

## تفادياً لخطر جعل الإنسان أداة في يد الآلة الأمن العام يعزز الحماية من إدمان العالم الافتراضي

تدرك المديرية العامة للأمن العام أن هدف حماية الإنسان لا يتحقق فقط عبر استخدامها السلاح لمواجهة الاخطار الامنية، بل ايضا عبر استخدامها العلم والثقافة لتوعيته على مخاطر كل آفة اجتماعية قد تتسلل اليه، كادمان وسائل العالم الافتراضي وادواته التي تغزو عالمنا وبيوتنا. لذا، تولي هذه القضية اهمية استثنائية

احد ابرز وجوه التعاون المثمر بين المديرية العامة للأمن العام وقوى المجتمع المدني، يتمثل في تنظيم محاضرات وندوات تثقيفية، سواء من ضباط المديرية وعناصرها في المدارس والجامعات، ام من افراد من المجتمع المدني داخل المديرية، في مواضيع ثقافية وعلمية عدة تساهم في صقل شخصية الانسان.

في 18 ايلول 2018 القت الباحثة الاجتماعية لوسيان فرح في قاعة المحاضرات في المبنى المركزي للمديرية العامة للأمن العام محاضرة عن مخاطر الادمان على وسائل العالم الافتراضي وطرق علاجه، في حضور عدد من ضباط المديرية وعسكرييها. بعد المحاضرة كان لـ"الأمن العام" حوار معها:

■ ما تعريف العالم الافتراضي؟  
□ العالم الافتراضي (Virtual world) هو محاكاة الكترونية عادة ما تكون في صورة بيئة ثنائية او ثلاثية البعد. مستخدميه ما يسمى بالشخصية الافتراضية التي تتيح لهم التعامل مع البيئة الافتراضية المحيطة بهم، ومع الشخصيات الافتراضية للمستخدمين الاخرين. بمعنى آخر، هو عالم الكتروني في استطاعة كل فرد استخدامه ومشاركة الاخرين عبره في معلومات عامة او شخصية، عبر الصفحات ذات الاستخدام العام او بشكل مباشر مع مستخدمين محددين، بما يشبه الى حد كبير واقع تبادل الافكار والمعلومات والاراء والخبرات في العالم الواقعي.

■ هل يقتصر العالم الافتراضي على الانترنت فقط؟  
□ كلا. حتى العاب الفيديو غير المتصلة بالانترنت مباشرة تشكل عالماً افتراضياً، كون الانسان يتفاعل معها ويمكن ان يدمن عليها. عبارة العالم الافتراضي تشمل الانترنت والعاب الفيديو وسواها من الأدوات المشابهة.

■ ما تعريف الادمان عموماً، والادمان على وسائل العالم الافتراضي خصوصاً؟  
□ الادمان كتعبير لغوي يشير الى شكل من اشكال فقدان السيطرة على السلوك، بحيث يعجز المرء الى حد كبير عن ايقاف سلوك معين يتسبب له بحالات من القلق او التوتر، او باعراض نفسية او جسدية او اجتماعية مضره له. بالتالي، الادمان على اي من وسائل العالم الافتراضي يتمثل في فقدان القدرة على التوقف عن استخدامها بشكل مفرط، رغم تسببها مثلاً في مشكلات صحية او نفسية او اجتماعية متنوعة.

■ ما الاسباب التي تقف خلف الجنوح نحو الادمان على وسائل العالم الافتراضي؟  
□ عموماً، لا اسباب محددة، وانما هناك تداخل بين الاسباب الاجتماعية والاقتصادية والعائلية المحلية من جهة اولى، وبين تيارات فكرية اقتصادية - اجتماعية غزت العالم خلال السنوات الاخيرة بما ساهم بشكل او بأخر في تعزيز اتجاه الادمان على وسائل العالم الافتراضي الحديثة العهد من جهة اخرى. من ابرز تلك التيارات نذكر على سبيل المثال: تيار البحث عن اللذة والراحة، تعزيز الاستقلالية، التعبير عن الذات الى اقصى حدود، تبدل الادوار بين الرجل والمرأة، وسواها. ناهيك بأن الوضع الشخصي للفرد، كشعوره

بالممل، وجوده في حالة فراغ من دون اي امر مفيد يشغل نفسه به، شعوره بالوحدة والعزلة، فضلاً عن الامتيازات التي توفرها له شبكة الانترنت وخاصة لانحائية التواصل مع الاخرين والخروج من عزلته، كلها عوامل تدفع الفرد من حيث لا يدري نحو ادمان اي من وسائل العالم الافتراضي مثلاً، كما تبين الاحصاءات.

■ هل يوجد معيار محدد للقول ان الحالة تخطت المعقول واصبحت تشكل ادماناً؟  
□ هناك مدرستان في العالم كل منها يحدد معياراً خاصاً للقول بوجود حالة ادمان. اولى تعتبر ان استخدام اي شخص راشد وسائل العالم الافتراضي اكثر من 40 ساعة في الاسبوع بالنسبة الى شخص لا يرتبط عمله بتلك الوسائل، دليل على الادمان.

■ هل يوجد معيار محدد للقول ان الحالة تخطت المعقول واصبحت تشكل ادماناً؟  
□ هناك مدرستان في العالم كل منها يحدد معياراً خاصاً للقول بوجود حالة ادمان. اولى تعتبر ان استخدام اي شخص راشد وسائل العالم الافتراضي اكثر من 40 ساعة في الاسبوع بالنسبة الى شخص لا يرتبط عمله بتلك الوسائل، دليل على الادمان. المدرسة الثانية تعتبر انه اذا تغير سلوك الشخص وصار عدوانياً وانطوائياً بمجرد قطع الانترنت عنه تكون حالته قد دخلت ضمن تصنيف الادمان. في رأيي ان هناك الكثير من المؤشرات الواقعية التي تبين لنا ان الشخص يتجه نحو ادمان وسائل العالم الافتراضي، او انه اصبح مدمناً عليها.

■ ما هي تلك المؤشرات؟  
□ تتمثل في وجود الشخص ضمن بعض او معظم الحالات التالية:

• زيادة عدد ساعات استخدام وسائل العالم الافتراضي بشكل يتجاوز الفترات التي حددها الفرد لنفسه.

• التوتر والقلق الشديدين في حالة وجود اي عائق للاتصال بها.

• التكلم عنها بكثرة خلال حياته اليومية.

• اهمال الواجبات الاجتماعية والاسرية والوظيفية بسبب استعمالها.

• استمرار استعمالها رغم وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية، والتأخر في العمل.

• القيام من النوم بشكل مفاجيء والرغبة في فتح البريد الالكتروني او رؤية قائمة المتصلين به عبر الانترنت مثلاً.

الباحثة الاجتماعية لوسيان فرح.



من المحاضرة.



- الهرب من الضغوط الحياتية اليومية عبر استخدام تلك الوسائل.
- عدم القدرة على إشغال وقت الفراغ بهوايات متنوعة.
- عدم القدرة على اقامة علاقات اجتماعية جيدة بسبب الخجل او الانطواء.

■ ضمن شبكة الانترنت، اي مواقع تعتبر الاكثر ادماناً عليها وفق الاحصاءات؟

□ بينت الاحصاءات ان اكثر المواقع تصفحها وادماناً هي:

- 1 - ادمان الفضاء الجنسي، اي المواقع الاباحية.
- 2 - ادمان العلاقات السيبرية، اي التي تتم عبر الفضاء المعلوماتي مثل علاقات قاعات الدردشة.
- 3 - المقامرة او الشراء عبر الانترنت.
- 4 - الافراط المعلوماتي، مثل البحث عن المعلومات الزائدة عن الحد عبر الانترنت.
- 5 - ادمان العاب التسلية بانواعها المختلفة.

■ ما الاضرار التي يتسبب فيها ادمان العالم الافتراضي - الانترنت؟

□ اعراض او اضرار نفسية واجتماعية وجسدية في آن. اظهرت عدد من الدراسات ان الاعراض النفسية والاجتماعية تشمل الوحدة، الاحباط، الاكتئاب، القلق، التأخر عن العمل، حدوث تباعد بين افراد الاسرة عموماً وبين الزوجين خصوصاً. واستطراداً، ان زيارة المواقع الاباحية يؤدي الى الاثارة الجنسية والكبت الجنسي وظهور العديد

من المشكلات الاجتماعية والاسرية. اما الاعراض الجسدية فتشمل التعب، الخمول، الارق، الحرمان من النوم، الام الظهر والرقبة، التهاب العينين. اضافة الى مخاطر الاشعاعات الصادرة عن شاشات اجهزة الاتصال الحديثة. اما عن تأثير استخدام الانترنت الزائد عن الحد على الاطفال، فقد اشار عدد من الدراسات الى انه يتسبب لهم في العزلة الاجتماعية، اضطرابات في النوم، مشكلات في الدراسة، مشكلات سلوكية واجتماعية نتيجة توقفهم عن ممارسة أنشطة وهوايات اخرى كالقراءة وممارسة العاب رياضية. كل تلك الازعاج تتسبب في اضطراب كبير في شخصية الطفل، ما ينعكس سلباً عليه في الحاضر والمستقبل.

■ كيف يمكن معالجة حالات ادمان العالم الافتراضي؟

□ هناك طرق علاج تتصل بسلوك الفرد نفسه، وطرق اخرى ذات طابع عائلي. كما ان بعض الحالات الصعبة تتطلب مراجعة طبيب نفسي متخصص. اما الطرق الذاتية للعلاج، فابرها:

- كتابة ايجابيات الادمان وسلبياته على الانترنت، والتفكير دائماً في سلبياته بما قد يساعد المدمن على الابتعاد عنها.
- بدء المدمن تطبيق اسلوب كبح جماح نفسه.
- تحديد وقت الاستخدام بحيث لا يزيد عن ساعتين في اليوم.
- ايجاد نشاط بديل كممارسة الرياضة او التواصل

مع الاهل والاصدقاء بدلا من تصفح الانترنت مثلاً.

- التخلص من البرنامج او التطبيق الذي يدمن عليه الفرد.
- اما طرق العلاج ذات الطابع العائلي، فابرها:
- تعرّف الاهل على مشكلات الابناء والعمل على حلها.
- زيادة مساحة حوار الاهل مع الابناء، وزيادة مستوى الاحتواء العاطفي لهم.
- توجيه الاطفال والمراهقين في موضوع الانترنت نحو الاستكشاف والبحث العلمي.

■ ما انطباعك عن اجواء تفاعل العسكريين مع الموضوع خلال المحاضرة؟

□ انطباع رائع جداً. من جهة اولى معروف ان كل عسكري الامن العام يتمتعون بدرجة عالية من العلم والثقافة، وهذا ما تلمسته اكثر فاكثر في اثناء النقاش معهم خلال المحاضرة. من جهة ثانية، هناك حقيقة عامة تستحق التنويه بها مفادها ان كل جمعيات حقوق الانسان وهيئاته خصوصاً والمجتمع المدني عموماً، التي اتواصل معها في لبنان وخارجه، تبدي اعجاباً كبيراً بما تقوم به المديرية العامة للأمن العام في السنوات الاخيرة، تحديداً منذ تولي سعادة اللواء عباس ابراهيم سدة المسؤولية فيها، وذلك في كل مجال حقوق الانسان والمجالات الانسانية. فعلا انها مؤسسة تعكس افضل صورة حضارية وانسانية عن لبنان، بما يشكل مصدر فخر لكل لبناني مقيم او مغترب على السواء.