

القِرَاءَةُ

6

نصّ معلوماتيّ

الدَّرْسُ السَّادِسُ
الإِدْمَانُ عَلَى (الإنترنت)

نَوَاطِجُ التَّعَلُّمِ

- يُحَدِّدُ الْفِكْرَ الرَّئِيسَةَ لِلنَّصِّ بَعْدَ تَحْلِيلِهِ الْمَعْلُومَاتِ الْوَارِدَةَ مُسْتَشْهِدًا بِمَصَادِرٍ مُتَعَدِّدَةٍ مِنْ الْأَدِلَّةِ.
- يَصِفُ بِالتَّفْصِيلِ كَيْفَ عَرَضَ الْمُؤَلِّفُ فِكْرَتَيْنِ رَئِيسَتَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ فِي النَّصِّ، مُسْتَدِلًّا بِأَمْثَلَةٍ تُوضِّحُ وَصْفَهُ، مُحَدِّدًا الْعِلَاقَاتِ بَيْنَ الْفِكْرِ الَّتِي وَصَفَهَا.
- يَفْسِّرُ مِصْطَلِحَاتٍ عِلْمِيَّةً فِي مَجَالِ الْعُلُومِ الْإِنْسَانِيَّةِ.

استخدام الرموز:

يعدُّ استخدام الرموز من أكثر المهارات التي تساعد القارئ على أن يكون حاضر الذهن، وهو يقرأ النص المعلوماتي، وأن يكون قارئاً إيجابياً يتساءل حول ما يقرأ، ويتفاعل معه. في أثناء قراءة النص استخدم الرموز المبيّنة أدناه، وحين تمرُّ على جزءٍ من النص مرتبطٍ بأحد هذه الرموز من وجهة نظرك، ارسِم الرمز بجانب النص، وعليك أن تُقارن بين ردود فعلك، وردود فعل زميلك تجاه النص.

الرمز	التفسير
✓	أعرف ذلك.
✗	شيء يتعارض مع ما أعرفه.
??	يحتاج الأمر توضيحاً أكثر.
!!	معلومة جديدة، ومفاجئة.
☆	معلومة مهمة.
👁️	أستطيع أن أتخيل ذلك (أن أراه في خيالي).
Φ	أستطيع ربط هذا الجزء بشيء في حياتي، أو العالم، أو نص آخر قرأته.
zzz	هذا ممِل، أشعر بالنعاس.

المُعْجَمُ والمُفْرَدَاتُ:

البحث عن معاني الكلمات في النصوص التي نقرأها تُعدُّ إستراتيجية أساسية لتعزيز الفهم، وتطوير مُعْجَمنا اللُّغوي. استعن بالمعاجم الورقية أو الرقمية لمعرفة معاني المُصطلحات الآتية:

أ. التواصل الاجتماعي:

هو مقياس لكيفية تضايف الناس وتفاعلهم مع بعضهم البعض ، و تربط الفرد بالآخرين في الدائرة الاجتماعية التي تشمل العائلة والأصدقاء والمعارف .

ب. العصر الرقمي:

الاعتماد على التكنولوجيا في كل شؤون الحياة والتحكم في الأشياء عن بعد .

٣. الاكئاب:

انفعالٌ يصاحبه هبوطٌ في الجسم وفي القدراتِ الذهنيَّةِ.

٣. الرهابُ الاجتماعيُّ:

هو نوع من الاضطرابات التي تحدث للفرد عندما يتعرض للحديث لأول مرة أمام أشخاص لا يعرفهم فيشعر بالخوف والتوتر الزائد ، وفي المواقف التي يشعر فيها الشخص أنه تحت المجهر وأن الكل ينظر إليه، فيخاف أن يظهر عليه الخجل أو الخوف أو أن يخطئ أو يتلعثم مما يؤدي به للارتجاف والخفقان وضيق التنفس وجفاف الحلق والتعرق .

تطبيقُ على المُعْجَمِ والمُفْرَدَاتِ:

استخدمُ تَرْكيبَ "عُزْلَةٌ اجْتِمَاعِيَّةٌ" فِي جُمْلَةٍ مِنْ إِنشَائِكَ.

الطالِبُ المْتَفَوِّقُ لَا يُحِبُّ العُزْلَةَ الاجْتِمَاعِيَّةَ .

اقْرَأِ النَّصَّ قِرَاءَةً صَامِتَةً فِي الْبَيْتِ قَبْلَ الْحِصَّةِ الْأُولَى، وَحَدِّدِ الْأَفْكَارَ الرَّئِيسَةَ فِيهِ.

الإدمانُ على "الإنترنت"

ما إدمانُ "الإنترنت"؟

هَلْ تَلْعَبُ أَلْعَابَ (الفديو) لِفْتَرَةٍ طَوِيلَةٍ عَلَى (الإنترنت)؟ هَلْ أَنْتَ مَهْوُوسٌ بِالتَّسَوُّقِ مِنْ (الإنترنت)؟ هَلْ تَعْجِزُ عَنْ مَنَعِ نَفْسِكَ مِنْ الاطِّلَاعِ الْمُسْتَمِرِّ عَلَى حِسَابَاتِكَ فِي مَوَاقِعِ التَّوَاصُلِ الاجْتِمَاعِيِّ؟ هَلْ يَتَعَارَضُ اسْتِعْمَالُكَ الْمُفْرِطُ لِجِهَازِ الْحَاسُوبِ مَعَ التَّزَامَاتِكَ اليَوْمِيَّةِ؟ إِذَا أَجَبْتَ بِنَعَمٍ فَإِنَّكَ قَدْ تُعَانِي مِنْ اضْطِرَابِ إِدْمَانِ (الإنترنت).

هُنَاكَ شِبْهُ اتِّفَاقٍ بَيْنَ الْبَاحِثِينَ عَلَى أَنَّ إِدْمَانَ (الإنترنت) مَا هُوَ إِلَّا صُورَةٌ مِنْ صُورِ إِدْمَانِ (التَّكْنُولُوجِيَا) بِشَكْلِ عَامٍّ، وَمَجَالُ تَرْكِيزِهِ هُوَ الرَّغْبَةُ الْمُلِحَّةُ لِاسْتِحْدَامِ (الإنترنت) كَمَا فِي إِدْمَانِ الْمِذْيَاعِ أَوْ التَّلْفَازِ.

لَقَدْ سَيَّطَرَ (الإنترنت) على (التكنولوجيا) في الآونة الأخيرة، ولعل ما يُزعجُ هو أنك تُصبحُ مُحاطًا بِعَدَدٍ لا حَصرَ لَهُ مِنْ وَسَائِطِ (التكنولوجيا).

لَقَدْ سَيَّطَرَ (الإنترنت) في العَصْرِ الرِّقْمِيِّ على كُلِّ شَيْءٍ، فَمُعْظَمُ ما نَفَعُهُ كأفرادٍ عَادِيَّينَ، يَتَمُّ بِوِاسِطَةِ (الإنترنت)، فَإِنَّكَ إِنْ لَمْ تَجِدِ القَمِيصَ الَّذِي تَريدُهُ في السُّوقِ، فلا تَقْلُقْ لِأَنَّكَ سَتَجِدُهُ على (الإنترنت).

هَلْ تَوَدُّ طَلَبَ شَطِيرَةٍ مِنْ "البيتزا"؟ قُمْ بِطَلَبِهَا عِبْرَ التَّطْبِيقِ الخَاصِّ على (الإنترنت).

لا يَمكُنُكَ الاتِّصَالُ بِصَدِيقٍ لِيَلْعَبَ مَعَكَ لَعِبَةً (فيديو) في الثَّالِثَةِ فَجَرًّا، أَجْزَمُ بِأَنَّ طابورًا مِنْ الأَشْخاصِ حَوْلَ العالَمِ يَنْتَظِرُونَ انضمامَكَ لِتَلْعَبَ مَعَهُمْ على (الإنترنت)، وَإِنَّ هَذِهِ المُمَارَسَاتِ

تُشيرُ إلى صعوبةِ التَّخلُّصِ مِنَ الإِدْمَانِ على (الإنترنت).

وكونك تستخدم (الإنترنت) بكثرة، أو تُشاهدُ مقاطع (اليوتيوب)، أو تتسوقُ من (الإنترنت) بشكلٍ دائمٍ، أو تُحبُّ الاطلاعَ على مواقعِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ، فإنَّ هذا لا يعني أنَّك تُعاني من اضطرابِ إدمانِ (الإنترنت)، وإنَّما يتحوَّلُ الأمرُ إلى مُشكلةٍ عندما تتعارضُ تلكَ الأنشطةُ معَ حياتك اليوميَّة، أو عندما يكونُ الإدمانُ مُنصَّبًا على إدمانِ (الإنترنت) لِلعِبِّ، وعلى تتبُّعِ الحساباتِ على مواقعِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ لحظةً بلحظة.

إنَّ من أهمِّ مخاطرِ ذلكَ هو تضييعُ الوقتِ فيما لا ينفعُ، والتَّسبُّبُ في حدوثِ العاهاتِ البدنيَّة، والقصورِ الاجتماعيِّ، والإخلالُ بالواجباتِ الوظيفيَّة، وحدثُ الاعتلالاتِ النفسيَّة.

أسباب اضطراب الإدمان على (الإنترنت).

يظهر أن اضطراب الإدمان على (الإنترنت) يؤثر على مركز المتعة في الدماغ، حيث إن السلوك الإدماني يُحفز إفراز مادة "الدوبامين" لتعزيز التجربة المُمتعة مُنشطًا بذلك إفراز هذه المادة الكيميائية، ومع مرور الوقت تُصبح هناك حاجة إلى المزيد والمزيد من النشاط للحصول على استجابة مُمتعة مُماثلة ليحدث بذلك إدمان، أي بمعنى أنك إذا وجدت اللعب أو التسوق عبر (الإنترنت) نشاطًا مُمتعًا، وأنت تعاني من إدمان (الإنترنت)، فستحتاج إلى الانغماس أكثر فأكثر في السلوك لتحقيق الشعور المُمتع نفسه قبل إدمانك.

كذلك فإن القابلية لإدمان (الإنترنت) مُرتبطة بالقلق والاكتئاب، فإذا كنت تعاني بالفعل من القلق والاكتئاب فمن المُحتمل أن تتوجه صوب (الإنترنت) لتخفيف مُعاناتك والخروج من حالة القلق والاكتئاب.

وعلى نحو قريب فإن الناس الذين يُعانون من الخجل والرهاب الاجتماعي قد يكونون مُعرضين للإصابة بإدمان (الإنترنت)؛ لأنه لا يقتضي التفاعل مع الآخرين.

أعراض الإدمان على (الإنترنت).

قد تظهرُ علاماتُ اضطرابِ إدمانِ (الإنترنت) في ظواهرٍ جَسَدِيَّةٍ وَنَفْسِيَّةٍ، وَمِنْ الْأَعْرَاضِ النَّفْسِيَّةِ: الْاِكْتِنَابُ، وَالشَّعُورُ بِالذُّنْبِ، وَالقَلْقُ، وَالشَّعُورُ بِالابْتِهَاجِ وَالْفَرَحِ، وَعَدْمُ الْقُدْرَةِ عَلَى تَحْدِيدِ الْأَوْلِيَّاتِ، وَالْعِزْلَةُ، وَتَقَلُّبُ الْمِزَاجِ، وَالتَّسْوِيفُ، وَالخَوْفُ.

وَقَدْ تَتَضَمَّنُ الْأَعْرَاضُ الْجَسَدِيَّةُ: آلامَ الظَّهْرِ وَالرَّقَبَةِ، وَالصُّدَاعَ، وَالْأَرْقَ، وَسُوءَ التَّغْذِيَةِ (الامْتِنَاعُ عَنِ الطَّعَامِ، أَوْ الشُّرَاهَةِ فِي أَكْلِ الطَّعَامِ)، وَقِلَّةُ الْاهْتِمَامِ بِالنِّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ، وَجَفَافَ الْعَيُونِ، وَالْمُشْكَلاتِ الْبَصَرِيَّةِ الْأُخْرَى، وَزِيَادَةَ الْوِزْنِ، وَغَيْرَ ذَلِكَ.

الآثار المترتبة على إدمان (الإنترنت).

إذا كنت تعاني من هذا الاضطراب فإن ذلك قد يؤثر على علاقاتك الشخصية، إذ إن المدمنين على (الإنترنت) قد يعزلون أنفسهم عن الآخرين، ويقضون أوقاتًا طويلة في عزلة اجتماعية تؤثر سلبًا على علاقاتهم الشخصية، وقد ينسحبون اجتماعيًا؛ لأنهم يشعرون براحة كبيرة في بيئة (الإنترنت) أكثر من العالم الحقيقي، بالإضافة إلى عدم الأمانة، بمعنى أن بعضهم قد يخلقون شخصيات بديلة في محاولة لإخفاء سلوكياتهم، ويتحلون أسماء وكنى وهمية حتى يشعروا بالأمان؛ لأن أهلهم ومعارفهم وأصدقاءهم لا يعرفون عن ممارساتهم شيئًا.

ما خيارات العلاج؟

الخطوة الأولى في العلاج هي الاعتراف بوجود المشكلة، فإن إحدى المشكلات الخاصة (بالإنترنت) هي غياب المُحاسبة، وغياب الحدود؛ لأن المُستخدم مُحتجبٌ خلف الشاشة، وبعض الأمور التي يقولها ويفعلها على (الإنترنت) قد لا تكون حقيقية.

هناك جدلٌ بين العلماء، إذ يرون أن إدمان (الإنترنت) هو مرضٌ الموضّة، ويرون أنه عادةٌ ما يُعالج نفسه بنفسه، واقترحوا ممارسة السلوك التصحيحي من خلال التحكم باستخدام

(الإنترنت)، وتحديدِ نوعيّةِ المواقعِ التي يُمكنُ زيارتها، ويتفقُ غالبيةُ المُختصّينَ على أنّ
الامتناعَ بِشكْلِ كُلِّيٍّ عَنِ (الإنترنت) وسيلةٌ ليستَ مُجديةً للتّصحيحِ.

وَمِنْ وَسَائِلِ تَخْفِيفِ الإِدْمَانِ رِيَاضَةُ الفِرُوسِيَّةِ وَرُكُوبُ الخَيْلِ، وَمُمَارَسَةُ الأَنْشِطَةِ الاجْتِمَاعِيَّةِ
وَالثَّقَافِيَّةِ وَالفُنِّيَّةِ.

إنّ التّقنيّةَ الرّقميّةَ باتتْ تُسيطرُ على العالمِ، وتُجْعَلُ الوصولَ إلى أجهزَةِ الحاسوبِ أسهلَ، فنحنُ
الآنَ لا نحتاجُ إلى أنْ نجلسَ أمامَ الحاسوبِ، وإنّما يُمكننا فِعْلُ أيِّ شَيْءٍ مِنْ أيِّ مَكَانٍ عَنِ
طَرِيقِ هَوَاتِفِنَا وَأَجْهَازِنَا اللُّوحيّةِ والأجْهَازَةِ الإِلِكْترونيّةِ الأُخْرَى.

1. اختر الإجابة الصحيحة لكل سؤال فيما يأتي:

أ. الفكرة المحورية التي يدور حولها النص، هي:

شرح مفهوم الإدمان على (الإنترنت)، وأضراره.

شرح أسباب الإدمان على (الإنترنت).

شرح أعراض الإدمان على (الإنترنت).

شرح آثار الإدمان على (الإنترنت).

ب. يتحوّل استخدام (الإنترنت) إلى مشكلة، عندما:

لا تستطيع الاستغناء عنه.

يؤثر ذلك على حياتك، وأنشطتك اليومية.

تكثّر من دخول المواقع المختلفة.

تلعب ألعاب (الفيديو) مع أصحابك.

ت. يحدثُ الإدمانُ على (الإنترنت) بسببِ تزايدِ الحاجةِ إلى:

الشعورِ المُمتعِ.

التّواصلِ الاجتماعيّ.

التّسوّقِ الإلكترونيّ.

توظيفِ (التّكنولوجيا) في الحياةِ اليوميّةِ.

2. علّل الظواهر الآتية:

• لجوءُ بعضِ مُستخدمي مواقع التّواصلِ الاجتماعيّ إلى إخفاءِ أسمائهم الحقيقيّةِ.

إخفاء سلوكياتهم ليَشعروا بالأمان .

• اتّصافُ مُدمني (الإنترنت) بالعزلة الاجتماعية غالبًا.

لأنهم يشعرون براحة كبيرة في بيئة (الإنترنت) أكثر من العالم الحقيقي

3. اشرح المقصود من قول المختصين: يتفق غالبية المختصين على أن الامتناع بشكلٍ كليٍّ عن (الإنترنت) وسيلةٌ ليست مُجديةً للتصحيح.

نفهم من كلامهم أن (الإنترنت) أصبح لا غنى للناس عنه ، وأن الشخص إذا ابتعد عنه بشكلٍ كليٍّ لن يستمرّ في ذلك كثيرًا بل سيعودُ إليه أكثر من الأول وبعدها يصعبُ حلُّ تلك المشكلة .

4. صمّم مع زملائك في المجموعة نشرة توعويّة - إلكترونيّة أو ورقية - بعنوان: (الحياة لا تُختزلُ

في (الإنترنت)، مُستمرين ما يأتي:

- خبراتكم في التصميم والابتكار.
- خبراتكم في الكتابة باللُّغة العربيّة الفصيحة.