

إدمان الميديا

دليل المتدربة

❖ نحن نعيش حالياً في عصر التقنية الحديثة .. وهي من منتجات الحضارة الغربية وهي تؤثر بالتالي على هويتنا وثقافتنا العربية بأشكال عديدة سلبية وإيجابية .

❖ ونلاحظ أنه لا يكاد يخلو منزل من منازلنا، إلا وبه أدوات التقنية الحديثة من الفضائيات ومحطاتها المتنوعة ، وأجهزة التلفزيون ، والمذياع ، وأجهزة الكمبيوتر وشبكاتهما العنكبوتية الانترنت التي تلتف حول عقول أبنائنا كالأخطبوط ، وأصبح الكبار والصغار يصطحبون معهم أجهزة الكمبيوتر المحمول في كل مكان يذهبون اليه ، فأصبح جهاز الكمبيوتر المحمول بمثابة الخُل الوفي الذي يخالل صاحبه أينما ذهب ، بل أصبح يغنيه عن الأهل والخلان، بل والزوجة ورفيقة العمر في مرات عديدة.

❖ وهنا نتوقف وقفة هامة حسب أهمية الموضوع، ونتساءل بعض الأسئلة عن مدى خطورة وقوع أبنائنا وبناتنا في شرك الشبكة العنكبوتية أو ما يطلق عليها (شبكة الإنترنت) ؟

❖ هل الجلوس لساعات طوال للتعامل مع شبكة الانترنت يعد سلوكاً إدمانياً ؟ وإذا افترضنا أنه سلوك إدماني ، فما هي أضرار الإدمان على الانترنت؟ وإذا تبينا ان هناك اعتماد وسوء استخدام للإنترنت، فما هي سبل العلاج منه؟

○ سنحاول من خلال هذا البحث الإجابة عن هذه التساؤلات.

مفهوم الإدمان:

الإدمان كتعبير لغوي يشير إلى شكل من أشكال فقد السيطرة على السلوك، مما يعجز أمامه المرء عن إيقاف هذا السلوك غير المرغوب، بالرغم من عواقب هذا السلوك على الفرد.. من حيث القلق والتوتر وتغير المزاج للأسوأ، وغيرها من أعراض الانسحاب، سواء على المستوى النفسي أو البدني أو الاجتماعي. وإذا ما نظرنا نظرة فاحصة وجادة على الأشكال المتنوعة من الإدمان (غير الدوائي) نجد منها: إدمان العمل، إدمان التسوق وهوس الشراء، إدمان المخاطرة سواء بالرياضات الخطرة كالدرجات البخارية والتزحلق على الجليد في أماكن خطيرة وغيرها من إدمانات الخطر، وإدمان الطعام، وإدمان التدريبات البدنية، إدمان المضاربة في الأوراق المالية، إدمان المراهقات والمقامرة، وإدمان شاشة جهاز الكمبيوتر، وإدمان مواقع وشبكة الإنترنت.

إن الشخص الذي يستعمل الإنترنت في بداية الأمر قد يكتفى بساعة أو أزيد قليلاً، ويصاحب ذلك الشعور بالمتعة والتسلية في بادئ الأمر، ومع تكرار محاولات الاستعمال واكتشاف المواقع المختلفة والمتنوعة والانفتاح على العالم الخارجي، واكتشاف ما يدور به، والاطلاع على ثقافات وأجناس مختلفة، يبدأ التحول من حب الاستطلاع والفضول إلى تولد شعور ملح بالحاجة إلى المزيد والمزيد، ومن ثم فقد القدرة على السيطرة النفس، وعدم التحكم في التوقف على حب الاستطلاع والفضول أملاً في الوصول إلى نفس المتعة السابقة والشعور بالراحة والحالة المزاجية - التي كان يحققها في بداية تعامله مع الإنترنت، ويجد المستعمل نفسه إذا توقف عن الدخول إلى شبكة الإنترنت في حالة من الأعراض الانسحابية.. وهو يعاني من القلق والتوتر وحدة المزاج والعصبية الزائدة، وأحياناً أخرى من الخمول وقلة النشاط، ناهيك عن الانسحاب الاجتماعي وقطع التواصل الاجتماعي الواقعي.

وإذا تأملنا ما سبق نجد أن الإدمان على الإنترنت يمر بنفس مراحل الإدمان على المخدرات، بل أيضاً يمر المستعمل بأعراض الانسحاب، كما يمر بها المدمن على المخدرات، وإن اختلفت من حيث شدة الأعراض

البدنية، أما الأعراض النفسية والحنين النفسي للإدمان فهو يتشابه إلى حد كبير !!

وقد قامت جمعية الأطباء النفسيين الأمريكية بنشر دراسة أجريت على (٥٠٠) من مستعملي الإنترنت بإفراط، كانت تصرفاتهم تقارن بالأعراض المعروفة في تشخيص الإدمان على المقامرة، واعتماداً على الأعراض فإن ٨٠٪، من الذين شاركوا في هذه الدراسة، والذين تم تصنيفهم على أنهم مدمني إنترنت، أظهروا إدماناً واضحاً في سلوكهم النمطي، وكانت النتيجة النهائية التي توصلت إليها هذه الدراسة " أن استعمال الإنترنت بإفراط يؤدي بصورة مؤكدة إلى تدمير الحياة الأكاديمية والاجتماعية والمالية والمهنية بالطريقة نفسها التي تقوم بها أشكال الإدمان الأخرى الموثقة بصورة جيدة، مثل المقامرة والكحول والمخدرات".

الخطوة الأولى

كثير منا يرى الأمر عادياً وأن هذه التقنيات أمر لا بد منه ويجب علينا أن نتوافق معه، ورغم أننا أيضاً نرى ذلك، إلا أننا مع ضرورة أن نلتفت إلى خطورة الإدمان.

الأمر ليس فكاهياً، الأمر جد خطير، يجب أن تراجعى نظرتك لهذا الموضوع قبل البدء في هذا البرنامج، هذه الخطوة ستساعدك على ذلك.

وهذه المرحلة تهدف إلى أن تتعرفى على :

- حقيقة نظرتك لهاتفك المحمول أو الجوّال.
- حجم مشكلاتك مع الميديا.

التمرين الأول

■ اسم التمرين: جوّالك الخاص.

■ الهدف منه: أن تتعرفي حقيقة نظرتك للجوّال.

■ الخطوات:

○ والآن يمكنك أن تجعلي من هذا التمرين أشبه بفضفضة.

○ اعتبرينا طبيبك الخاص الذي يمكنه مساعدتك.

○ اعلمي أنه من الممكن فعلاً مساعدتك؛ فقط إذا كنت صريحة وواضحة معنا.

ورقة رقم (١)

هل تملكين
هاتفًا خاصًا؟

ما نوعه؟

ورقة رقم (٢)

من خلال ملاحظتك لزميلاتك ومن هم في سنك،
وضحي أهم استخدامات الهاتف لديهن، ولا تنسي أن تذكر
استخداماتك أيضاً.

استخدامات صديقاتك:

استخداماتك:

التمرين الثاني

- اسم التمرين: مشكلات الميديا.
- الهدف منه: أن تتعرفي على حجم مشكلاتك مع الميديا.



الخطوة الثانية

من خلال الخطوة السابقة أظنك قد تعرفت على طبيعة مشكلاتك ومدى حجمها.

تهدف هذه المرحلة إلى أن تتعرفي على:

- معنى الإدمان وأسبابه.
- أضرار إدمان تلك الوسائل.
- أعراض الإدمان.

النمرين الثالث

■ اسم التمرين: معنى الإدمان.

■ الهدف منه: أن تتعرفي على معنى الإدمان وأسبابه.

ورقة رقم (٥)

هل يوجد ما يسمى بإدمان الإنترنت؟ كيف؟

Handwriting practice area with horizontal lines.

تعليق

- يذكر أن أول من وضع مصطلح "إدمان الإنترنت Internet Addiction"، هي عالمة

النفس الأمريكية (كيمبرلي يونغ) Kimberly Young .

- وهي تعد من أولى أطباء النفس الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة في الولايات المتحدة

منذ عام ١٩٩٤.

- تعرّف «يونغ» «إدمان الإنترنت» بأنه استخدام الإنترنت أكثر من (٣٨) ساعة أسبوعيًا.

ورقة رقم (٦)

من خلال وجهة نظرك وقراءتك

ما تعريفك لإدمان الإنترنت؟

تعليق

• إدمان الإنترنت مثل إدمان أى شئ آخر.. فالإدمان بمعناه العام هو الاعتياد على شئ ما و عدم القدرة على تركه.

• كما أن هذا الإدمان له أعراض وأسباب و طرق علاج، ويمكنك أن تعرف بنفسك إن كنت من مدمني الانترنت أم لا من خلال هذا الموضوع .

• رغم أن تعريف "الاستخدام المطول للإنترنت" - كإدمان - ليس بتشخيص رسمي، إلا أن عوارضه المحتملة تشمل قضاء ساعات طويلة في الإبحار في الشبكة العنكبوتية بشكل يتعارض مع أداء المهام اليومية واتخاذ القرارات.

• يؤدي إدمان الإنترنت إلى العزلة وتغير المزاج وانقطاع العلاقة الأسرية.

• وعلى هذا فإدمان الإنترنت مرض خطير يجب علينا اكتشافه و معالجته مبكراً.



ورقة رقم (٧)

من خلال ملاحظتك لصديقاتك

كيف تقضي الفتاة الفتاة وقتها بين الهاتف
المحمول والإنترنت؟

تعليق

هناك ثلاثة أسباب رئيسة تجعل من الإنترنت إدماناً:

• السرية:

- إن إمكانية التي يوفرها الإنترنت في الحصول على المعلومات، طرح الأسئلة والتعرف على الأشخاص دون الحاجة إلى تعريف النفس بالتفاصيل الحقيقية توفر شعوراً لطيفاً بالسيطرة. إلى جانب ذلك، فإن القدرة على الظهور كل يوم بشكل آخر حسب اختيارنا، تُعتبر تحقيقاً لحلم جامح بالنسبة للكثير من الناس مما يقود البعض إلى إدمان الإنترنت.

• الراحة:

- الإنترنت هو وسيلة مريحة للغاية، وهو يتواجد عادة في البيت أو العمل، ولا يتطلب الخروج من البيت، السفر أو استعمال المبررات من أجل استعماله. هذا التيسير يوفر حضوراً عالياً وسهولة فيما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم نكن لنقدر على تحصيلها بدون الإنترنت وذلك يجعل إدمان الانترنت أمراً سهلاً.

• الهروب:

- مثل الكتاب الجيد أو الفيلم المثير، فإن الإنترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل. ومن الممكن للإنسان الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس أن يصير بطلاً أو (دون جوان) أو (هيرو)!!، ويجد الإنسان الانطوائي لنفسه أصدقاء، ويستطيع كل إنسان أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة، وأن يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي مما يؤدي لإدمان الإنترنت .

ورقة رقم (٩)

أسباب أخرى تؤدي إلى إدمان الإنترنت

كما أن مستخدم تلك الخدمات يستطيع أن يُخبيء اسمه وسنه ومهنته وشكله وردود فعله أثناء استخدامه لتلك الخدمات، وبالتالي يستغل بعض مستخدمي الإنترنت خاصة الذين يحسون منهم بالوحدة وعدم الأمان في حياتهم الواقعية تلك الميزة في التعبير عن أدق أسرارهم الشخصية ورغباتهم المدفونة ومشاعرهم المكبوتة مما يؤدي إلى توهم الحميمية والألفة..

ولكن حين يصطدم الشخص بمدى محدودية الاعتماد على مجتمع لا يملك وجهاً لتحقيق الحب والاهتمام اللذين لا يتحققان إلا في الحياة الحقيقية، يتعرض مدمن الإنترنت إلى خيبة أمل وألم حقيقيين.

و يمكننا أن نضيف الخلاصة وهي الملل و الفراغ و الوحدة و المغريات التي يوفرها الإنترنت للفرد وغيرها الكثير حسب ميول الفرد، وهكذا يتحول الفرد من شخص طبيعي إلى مدمن إنترنت و يصاب بمرض إدمان الإنترنت نتيجة مغريات الإنترنت .

من خلال قراءتك للفقرة السابقة والتعليق الذي يسبقها

وضحي رأيك

التمرين الرابع

■ اسم التمرين: أضرار الإدمان.

■ الهدف منه: أن تتعرفي على أضرار إدمان تلك الوسائل.

■ الخطوات:

- قد تخطئ الفتيات بأن تظن أننا نتحدث على الإنترنت وأضراره دون غيره.
- إننا نقصد بالإدمان الأكتار المفرط دون مبرر.
- يجب أن تعلمي أن هاتفك الذي بين يديك قد يكون مضرًا إن أدمنت استخدامه دون النظر إلى أهمية ذلك الاستخدام.

ورقة رقم (١٠)

سؤال

هل توجد فوائد لوسائل
التقنية الحديثة التي
نتحدث عن ضررها؟

تعليق

فوائد ومميزات وسائل التقنية الحديثة كثيرة يصعب حصرها.

ومنها:

- الهاتف الجوّال نعمة عظيمة من نعم الله علينا، تُوجِبُ الشكر؛ فوالله ثم والله لو لهجت الألسن بالثناء على الله حتى تنقطع الأنفاس، ولو أمضينا أعمارنا لله عز وجل حتى نموت - لَمَا وَقَيْنَا حَقَّهُ على أصغر نعمة أنعمها علينا؛ فاللهم اغفر لنا تقصيرنا في شكرك يا ربِّ، وأعتنا على ذكرك، وشكرك، وحسن عبادتك.
- من وسائل إسعادنا وراحتنا؛ حيث يقرب المسافات، ويختصر الزمان، ويقضي به الإنسان حاجاته بأيسر تكلفة.
- وسيلة تُوصِلُ به الأرحام والقرابات بين الناس.
- يُعَدُّ وسيلة هامة من وسائل الدعوة إلى الله، ونشر العلم والخير بين الناس، مثل الجوّال الإسلامي.
- وسيلة بها العديد من التقنيات والخصائص المفيدة للإنسان إذا أحسن استخدامها، مثل: التسجيل الصوتي والمرئي، والإنترنت، والكتشاف للإنارة، والمنبه، والساعة، والتاريخ، وخاصة الرسائل، ووسائل تسلية وترفيه، وغيرها.
- وسيلة تستخدم في الطوارئ، وعند الحاجة، في أي وقت وفي أي مكان، مثل: (المطافئ - النجدة - الإسعاف).
- وسيلة يمكن استخدامها في مجال التعليم، وهو ما أطلق عليه مؤخرًا: (mobile learning).^١
- يمكن استخدام النت في عملية التواصل مع الآخرين رغم اختلاف أماكنهم.
- يمكن استخدام الانترنت لتبادل المعلومات الثقافية والاقتصادية.
- يمكنك من خلال كل تلك الوسائل متابعة ما يحدث وما يدور حول العالم.

^١ <http://www.alukah.net/culture/0/70226/>

ورقة رقم (١٢)

□
فيما يلي أخطر أضرار الإصابة بمرض إدمان الإنترنت.
خيري ثلاثة من أخطرها من وجهة نظرك وتناولها بالتفصيل.

إضاعة الأوقات.

التعرف على صحبة
□.السوء

زعزعة العقائد
والشكك فيها.

تدمير الأخلاق ونشر
□.الردائل

التعرض لعمليات
احتيال ونصب وتهديد
□.وابتزاز.

إهمال الصلاة وضعف
□.الاهتمام بها.

إشاعة الخمول والكسل. □

الغرق في أحوال الدعارة
□.والفساد.

التعرف على أساليب
الإرهاب والتخريب.

الإصابة بالأمراض
□.النفسية.

تأخر مستوى التعليم. □

التجسس على الأسرار
□.الشخصية.

ورقة رقم (١٣)

-
-
-

يقولوا عنها مواقع للتواصل الاجتماعي والحقيقة أنها تفرّق اجتماعي
في ضوء تلك العبارة والصورة التالية وضح رأيك

ورقة رقم (١٤)

الآثار السلبية لإدمان الميديا

إن إدمان تلك الوسائل قد يترك آثاراً نفسية، اجتماعية وجسدية ويجب معالجته معالجة مهنية كأي نوع من أنواع الإدمان.

بعض الآثار النفسية والاجتماعية لإدمان الإنترنت:

١ - اشتهاؤ المدمن موضوع إدمانه دائماً (ألعاب , أفلام , مراهقات ...).

٢ - الألم الشديد , العصبية والتوتر عند مفارقة الحاسوب.

٣ - اضطراب المزاج , الضيق والتأفف.

٤ - خلافات مع العائلة والأصدقاء.

٥ - انخفاض في المستوى التعليمي.

٦ - الابتعاد عن الفعاليات الاجتماعية أو التقليل منها.

٧-عدم السيطرة على الوقت.

هذه الأعراض قد تسبب الوحدة، والإحباط، الاكتئاب، والقلق لأن الإدمان يبعد الشخص عن حياته الاجتماعية.

أما الآثار الجسدية تشمل:

- بقاء العينين مفتوحتين مدة طويلة يؤدي الى جفاف سطح مقلة العين وجفاف القرنية.
- بقاء مسافة النظر ثابتة؛ مما يجهد عضلات العين المسؤولة عن ضبط الصورة على الشبكية.
- استخدام لوحة المفاتيح في الأماكن العامة من قبل عدة مستخدمين يتناوبون عليها قد يترك جراثيم معدية على اللوحة تنتقل من إنسان لآخر بسهولة.
- ربط الساقين أثناء الجلوس قد يؤدي إلى حبس الدم الوريدي الصاعد وإتلاف صمامات الأوردة.
- ثبات الجسم على هيئة واحدة مدة طويلة يبقي الضغط متواصلًا على غضروف ما أو عظمة أو عضلة ما مما يؤدي الى ضعفه وبالتالي إلى تلفه عند أول حادث مهما كان بسيطاً مثل عظام الرقبة والأكتاف وعضلات الرأس.

التمرين الخامس

- اسم التمرين: هل أنت مدمنة؟
- الهدف منه: أن تتعرفي على أعراض الإدمان.



ورقة رقم (١٥)

إدمان بلا حدود

سجلي خمسة من صديقاتك (رموز أو أسماء مستعارة).

سجلي خمسة من أقاربك وأخواتك البنات (رموز أو أسماء مستعارة).

من منهن يمكن أن يقال عنها إنها مدمنة

بالهاتف الجوال أو الإنترنت؟

.....

.....

.....

.....

ورقة رقم (١٦)

اذكري الأسباب التي يمكنك من خلالها أن تحمي على شخص ما أنه مدمن إنترنت أو هاتف.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة رقم (١٧)

أعراض إدمان الإنترنت

- زيادة عدد الساعات أمام الإنترنت بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حدّدها الفرد لنفسه.
- التوتر و القلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالإنترنت، قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول، والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه وهذه ذروة إدمان الإنترنت .
- يتعرض مدمن الإنترنت لخطر خسارة عمله أو علاقات مهمة في حياته أو فرص دراسية بسبب الاستخدام المفرط للإنترنت.
- استخدام الإنترنت كوسيلة للهروب من المشكلات، أو عند الإحساس بالحيرة والعجز أمام المشكلات، أو عند الشعور بالذنب أو القلق أو الاكتئاب وهذا هو تعريف ادمان الانترنت .
- ترقب دائم لفترة استخدامه القادمة للإنترنت.
- لا يحس المدمن بالوقت حين يكون على الإنترنت.
- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة العنكبوتية.
- استمرار استعمال الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية، والتأخر في العمل.
- الجلوس من النوم بشكل مفاجيء والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في التطبيقات المختلفة(ماسنجر أو واتس آب أو غيرها..).
- إقناع نفسه دائماً بأنه غير مدمن !

من خلال قراءتكِ للأعرض السابقة قومي
تقييمك لإدمان صديقاتك اللاتي ترين أنهن
مدمنات في أوراق عمل (١٥)

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

ورقة رقم (١٨)

زمن الأشباح !!

في زمن بعيد كانوا يقولون عن الأشباح أنها تلك التي تظهر في الظلام أو أنها تلك التي تكون بجوارك ولا تشعر بها وقد تؤثر عليك.

بعيداً عن صحة تلك الاعتقادات، إلا أننا نرى أننا اليوم نعيش في شيء من هذا القبيل ولكنه بشكل مختلف.

أشباح اليوم هم بشر من لحم ودم، بشر تعرفهم حقاً ويعرفونك، ولكن للأسف يعيشون معك بأجسادهم فقط.

لقد تعلقت أرواحهم وعقولهم بالهاتف أو بالإنترنت، حتى إنك إن حدثتهم قد لا يسمعونك.

كل ما يهمهم هو العالم الافتراضي الذي يعيشون فيه، للأسف لم يشعر الأغبياء بأنهم حولوا الواقع إلى افتراض، مع إنهم لن يتمكنوا من جعل العالم الافتراضي حقيقة مهما فعلوا.

ماذا يمكنك أن تقولي لهؤلاء؟

ورقة رقم (١٩)

عبارات وتعليق

"أنا لا أستطيع الاستغناء عن التواصل مع أصدقائي"

-
-
-
-

"يجب أن أتابع ما يحدث في العالم لحظة بلحظة"

-
-
-

"أحافظ على صلواتي ولذلك أستيقظ حتى الفجر أمام الإنترنت"

-
-
-

تعليق

أعراض إدمان الفيس بوك:

- عدم الشبع من فتحه، وقضاء أوقات طويلة فيه، من تواصل وتعارف وألعاب ورسائل ومتابعة مقاطع الفيديو والمحادثات والاختبارات الشخصية، وغيرها من مزايا يتحياها الفيس بوك للأعضاء.
- عند مغادرتك لموقع الفيس بوك يواتيك شعور بالرغبة في الدخول إليه.
- إهمال كلي أو جزئي للحياة الاجتماعية والالتزامات العائلية والوظيفية.
- بعد التعب الشديد من تصفح الإنترنت والفيس بوك تلجأ إلى النوم العميق لفترة طويلة.
- ظهور آثار اضطرابات نفسية كالارتعاش وتحريك الإصبع بصورة مستمرة.
- القلق والتفكير المفرط في الفيس بوك وما يحدث فيه عندما تكون بعيداً عن الكمبيوتر والإنترنت، وشعور بالحزن والاكتئاب إذا بقيت بعيداً عنه فترة من الزمن.
- محاولات متكررة لتقليل عدد الساعات التي تقضيها في الفيس بوك وباءت بالفشل.

هذا بالإضافة إلى:

- جنون إضافة المزيد من الأصدقاء.
- المساس بالحياة الاجتماعية الحقيقية.
- قضاء ساعات كل يوم في تصفح الفيسبوك.
- الكتابة في فيسبوك ما أن يحصل لك جديد.
- قلق بشكل واضح واهتمام بصورتك على الفيسبوك.
- تفحص الفيسبوك الخاص بك كلما كان ذلك ممكناً.

ورقة رقم (٢٠)

درجات الإدمان

فيما يلي ثلاث قوائم لمدمني الإنترنت والموبايل، حددي أيهما الأخطر من وجهة نظرك ولماذا؟

١. المواقع الترفيهية مثل الألعاب

٢. مواقع إباحية وجنسية خلية

١. منتديات الإنترنت

٢. مواقع سياسية والأخبارية

١. حجات الدردشة
٢. مواقع التواصل الاجتماعي كالفيس بوك والتويتر

٣. برامج المحادثات كالواتس اب والفايبر والماسنجر والياهو والسكاى بي

المجموعة الأخطر

الأسباب

الخطوة الثالثة

- الآن أظنك تشوقين لمعرفة كيفية مواجهة ذلك الإدمان، سنحاول أن نتعرف على ذلك بشكل عملي.

تهدف هذه المرحلة إلى أن:

- أن تعرفي طرق ووسائل العلاج.
- أن تحاولي استخدام تلك الوسائل بشكل صحيح.
- أن تتعرفي على أضرار التلفاز وتحاولي تجنبها.

التمرين السادس

■ **اسم التمرين:** هل أنت مستعدة؟

■ **الهدف منه:** أن تعرفي مدى معرفتك بطرق ووسائل العلاج.

■ الخطوات:

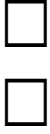
- هذا الاستقصاء لقياس مدى تعرفك على التغيرات التي تحدث لك، ومدى تطبيقها عليك.
- لذلك لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خطأ، وإنما توجد إجابة صادقة تنطبق على شخصيتك، وأخرى لا تنطبق على شخصيتك.
- فمن فضلك ضع علامة أمام الاختيار الذي يناسب شخصيتك أمام كل عبارة.
- أعط كل إجابة أجبت عنها:
بلا (١) وبنادرًا (٢) وأحيانًا (٣) وغالبًا (٤) ودائمًا (٥).
- كما أننا ننصحك بالتأكد قبل الإجابة وتوخي الصدق حتى تكون النتيجة معبرة عنك بصدق.

ورقة رقم (٢١)

م	العبارة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا
١	أستخدم الإنترنت لفترة طويلة.					
٢	أهمل واجباتي المنزلية لأقضي فترة أطول على الإنترنت.					
٣	أفضل المرح بجاذبية الإنترنت على علاقتي الأسرية.					
٤	أكون علاقات صداقة من خلال الإنترنت.					
٥	يتأفف الآخرون مني بسبب الوقت الطويل الذي أقضيه على الإنترنت.					
٦	تتأثر نتيجتي المدرسية بسبب الوقت الذي أمضيه على الإنترنت.					
٧	أفحص الرسائل على الفيس بوك والبريد الإلكتروني قبل أي شيء آخر.					
٨	يتأثر عملي أو إنتاجي بسبب الإنترنت.					
٩	أدافع عن نفسي وأتحفظ إذا سأني أحد ماذا تفعل بالإنترنت؟					
١٠	أتجاهل متاعي الحياة اليومية، بمقابل الاستمتاع بمشاكل الإنترنت.					

					أجد نفسي متلهفًا للذهاب للإنترنت.	١١
					أخشى ان تكون الحياة بدون الإنترنت.	١٢
					أتشاجر وانزعج بسبب مضايقتي وأنا أستخدم الإنترنت.	١٣
					أتاخر للخلود للنوم بسبب استخدامي الإنترنت لوقت متأخر من الليل.	١٤
					أشعر بأن بالي مشغول بالإنترنت خارج أوقات استخدام النت.	١٥
					أجد نفسي تقول "دقائق قليلة أخرى سأمضيها بينما أنت متعلق بالإنترنت.	١٦
					حاولت تقليل الوقت الذي أمضيه على النت، وفشلت بذلك.	١٧
					أحاول إخفاء كم من الوقت الذي أمضيه على الإنترنت.	١٨
					أفضل إمضاء وقتي على الإنترنت، على الذهاب في الخارج مع الآخرين.	١٩
					أشعر بالاكئاب، التوتر، او مزاج عكر خارج اوقات استخدام الإنترنت، و سرعان ما تتلاشي هذه الاعراض عند استخدامه .	٢٠

ورقة رقم (٢٢)



التقييم

الإجابات التي اخترتها لتحصل على النتيجة النهائية. كلما كانت نتيجتك عالية كلما ارتفع مستوى الإدمان بالنتيجة زادت المتاعب التي نتجت من استخدامك للإنترنت. و هذا مقياس يساعد على قياس معدل الإدمان:

• ٢٠ - ٤٩:

لا تقلقي.. أنت تتصفحين الإنترنت بعض الأحيان فترات طويلة، لكنك مسيطرة على المعدل المقبول لاستخدام الإنترنت إلا أنك لستِ مدمنة حقيقية و لم تصابي حتى الآن بهذا المرض.

• من ٥٠ - ٧٩:

أنت تعاني من متاعب أو مصاعب بسبب الإنترنت. يجب أن تلتفت لتأثير ذلك على مجريات حياتك أو بمعنى آخر فقد اقتربت من إدمان الإنترنت، فعليك النظر إلى الوقاية من إدمان الإنترنت حتى لا تصابي بإدمان الإنترنت في يوم من الأيام .

• من ٨٠ - ١٠٠:

استخدامك للإنترنت يسبب لك مصاعب حقيقية في حياتك اليومية، يجب أن تعيدي تقييمك لمخاطر ذلك على حياتك، و تعيني المشكلة المباشرة لاستخدامك للإنترنت أو بمعنى آخر أنت مدمن إنترنت فعليك النظر للعلاج حتى لا تظل في إدمان الإنترنت كثيرًا.

تعليق

- وفقاً لدراسة أجريت حول إدمان الإنترنت، وشملت حوالي ٥٠٠ مستخدم للإنترنت، تركزت حول سلوكهم أثناء تصفحهم شبكة الإنترنت، أجاب المشاركون في الدراسة بنعم على السؤال الذي وجه لهم وهو: عندما تتوقف عن استخدام الإنترنت، هل تعاني من أعراض الانقطاع كالإكتئاب والقلق وسوء المزاج؟
- وقد جاء في نتائج هذه الدراسة أن المشمولين في الدراسة قضوا على الأقل ٣٨ ساعة أسبوعياً على الإنترنت، مقارنةً بحوالي خمس ساعات فقط أسبوعياً لغير المدمنين. كما أشارت الدراسة أن من يمكن وصفهم بـمدمني الإنترنت، لم يتصفحوا في الإنترنت من أجل الحصول على معلومات مفيدة لهم في أعمالهم أو دراساتهم، وإنما من أجل الاتصال مع الآخرين والردشة معهم عبر الإنترنت.

<http://www.albawaba.com/ar/%D8%B5%D8%AD%D8%AA%D9%83%D9%90-%D9%88%D8%AC%D9%85%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%90/%D8%A7%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%86%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B3%D8%AF%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9>



التمرين السابع

■ **اسم التمرين:** الاستخدام الأمثل.

■ **الهدف منه:** أن تحاولي استخدام تلك الوسائل بشكل صحيح.

■ **الخطوات:**

- إننا هنا في محاولة لمعرفة كيفية الاستخدام الأمثل لتلك الوسائل.
- إننا لا نرى ضرورة منع استخدام تلك الوسائل، بل يجب حسن توظيف تلك الوسائل.
- جسمك يستقبل قدرًا كبيرًا من الأشعة الكهرومغناطيسية يوميًا تهديها إليك الأجهزة الكهربائية التي تستخدمها والآلات المتعددة التي لا تستغني عنها، والإضاءة الكهربائية التي لا تحتمل أن تنطفئ ساعة من نهار.
- " أنتِ جهاز استقبال لكميات كبيرة من الأشعة الكهرومغناطيسية!!" أي أنك مشحون بالكهرباء وأنتِ لا تشعرين.

ورقة رقم (٢٦)

علاج إدمان الميديا في الدول المختلفة

إليك تجارب بعض الدول، وبالرغم من عدم وجود إجماع على أفضل طريقة لعلاج إدمان الإنترنت، فإن بعض الدول أوردت بعض وسائل العلاج بحسب رؤية كل بلد للمشكلة واستفحالتها، ومنها:

في الصين: الانخراط في معسكرات تدريب قاسية ذات صبغة عسكرية، حيث يقوم جنود سابقون بمراقبة

المدمنين من خلال عملية إعادة تأهيل قاسية يخضعون فيها لفحوصات نفسية وتدريبات بدنية مكثفة لفترات قد تصل لستة أشهر.

الولايات المتحدة: قضاء أسبوع في الصحراء مع الأسرة، بعيداً عن كل أدوات التكنولوجيا.

كوريا الجنوبية: الذهاب إلى المستشفى، حيث تتدخل الحكومة بقوة وتقوم بتمويل نحو مائة مستشفى

لعلاج هذا الإدمان الذي تتعدى نسبته ٩٠٪ ويعتبر مشكلة قومية.

فهل الأمر حقاً خطير؟ (علي على الأمر)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة رقم (٢٧)

ساعدني أختك للحد من استخدام الإنترنت من خلال الخطوات التالية:

ضعي لها عددًا من الضوابط لاستخدام الهاتف أو النت

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

ضعي لها عددًا من الأهداف لاستخدام الهاتف أو النت

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

ساعدنيها في وضع قائمة من المواقع الممنوعة الدخول عليها

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

حددي معها الأوقات التي يمكنها فيها تصفح الإنترنت أو استخدام الهاتف

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

تعليق



خطوات للتخلص من إدمان الفيس بوك:

فكري وكوني صادقة مع نفسك: لا بد أن تحصى أولاً كمية الوقت الذي تقضيه في استخدام الفيس بوك، وهل هناك فائدة حقيقية تعود عليك من استخدامه أم لا؟ ويمكن كتابة قائمة طويلة من المخاطر والأضرار التي عادت عليك من استخدامه.

استبدلي الفيس بوك بشيء ممتع: عليك أن تقرري استبدال الوقت الذي تقضيه في الفيس بوك في شيء آخر ممتع، كالقراءة النافعة أو الرياضة أو مشاهدة الأفلام المفيدة، الشيء الذي تفضلين فعله والاستمتاع به مهما كان، وأن تقارني بعد ذلك بين المتعة من التنزه لمدة ٣ ساعات أو الإعجاب "ببوستات وكومنتات" الآخرين لنفس المدة، وإن اعتقدت أنك ما زلت على نفس درجة إدمان الإنترنت احذفي حسابك على الفيس بوك .

عودي إلى الواقع: افصلي الإنترنت لمدة ٧ أيام، إن أمكنك ذلك، وتأكدي من أن تكوني مشغولة جداً في هذه الأيام السبعة، كما يجب أن تقرأي القائمة التي كتبت في السابق عن أضرار الفيس بوك بصورة يومية أكثر من مرة، كلما شعرتي بالحاجة إلى استخدام فيس بوك، وبهذا تعود إلى الواقع وتبدأ في العمل فيه .

اعرفي سبب المشكلة: حاولي أن تعلمي السبب الحقيقي وراء استخدامك "فيس بوك" .. هل هو حاجتك الحقيقية إلى إطراءات الآخرين؟ وأنه لا ثقة لديك بنفسك إلا من خلال إطراءات الآخرين في هيئة "لايك" و"كومنتات"، يمكنك أن تعلمي أن هذا لا يزيد حقيقة من ثقتك بنفسك ولا إعجاب الآخرين بك، وإن كنت من هذا النوع الذي يتسول الإعجابات من الآخرين، فاعلمي أنها تقلل من قدرك في الواقع ولا ترفعه، وأن رفعة القدر الحقيقية بأن تنجز أعمالاً عظيمة في الواقع، وإن كانت لديك مشكلة في الثقة بالنفس يمكنك تقويتها بالرياضات التنافسية .

حددي وقتاً لاستخدامه: إن كنت بالفعل تخلصت من إدمان الفيس بوك، فهنيئاً لك، وإن كنت مازلت في حاجة إلى استخدامه في العمل أو غيره، يجب أن تبدئي في تخصيص وقت معين لاستخدامه، وتؤكد من استخدامه بطريقة لا تعيقك عن أداء عملك، وعن الحياة في الواقع. في النهاية أن لم تستطعي التغلب على المشكلة بإمكانك الاستعانة بالمدرسين الشخصيين أو الإخصائيين النفسيين في تخليصك من هذه العادة.

² <http://www.youm7.com/story/2015/3/23/5-%D8%AE%D8%B7%D9%88%D8%A7%D8%AA-%D9%84%D9%84%D8%AA%D8%AE%D9%84%D8%B5-%D9%85%D9%86-%D8%A5%D8%AF%D9%85%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B3-%D8%A8%D9%88%D9%83-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%A8%D8%AF%D9%84%D9%87-%D8%A8%D9%81%D8%B3%D8%AD%D8%A9-%D9%88%D8%A3%D8%B9%D9%85%D8%A7%D9%84-%D9%85%D9%85%D8%AA%D8%B9%D8%A9/2115533#.VoF9t9J7IU>

ورقة رقم (٢٨)

صورة وتعليق



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



تعليق

نصائح وتوجيهات

- فيما يخص استخدام الهواتف الجواله "المحمولة"، تقدم الدكتورة ابتسام هذه النصائح للحد من أضرار المحمول على الكبار والأطفال:
- عدم الإفراط في استخدام المحمول، وقصر استخدامه على الضرورة القصوى.
- عدم وضع المحمول على الأذن إلا بعد رد المتصل به.
- عدم استخدام المحمول في الأماكن المعدنية المغلقة كالمصعد والسيارة.
- عدم استخدام المحمول أثناء الشحن.
- عدم استخدامه في الأماكن ذات الإرسال السئ.
- اختيار المسكن بعيداً عن محطات التقوية.
- ينبغي عدم استخدام المحمول في الأماكن المغلقة مثل المصعد أو داخل السيارة. حيث تخرج من التليفون المحمول آنذاك موجات أقوى لكي تتم عملية الاتصال، ويتم امتصاص جزء كبير منها من خلال جسم الإنسان وخلاياه.
- أثبتت بعض الدراسات الحديثة، أن استعمال الأم الحامل للمحمول قد يؤدي إلى حدوث ضرر على الجنين، مثل: ضعف الذاكرة، وتأخر في المعرفة، وفي مستوى الذكاء، وفي التحصيل الدراسي، فضلاً عن إمكانية الإصابة بمرض التوحد "الأوتيزم".
- وتشير الدكتورة (ابتسام)، إلى أن الجمعية الوطنية للوقاية من الإشعاع في بريطانيا، قد خلصت من جراء بحث أجرته عام ٢٠٠٥م، إلى النصح بعدم السماح للأطفال الأقل من ثماني سنوات باستعمال المحمول، حيث إن أضرار استعمال الأطفال للمحمول أصبحت معروفة أكثر خلال السنوات الخمس الأخيرة.

النمرين الثامن

-
-
-
-

■ اسم التمرين: التلفاز.

■ الهدف منه: أن تتعرفي على أضرار التلفاز وتحاولي تجنبها.

■ الخطوات:

- نحن نحاول أن نجنبك عزيزتي ضرر كل الوسائل الحديثة.
- هذه الوسائل جميعها كما قلنا ليست شرًا، بل أن المشكلة تكمن في طريقة استخدامها.
- أهمية التلفاز في حياة الإنسان انتشرت التكنولوجيا بشكلٍ كبير وموسّع في المنازل والشركات، وهناك من هو مؤيد لها وآخر معارض، ويعدّ التلفاز أحد الأجهزة التكنولوجية التي لا يمكن للفرد الاستغناء عنها؛ فهو من ضروريات المنزل والحياة.

تعليق

■ إذا لاحظتِ عزيزتي:

١. أنها تكرر ألفاظ الممثلين في الأفلام والمسلسلات.

٢. أنها تهتم بتقليد عارضات الأزياء.

٣. أن سلوكها أصبح عنيفاً وتجرب حركات العنف التي تشاهدها.

٤. أن نظرها بدأ يتأثر سلباً بسبب كثرة المشاهدة.

٥. أن تحصيلها الدراسي قد تدنى قليلاً.

■ فاعلمي أنها على وشك الإدمان ويجب أن تحد من رؤيتها للتلفاز.

ورقة رقم (٣١)

في ضوء التعليق السابق قومي نفسك
وحددي مدى وجود الملاحظات الخمسة فيك.

الأولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

الخامسة

تعليق

أضرار مشاهدة التلفاز دون ضوابط:

- تجعلك تجلس حركة لفترة طويلة؛ فتزيد فرصة زيادة وزنك.
- تجعلك معزولاً اجتماعياً عن حوك بما في ذلك الذين يعيشون معك بالمنزل؛ لأنكم جميعاً تشاهدون ولا تتكلمون.
- عندما لا تكون المشاهدة خاضعة لخطّة واختيار لما يشاهده البعض، مليئة بالأحداث والأفلام التي قد تزيد من التوتر الذي يعانون منه.
- عدم انتظام ساعات النوم بجانب قتل الوقت وإضاعة العمر.
- الإسهام في تقطيع العلاقات والتواصل بين الناس.
- نقل أخلاق البيئات المنحرفة إلى مجتمعنا الإسلامي.
- تعليم الناس الاختلاط وسماع الغناء وهذا محرم.
- التعود على رؤية المنكر وعدم إنكاره، وإشاعة الفساد بين المسلمين.
- إظهار الفاسقين في موقع الصدارة من المجتمع.
- هذا فضلاً عن أضرار مشاهدة التلفاز في الظلام وأثره السيء على العين.



ورقة رقم (٣٣)

ساعدني أختك للحد من مشاهدة التلفاز من خلال الخطوات التالية:

ضعي لها عددًا من الضوابط لمشاهدة التلفاز

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

ضعي لها عددًا من الأهداف لمشاهدة التلفاز

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

ساعدنيها في وضع قائمة من القنوات الممنوعة مشاهدتها

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

حددي معها الأوقات التي يمكنها فيها مشاهدة التلفاز

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

الخطوة الرابعة

قبل أن ينتهي البرنامج نرجو أن تكوني قد استفدت واستمتعت، ولكن نحب أن نطمئن إلى سلامة الموضوع وحسن استفادتك منه.

لذا تهدف هذه الخطوة إلى أن:

- **تتعرفي على مدى إلمامك بالموضوع.**
- **تختبري إرادتك في الكف عن إدمان الميديا.**

التمرين التاسع

- اسم التمرين: اختراع.
- الهدف منه: أن تتعرفي على مدى إلمامك بالموضوع.
- الخطوات:

ورقة رقم (٣٤)

**لوقيل إن هناك فريق عمل، ينوي إضافة تعديلات جوهرية
على جيل جديد من الهاتف الذكي.**

**ما الوصايا التي يمكنك أن توصيهم بها؛ حتى يمكن تقليل أضرار
الإنترنت وتعزيز من فوائده؟**

النمرين العاشر

■ اسم التمرين: رغبتك وإرادتك.

■ الهدف منه: أن تختبري إرادتك في الكف عن إدمان الميديا.

ورقة رقم (٣٧)

من وجهة نظر البعض أن الحد من استخدام الإنترنت أمر صعب، فكثير يحدد عدد ساعات ولكنه يفشل أمام رغبته في معرفة المزيد والجديد.
حددي كيف يمكنك مقاومة هذه الرغبة؟

قبل الرحيل □

نحب أن نشكرك على جهدك ونسأل الله لك التوفيق، ونحب أن نلفت نظرك لما يلي:

- ✓ لا تسمحني لأي شيء أن يضيع وقتك.
- ✓ لا تسمحني لأحد أن يسيطر على عقلك.
- ✓ لا تجعلني العالم الافتراضي أهم عندك من العالم الحقيقي.
- ✓ حددي عدد ساعات لتصفح الإنترنت.
- ✓ نظمي وقتك على الإنترنت بين متابعة الأخبار ومتابعة مواقع التواصل العالم.
- ✓ إياك والممارسات الخطأ في استخدام تلك الوسائل.
- ✓ ابتعدي عن مشاهدة التلفاز دون ضوابط.
- ✓ كفي عن تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز؛ حتى لا يؤثر على وزنك.
- ✓ لا تجعلني أهم ما يهملك هاتفك.

تقويم البرنامج

م	البند	٠	١	٢	٣
1	محتوى البرنامج				
2	التمارين والأنشطة				
3	واقعية الحالات العملية				
4	درجة استفادتك				

■ أهم الدروس المستفادة:

.....

.....

■ أهم ما ستلتزمي به بعد البرنامج:

.....

.....

■ تقويم البرنامج .. ملاحظات ولي الأمر (كيف تقيم درجة تأثير الفتاة بالبرنامج)؟

.....

.....

■ ما مظاهر تغيير البرنامج في الفتاة؟

.....