نافذة

عن الأنا... وسرّ الأنا

لا تتردد كلمة كما تتردد كلمة أنا، فالمتحدث بالثانية القليلة يرددها مرات عدة، للتعبير عن رأيه، ولإسكات محدثه، ولإفحام آخر، وهكذا تصبح كلمة (أنا) لازمة للإجابة، للإنكار، للاستهجان، لتبرئة الذات مما يوجه إليها، للتباهي برأي أو قصة أو شعر، أو أي شيء آخر، حتى الأحمق يقول: أنا أريد كذا، وأنا أعرف كذا، والمحب يقول لك: اقبلني كما أنا، أقبلك كما أنت، وحين ينتابه إحساس يصلبك، وحين تحاوره يقول لك أنا كما أنا... ولا يدرك المتحابان المغفلان أن الحب لا يوجد فيه أنا، وإنما الأنا تتماهى في الآخر ليغدو هو أناك التي تفتخر بها، وأنت أناه التي يفتخر بها ويحبها غاية الحب، وأنه لو حافظ كل واحد على أناه لما تقارب اثنان، وما حصل أي شيء يستحق الاحترام.

بالأمس حدثني صديق مقرب بلوعة عما حصل معه من أنا من يحب، فهدهدته، خففت من ألمه الذي استمر كما أخبرني حتى مطلع الفجر، وأخبرته بأن كل ما عليه أن يقلب الصفحة محتفظاً بالمعاملة الطيبة والذكرى الحسنة... وصرت أقلب الأمر على وجوهه... ترى لو كنت مكانه فهل أفعل هذا الذي طلبته منه؟ هل أقدر على قلب الصفحة؟ واكتشفت في بحثي أن العاقل هو من يبقي كل الأوراق معلقة، لا يقلب واحدة، ولا يغير في مصير، ولا يندم على فعل مهما كان هذا الفعل، لأنه جزء من تكوينه، ومن تشكيله... قد تشكل الأنا طامة كبرى على الصعيد الشخصي، لكن من أقفل أبوابه لا تنتظر على بابه، ومن غادر الباب وقد صفقه وراءه لا تفتح الباب لسؤاله عن السبب! وهذا الأمر إن كان قاسياً شخصياً، فإنه سرعان ما يهرع أحدهم إلى جلسة صفا، والآخر يجد بغيته، وتضيع حتى الذكرى الطيبة بين شخصين.. إن كان الأمر قاسياً شخصياً، فما بالنا عندما يكون عاماً؟ ما نقول عندما تتفوق الأنا على نحن؟ هل الفرد هو الأهم وأناه؟ هل يلغي الفرد أناه ليلحق بالمجتمع (نحن)؟

لماذا يتبادر إلى ذهننا العربي والشرقي حتمية الصراع بين أنا ونحن؟

من الممكن ببساطة مطلقة أن يحقق المرء أناه في إطار جمعي، وعندها يرقى المجتمع الجمعي بارتقاء مجموعة الفردي، لكن الصراع الحتمي الذي افترضناه يحقق ثقافة إقصائية تلزم الضعاف، فهذا الرجل وهذه المرأة، لابد من تغذية وتغذية راجعة للصراع بين أنا كل واحد منهما لتبقى الثقافة الذكورية مسيطرة ولا مجال لتغييرها بكل السبل الحضارية وغير الحضارية.

أنا... ضمير... وما أدرانا ما يصنع هذا الضمير؟ ضمير فرد تجاه ذاته ومرضها، ضمير فرد تجاه الآخر، ضمير فرد تجاه مجتمع متكامل... وهكذا.. وإذا نظرنا إلى الحالة السورية تملكنا العجب، وأدركنا أننا لسنا في حديث لغوي أو نفسي، فجلّ الذين نراهم اليوم يناهضون النظام وسورية هم من النظام، بل كانوا الجزء الفاعل من هذا النظام، وكثيرون منهم عندما كانوا في البلاد وفي مواقعهم لا يتحدثون إلا بالأنا، بل بعضهم حاول أن يحصر الوطن في ذاته، فأنا أرى، وأنا أسجن، وأنا أحاسب...! وفي المقابل يوجد عدد ممن يتسنمون المواقع اليوم داخل سورية، وداخل النظام لا يزالون يتصرفون بثقافة الأنا... فأنا من يعمل، وأنا من يبقى، وأنا من يقرر! ولو نظرنا في طرفي المعادلة، فإننا سنقف عند عداوات شخصية، يغيب عنها أمران مهمان هما: النظام والناس، فالمفترض أن النظام مؤسسات لا أفراد، وأنا كثير من المسؤولين جعلت الفكر المؤسسي وراء ظهورهم، وأنا المعارضين كانت ضد الفكر المؤسسي، وأناه اليوم لتطويبه ملكاً على الناس الذين يتحدث باسمهم، فهو يتحدث باسم الناس، وليس من حق أحد أن يرفض حديثه باسمه، ويغيب السوريون عن المشهد ما بين أنا وأنا.. وتحكم الأنا صراعاً محتدماً لا تحلّه الأنا.. مسكين من يحمل أناه ويتجول بها.

إن كان محباً خسر حبه، وصار مدمناً للألم والندب، وتحول إلى كتاب تتعاور صفحاته الأيدي التي قد لا تجيد قراءته، فلا هو قادر على النكوص للاحتفاظ بكبرياء أناه، ولا هو قادر على الخروج من دوائر الوجوه الشوهاء القذرة التي تريد أن تقتنصه، وأناه جعلته مشاعاً لكل مجدوري الوجوه...

وأناه حرمته أن يكون في وطنه إنساناً محباً، فقد رضع بأناه ثدي الوطن حتى لم يبق في الضرع أي شيء مهما كان بسيطاً، وجلس هناك يجتر أحلامه، فأناه لا تريده إلا أن يكون ممتطياً صهوة المواقع والمسؤولية، وقفاه أدمن المنصب والكرسي، ولم تقنعه أناه أنه في غفلة من الزمن وصل، وفي صحوة أزيح، وهيهات أن تعود الغفلة، فقد كان لغيره وامتطى، ولن يتنازل عنه له... أرأينا ما تفعل الأنا وما فعلت؟

مع أن تراثنا العربي، إن كنا نقرؤه، وإن كنا نؤمن به! فهو مملوء بالحكم التي تحاول أن تجعلنا مدركين للأنا وحجمها، والأقوال كثيرة، لعل ما جاء في الأثر أهم ما في الأمر (كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل) إلا أن أحدنا يلقيه على الآخرين، يعظ الآخرين ابتداء من الساسة، وانتهاء بعلماء الدين، فهذا السياسي يريد من الناس أن تحتمل، أن تتقشف، أن تتدبر أمرها، وهو في الوقت نفسه لا يشعر بما هم فيه، فلا نقل يؤذيه، ولا بيت يرهقه، ولا.. ولا.. لذلك أناه مرتاحة، وعندما يعفى من منصبه تتضخم الأنا وحاجاتها، وقد يتحول إلى ضفة أخرى..!

وأحدهم كان في موقع، وحين أعفي كنت ألتقيه عند بائع الخضر فيشكو ويشكو ويختار الأرخص، ويحدثني بغضب ونقمة، ولكنه عاد بعد سنوات إلى موقع أعلى فما عدت أراه، ولم يعد يتذكر اسمي عندما طلبته مرة واحدة لتهنئته!

وهذا العالم أو رجل الدين يطلب من الناس الزهد، وهو يباهي بمائدته وتنوعها وغناها، وفي عز الأزمة على سورية كان أحدهم، وهو من علماء الدين يقول: إن مائدته أفخم من مائدة المحافظ والوزير!

غريب أمرهم، من قال لهم إن مائدة الوزير والمحافظ يجب أن تكون فخمة؟ من أين جاء هذا بهذه الفخامة، سواء كان مسؤولاً أم عالم دين؟

إنها الأنا يا أصدقائي..

عندما بدأت الأحداث والحرب على سورية، شكا عدد من المعارضين من أن الدولة اعتدت على ممتلكاتهم، وفجأة رأينا البيوت والقصور والفلل والسيارات الفخمة، فمن أين جاءت؟ لا أحد يدري..

صارت ملك أناه، وبعضهم كان يتسول سندويشة على رصيف الهوب هوب..!

ولو قدر له أن يعود، فسيعود لينشئ مملكة جديدة لأناه، ولخلفه من الأنا والأنا والأنا..

البناء سينهار يا صديقي

وأنت سترحل

لن تنفع سيارة الذهب أو ما ماثل..

جاء في الأثر: ما زاد مال إلا من شح أو حرام، أي ما زاد عن المنطق.. وعندما يصبح الواحد عندنا لا يعنيه إلا بيت يؤويه، ويكون لائقاً، وما يستره وكرامته فستنهض سورية، فلنسأل (أنا) كل واحد قبل وبعد، ماذا كان وماذا صار؟ عندها لن يكون ما يجري عملية تجميلية، وتصبح (الأنا) و(نحن) عاملاً متكاملاً في نهضة سورية وأبنائها وحضارتها..

لا تستمع لمن يقول أنا.. فمن يقل أنا صادق.. فهو الكاذب.

ومن يقل أنا المحب.. فهو الخائن

ومن يقل أنا الوطني.. فهو العميل

أمن عبث حذّر الأثر من (الأنا) وسرّها؟

إسماعيل مروة

وزارة الأوقاف ترد على مانشر في «الوطن» تحت عنوان: «مخطوطات ثمينة وثريات فاخرة وسجاد الأموي النادر أين المصير؟».

السيد رئيس تحرير صحيفة «الوطن» الموقر

رداً على ما نشر في صحيفة «الوطن» العدد ٢٧٥٨ تاريخ ٢٥ / ١٠ / ٢٠١٧م:

إن ما أثير حول جامع بني أمية الكبير بدمشق تحت عنوان: «مخطوطات ثمينة وثريات فاخرة وسجاد الأموي النادر أين المصير؟».

إن هذه القضية قد أثيرت منذ أكثر من عشر سنوات في فترة الوزير السابق، وقد قامت الهيئة المركزية للرقابة والتفتيش بالتقرير التفتيشي رقم «٧-أ.أ.أ» تاريخ ٢٣ / ٩ / ٢٠١٠م بتدقيق الموضوع بالاستعانة بالخبرة الفنية اللازمة من المديرية العامة للآثار والمتاحف وعولج الموضوع في حينه وتبين عدم صحته.

كما أن المخطوطات المحفوظة في الجامع الأموي والتي هي عبارة عن مصاحف يعود أكثرها إلى أكثر من مئتي سنة، وبأعداد تزيد على ٤٠٠ مخطوط وقد تم تكليف لجنة خاصة عام ٢٠١٠م لرعاية هذه المخطوطات وترميمها وأرشفتها وحفظها في غرف مناسبة بعد تعقيمها بالمواد اللازمة لحفظها من البكتريا الضارة المسببة للتلف.

المكتب الصحفي في وزارة الأوقاف

أسعد فضة.. سيرة ذاتية.. وسيرة الفن في بلدٍ بآن واحد

أسعد فضة: أدون هذه المذكرات مستمراً في لعبة الحياة القاسية.. محكوماً بالعمل والعمل والعمل

| سارة سلامة

«الحياة ليست ما يعيشه أحدنا، وإنما هي ما يتذكره، وكيف يتذكره ليرويه»، هذه المقولة لغابرييل غارسيا ماركيز التي استند إليها الفنان أسعد فضة في كتابه «إطلالة على الذاكرة» الذي يحمل تفاصيل حياته ويبحث في رحلته الطويلة من الطفولة إلى الدراسة والعمل وتقلده مناصب عديدة وتعرفه على رفيقة دربه وتكريمه وشهادات الآخرين به، في مسيرة وخبرة مستمدة لأكثر من نصف قرن، ونرى من خلال هذا الكتاب أنه أراد أن يؤرخ لتاريخ الفن في سورية وليس فقط لسيرته الشخصية، كما يسلط الضوء على أبرز محطات الحياة الفنية والاجتماعية والمسيرة العملية والسيرة الذاتية الكاملة.

تخرّج فضة في المعهد العالي للفنون المسرحية في جامعة القاهرة، وتعددت أعماله بين السينما والدراما وخشبة المسرح، وهو متزوج من الفنانة الراحلة مها الصالح ولديه منها ابنة، من مواليد عام١٩٣٨ في اللاذقية، وأبرز أعماله كممثل «أبو البنات، الطبيبة، الجوارح، أبو كامل، الموت القادم إلى الشرق، العبابيد، الكواسر، نزار قباني، بيت جدي، أسعد الوراق، الدبور، حارة المشرقة، باب الحارة».

الكتاب الذي صدر عن وزارة الثقافة- الهيئة العامة للكتاب، هو على درجة كبيرة من الأهمية، لأنه يقدم من خلال سيرة حياة الفنان العربي السوري أسعد فضة والمحطات البارزة فيها، ما يشبه سيرة حياتية لفني المسرح والسينما في بلادنا، وتطورهما، ومعاناة العاملين فيهما وانعكاس التغيرات الاجتماعية والسياسية عليهما، يأتي ذلك كله بلغة جميلة، وبصورة شائقة وممتعة تشد القارئ.

محكوم بالعمل

واستهل فضة مقدمة الكتاب قائلاً: «عندما أردت بهذه الإطلالة أن أدون في هذا الكتاب بعض المحطات في مسيرتي الفنية خشية أن يلفها النسيان، وجدت صعوبة في الحوار مع الذات، لأن حواراً من هذا النوع، يتطلب حواراً مع الآخر، حرصاً مني على أن تبقى هذه الذكريات ضمن المجال الفني، ففي تفكيري أن أشرع بكتابة مذكرات أتحدث فيها عن قضايا أعم وأشمل.

وما جاء في هذا الكتاب يمكن أن نسميه «سيرة ذاتية» وهو رحلة في مسيرة حياة صاخبة عشتها بصدق وأمانة، متجاوزاً الوقوف عند أمر كان عليّ أن أفعله ولم أفعله، مركزاً على الأحداث المؤثرة في مسيرتي الفنية التي امتدت زهاء خمسين عاماً.

أدون هذه المذكرات مستمراً في لعبة الحياة القاسية، محكوماً بالعمل والعمل والعمل.

> وجدت صعوبة في الحوار مع الذات لأنه يتطلب حواراً مع الآخر

مرت الأيام حبلى بالأحلام

بأسلوب شائق يروي قصة طفولته القروية السعيدة وأيام الدراسة التي بدأ فيها خائفاً مرتبكاً إلى أن بدأ عنده الإصرار وحبه للحياة ويقول «اللاذقية الساحرة سكرى بأناشيد البرق والرعد والمطر، بحرها في كرّ وفرّ، وريفها يزيدها جمالاً وبهاءً، كبر الزمان وكبرنا في حضنها، ولكن ليس لدرجة أن يسمح لأسعد بالتقدم إلى امتحان الشهادة الابتدائية، حيث سنه أصغر من السن القانوني الذي يسمح له بالتقدم إلى الامتحان، ذلك لأنه دخل المدرسة في سن مبكرة عن سن القبول في المدرسة.

وهنا لا بدّ أن ينتظر الدورة القادمة ليحقّ له التقدم إلى امتحان الشهادة الابتدائية.

سلساً خالياً من أي تعقيد تم الأمر، وحصل أسعد على الشهادة الابتدائية، وبدأ التحضير للانتقال إلى ثانوية الكلية الأرثوذكسية الوطنية في اللاذقية، واستأجر بعد الانتهاء من المرحلة الابتدائية في مدرسة القرية.

بفرحة كبيرة التحق أبو السعود بالمدرسة في اللاذقية، مبتهجاً بثيابه الجديدة الأنيقة، واستقلاله بمنزل وقربه من دور السينما التي أدمن على ارتيادها، وكلّ هذا لم ينسه القرية وأجواءها الساحرة، بكرومها وجداولها وينابيعها ولاسيما «نبع الفوار» المحروس ليلاً من الجان، كما يشاع بين الأهالي.

تتميز منطقة الساحل بطقوس أعيادها، ولاسيما طقس عيد الزهور «عيد الرابع من نيسان»، تحييه العديد من القرى المطلة على البحر، بإقامة حفلات الرقص والغناء وحلقات الدبكة، تستعرض فيها الفتيات جمالهن بملابسهن ذات الألوان الزاهية التي تبدو كأنها باقة من الورود».

وعلى أجنحة الريح ننام

يتحدث عن رفيقة دربه وابنته رامه ويعرج على دخوله المسرح حيث يقول «رامه: أعرّج على حياتي العائلية «أنا ومها»، فقد رزقنا بطفلة جميلة أسميناها «رامه» أدخلت البهجة والسرور إلى حياتنا والفرح والسعادة إلى نفوسنا، ورزقت رامه بولدين «أسعد وسارة» اكتملت بهما فرحتنا وسعادتنا، وتابعت رحلتي، رحلة المشتاق مع المسرح والإذاعة والتلفزيون والسينما.

ونحن نبحر في قارب المسرح، نقف في الميناء عند مسرحية «الملك العاري» لشفارتس، وأصل الحكاية من أدب الأطفال، ملك يستعرض أمام الجمهور والحاشية ثوبه الملكي الجديد، لكنه في الحقيقة عارٍ لا يرتدي شيئاً على جسده، ومع ذلك يصفه المتملقون والخائفون والمتسلقون والمنافقون بأنه ثوب ملكي فاخر، زاهي الألوان، تزينه النقوش والجواهر، إلى أن يصرخ طفل من بين الجميع، الملك عارٍ، إن الملك عارٍ يا أبت، ويحاول الأب أن يسكته من دون جدوى، ويظل يردّد الملك عارٍ إلى أن ينسحب الملك مسربلاً بخزيه.

وتابعت التفاعل مع المسرح المحليّ ولاسيما مسرح سعد الله ونوس في مسرحية «سهرة مع أبي خليل القباني»، ومسرحية «المملوك جابر» لفرقة المسرح الوطني في «فايمار» في ألمانيا بعد أن ترجمها إلى الألمانية الدكتور عادل قره شولي، وسيأتي ذكر هذه المسرحية لاحقاً في الحديث عن الأعمال التي قمت بإخراجها خارج سورية».

التحليق في سماء لونها مختلف

في توثيق للمسرح في سورية يتابع فضة الحديث عن الجوانب التي مرّ بها ويقول: «في مسيرتي مع المسرح مررت بتجربتين مهمتين بالنسبة إلي كمخرج خارج سورية، الأولى مع فرقة المسرح الوطني في مدينة «فايمار»، في ألمانيا الديمقراطية، وطلب الجانب الألماني من وزارة الثقافة في سورية أن ترسل مخرجاً من جانبها ليقوم بإخراج المسرحية، ووقع اختيار وزارة الثقافة عليّ- أنا أسعد فضة- للقيام بهذه المهمة، رتبت أمري فكلفت مصمم الأزياء بتصميم أزياء شخصيات المسرحية وموسيقياً بوضع موسيقا شرقية مع بعض المؤثرات، كل ذلك للاستئناس ووضع الفنانين في فرقة المسرح الوطني في فايمر بجوّ المسرحية، لأنني على يقين بأنهم سيقومون بكل ذلك من خلال رؤيتهم الإبداعية، وتفسيرهم لمضمون المسرحية وهدفها، ومن ثم أناقش ذلك مع المخرج للتوصل إلى الصيغة النهائية وهكذا كان.

وكانت تجربتي في العمل مع هذه الفرقة «فرقة المسرح الوطني في فايمر» من التجارب الغنية في مسيرتي الفنية، ممثلون عمالقة على مستوى عالٍ من الإبداع والحرفية، فنيون مهرة، إدارة متميزة وأعية ومتفهمة لأدق تفاصيل العمل المسرحي، ولا أنسى الدور الكبير الذي قامت به المترجمة «روزفيتا» هذه السيدة الجميلة الرقيقة الرائعة فقد كانت صلة الوصل بيني وبين الممثلين وباقي الكوادر الفنية، بارعة في ترجمة أفكاري وتصوراتي عن العمل لأنها تجيد اللغتين العربية والفرنسية وتؤديهما بطلاقة حواراً وكتابة، كانت تلازمني كظلي أثناء التدريبات وخارجها».

الأعمال الإدارية

الكثير من الأعمال والمناصب التي اعتلاها فضة لم تكن لتثنيه عن الفن حيث يقول: «حاولت جاهداً ألا تكون الأعمال الإدارية على حساب أعمالي الفنية، فقد استمرت الأعمال الإدارية منذ عام ١٩٦٧ لغاية ٢٠٠٦، مديراً للمسرح القومي ثم مديراً لمديرية المسارح والموسيقا في وزارة الثقافة، وخلال فترة إدارتي لهذه المديرية عملت على إنشاء فرقتين فنيتين إضافة إلى الفرق الموجودة وهما فرقة المسرح التجريبي وفرقة زنوبيا للفنون الشعبية إلى جانب فرقة أمية، بحيث تحافظ فرقة أمية على الأصالة في تراث الفنون الشعبية، وتعمل فرقة زنوبيا على تطوير التراث».

يذكر أن الفنان أسعد فضة فاز بعدة جوائز كأفضل ممثل، وجوائز تقديرية من مهرجان دمشق السينمائي الدولي، ومهرجان القاهرة للإذاعة والتلفزيون، كما تم تكريمه عام ٢٠٠٦ بتسمية صالة المسرح القومي في مدينة اللاذقية باسم «مسرح الفنان أسعد فضة».

عندما يكون شريكك مدمن (نت)

| هبة الله الغلاييني

لا أحد ينكر الدور الفعال للتكنولوجيا في حياتنا، فقد سهلت مهامنا في الحياة، ولكن في المقابل أخذت منا الكثير، حيث إن لها تأثيرها الضار في حياتك الزوجية، فأصبح التواصل بينك أنت وشريكك عبر الهاتف أو تطبيقات المحمول مثل: (واتساب) أو (فيسبوك) وغيرها، وعلى الرغم من أنها قربت المسافات، إلا أنها في المقابل باعدت بينكما عاطفياً.

إذا كان شريك حياتك يقضي الكثير من وقته في ألعاب الـvideo Games، أو الدردشات، فقد يؤدي ذلك إلى إنهاء علاقتكما بسبب انشغاله الدائم عنك، وإدمانه للإنترنت بشكل مبالغ فيه، وهو يهدد علاقتكما بالانفصال، فقد تجلسان معا، ولكن كل منكما في عالم مختلف عن الآخر، ممسكا بالهاتف المحمول، يتابع أحدث ما في وسائل التواصل الاجتماعي أو يتحدث مع أصدقائه. وقد يكون مكوث شريكك على الإنترنت مبالغا فيه ما يجعله مدمن نت. ومن أهم أعراض هذا الإدمان:

١- زيادة عدد الساعات أمام الإنترنت بشكل ملحوظ، تتجاوز الحد المعقول، وهذا بداية إدمان الإنترنت.

٢- التوتر والقلق الشديدان في حالة وجود أي عائق للاتصال بالإنترنت، قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول للإنترنت، والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه، وهذه ذروة إدمان الإنترنت.

٣- قضاء وقت طويل في أنشطة متعلقة بالإنترنت:مثل تنزيل برامج وبحث عن مواقع مختلفة وغير ذلك.

٤- يتعرض مدمن الإنترنت لخطر خسارة عمله أو علاقات مهمة في حياته أو فرص دراسية بسبب الاستخدام المفرط للإنترنت.

٥- القلق والتوتر عند محاولة تخفيض عدد ساعات استخدام الإنترنت.

٦- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب الإفراط في استعمال الشبكة العنكوبتية.

٧- الجلوس من النوم فجأة والرغبة في فتح البريد الإلكتروني، أو رؤية قائمة المتصلين في (المسنجر) أو (الواتساب).

٨- قضاء ساعات طويلة مع أصدقاء وهميين، تبعده عن أصدقائه الحقيقيين.

أسباب إدمان الإنترنت:

١- السرية: إن الإمكانية التي يوفرها الإنترنت في الحصول على المعلومات، من طرح الأسئلة والتعرف إلى الأشخاص من دون الحاجة إلى التعريف بنفسه بالتفاصيل الحقيقية، حيث يتوافر له شعور لطيف بالسيطرة والقدرة على الظهور كل يوم بشكل مختلف، تعتبر تحقيقا لحلم جامح كان يفكر به.

٢- تحقيق جزء من الراحة: فالإنترنت هو وسيلة مريحة، لأنه توجد عادة في البيت والعمل، ولا يتطلب الخروج من البيت، أو السفر أو استعمال المسوغات من أجل استعماله. هذا التيسير يوفر حضوراً عالياً وسهولة في ما يتعلق بتحصيل المعلومات التي لم يحصل عليها من دون الإنترنت، وذلك يجعل إدمان الإنترنت أمراً سهلاً.

٣- الإنترنت يوفر الهروب من الواقع إلى واقع بديل: ومن الممكن للشريك الذي يفتقد الثقة بالنفس، أن يصير دونجواناً، وأن يجد له أصدقاء إن كان انطوائياً، ويستطيع شريكك أن يتبنى لنفسه هوية مختلفة، وإن يحصل من خلالها على كل ما ينقصه في الواقع اليومي والحقيقي ما يؤدي إلى إدمان الإنترنت.

كما أنه يمكن أن يخبئ اسمه وسنه ومهنته وشكله وردود فعله أثناء استخدامه لتلك الخدمات، ومن ثم يستغل بعض مستخدمي الإنترنت خاصة الذين يشعرون بالوحدة وعدم الأمان في حياتهم الواقعية، الفرصة للتعبير عن أدق أسرارهم الشخصية، ورغباتهم المدفونة، ومشاعرهم المكبوتة، ما يؤدي إلى توهم الحميمية والإلفة، 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 وشعور بالملل والفراغ والوحدة والمغريات التي تسحبه إلى علاقة جديدة يوفرها الإنترنت، وهكذا يتحول شريكك من شخص طبيعي إلى مدمن إنترنت بسبب المغريات الكثيرة في هذا العالم الافتراضي.

علاج إدمان الإنترنت

الجميع يبحث عن العلاج، ولذلك قد تسهم النصائح التالية في العلاج والتخلص من إدمان الإنترنت من دون اللجوء إلى طبيب نفسي للمساعدة في حل هذا الأمر. ولكن، قبل قراءة هذه الطرق، يجب أن يوقن المدمن بأنه مريض، ويحتاج إلى علاج، ويسعى إلى الشفاء من إدمان الإنترنت.

١- إذا اعتاد شريكك استخدام الإنترنت طوال أيام الأسبوع: اطلبي منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح البريد الإلكتروني أول شيء حين يستيقظ من النوم اطلبي منه أن ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار الصباح، وإذا كان يستخدم الكمبيوتر في حجرة النوم اطلبي منه أن يضعه في حجرة المعيشة... وهكذا.

٢- إيجاد موانع خارجية: اطلبي منه ظبط منبه قبل بداية دخوله الإنترنت، حيث ينوي الدخول على الإنترنت ساعة واحدة قبل نزوله إلى العمل مثلاً، حتى لا يندمج في الإنترنت، حيث يتناسى موعد نزوله للعمل.

٣- تحديد وقت الاستخدام:اطلبي منه تقليل وتنظيم ساعات استخدامه، فإذا كان يدخل على الإنترنت لمدة ٤٠ ساعة أسبوعياً، اطلبي منه التقليل إلى ٢٠ ساعة أسبوعيا، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم.