



رغم أن معظم كبار السن في الصين لديهم فهم ضعيف في الخوارزميات، لا يتعارض ذلك مع استخدامهم الكثيف لمنصات الفيديو القصيرة الذي لا يحتاج إلى متطلبات معقدة ودقيقة



مسنة صينية خلال بث حي من بكين (وونغ زهاو/ فرانس برس)

إدمان الإنترنت سحر سعادة كبار السن في الصين

بكين . علي ابو مريحيك

يوجد عدد كبير من المسنين الصينيين ضالتهم في مواقع التواصل الاجتماعي ومنصات من أجل قتل الوقت والوحدة، وجني أموال تعينهم على توفير معيشتهم بعد تقاعدهم من العمل. يفيد مركز معلومات شبكة الإنترنت في الصين بأن نحو 300 مليون مستخدم للإنترنت تجاوزوا سن الخمسين، ما يمثل نحو 30% من إجمالي عدد مستخدمي الإنترنت في البلاد. وأنشأ مستخدمون تزيد أعمارهم عن 60 عاماً أكثر من 600 مليون مقطع فيديو قصير على منصة «دوين» الشهيرة في الصين بدءاً من إبريل/ نيسان 2021. وهم يفتحون حسابات باسمائهم لنشر قصص عن حياتهم وربما مرضهم في بعض الأحيان، وأيضاً عن نخلي أحفادهم عنهم، ما يكسبهم تعاطف متابعين كثيرين، لكن الحضور في الإنترنت لا يحميهم من الإساءات، إذ يبدي كثيرون قلقهم من أن مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي المسنين يصبحون أهدافاً سهلة لحتالين. بذلت شيوا جينغ، الطالبة في جامعة

شيبزن (جنوب)، جهوداً كبيرة خلال الأشهر الأخيرة لثني والدها عن إدمان الإنترنت. وتقول لـ«العربي الجديد»: «في إبريل 2023 اشترت لوالدي هاتفاً ذكياً في مناسبة عيد ميلاده، فواجه صعوبة في استخدامه في البداية، ثم اعتاد بعد أيام قليلة على تصفح الأخبار ومتابعة البرامج والتفاعل مع التطبيقات الموجودة عليه. وبسرعة أصبح مدمناً على منصة دوين إلى درجة أنه بات لا يطيق أن يتحدث معي كي لا يغلق هاتفه. وأصبحت مشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة طوال اليوم نشاطاً روتينياً يومياً في حياته. ولم يعد يتحدث مع أصدقائه، ولا يخرج في المساء للسير في حديقة الخلفية كما اعتاد سابقاً. وهو لا يكاد يقضي ساعة أو ساعتين خارج المنزل، وعند منتصف الليل أرى الضوء الخافت للهاتف المحمول في غرفته، لذا بت أخشى على صحته، فنومه غير منتظم، وأصبح أكثر عصبية». وتعتبر شيوا أنها قرأت قبل شهرين دراسة أشارت إلى أن أكثر من مائة ألف من كبار السن يقضون أكثر من 10 ساعات على الإنترنت يومياً، فسارعت إلى والدها

الإطلاع على نتائج الدراسة، وتأثير الأمر على الصحة العامة، لكنه لم يهتم. وتحدث أيضاً عن أنه بات يصعب أن تسيطر على سلوك والدها الذي يُبهر إدمانه مشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة بأنه ليس لديه ما يفعله. ويقول الباحث في المعهد الصيني للعلوم النفسية والاجتماعية، دا بينغ مو، لـ«العربي الجديد»: «لا شك في أن الإنترنت سلاح ذو حدين، خصوصاً حين ينشط خلفه أشخاص تجاوزوا منتصف العمر، ما يحفز لديهم عادات سيئة مثل إدمان الإنترنت، ويعرضهم للاحتيال الإلكتروني وتسريب الخصوصية والاستهلاك غير المنضبط. وهذه العوامل تزيد العبء على الأسرة والمجتمع في الماضي كان الآباء يشعرون بقلق شديد من إدمان أطفالهم الإنترنت، أما اليوم فانعكس الوضع حيث بدأ العديد من الشباب يشعرون بقلق على آبائهم الذين يدمنون الإنترنت». يضيف: «من أسباب إدمان كبار السن الإنترنت الفراغ الداخلي بسبب الشعور بالوحدة والافتقار إلى التفاعل الاجتماعي. ويزيد غياب أفراد أسرهم والافتقار إلى التواصل الاجتماعي الشعور بالوحدة والعزلة. فعلياً

باختصار

تجاوز نحو 300 مليون مستخدم للإنترنت سن الخمسين في الصين، ما يمثل نحو 30% من إجمالي المستخدمين

قد يصبح المسنون الذين ينشطون على وسائل التواصل الاجتماعي أهدافاً سهلة للمحتالين الذين يستغلون عواطف هؤلاء المسنين

استخدام المسنين للهواتف المحمولة قد يساعدهم في فهم المعلومات الخارجية وتقوية الروابط الاجتماعية

أصبح فهم العالم الخارجي والتواصل الاجتماعي والتفاعل الترفيهي من خلال الهواتف المحمولة الخيار الأول للقتل الوحده والشعور بالعزلة».

ويعتبر أن «هناك جوانب إيجابية في الإنترنت في ما يخص المسنين فاستخدامهم للهواتف المحمولة يمكن أن يساعدهم في فهم المعلومات الخارجية وتقوية الروابط الاجتماعية وإثراء أوقات فراغهم، لكن يجب الحذر من الإدمان المفرط لأنه لا يضر بالصحة الشخصية ويؤثر على العلاقات الأسرية فقط، بل يخلف محفزاً حسياً طويلاً يمكن أن يجعل الناس يشعرون بالخدر ويفقدون الاهتمام بالحياة، ما قد يؤدي إلى مشكلات خطيرة في الصحة العقلية مثل الاكتئاب. وعن علاج هذه الظاهرة، يقول دا: «يجب القيام بالكثير من العمل خارج الشبكة العنكبوتية، لأن مساعدة كبار السن على استخدام التكنولوجيا بشكل أفضل تتطلب جهوداً مشتركة من الدولة والمجتمع والشركات والأسر. ولعل أبرز الوسائل هو تحفيزهم إلى الخروج إلى الطبيعة وممارسة الألعاب الرياضية التي تناسب أعمارهم، وإحاطتهم بالرعاية اللازمة. وأما المجتمع، فإذا كان لدى كبار السن ما يفعلونه ويستمتعون به في شيوخهم، فمن الطبيعي أن يتركوا هواتفهم الذكية لأبنائهم وأحفادهم، وإذا كان لديهم ما يحبونه ويعتمدون عليه، فسيكون سحر السعادة العائلية أكبر بكثير من مشاهدة الألعاب ومقاطع الفيديو القصيرة. وفي هذا الشأن تعتبر الرعاية الحقيقية للمسنين الحل الجذري لمشكلة إدمان الإنترنت».

وأخيراً

الوحدة... حديقتي السرية

سعدية مفرج

سوى مرآة صادقة نواجه فيها أنفسنا بعيداً عن تشويش الخارج. في لحظات الوحدة، اكتشفتُ أن الأصوات التي كانت تملأ حياتي لم تكن دائماً صادقة، وأن الزحام الذي اعتدته كان يُخفي بين طياته شعوراً أعمق بالغرابة. وجدت نفسي فجأة أمام فرصة نادرة: أن أعيد ترتيب علاقتي بنفسي. كنتُ أحسب أنني وحيدة، لكنني اكتشفتُ أنني لم أكن كذلك أبداً. كان هناك صوتٌ خافت في أعماقي، ينتظر بصبر أن أصمت عن العالم الخارجي لأسمعه بوضوح. ذلك الصوت الذي يُذكرني بأنني كافية. وأن وجودي لا يعتمد على أي شخصٍ آخر. ليست الوحدة دائماً فقداً للآخرين، بل في أحيان كثيرة هي استعادة للنفس. حين اعتزلت الضجيج، أدركت كم كنتُ بحاجة إلى تلك المساحة الهادئة لأنفُس بعيداً عن توقعات أحد ما، لاتأمل أحلامي التي طمرتُها المجالات اليومية، ولأعيد تقييم الأشياء التي كنتُ أظنُّها ضرورية. الوحدة، في حقيقتها، ليست انسحاباً من الحياة، بل وقفة تأملية تعيد ترتيب الفوضى في الداخل. ومع الوقت، صرت أرى في الوحدة هدية. أصبحتُ أتذوق طعم الهدوء الذي يأتي بعد العاصفة، وأجد

بالنقص، وأنها لا تعني الانعزال عن الناس بقدر ما تعني القدرة على البقاء مع ذاتك بسلام. لم أعد ألته وراء الحشود كي أشعر بالانتماء، لأنني أدركت أن الانتماء الأهم هو ذلك الذي يكون بينك وبين نفسك. عدت إلى شعوري القديم، الحقيقي، الذي نشأت عليه في فترات مبكرة من حياتي. في الرحلة، أدركت أمراً مهماً، وهو أننا حين نعتد على الآخرين لتعويض نقص في ذاتنا، نصبح أسرى لذلك التعلق. أما حين نتعلم أن نجد في الوحدة مصدرراً للسكينة، فإن علاقاتنا بالآخرين تتحوّل مساحةً من العطاء الخالص، لا وسيلة لتسكين الخوف. يصبح وجود الآخرين حولنا زينة للحياة، لا طوق نجاة.

واليوم، أقول بامتنان: شكراً لكل من أقنعني أنني وحدي. فقد تعلمت أن الوحدة ليست حكماً قضائياً يُفد على، بل خيار أخترته حين احتاج إلى استراحة من الركض خلف الحياة. تعلمت أن أكون كافية لنفسي، وأن أجد في ذاتي ما كنتُ أبحث عنه طويلاً في الآخرين، وأن الوحدة ليست سجناً تُحبس فيه، بل حديقة سرية لا يدخلها إلا من تعلم كيف يُحب نفسه.

في الفراغ فرصة لملء ذاتي بطرق أكثر صدقاً. تعلمت أن أكون صديقي الأول، وأن أحتفي بأوقاتي الخاصة كما يحتفي الآخرون باللقاءات الجماعية. ليس لأنني لا أحتاج إلى الآخرين، بل لأنني أدركت حاجتي إلى نفسي أولاً، وأن وجودي بين الناس يجب أن يكون اختياراً واعياً، لا وسيلة للهروب من الخوف من الفراغ. لم أعد أخشى الوحدة كما كنتُ في تلك الفترة من حياتي. صارت رفيقتي التي تعلمني أن الحُب يبدأ من الداخل، وأن السلام الحقيقي هو أن تكون قادراً على البقاء مع نفسك من دون أن تشعر

حين تتعلم ان نجد في الوحدة مصدرراً للسكينة، فإن علاقتنا بالآخرين تتحوّل مساحةً من العطاء، لا لتسكين الخوف