



الفصل الخامس

أهم أساليب الوقاية والتحصين
للتخلص من إدمان الإنترنت



📖 افتتحت منذ عام ١٩٩٤ عالمة النفس الأمريكية

«كيمبرلي يونغ» Kimberly Young، في «بريدفورد» Bridford مركزاً علاجياً عبر الإنترنت يُمكن من خلاله للأشخاص المُدمنين استشارتها بواسطة البريد الإلكتروني، أو الهاتف، أو من خلال مواقع التحاور.

وتقول الطبيبة «كيمبرلي» إنَّ عيادتها الافتراضية تتيح للأفراد والعائلات الحصول علي مساعدة المُتخصِّصين أيَّا كان مكان إقامتهم، موضحة أنَّ ٢٠٪ من مرضاها من خارج الولايات المتحدة الأمريكية.

كما تُعد الطبيبة الأمريكية «ماريسا أورتساك» Marissa Ortsak أوَّل من افتتحت عيادة لعلاج إدمان الإنترنت في مستشفى «ماكلين» McLean التابع لـ «جامعة هارفارد» Harvard university عام ١٩٩٦. وقد بدأ الأمر عندما اكتشفت «ماريسا» أنَّها أصبحت مُدمنة علي جهاز الكمبيوتر ولا سيما علي إحدى الألعاب الإلكترونية، وعندئذ فكَّرت في معرفة ما إذا كان هناك مَنْ يُشاركها مشكلتها. ومنذ ذلك الحين أصبحت من رواد هذا المجال، وعالجت المئات من المرضى.

وتحاول طيبة علم النفس أن تُحدِّد مع المريض سبب انجذابه إلي الإنترنت. وهي تؤكِّد أنَّه لا نستطيع أن نتعامل مع

مُدمني الإنترنت، كما نتعامل مع مُدمني التبغ أو الخمر، لأنَّ الامتناع غير ممكن، في عالمٍ يهيمن عليه أجهزة الكمبيوتر. كما تُوَكَّد أيضاً أنَّ ما بين ٥ و ٧٪ من مُستخدمي الإنترنت يمكن أن يصابوا بالإدمان.

وحسب راي الدكتورة « كيمبرلي يونغ » أستاذة علم النفس بجامعة «بيتسبرج» Pittsburgh في «بريدفورد» بأمريكا فإنَّ هناك عدة طرق لعلاج إدمان الإنترنت، تتركز في التالي:

١. **عمل العكس**؛ فإذا اعتاد المريض استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعيَّة. وإذا كان يقوم بفتح بريده الإلكتروني عندما يستيقظ من النوم مباشرة، نطلب منه أن ينتظر حتى يتناول طعام إفطاره ويُشاهد أخبار الصباح. وإذا كان المريض يستخدم الكمبيوتر في حجرة النَّوم نطلب منه أن يضعه في حجرة المعيشة .وهكذا

٢. **إيجاد موانع خارجيَّة**؛ نطلب من المريض الذي ينوي الدخول إلي الإنترنت لمدة سَاعَة واحدة قبل خروجه إلي العمل ضبط منبه، ليُذكِّره بانتهاء السَّاعة المُقرَّرة حتى لا يندمج في تصفُّح الإنترنت بحيث يتناسى موعد عمله.

٣. **تحديد وقت الاستخدام:** نطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه للإنترنت، بحيث إذا كان، علي سبيل المثال يستخدم الإنترنت لمدة ٤٠ ساعة أسبوعياً نطلب منه تقليل المدة إلي ٢٠ ساعة في الأسبوع، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها علي أيام الأسبوع في ساعاتٍ مُحدَّدة من اليوم بحيث لا يتعدي الجدول المُحدَّد.

٤ **الامتناع التَّام:** كما ذكرنا فإنَّ إدمان بعض المرضى يتعلَّق بمجالٍ مُحدَّد من مجالات استخدام الإنترنت، فإذا كان الشخص مدمناً لُغرف الدردشة (الشات) نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعاً تاماً، في حين نترك له الحريَّة في استخدام أو تصفُّح الوسائل الأخرى الموجودة علي الإنترنت.

٥. **إعداد بطاقات من أجل التذكير:** نطلب من المريض إعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشكلات الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت، كإهماله لأسرته، و تقصيره في أداء عمله.. ويكتب أيضاً خمساً من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن تصفُّح الإنترنت بصورةٍ مبالغ فيها، كإصلاحه لمشكلاته الأسرية، وزيادة اهتمامه بعمله.. ويضع المريض تلك البطاقات في جيبه، أو في حقيبته حيثما

يذهب بحيث إذا وجد نفسه مندمجاً في استخدام الإنترنت بدرجة كبيرة يُخرج البطاقات ليذكّر نفسه بالمشكلات الناجمة عن ذلك الاندماج.

٦. إعادة توزيع الوقت: نطلب من المريض أن يفكر في

الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للإنترنت ليعرف ماذا خسر بإدمانه، كقضاء الوقت بالنادي مع الأسرة، والقيام بزيارات اجتماعية.. وهكذا. ثم نطلب منه أن يعاود ممارسة تلك الأنشطة لعلّه يتذكّر طعم الحياة الحقّة وحلاوتها.

٧. الانضمام إلي مجموعات التأييد: نطلب من المريض

زيادة رقعة حياته الاجتماعية الجميلة بالانضمام إلي فريق الكرة بالنادي، أو إلي درس لتعليم الخياطة، أو الذهاب إلي عرض موسيقي يشترك فيه، ليكون حوله مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين لا الوهميين.

٨. المعالجة الأسرية: في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بأكملها

إلي تلقي علاج أسري بسبب المشاكل التي يسببها الإنترنت، بحيث يساعد الطبيب الأسرة علي استعادة النقاش والحوار فيما بينها، وحتى تقتنع الأسرة بمدي أهميتها في إعانة المريض ليقلع عن إدمانه.

ونُقدِّم أيضاً مجموعة مقترحة من استراتيجيات العلاج
والوقاية والتحصين، لعلَّ من أهمها ما يلي:

١- إنَّ وجود الإنترنت في المنزل لا يعني نهاية العالم، بل الكارثة
الحقيقية تتمثل في ضعف الرقابة وعدم عقلنة استخدام
هذه الوسيلة المهمة بما يعود بالنفع علي الفرد والأسرة
والمجتمع. ولقد أكَّدت بعض الدراسات في العالم العربي
أنَّ ٩٠٪ من مُتصفحِي الإنترنت يلعبون ويتسلون وهذا يرجع
إلي كون غالبيتهم من الأطفال والمراهقين والشباب، وهؤلاء
لديهم وقتاً وامتساعاً للَّعب والتسلية أكثر من شرائح المجتمع
الأخرى وخصوصاً في ظلَّ غياب البرامج والإستراتيجيات
المتميزة التي تُحفز، وتُنمِّي قدراتهم العقلية، وتُفجِّر طاقاتهم
الإبداعية الخلاقية.

لذلك لا بدَّ أن نغرس في نفوس أبائنا أنَّ الإنترنت مرفق
خدمي نستخدمه ليُقدِّم لنا المساعدة علي حلِّ مشكلاتنا، وأن
نعمل علي تكوين وعي إنترنتي عندهم واستخدامها للاستكشاف
والبحث العلمي الذي يُفيد الذات والمجتمع، وكذلك لا بدَّ من
تقارب الآباء من أبنائهم للتعرفُ علي مشكلاتهم وزيادة مساحة
الحوار في إطار من الاحترام المتبادل.

٢ - علاج متلازمة النفق الرسغي، عن طريق إعطاء المريض بعض الفيتامينات وخصوصاً فيتامين B المركَّب بمختلف أنواعه. وينصح المريض بإضافة المكملات الغذائية وتجنُّب تناول الأغذية الغنية بالحديد، وكذلك عدم تناول المأكولات التي تحوي حمض «الأوكساليك» Oxalic لأنَّه قد يُسبِّب مشاكل في المفاصل لذلك يجب عدم الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي علي: البيض، والسمك، والسبانخ، والقرنبيط، والبقدونس. مع التركيز علي الأطعمة التي تشمل فيتامين B المركَّب والإكثار من تناول ثمار الأناناس الطازجة كونها تحوي أنزيم « البروميلين » Bromelain المضاد للالتهابات، كما أنَّ فيتامين C إذا ما اقترن بفيتامين B6 فإنَّه يجلب الرَّاحة لكثيرٍ من المُصابين بتناذر النفق الرسغي الناتج عن الإفراط في استخدام لوحة مفاتيح الكمبيوتر.

٣ - استبدال الوقت المُخصَّص لتصفُّح الإنترنت بممارسة بعض التمارين الرياضية، والتواصل مع الأهل والأصدقاء.

٤ - العلاج التبصيري الذي يرتكز علي اعتراف الشخص بأنَّه مدمن، وهذه خطوة مهمة علي طريق العلاج، وبالتالي عليه أن يتحمَّل جزءاً من مسؤولية علاجه، كما يجب أن نبيِّن له فوائد الإنترنت ومساوئه.

٥ - البحث عن المساعدة من جانب المتخصصين في تعديل سلوكيات الشخص المدمن، ومحاولة البحث عن الأسباب الحقيقية التي تدفعه لإدمان الإنترنت، بالإضافة إلى مساعدته في كيفية تغيير نمط حياته إلى الأفضل.

٦ - محاولة عدم الاتصال بشبكة الإنترنت عن طريق الهاتف الجوّال (المحمول)، للحدّ من استخدام تلك الشبكة وبالتالي التقليل من مشكلة الإدمان.

ونوه، بأنّ كلّ نمط إدماني من الممكن التخلُّص منه بشكلٍ نهائيٍّ وبلا رجعةٍ، إذا كان الشخص يُريد ذلك بالفعل، وليس بغرض التحايل على الآخرين والتظاهر بأنّه يمضى في ذلك من أجل إرضائهم، الأهم هو إرضاء النفس قبل أي شيءٍ آخر.

أهم المقترحات والتوجيهات :

١ . نظراً لمُجمل الأخطار التي عرضناها علي صفحات هذا الكتاب يصبح أمر حماية شبكة الإنترنت من التلوث ضرورياً لبقائها آمنة ومتماسكة. وهي المسؤولية الأخلاقية الجماعية للحفاظ على الشبكة نظيفة، ومفيدة للجميع من أجل تحقيق الاستفادة المثلى منها. وهذه المسؤولية لا تنحصر فقط في الحماية، بل تتعدى إلى نشر الوعي بالسلوك الشخصي والجماعي على الإنترنت.

٢. التلوث الثقافي، يعني إضعاف الأعراف، أو تصارعها، أو غيابها، من خلال تقديم معلومات غير صحيحة ومشككة. ويشمل جملة من التهديدات للمعتقدات، من خلال التعصب الديني، والعنقي، إلى جانب التهديد الأخلاقي والمتمثل في انهيار النظم الأخلاقية، التي تُشكل دعامة النظم الاجتماعية خاصة وأنَّ شبكة الإنترنت تعج بالمواقع اللاأخلاقية والإباحية، فضلاً عن التهديد الأمني حيث تنتشر بالشبكة معلومات خطيرة كافية بتهديد الأمن الوطني والقومي . فلحماية الشبكة من هذا التلوث الثقافي يظهر علي السطح خيار فرض الرقابة المستمرة للمواقع ، وهو الأمر الذي أثار الكثير من الجدل والنقاش بين المؤيدين والمعارضين، حيث يرى البعض أنَّها تُعرقل حُرِّيَّة انسياب المعلومات بالإنترنت، فيما تشجع جماعات ما يُسمى بـ « حماية المجتمع أخلاقياً » مبدأ الرقابة لمنع النفاذ للمواقع الإباحية، وخاصةً وأنها من أكثر المواقع ارتياداً من قبل الشباب والمراهقين،

وبالرغم من أنَّ الرقابة قد تتحقَّق على الشبكة في أماكن محدودة كالإنترنت بالمنازل، إلَّا أنَّه لا يمكن تحقيقها في أماكن أخرى. وتبقى هنا الرقابة الذاتية، وتنمية القيم الأخلاقية

بالفرد منذ صُغره، رادعاً شخصياً لمثل هذه المواقع، وخاصةً أمام فشل تقنيات أمن المعلومات من حواجز أمنية، وتقنيات التشفير، ومرشحات الشبكة، ومرشحات البريد الإلكتروني، في منع نفاذ مواقع الرذيلة على الشبكة، ورسائل التهديد والقذف العلني، والتحرُّش والتعصُّب.

٣ . تحتل مسألة الرقابة على شبكة الإنترنت مرتبة الصدارة من حيث الأهمية نظراً لما تشمله مواقع الإنترنت من مواقع الإباحية. وقد ذكرت إحدى الدراسات بمجلة القانون بجامعة «جورج تاون» George Town أنه تمَّ مسح ٣١٠,٩١٧ صورة إباحية، وقصَّة قصيرة، ولقطة فيلم جنسية، خلال عملية مسح على محتويات الإنترنت، وتمَّ اكتشاف أن ٥,٨٣٪ من صور المجموعات الإخبارية المخزنة هي صوراً خليعة، وغالبية مُستخدمي هذه المواقع من الذكور بنسبة ٩,٩٨٪.

وهي النتائج المطابقة لتحقيق صحايف بالجزائر حيث أظهر التحقيق على ٢٠ مقهى إنترنت بولاية قسنطينة أن ٧٠٪ من المواقع التي يتمُّ زيارتها يومياً هي مواقع إباحية، وأغلب زائريها هم ذكور. ويتمُّ تخزين صور الخلاعة في المواقع المفضلة بتواطؤ مع صاحب المقهى نفسه. وهو الوضع الذي يثبت أنَّ تجارة الجنس التخيُّلي ليست حكرًا على الدول المتقدمة فقط. بل ضررها

وتأثيرها يمتد إلى شباب ومراهقي الدول العربية دون استثناء، الأمر الذي يتطلّب وضع مشرفين على المواقع لمراقبتهم. إلى جانب وضع تشريعات عربية خاصة بمحتويات الإنترنت، و كلا المطالبين متكاملين. فالمشرف على الموقع، هو مدير نشره أو مالكه، وهو القائم على توزيع المعلومات، ومراقبة الموقع، وبالمؤسّسات التعليمية مدير المؤسّسة يعتبر هو المسؤول على المواقع الموجودة بالشبكة، حسب ما أقرته المحكمة الاستعجالية بمرسلياً عام ١٩٩٩. و المشرف على الموقع هو الذي تتمّ متابعتة، إلى جانب المؤلّف، والموزّع، والمنتج في حالة المواد السمعية البصرية، هذا لضمان مراقبة فعّالة للمواقع والحدّ من انتشار الجنس التخيّلي بالشبكة العالمية. وإذا كانت الدول المتقدمة بتحرّر مجتمعاتها، تبحث عن تشريعات لإنقاذ محتوى المواقع بالإنترنت من التلوث الثقافى بأنواعه، فإنّ الدول العربية أحوج لهذا الإجراء من غيرها طبّقاً، لتقاليدها وأعرافها وقيمها الأخلاقية والإنسانية، وأكثر من هذا فلا توجد ديانة سماوية تشجع على الخلاعة والمجون وفساد الأخلاق.

٤ . وجود مواثيق أخلاقية عربية تُحدّد التّعامل مع الإنترنت ، وهي القواعد الأخلاقية بالشبكة، الموجهة إلى مُستخدميها لضبط تعاملهم مع محتوى الإنترنت وتقنيات الشبكة، وغالباً ما

تنقسم القواعد الأخلاقية المُستعملي الإنترنت إلى أقسام هي: قواعد خاصّة باستعمال البريد الإلكتروني، ومواقع الحوار والدردشة وهو الاتصال شخص – شخص، وقواعد للاتصال شخص – جماعة، وقواعد لضمان صيرورة خدمات المعلومات على الإنترنت. ومهما اختلف مضمون هذه القواعد، فإنّها تهدف إلى ضبط عادات استخدام شبكة الإنترنت داخل إطار أخلاقي، يضمن أمن الشبكة، والثقة فيها.

أمّا بالنسبة لوضع تشريعات عربيّة، خاصّة بالتقنيات المتعلّقة بالشبكة، فيمكن القول أنّ الدول العربيّة مستقبلة للتقانة، وليست منتجة لها، ولهذا ليس بمقدورها وضع تشريعات ملود ليس لها. ولكنّها قد تعمل على توطينه وفق الواقع العربي، بإحداث بعض التعديلات الطفيفة عليه. و بالنسبة للدول المتقدمة، فقد خطت خطوات كبيرة في وضع تشريعات لتقنيات الشبكة، على غرار محتوى المواقع.

وفي النهاية نستطيع القول أنّ الدول العربيّة مجبرة على وضع حدٍ للإنزلاقات اللأخلاقية بشبكة الإنترنت، بأي وسيلة كانت، بوضع قواعد أخلاقية، أو بتشريعات وقوانين للشبكة، ومحتواها ومُستخدميها، من أجل استكمال بنية مجتمع المعلومات التي تقوم على المجال الاقتصادي، والسياسي والثقافي، والاجتماعي،

والأهم الجانب الأخلاقي فيها. وهذا يتطلب تضافر الحكومات،
والقطاع الخاص، والمجتمع المدني، المنظمات الدولية.

٥. هناك توصية لتنادي بإغلاق الكمبيوتر والهواتف الذكية يوماً
في الأسبوع، وهو ما حدث من قبل عند انتشار التلفزيون
علي نحوٍ واسع، ودخل كُُلُّ بيت وفعل ما فعله، فنادي
البعض في الولايات المتحدة الأمريكية بإغلاق التلفزيون يوماً
في الأسبوع يجلس فيه أفراد العائلة مع بعضهم البعض، أو
يخرجون معاً للترفيه وقد نجحت تلك الحملة في أوانها، ممّا
يدعونا الآن لمحاولة إطلاقها من جديد ولكن علي استخدام
الإنترنت، ولنتصوّر الآن يوماً بدون الإنترنت، وبدون الأمواج
الإلكترونيّة المتلاطمة المنبعثة من تلك الأجهزة الذكية، يوماً
يمسك فيه الطفل كتاباً ورقياً يقرأ فيه، بدلاً من قراءة
الشاشات، يوماً يجلس فيه أفراد الأسرة وجهاً لوجه
بوجوههم الآدمية بدلاً من تلك الوجوه الإلكترونيّة، يوماً
يخرج فيه أفراد العائلة للحياة الطبيعيّة الواقعية وليس
للحياة الرقمية أو الافتراضية.

