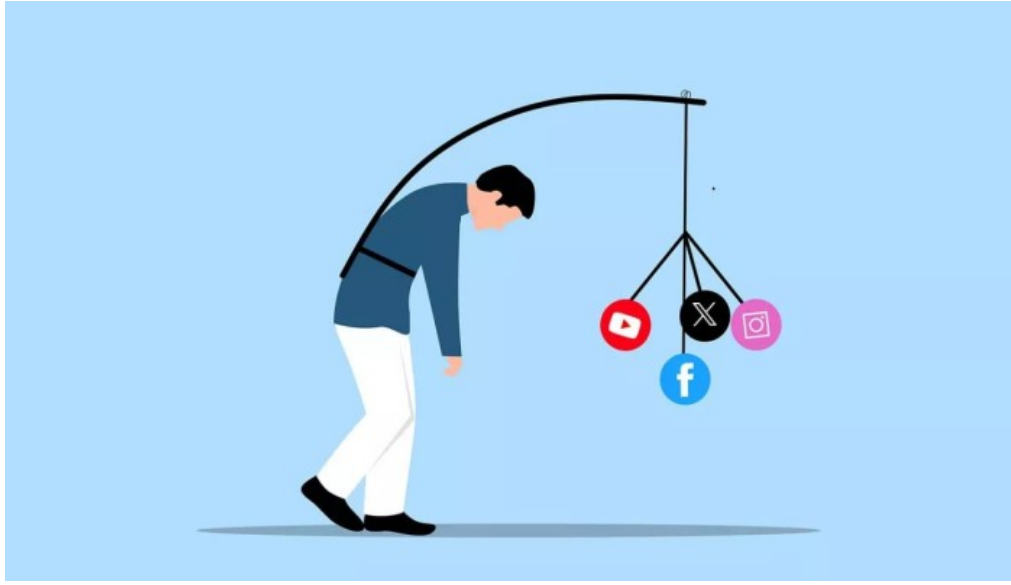


# الأسرة وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي



الاثنين 31 مارس 2025 02:00 م

تعد وسائل التواصل الاجتماعي في الوقت الحاضر ذات أهمية كبيرة في حياة الكثير من الأشخاص، وعلى الرغم مما تتمتع به من مزايا وإيجابيات، كتوسيع لدائرة المعارف والعلاقات، وصقل الفكر والشخصية، والاطلاع على الثقافات العامة للبلدان، وتبادل الخبرات والمهارات، فإنها جعلت العديد من مستخدميها في حالة إدمان دائم، وأدت إلى استخدام الهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية لوقت طويل جداً دون الشعور بذلك، الأمر الذي أثر سلباً في الحياة الزوجية. تقول هند وهي مطلقة منذ سنتين وأم لثلاثة أطفال: "مواقع التواصل الاجتماعي دمرت بيتي، أثناء انشغالي بتربية أولادي وأعمال المنزل، كان زوجي منهمكاً بمواقع التواصل الاجتماعي التي سهّلت له إقامة علاقات عاطفية مجهولة، وإهماله لي ولأولاده، وكانت النتيجة شراً كبيراً في العلاقة الأسرية". ويقول باسم: "إن مواقع التواصل أدت إلى تعاستي وخراب بيتي؛ حيث إن زوجتي كانت مدمنة على هذه المواقع مما جعلها تهمل زوجها وتربية أولادها وشؤون المنزل، وقد حذرتها أكثر من مرة، ولكنها تمادت في الانخراط والانشغال بمواقع التواصل، وأخيراً حينما وجدت نفسي محاصراً بالمشاكل أقيتُ عليها ورقة الطلاق".

## أسباب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

**إن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الزوجين أو أحدهما له أسباب عدة؛ منها:**  
أن كلاً من الزوجين لديه مخزون هائل من التعبيرات والعواطف التي يرغب أن يبوح بها لشريك حياته، إلا أن الانفصال النفسي بينهما جعل تلك التعبيرات تذهب للغير في مواقع التواصل، أو يكون حبيساً في النفس. الخيال الزائف في نفس أحدهما تجاه الآخر، مما يجعله يتوقع أن يكون الطرف الآخر رومانسياً مثلما يشاهده في المسلسلات أو القصص الخيالية؛ لذا تجعله يهرب من شريك حياته إلى مواقع التواصل، ليفرغ عواطفه مع مجتمع آخر. انعدام الوثام والألفة بين الزوجين؛ وذلك لعدم محبة أحد الزوجين للآخر، أو لوجود البغض من كليهما بسبب سوء الخلق عند أحدهما، أو ظلم أحدهما للآخر وعدم الإنصاف له، أو عدم السمع والطاعة للزوج بالمعروف. وقوع أحد الزوجين في المعاصي والمنكرات؛ كتعاطي المسكرات أو غير ذلك من أنواع المحرمات؛ مما يؤدي إلى سوء الحال بين الزوجين. عدم اعتناء المرأة بالنظافة والتزيين للزوج باللباس الجميل، والرائحة العطرة، والكلام الطيب عند اللقاء والاجتماع بينهما؛ ما يسبب نفور الزوج من زوجته.

## علاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

### ولعلاج مثل هذه المشكلة أنصح بالآتي:

تعلم المهارات الأساسية في تنمية الحب بين الزوجين؛ كالتحدث بلطف، واحترام شخصية الآخر، والتعاون معاً في تربية الأولاد، واتخاذ القرارات معاً. التوقف عن العدائية في الحوار، ففي حال اختلاف وجهات النظر، يسعى كل طرف إلى إثبات وجهة نظره، وأنه على حق وغيره على باطل. تحديد وقت مناسب للخروج والتنزه مع الأسرة، مع الحرص على التخطيط المسبق والجيد لمثل هذه الطلعات. الابتعاد عن متابعة المشاهير والحلم بأن يكون مثلهم، مع علمهما المسبق وقناعاتهما ما يعيشه المشهور من مشكلات أسرية وأخلاقية واجتماعية. الابتعاد عن التظاهر أمام الناس بأنه يعيش علاقة زوجية مثالية مليئة بالحب، وخالية من التحديات اليومية، مما يجعله في صراع نفسي ومع الشريك الآخر. الحرص على علاج المشكلات الأسرية، والجلوس مع الطرف الآخر، أو الاستعانة بصديق يصلح بينهما. أغلق جميع الإشعارات التي تأتي من التطبيقات، وامسح التطبيقات التي تجعلك تدمن عليها، ثم حدد الوقت المناسب لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. تذكر دائماً أن الله يراك ويراقبك، فلا تجعله أهون الناظرين إليك، واستعن به على أن يعينك على ترك الإدمان والنظر للمحرمات.

أخيراً انظر إلى حالك وحال أسرتك، هل أنت راضٍ بما وصلت إليه علاقتك مع شريك حياتك، ومع أولادك؟ ابدأ الآن، واترك أسباب الإدمان، وعُدْ إلى بيتك وأسرتك □  
أسأل الله أن يصلح الشباب والفتيات، وأن يجمع بين قلوب المتزوجين والمتزوجات على طاعة الله والحب والتواصل السليم، وأن يخرج من تحت أيديهم من يعبد الله على الحق، وأن يجعل أولادهم لبناتٍ خيرٍ على المجتمع والوطن، وصلى الله على سيدنا محمد □