

إدمان الانترنت طرق اكتشافه وأساليب معالجته

الأستاذ: شرفاوي حاج محبو - جامعة بشار -

إدمان الانترنت

إدمان الانترنت.. هو حالة من الاستخدام المرضي لشبكة الإنترنت الذي يؤدي إلى اضطرابات في السلوك. وترجع ظاهرة الإدمان على الانترنت لعدة اسباب منها الملل ، الفراغ ، الوحدة ، المغريات التي يوفرها الانترنت للفرد وغيرها الكثير حسب ميول الفرد واستخداماته للإنترنت.

وأول من وضع مصطلح إدمان الإنترنت هي عالمة النفس الأمريكية نيميرلي يوج، التي تعد من أول أطباء علم النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة منذ عام 1994. وتعرف 'يوج' إدمان الإنترنت بأنه استخدام شبكة الإنترنت أكثر من 38 ساعة أسبوعياً ...

أعراض إدمان الإنترنت

يخس مدمن الإنترنت بأنه في حالة قلق وتوتر حين يفصل الكمبيوتر عن الإنترنت في حين يحس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه، كما أنه في حالة ترقب دائم لفترة استخداماته القادمة للإنترنت، ولا يحس المدمن بالوقت حين يكون على الإنترنت، ويتسبب إدمانه في مشاكل اجتماعية واقتصادية وعملية. ويحتاج مدمن الإنترنت إلى فترات أطول وطول من الاستخدام؛ ليشبع رغبته كما أن جميع محاولاته للإقلاع عن الإدمان تبوء بالفشل، وكثيراً ما يستخدم مدمن الإنترنت هذه الوسيلة؛ ليتهرب من مشاكله الخاصة. ما الذي يجعل الإنترنت سبباً للإدمان ؟

لاحظ جون جرهول أستاذ علم النفس الأمريكي أن إدمان الإنترنت عملية مرحلية ، حيث أن المستخدمين الجدد عادة هم الأكثر استخداماً وإسرافاً لاستخدام الإنترنت بسبب انبهارهم بتلك الوسيلة ، ثم بعد فترة يحدث للمستخدم عملية خيبة أمل من الإنترنت فيقلل إلى حد كبير من استخدامه له ، وبلي ذلك عملية توازن الشخص لاستعماله الإنترنت .

يبدأ بعض الناس تطول معهم المرحلة فيسرفون في استخدامه ولا يتمكنون من الإستغناء عنه .. ويرى البعض أو حسب بعض الدراسات التي تمت في هذا المجال أن أكثر الناس قابلية للإدمان هم أصحاب الإكتئاب والشخصيات القلقة والذين يعانون من الملل ثربات البيوت ويرى آخرون بأن الناس الذين تكون لديهم قدرة خاصة على التفكير المجرد هم أيضاً عرضة للإدمان بسبب انجذابهم الشديد للإثارة العقلية التي يوفرها لهم الكم الهائل من المعلومات الموجودة على الإنترنت ولا يحس المدمن بالوقت ويتسبب إدمانه في مشاكل إجتماعية واقتصادية وعملية .

طريقة تكشف إدمانك للإنترنت

قم بقراءة هذه الأسئلة ، وأجب عنها فقط بنعم او لا :

- 1- هل ضيعت من وقت عملك او دراستك بسبب الانترنت ؟
- 2- هل تأخذ الانترنت كثيراً من الوقت الذي تقضيه بالعادة مع اسرتك و اصدقائك ؟
- 3- هل اثر استعمال الانترنت الزائد على حياتك الاسرية بشكل سيء و كان سبباً لخلاف ؟

- 4- هل لجأت للكذب على اصدقائك او اهلك بسبب استخدامك الزائد للانترنت ؟
 - 5- عندما تكون على الانترنت هل تجد صعوبة بالتوقف عن استخدامها حتى لو اصابك التعب او النعاس ؟
 - 6- عندما تغلق الانترنت هل تجد رغبة قوية بالعودة ؟
 - 7- هل تفكر بالانترنت و انت تعمل او تدرس او تقضي وقتاً مع اهلك ؟
 - 8- هل تشعر بانك تلامي على الانترنت اهتماماً او احتراماً أكثر مما تحصل عليه ممن حولك في حياتك ؟
 - 9- هل اثر استخدام الانترنت على نومك او طعامك ؟
 - 10- هل دخول الانترنت هو اول شيء تفكر بعمله عندما تستيقظ من النوم او تعود للمنزل ؟
 - 11- هل اثرت الانترنت بشكل سلبي على تحصيلك المادي او الدراسي ؟
 - 12- هل تشعر بالندم بعد قضاء وقت طويل على الانترنت ؟
 - 13- هل الخلافات و المشاكل او المضايقات في حياتك الشخصية تجعلك تفكر بالدخول الى الانترنت و نسيان همومك ؟
 - 14- هل ترى المناسبات السعيدة سبباً لدخول الانترنت و الاحتفال بها هناك ؟
 - 15- هل تكذب احياناً على الانترنت لتظهر بشخصية اخرى غير شخصيتك ؟
 - 16- هل تبرر لنفسك او للآخرين استعمالك المفرط للانترنت على انه شكل من اشكال المعرفة او النشاط الاجتماعي المفيد ؟
 - 17- هل ترى نفسك دائماً تقضي على الانترنت وقتاً أكثر مما كنت قد قررت مسبقاً ؟
 - 18- عندما تكون مع اهلك و اصدقائك هل تميل باستمرار للحديث عن الانترنت او عن مغامراتك و صداقاتك فيها ؟
 - 19- هل تنفق او تخسر مالاً أكثر مما يجب بسبب استعمالك الزائد للانترنت ؟
 - 20- هل تشعر احياناً انك تقوم بتدمير الذات من خلال استعمالك المفرط للانترنت ؟
- إذا اجبت بنعم على سبعة او أكثر من هذه الاسئلة فانت في بداية المعناة من مشكلة الادمان على الانترنت ... وتحتاج للعلاج الفوري...

العلاج

- حسب آراء المتخصصين ، هناك عدة طرق لعلاج إدمان الإنترنت، أول ثلاث منها تتمثل في إدارة الوقت، ولكنه عادة في حالة الإدمان الشديد لا تكفي إدارة الوقت ، بل يلزم من المريض استخدام وسائل أكثر هجومية، منها :
- 1- عمل العكس المعتاد: فإذا اعتاد المريض استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم نطلب منه أن ينتظر حتى يفسر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجره النوم نطلب منه أن يضعه في حجره أخرى... وهكذا.
 - 2- إيجاد موانع خارجية : نطلب من المريض ضبط منبه قبل بداية دخوله الإنترنت بحيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله للعمل مثلاً حتى لا يندمج في الإنترنت بحيث يتناسى موعد نزوله للعمل.

- 3- تحديد وقت الاستخدام : يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذا كان -مثلاً- يدخل على الإنترنت لمدة 40 ساعة أسبوعياً نطلب منه التقليل إلى 20 ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.
- 4- الامتناع التام: كما ذكرنا فإن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الإنترنت ، فإذا كان المريض مدمناً لحجرات الحوارات الحية نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً في حين نترك له حرية استخدام الوسائل الأخرى الموجودة على الإنترنت.
- 5- إعداد بطاقات من أجل التذكير : يطلب من المريض إعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلاً ويكتب عليها أيضاً خمساً من الفوائد التي ستنج عن إقلاعه عن إدمانه مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله، ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه أو حقيبته حيثما يذهب بحيث إذا وجد نفسه ممدجاً في استخدام الإنترنت يخرج البطاقات ليذكر نفسه بالمشاكل الناجمة عن ذلك الاندماج.
- 6- إعادة توزيع الوقت : يطلب من المريض أن يفكر في الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت؛ ليعرف ماذا خسر بإدمانه مثل: قراءة القرآن، والرياضة، وقضاء الوقت مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية وهكذا.. نطلب من المريض أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعله يتذّر طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها.
- 7- الانضمام إلى مجموعات التأييد: يطلب من المريض زيادة رقعته حياته الاجتماعية الحقيقية بالانضمام إلى فريق الكرة بالنادي مثلاً أو إلى درس لتعليم الخياطة أو الذهاب إلى دروس المسجد؛ ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين.
- 8- المعالجة الأسرية: في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها إلى تلقي علاج أسري بسبب المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان الإنترنت بحيث يساعد الطبيب الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينها ولتقنن الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض؛ ليقطع عن إدمانه.
- الموضوع يحتاج الى دراسة أوسع وأشمل باستخدام وسائط متعددة حتى يمكن أن نضيف نتائج أخرى يمكن أن تسهم في معرفة أسباب وعوامل ومظاهر هذا الإدمان من خلال بطاقة تحليل تراعى فيها بعض المتغيرات كهدف الاستخدام والفئة المستخدمة ومجالات الاستخدام

بيع اغلى طابع بريدي في العالم

جنيف (ا ف ب) - بيع اغلى طابع بريدي في العالم هو السويدي "ترنسكريلينغ الاصفر" السبت في جنيف الى تونورسيوم عالمي لم يكشف عن هويته او عن قيمة الصفقة. وشدد بيان صادر عن دار ديفيد فيلدمان للمزادات المتخصصة بالطوابع ان "اعضاء الكونسورسيوم اشتروا الطابع معتبرين انه استثمار متين في اوقات الازمة الحالية". وسبق لدار المزادات هذه التي اوضحت ان الطابع لا يزال الاغلى في العالم، ان باعته في الاعوام 1984 و1990 و1996. وبيع الطابع البريدي السويدي الشهير في العام 1996 بسعر 2,875 مليون فرنك سويسري. واكتشف الطابع البريدي السويدي هذا في العام 1885 من قبل تلميذ سويدي في الرابعة عشرة كان يزيل الطوابع عن المظاريف لاعادة بيعها وتأمين مصروفه. وهذا الطابع السويدي البالغة قيمته 3 سكيلينغ (قروش) والاخضر عادة، طبع خطأ العام 1875 خلال طباعة طوابع من 8 سكيلينغ صفراء. وقد اقتناه جامعو طوابع مختلفون.