من العمر 20 عامًا اليوم، سيقضي أكثر من 15 عامًا من حياته المتبقية داخل جهازه المحمول! هذا الوقت المهدر هو الوقت الذي كان من الممكن استثماره في بناء جسد صحي، أو تعلم لغة جديدة، أو إتقان مهارة تدر عائداً ماديًا، أو حتى بناء علاقات إنسانية حقيقية.

### ■ فخ الإدمان: كيف تسرق الشاشات عقولنا؟

من المهم أن ندرك ونفهم كيف يحدث هذا الإدمان، يجب أن نتحدث عن كيمياء الدماغ، وتحديدًا عن ناقل عصبي يُسمى الدوبامين (Dopamine) يوضح الباحث "تريفور هاينز" (Trevor Haynes) من كلية الطب بجامعة هارفارد، أن الهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي تستغل "مسارات المكافأة" في أدمغتنا بشكل مكثف.

إليك كيف تعمل هذه الآلية ببساطة:

1- عندما تنشر صورة أو تغريدة، أو تتصفح مقاطع فيديو قصيرة، لا تعرف متى ستحصل على إعجاب أو تعليق، أو متى سيظهر لك المقطع المضحك التالي.

2- هذا الغموض يُسمى في علم النفس بـ "جدول المكافآت المتغيرة"، وهي نفس الآلية التي تجعل ماكينات القمار في الكازينوهات شديدة الإدمان.

3- في كل مرة يضيء فيها هاتفك بإشعار، يفرز دماغك جرعة من الدوبامين، مما يمنحك شعورًا لحظيًا بالنشوة والرضا.

لم يتوقف الأمر عند منصات التواصل، بل امتد للألعاب الإلكترونية. فقد اعترفت منظمة الصحة العالمية (WHO) رسميًا بـ "اضطراب الألعاب" (Gaming Disorder) وأدرجته في التصنيف الدولي للأمراض (ICD-11). يُعرّف هذا الاضطراب بفقدان السيطرة على وقت اللعب، وإعطاء الأولوية للألعاب على حساب الأنشطة اليومية الأخرى، واستمرار هذا السلوك رغم عواقبه السلبية الواضحة على حياة الشاب الأكاديمية أو المهنية أو الاجتماعية.

بالإضافة إلى ذلك، ولّد هذا الارتباط المستمر ظاهرة نفسية تُعرف بـ FOMO (الخوف من تفويت الأشياء). نحن نتفقد هواتفنا بقلق دائم خشية أن يفوتنا خبر عاجل، أو "تريند" جديد، أو محادثة بين الأصدقاء، مما يبقي أجهزتنا العصبية في حالة تأهب مستمر ويحرمانا من السلام الداخلي والقدرة على التركيز العميق

### ■ الإدراك هو نصف الحل

رغم قسوة الحقائق السابقة، إلا أن البقاء في دور الضحية للتكنولوجيا لن يغير من واقعنا شيئًا. الجوال والإنترنت أدوات محايدة؛ هي لا تملك إرادة لتدميرك أو تطويرك، بل أنت من يقرر كيف يوظفها. الخطوة الأولى والأهم نحو التغيير هي الوعي. عندما تدرك أن كل دقيقة تقضيها في التمرير اللانهائي هي خصم مباشر من رصيد أحلامك وطموحاتك، ستبدأ في النظر إلى هاتفك نظرة مختلفة.

التنمية الشخصية لا تعني الانقطاع عن التكنولوجيا، بل تعني الاستهلاك الواعي، إنها القدرة على تحويل هذا الجهاز من آلة ترفيه رخيصة تستهلك وقتك، إلى أداة تعليمية وإنتاجية تعزز من قيمتك في سوق العمل وتوسع مداركك.

## ■ استراتيجيات عملية

لتحويل هاتفك إلى حليف استراتيجي في رحلة نجاحك، إليك مجموعة من الخطوات العملية القابلة للتطبيق فوراً:

### 1-الهندسة العكسية لبيئتك الرقمية

لا تعتمد على قوة إرادتك فقط، بل غيّر بيئتك المحيطة. ألغ متابعة أي حساب ييث السلبية، أو يقدم محتوى تافهاً لا يضيف لك قيمة. في المقابل، املأ حساباتك (Feed) بمتابعة الخبراء في مجالك، والمنصات التعليمية، والموجهين الإيجابيين.

### 2-تحويل أوقات الفراغ إلى قاعات محاضرات عبر (MOOCs)

الإنترنت هو أكبر جامعة مجانية في تاريخ البشرية. بدلاً من قضاء ساعات في مشاهدة حياة الآخرين، استثمر هذا الوقت في تعلم مهارات حقيقية. منصات مثل كورسيرا، و يوديمي، وإدراك، ورواق التي تقدم دورات في كل مجال يمكن تخيله؛ من البرمجة والذكاء الاصطناعي، إلى التسويق، والتصميم، والمهارات الشخصية.

### 3- استغلال تطبيقات الإنتاجية والتنظيم

الجوال مليء بالتطبيقات التي صُممت خصيصاً لتنظيم حياتك. استخدم تطبيقات مثل نوشن Notion لتدوين أهدافك ومشاريعك، وتطبيقات مثل To do list لإدارة مهامك اليومية، وتطبيقات تتبع العادات لبناء روتين صحي (مثل شرب الماء، أو القراءة اليومية). هذه التطبيقات تحول هاتفك إلى مساعد شخصي ذكي يذكرك بأولوياتك بدلاً من تشتيتك عنها.

#### 4-الاستثمار في الصحة الجسدية والنفسية عبر التكنولوجيا

استخدم الإنترنت للبحث عن برامج رياضية تناسب مستواك، أو وصفات غذائية صحية. هناك العديد من التطبيقات التي تقدم جلسات تأمل موجهة للمساعدة في تقليل التوتر والقلق، وتطبيقات أخرى تراقب جودة نومك وتساعدك على تحسينه من خلال فلترة الضوء الأزرق المزعج المنبعث من الشاشات.

#### 5-بناء شبكة علاقات مهنية حقيقية

بدلاً من الاكتفاء بالدردشة العابرة، استخدم منصات مثل لينكدإن لبناء هوية مهنية رقمية قوية. شارك أفكارك، ومشاريعك، وما تتعلمه مع مجتمع من المحترفين. العديد من الشباب يحصلون على فرص عمل، وشراكات، وتوجيه مهني من خلال الوجود الفعّال والإيجابي على هذه المنصات.

#### ■ الاستخدام السلبي مقابل الاستخدام التنموي

لتلخيص الفكرة، يوضح الجدول التالي الفارق الدقيق بين أن تكون ضحية لهاتفك أو أن تكون سيداً عليه:

| السلوك              | الاستخدام السلبي<br>(الإدمان)                                  | الاستخدام الإيجابي<br>(التنمية الشخصية)                               |
|---------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| طبيعة المحتوى       | استهلاك ترفيهي غير موجه (مقاطع قصيرة، تفاهات).                 | استهلاك إنتاجي وتعليمي (بودكاست، مقالات، دورات تدريبية).              |
| الدافع النفسي       | الهروب من الواقع، البحث عن إفرازات الدوبامين السريعة، ال FOMO. | السعي للتعلم، البحث عن حلول لمشاكل حقيقية، تطوير الذات.               |
| التأثير على الوقت   | التمرير اللانهائي، فقدان الإحساس بالزمن لعدة ساعات.            | استخدام محدد بوقت وهدف واضح (مثال: 45 دقيقة لتعلم لغة).               |
| النتيجة طويلة المدى | تشئت الانتباه، قلق وضعف في مهارات التواصل الواقعي، اكتئاب.     | اكتساب مهارات جديدة، بناء علاقات مهنية، تحسين الصحة النفسية والجسدية. |

■ البصمة الرقمية السعودية

تشير التقارير الرسمية من هيئة الاتصالات إلى أن معدل استهلاك البيانات للفرد في المملكة وصل إلى مستويات قياسية تتجاوز 48 جيجابايت شهريًا، وهو ما يعادل ثلاثة أضعاف المعدل العالمي. هذا الرقم يعكس شغف الشباب السعودي بالتقنية، ولكنه يضعهم أيضًا أمام تحدٍّ كبير: هل تُستهلك هذه البيانات الضخمة في التمرير اللانهائي لمقاطع السناپ شات والتيك توك، أم في استثمار مهارات المستقبل؟ إن التحول من "مستهلك نهم" للبيانات إلى "صانع قيمة" رقمية هو المَحَكُّ الحقيقي للشباب الطموح.

لقد أتاحت المبادرات الوطنية مثل منصة "دروب" و "أكاديمية طويق" فرصًا ذهبية للتعلم الذاتي والحصول على شهادات معتمدة عبر الجوال. إننا إذا استبدلنا بساعة واحدة من تصفح المشاهير ساعةً من التدريب التقني أو المهني عبر هذه المنصات، فإن هذا كفيل بنقلنا - نحن الشاب - من دائرة الإدمان الرقمي إلى مصاف المحترفين المطلوبين في المشاريع الكبرى للمملكة. الجوال هنا ليس مجرد جهاز، بل هو مكتب افتراضي وقاعة محاضرات متنقلة تفتح أبواب المستقبل لمن يتقن توجيهه بوصلته.

## خلاصة القول

عزيزي الشاب، الهاتف المحمول الذي تمسكه بيدك الآن هو أداة ذات حدين؛ يمكن أن يكون المطرقة التي تهدم بها وقتك ومستقبلك، أو الأداة التي ننحت بها طريقك نحو النجاح. التحدي الحقيقي في عصرنا ليس الحصول على المعلومات، بل حماية الانتباه والقدرة على التركيز. الإنترنت يقدم لك حرية مطلقة، والحرية المطلقة تتطلب مسؤولية شخصية صارمة. اجعل هاتفك يعمل من أجلك، لا أن تعمل أنت كسلعة لصالح خوارزمياته. خذ نفسك عميقًا، راجع تطبيقاتك، وابدأ اليوم في بناء بيئة رقمية تدفعك نحو التنمية وتليق بطموحاتك.

## References - قائمة المراجع

- للإحصاءات الرقمية العالمية: يقدم نظرة شاملة عن استخدام الإنترنت ووقت الشاشة عالميًا (DataReportal) تقرير <https://datareportal.com/global-digital-overview>
- تصنيف اضطراب الألعاب: تفاصيل إدراج إدمان الألعاب كاضطراب صحي في - (WHO) منظمة الصحة العالمية (ICD-11) التصنيف الدولي للأمراض <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>
- PDF مقال للباحث تريفور هاينز حول الدوبامين والهواتف الذكية: يشرح الآلية العصبية والنفسية لإدمان وسائل التواصل