



هل تسرف في استخدام هاتفك النقال في إرسال الرسائل النصية وتصفح الإنترنت والبريد الإلكتروني والألعاب والتطبيقات؟ يعتمد حجم تلك المشكلة على كم الوقت والمجهود الذي تضيعه في الاستخدام المفرط للهاتف، الذي من شأنه أين يضعف علاقاتك بالآخرين ويقلل إنتاجك اليومي.

# كيف تتغلب على إدمان الموييل؟

## وضع نظام لاستخدام الهاتف

١ - راقب استخدامك للهاتف. أظهرت دراسة أن طلاب الجامعات يقضون ٨-١٠ ساعات يوميًا على الهواتف النقالة.

إن متابعتك لاستخدامك للهاتف وإحصاء عدد المرات التي تمسك بها الهاتف يزيد من درايتك ومعلوماتك عن مشكلتك. إذا أصبحت على دراية بمدى مشكلتك يمكنك البدء بتحديد أهدافك والحلول الممكنة.

يمكنك تحميل تطبيق يراقب استخدامك للهاتف مثل تشيكي Checky. باستخدام المعلومات التي يوفرها التطبيق يمكنك البدء بتحديد أهدافك وتقيد نفسك بعدد معين من الساعات يوميًا تقضيها على الهاتف.

٢ - ضع خطة لاستخدام الهاتف. قيد نفسك بأوقات معينة فقط لاستخدام الهاتف يوميًا، يمكنك وضع منبه لتنبيهك أنك وصلت إلى الحد الأقصى لاستخدام الهاتف، على سبيل المثال، يمكنك تقيد نفسك باستخدام الهاتف ساعة واحدة فقط من ٦-٧ مساءً، كما يمكنك وضع ساعات معينة لا تستخدم فيها الهاتف أيضًا، كوقت المدرسة أو العمل.

اكتب خطتك وأهدافك على ورقة لتجعلها عملية وملزمة أكثر، الأهداف التي حققتها والأهداف التي ما زلت تعمل على تحقيقها.

٣ - قدم لنفسك الجوائز مقابل الوقت الأقل الذي تقضيه أمام الهاتف. يعرف هذا المفهوم بالتشجيع الذاتي ويستخدم لتعليم الأفراد السلوكيات الإيجابية من خلال تقديم الجوائز. على سبيل المثال، إذا التزمت بالوقت المحدد لاستخدام الهاتف يمكنك مكافأة نفسك بتناول طعامك المفضل أو شراء شيء جديد أو ممارسة أنشطة أخرى.

٤ - ابدأ تدريجيًا. بدلًا من منع استخدام الهاتف تمامًا فجأة، (والذي يسبب القلق والتوتر)، يمكنك تقليل استخدامك للهاتف بشكل تدريجي. على سبيل المثال، قلل عدد المرات التي تنظر فيها في الهاتف إلى مرة كل ٣٠ دقيقة، ثم مرة كل ساعتين وهكذا.

- استخدم الهاتف للاتصالات الضرورية والطوارئ فقط.

٥ - ضع الهاتف بعيدًا عنك. ضع الهاتف في مكان لا تراه، واضبطه على وضعية صامت



تفكيرك بشأن هاتفك فستشعر بتحسّن وتقلل استخدامك له.

تذكر أنه مهما كنت تريد النظر في الهاتف، فإن ما تريد التحقق منه ليس ذا أهمية قصوى وقابل للتأجيل.

في المرة القادمة التي ترغب فيها في استخدام الهاتف فكّر مع نفسك قليلاً: هل يجب فعلًا أن أهاتفه الآن أم يمكن تأجيل ذلك لوقت لاحق؟

٩- ركّز على الوقت والمكان الحالي. إن فن إدراك ما حولك يساعدك على التركيز وكبح رغبتك في استخدام الهاتف. حاول على التواجد في اللحظة الراهنة التركيز على ما يحدث الآن، بما فيها أفكارك وردود فعلك.

## إيجاد بدائل للهاتف

١ - تعرف على ما يدفعك لاستخدام الهاتف. تساعدك معرفة ما يسبب رغبتك في استخدام الهاتف على إيجاد خيارات بديلة له. هل تحب استخدام الهاتف لأنك تحب أن تكون اجتماعيًا وتتواصل مع الآخرين؟ إذا كان الأمر كذلك، يمكنك استبدال الهاتف وتلبية احتياجاتك في نفس الوقت بالحديث وجها لوجه مع الآخرين.

هل تشعر بالملل؟ إن الملل سبب شائع جدا لاستغراق الأفراد في استخدام الهاتف وإدمانه، لذا ابحث عن هوايات وأنشطة أخرى

## شارك في التأييف

Trudi Griffin, LPC, MS

في العمل أو الدراسة أو أي مكان آخر، حتى لا يلهيك ويضيع وقتك.

٦ - خذ إجازة من الهاتف. امتنع عن استخدام الهاتف تماما لفترة قصيرة في عطلة نهاية الأسبوع.

اشترك في رحلة أو معسكر حيث لا توجد إشارة للهاتف، يجبرك هذا على ترك الهاتف. يمكنك إخبار معارفك وأصدقائك أنك ستختفي لفترة قصيرة، يمكنك إخبارهم ذلك بسهولة على مواقع التواصل الاجتماعي.

٧ - غيّر إعدادات الهاتف. تأكد من غلق جميع المنبهات أو الأصوات التي تنبهك لوصول رسالة على البريد أو الفيس بوك، فهذا يقلل الوقت الذي يهتز فيه الهاتف أو يصدر صوتًا، فلا يتم إعلامك بكل ما يحدث.

اتبع نظام الدفع حسب الاستخدام، بحيث تدفع حساب الدقائق التي تستخدمها، وما إن تنتهي الدقائق يتم غلق الهاتف.

٨ - غيّر فكرتك عن الهاتف. إن تغيير أفكارك يساعد على تعديل شعورك وسلوكياتك باستخدام الهاتف. بمعنى آخر، إن غيرت

٢ - **اطلب التفهم من الآخرين.** أخبر عائلتك وأصدقائك أنك قد تتعب من الاتصالات والرسائل، لأنك تحاول تقليل استخدامك للهاتف، فإن معرفتهم لمشكلتك يساعدهم على تفهم موقفك والتماس العذر لك.

٣ - **خُطِّط للقاءات وجها لوجه مع الآخرين.** بدلا من الحصول على الدعم الاجتماعي من الهاتف فقط، من المهم أيضا أن تتضمن المستوى الشخصي والحميمي، الذي يمكن تحقيقه فقط بالمحادثات وجها لوجه.

٤ - **خُطِّط لنشاط ما مع عائلتك أو أصدقائك.** اقض الوقت الذي تترك الهاتف فيه في البحث ووضع خطة للقيام بنشاط جديد، وبذلك يتم استهلاك طاقتك بشكل إيجابي ومفيد.

٥ - **اترك الهاتف مع شخص آخر.** يفيدك ذلك بشكل كبير خاصة إذا كنت تشعر برغبة قوية في استخدام الهاتف بعد المدرسة أو بعد العشاء أو خلال عطلة نهاية الأسبوع.

٦ - **فكر في العلاج.** رغم أن إدمان استخدام الهاتف النقال ليس شائعا بشكل واسع بعد، إلا أن ذلك لا يعنى أنك لا يمكن أن تطلب المساعدة، حيث توجد مراكز للعلاج ومستشارون متخصصون في تلك المشاكل. إذا كان استخدامك المفرط للهاتف شديدا ويعطل حياتك اليومية وأعمالك، يمكنك الاستعانة بالمستشارين أو الأطباء النفسيين.

٧ - **تشمل العلامات التي تشير إلى حاجتك للمساعدة عجزك عن القيام بمسئولياتك كالعمل والدراسة، أو إذا أثر ذلك بشكل سلبي كبير على علاقتك مع الآخرين.**

٨ - **يعد العلاج السلوكي المعرفي نوعا من العلاج يستخدم في علاج العديد من الحالات والإدمان، وهو يركز على تغيير أفكارك لتغيير أحاسيسك وسلوكياتك، لذا فهو خيار مفيد إذا أردت العلاج.**

### أفكار مفيدة

- استخدم الهاتف الأرضي وتصفح الإنترنت على الكمبيوتر.
- ركز على القيام بمسئولياتك الشخصية.
- امنع الواي فاي عن الهاتف لفترة.
- أحضر الكتب معك أينما ذهبت! ضع منبها على الهاتف ليذكرك بقراءة الكتب من حين لآخر كبديل للهاتف.
- حاول عدم التفكير في الهاتف، اخرج للتزهر واترك الهاتف في المنزل، وأغلق الواي فاي.
- لا تشترك في باقات الإنترنت على الهاتف واستخدم الواي فاي فقط، فهذا يقلل استخدامك للإنترنت على الهاتف في الخارج لأسباب تافهة.

### تحذيرات

- إذا كنت ترى مشكلتك مع الهاتف خطيرة، من المفيد استشارة الطبيب النفسي.

٦ - **غير عاداتك.** فكّر في أسباب استخدامك للهاتف من الألعاب والرسائل والمكالمات، فإن بعض تلك الأشياء ضروري في العمل والحياة اليومية كرسائل البريد الإلكتروني، والبعض الآخر يضيع وقتك ويقلل تفاعلك ومسئولياتك، ويمكن استبدالها بعادات أخرى مفيدة واجتماعية أكثر.

٧ - **إذا كنت تحب ألعاب الهاتف بشدة، يمكنك استبدال ذلك بدعوة صديقك للمنزل ولعب الطاولة معه.**

٨ - **إذا كنت تقضى وقتا طويلا في النظر للملفات الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي، يمكنك استبدال ذلك بلقاء صديقك المقرب أو فرد من عائلتك وسؤاله عما يفعله في حياته اليومية، بدلا من قراءة ذلك على الإنترنت.**

### الحصول على الدعم

١ - **أبلغ الناس بمشكلتك.** إن الدعم الاجتماعي مهم جدا للصحة الذهنية والنفسية. يجب أن تحظى بشبكة اجتماعية من الأصدقاء تشرّفك الإحساس بالتواصل والأمان، فهذا عنصر مهم إذا أردت الحد من استخدام الهاتف، حيث يعتمد استخدامك للهاتف جزئيا على التواصل الاجتماعي مع الآخرين كالرسائل والتطبيقات الاجتماعية. قد تبدو الهواتف لنا أشياء إيجابية، إلا أنه تبعدنا عن العلاقات الحميمة.

٢ - **أخبر عائلتك وأصدقائك ببساطة أنك تسرف في استخدام الهاتف، وتريد الحد من ذلك.** يمكنك أيضا طلب الدعم الاجتماعي منهم وتقدير جهودهم في ذلك، كما يمكنك إعطائهم بعض الاقتراحات لتشركهم في خطتك، فمثلا يمكن أن تطلب منهم أن يهاقنوك أو يرسلوك مرات محددة فقط خلال اليوم.

٣ - **اطلب النصيحة.** إن أفراد عائلتك يعرفونك شخصيا وعن قرب وبمقدرتهم مساعدتك على وضع خطة لتقليل استخدامك للهاتف.

٤ - **تقتل الملل لديك وتصرف انتباهك عن الهاتف في نفس الوقت.**

٥ - **مارس أنشطة أخرى تحسن مزاجك.** يرتبط استخدام الهاتف بكثرة بتحسينه لحالتك المزاجية. بدلا من استخدام الهاتف لتحسين مزاجك، يمكنك ممارسة أنشطة بديلة كالتمارين والرياضة والأنشطة الإبداعية كالرسم وكتابة القصص.

٦ - **أبق نفسك مشغولا.** إذا كان لديك خطة معينة يوميا والتزمت بمسئولياتك يقل وقتك على الهاتف، وبالمقابل يزيد تركيزك على تحقيق أهدافك وزيادة الإنتاج.

٧ - **إذا كنت عاطلا عن العمل يمكنك التقدم لوظائف أو التطوع للعمل في المنظمات الخيرية.** - حاول اكتساب هواية جديدة كالخياطة أو لعب الأدوات الموسيقية.

٨ - **اقض المزيد من الوقت في أداء الأمور الضرورية، سواء كانت أعمالا منزلية روتينية أو قضاء الوقت مع والديك وعائلتك.**

٩ - **وجه انتباهك للأنشطة البناءة.** حاول فعل شيء بناء بدلا من استخدام الهاتف عندما تأتيك الرغبة مجددا، وركز على أهدافك الشخصية ومهامك اليومية. قم بعمل قائمة بالمهام الواجبة عليك التي لا تتضمن استخدام الهاتف، وإذا شعرت بالرغبة في استخدام الهاتف، أعد توجيه انتباهك للمسئوليات والضروريات.

١٠ - **أد المهام الاجتماعية بطريقة غير الهاتف.** تتبع رغبتنا لاستخدام الهاتف بشكل كبير من حبنا الفطري للتواصل مع الآخرين وأن تصبح كائنات اجتماعية، ومع ذلك، إليك بعض البدائل التي تسمح لك بالتواصل وأكثر نفعاً وفائدة على المدى البعيد.

١١ - **بدلا من الرسائل النصية، أرسل الخطابات أو التقي به في مقهى أو مطعم.**

١٢ - **بدلا من وضع صورك على إنستجرام، يمكنك دعوة عائلتك وعرض صور ذكرياتك أمامهم بشكل مباشر، وهذا من شأنه أن يزيد الحميمية بين العائلة.**

