

# اعتیاد به اینترنت: ترک خوی و عادت

طرحی ۳۰ روزه برای بازگرداندن شما به زندگی

مؤلف:

ناتان دریسکل

مترجم:

فاطمه علوی اصیل



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

رهبر انقلاب (مدظله العالی) در دیدار با خانواده شهیدای مدافع حرم

## مراقب باشید در فضای مجازی غرق نشوید

در فضای مجازی اگر آدم درست وارد بشود خوب است

اما اگر برود غرق بشود نه خوب نیست جای خطرناکی است، خیلی باید آدم مراقب باشد



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



---

اعتیاد به اینترنت: ترک خوی و عادت

طرحی ۳۰ روزه برای بازگرداندن شما به زندگی

---

مؤلف: ناتان دریسکل

مترجم: فاطمه علوی اصیل

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۱۹-۲

---

تهران - انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهید و حید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۸۹۲۷۱۳۳

---

قیمت ۱۹۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای مترجم محفوظ است.

سرشناسه	: دریسکل، ناتان Driskell, Nathan
عنوان و نام پدیدآور	: اعتیاد به اینترنت: ترک خوی و عادت: طرحی ۳۰ روزه برای بازگرداندن شما به زندگی / مولف ناتان دریسکل؛ مترجم فاطمه علوی اصیل.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۱۹-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Internet addiction: kicking ...
موضوع	: اینترنت -- اعتیاد -- پیشگیری
موضوع	: Internet addiction -- Prevention
موضوع	: اینترنت -- اعتیاد
موضوع	: Internet addiction
موضوع	: اینترنت -- اعتیاد -- درمان
موضوع	: Internet addiction -- Treatment
موضوع	: اینترنت -- اعتیاد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Internet addiction -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: علوی اصیل، فاطمه، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ الف۴۵۱۰۱۷HMH

---

## فهرست مطالب

---

سختن آغازین.....	۹
انواع روش‌های درمانی اعتیاد به اینترنت.....	۱۰
مقدمه.....	۱۳

### بخش اول: بصیرت و آگاهی..... Error! Bookmark not defined.

روز اول: پذیرش و آماده سازی.....	Error! Bookmark not defined.
روز دوم: شما چه کسی هستید؟.....	Error! Bookmark not defined.
روز سوم: نقاط قوت.....	Error! Bookmark not defined.
روز چهارم: پیدا کردن هدف‌تان.....	Error! Bookmark not defined.
روز پنجم: پیامدهای اعتیاد شما.....	Error! Bookmark not defined.
روز ششم: ردپای اعتیاد شما به وسایل دیجیتال.....	Error! Bookmark not defined.
روزهای هفتم و هشتم: ردپای اعتیاد شما به وسایل دیجیتال.....	Error! Bookmark not defined.
روز نهم: ردپای اعتیاد شما به وسایل دیجیتال.....	Error! Bookmark not defined.
روز دهم و یازدهم: نیازمندیها.....	Error! Bookmark not defined.
روز دوازدهم: روابط.....	Error! Bookmark not defined.
روز سیزدهم: مهارت‌های مقابله‌ای سالم.....	Error! Bookmark not defined.

### بخش دوم: عملکرد..... Error! Bookmark not defined.

روز چهاردهم: خواب روزانه‌ی شما.....	Error! Bookmark not defined.
روز پانزدهم: صبح‌ها و اهداف روزانه‌ی شما.....	Error! Bookmark not defined.
روز شانزدهم: برنامه‌ی شب‌های شما.....	Error! Bookmark not defined.
روز هفدهم: تعامل اجتماعی (بخش اول).....	Error! Bookmark not defined.
روز هجدهم: محدود کردن دسترسی (قسمت اول).....	Error! Bookmark not defined.
روز نوزدهم: روز استراحت.....	Error! Bookmark not defined.
روز بیستم: محدود کردن دسترسی (بخش دوم).....	Error! Bookmark not defined.
روز بیست و یکم: خاطره نویسی.....	Error! Bookmark not defined.
روز بیست و دوم: محدود کردن زمان دسترسی آنلاین، ۲ ساعت در روز.....	Error! Bookmark not defined.
روز بیست و سوم: محدود کردن دسترسی (بخش سوم).....	Error! Bookmark not defined.

**Error! Bookmark not defined.** ..... روز بیست و چهارم: افکار منفی خودکار(قسمت اول)

**Error! Bookmark not defined.** ..... روز بیست و پنجم: افکار خودکار منفی(قسمت دوم)

**Error! Bookmark not defined.** ..... روز بیست و ششم: محدود کردن دسترسی(بخش چهارم)

**Error! Bookmark not defined.** ..... روز بیست و هفتم: تعامل اجتماعی(بخش دوم)

Error! Bookmark not defined. .... **بخش سوم: استمرار**

**Error! Bookmark not defined.** ..... روز بیست و هشتم: برنامه‌ی روزمره نهایی شما

**Error! Bookmark not defined.** ..... روز بیست و نهم: چه چیزی آموخته‌اید؟

**Error! Bookmark not defined.** ..... روز سی‌ام: اهدافی برای آینده شما

Error! Bookmark not defined. .... **منابع**

# تقدیم به منجی عالم بشریت حضرت مهدی (عج)

تقدیم به پیشگاه آن انقلابگر بزرگی که انتظار قیام شکوهمندش، خود قیامی است که

باطل و باطل مداران را با سفیر خشم منتظران به نابودی می کشاند.

آن امام بزرگواری که با ظهور پیروزمندش، رسالت ناتمام تمامی انبیاء و اولیاء را

کامل خواهد فرمود؛

آن وجود هدایت یافته و هدایتگری که قلب عالم امکان است و فرزند

«طه» و «یاسین»

و تقدیم به تمام آنان که با انتظار دولت کریمه او زنده اند و زندگی می کنند.

# آدمها

آدمها از هجوم دیوارها بر نفس‌هایشان خسته که می‌شوند به کوچه‌ها می‌زنند.  
آخر در کوچه همیشه حرف تازه‌ای هست که آنها را سرگرم کند تا خودشان را فراموش  
کنند. آدمها تعبیر همه رویاهایشان را در آن سوی دیوارها می‌بینند.  
دیوارها... دیوارها که همیشه به ماندن دعوت می‌کنند.  
دنیا را گشته‌ای و آبی آسمان را دیده‌ای.  
به هر دری پناه برده‌ای و به هر دستگیره‌ای چنگ زده‌ای.  
همه آینه‌ها را شکسته‌ای و از هر دیواری بالا رفته‌ای. دنیای بی دیوار را دوست داری.  
اما ماندن و روبرو شدن با مرزها و دیوارهای وجودمان شجاعت می‌خواهد.  
دیوارها، تنهایی، تاریکی.  
اشباحی که به هنگام تاریکی و تنهایی از فکرمان سر بر می‌آورند، هراس آورند. تاریکی تکیه  
گاهمان را، آنچه را که می‌شناسیم و به آن خو کرده‌ایم، از ما می‌گیرد و ما را با ناشناخته‌ها  
روبرو می‌کند. برای همین است که از ایستادن در تاریکی واهمه داریم.  
از تنهایی وحشت می‌کنیم و فرار می‌کنیم.  
فرار می‌کنیم تا عبور از مرز دل‌بستگی و رسیدن به وابستگی دیگر. آری، در جستجوی  
رهایی، آواره شدن.  
و این است حکایت ما آدمها؛ داستان تکراری و همیشگی سرگشتگی و فرار و وابستگی.



---

## سخن آغازین

---

امروزه شاهد رشد بدنه تالیفات علمی مرتبط با روان‌شناسی سایبری و مسائل مرتبط با آن از جمله اعتیاد به اینترنت هستیم. اعتیاد به اینترنت نوعی اختلال کنترل تکانه است که به استفاده بیش از حد از اینترنت اطلاق می‌شود، به نحوی که سایر فعالیت‌های اجتماعی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به افت عملکرد او در حوزه‌های مختلف شغلی، علمی، اجتماعی، خانوادگی، اقتصادی و روانشناختی منجر می‌شود، تا جایی که باعث نادیده انگاشتن روابط در دنیای واقعی و با دوستان و خانواده می‌شود. اعتیاد به اینترنت، سازه‌ای گسترده است که شامل بازی اینترنتی و سایر اشکال استفاده اعتیادی از اینترنت مثل دانلود اعتیادی، استفاده افراطی از سایت‌های مربوط به شبکه‌های اجتماعی و خرید آنلاین اعتیادی می‌شود. با وجود این که شواهد حاکی از این است که اغلب افراد معتاد به اینترنت خود درمانی می‌کنند، اما در مورد نوع، کارایی یا روش‌هایی که مراجعان پیاده‌سازی می‌کنند متأسفانه مطالب اندکی در دست محققان و درمانگران وجود دارد. از زمانی که اختلال اعتیاد به اینترنت مطرح شد، پژوهش‌های متعددی با هدف درمان آن، انجام شده است. برخی پژوهش‌ها به منظور بررسی میزان اثربخشی، روش‌های روان‌درمانی، برخی به آزمایش تأثیرگذاری داروهای مختلف پرداخته و بعضی پژوهش‌ها نیز داروها یا رویکردهای بالقوه مؤثر در درمان اعتیاد به اینترنت را معرفی نموده است. جدول زیر شامل برخی از این روش‌های درمانی است. البته باید توجه داشت که این روش‌های درمانی به صورت ترکیبی نیز استفاده می‌شوند اما تاکنون هیچ استانداردی برای درمان اعتیاد به طور عام و اعتیاد به اینترنت به‌طور خاص ارائه نشده است.

## انواع روش‌های درمانی اعتیاد به اینترنت

	درمان شناختی - رفتاری	یونگ (۲۰۱۳) مالگورزاتا و همکاران (۲۰۱۴)
روان درمان	واقعیت درمانی مجازی	پارک <sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۶)
	درمان گروهی چند خانوادگی	لیو <sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۵)
	داروهای ضد افسردگی	مالگورزاتا و همکاران (۲۰۱۴)
	- اسیتالوپرام <sup>۳</sup> - بوپروپیون <sup>۴</sup>	
	داروهای ضد روانپریشی	
دارو درمانی	- آلانزاپین <sup>۵</sup> - کوتیاپین <sup>۶</sup>	
	آنتاگونیست‌های گیرنده ی اپیوئید <sup>۷</sup>	
	داروهای محرک روانی <sup>۸</sup>	
	ممانتین <sup>۹</sup> به عنوان آنتاگونیست گلو تامات <sup>۱۰</sup>	
	داروهای ضد صرع	مالگورزاتا و همکاران (۲۰۱۴)
	- والپروات <sup>۱۱</sup> - کاربامازپین <sup>۱۲</sup> - لاموتریژین <sup>۱۳</sup>	
داروهای بالقوه	آگونیستهای گروه دو گیرنده متابوتروپیک <sup>۱۴</sup>	
سایر روشهای بالقوه درمانی	روش های تحریک مغز - rTMS - tDCS	تروژاک، زولینو و آچاب (۲۰۱۵)

<sup>۱</sup> Park, S. Y.

<sup>۲</sup> Liu, Q.

<sup>۳</sup> Escitalopram

<sup>۴</sup> Bupropion

<sup>۵</sup> Olanzapine

<sup>۶</sup> Quetiapine

<sup>۷</sup> Opioid receptor antagonists

<sup>۸</sup> Psychostimulants

<sup>۹</sup> Memantine

<sup>۱۰</sup> Glutamate antagonists

<sup>۱۱</sup> Valproate

<sup>۱۲</sup> Carbamazepine

<sup>۱۳</sup> Lamotrigine

<sup>۱۴</sup> group II metabotropic receptor agonists

آنچه مسلم است امروزه اعتیاد به اینترنت تبدیل به دغدغه ملی و اولویت ویژه‌ای در کشورهای گوناگون شده است. ما هنگام رصد محققان فعال در حوزه روان‌شناسی سایبری و بررسی پروتکل‌های درمانی اعتیاد به اینترنت در سایر کشورها با کتب نفیس ناتان دریسکل محقق و درمانگر روان‌شناسی سایبری مواجه شدیم که محتوای غنی از این حوزه درمانی تازه نفس، به ما ارائه می‌داد و مهمتر این که جامعیت برنامه درمانی، تکلیف محور بودن و پوشش استراتژی‌های مطرح شده در آخرین پژوهش‌ها و تحقیقات در این کتاب ما را بر این داشت که با در اختیار قرار دادن این مجموعه به محققین ارجمند و فرهیخته، شاهد به روز رسانی و بومی سازی پروتکل‌های درمانی توسط محققین کشور عزیزمان در این حوزه باشیم، ضمن این که این کتاب قابلیت استفاده برای سایر مخاطبین در هر سطحی را فراهم می‌نماید. در انتها از کلیه سروران ارجمندی که به این حوزه درمانی علاقه مند هستند دعوت به عمل می‌آید که به تیم درمانی روانشناسی سایبری ملحق شوند.

**f.alavi@cfu.ac.ir**

شهریورماه ۱۳۹۷



## مقدمه

قبل از شروع مرحله با هم بودن طی سی روز آینده، سوالی از شما دارم و آن اینکه؛ چرا این کتاب را می‌خوانید؟ به پاسخ خود نگاهی بیندازید و صادق باشید. آیا والدین تان، رئیس یا افراد تاثیرگذار دیگری از شما خواسته‌اند که این کتاب را بخوانید؟ آیا چون دیگران گفته‌اند که معتادید شما این کتاب را می‌خوانید؟ و سوال آخر اینکه؛ چرا انتخاب کرده‌اید که تغییر کنید؟ اگر بنا به خواهش دیگران این کتاب را می‌خوانید، بدانید که با شکست مواجه خواهید شد. شما می‌توانید با انجام برخی امور، فعالیت‌های خواسته شده در این کتاب را دنبال کرده و کتاب را به پایان برسانید. ولی در این صورت درک درستی از خود و مشکلاتتان بدست نخواهید آورد؛ البته با اعتیاد خود مبارزه می‌کنید ولی پیشرفت کمی خواهید داشت.

می‌دانم که این موضوع سخت به نظر می‌رسد، اما واقعیت است. همسر، والدین، دوستان یا حتی درمانگر شما نمی‌توانند اعتیاد شما را کنترل کنند. بلکه این شما هستید که انتخاب می‌کنید که تغییر کنید یا شکست بخورید. اگر بخواهید تغییر کنید، شانس خوبی برای پیشرفت دارید ولی اگر عمیقاً آماده تغییر نباشید، روند پیشرفتتان آهسته و غیرممکن خواهد بود.

ممکن است به خود بگویید که اینترنت اعتیاد آور نیست، لذا مشکلی ندارید، ولی بدانید که هر چیزی می‌تواند اعتیاد آور باشد. البته به دلیل کمبود تحقیقات در زمینه ماهیت اعتیادآور اینترنت و وسایل الکترونیک، جامعه روانشناسان نسبت به پذیرش آن مقداری کند عمل می‌کند. اینترنت حتی می‌تواند از مواد مخدر و الکل نیز اعتیاد آورتر باشد، همانطور که خود من نیز برای اولین بار این نوع اعتیاد را تجربه کرده‌ام.

چطور می‌توانم به صحت این مطلب پی‌برم؟ چرا که من هم مثل شما یک معتاد به اینترنت هستم و علاوه بر درمانگر بودن، یک معتاد به بازی نیز هستم و شش سال از زندگی خود را صرف یک بازی آنلاین کرده‌ام و در تمام طول این مدت خانواده و دوستانم را نادیده گرفتم و حتی آینده‌ام را به خطر انداختم، همه اینها قربانی اعتیاد من شدند.

با وجود این که من سال‌ها پیش بازی‌های کامپیوتری و آنلاین خود را ترک کرده‌ام، اما همچنان عاشق و دوستدار انواع بازی‌ها هستم. من تمام آن بازی‌های آنلاین و بسیاری دیگر (از آنها) را در تمام ۲۴ ساعت شبانه روز و هفت روز هفته، در نوک انگشتان خود احساس می‌کنم.

من می‌توانم هر بازی را در هر زمانی شروع کنم و ضمن داشتن کسب و کار شخصی‌ام، می‌توانم کارم را بدون هیچ نتیجه‌ای به انجام برسانم. هیچ یک از مسئولین یا والدینم، قادر به متوقف کردن من نیستند و این من هستم که هر روزه چه در زمان کار و چه در زمان غذا خوردن، خودم را کنترل می‌کنم.

با این حال، چه چیزی این کتاب را منحصر به فرد می‌کند و چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟ وجه تمایز این کتاب با دیگر کتب، تجربه شخصی من در زمینه اعتیاد به بازی و الکترونیک است. من نسبت به افکار، دروغ‌ها و رفتارهایی که در کنار اعتیاد به اینترنت ظاهر می‌شوند آشنایی دارم. همچنین ضمن اینکه از نظر شخصی در درمان اعتیاد به اینترنت و بازی تخصص دارم، تجربه درمان اعتیاد به اینترنت نیز دارم. من با هر دو دیدگاه آشنا هستم: هم دیدگاه معتاد و هم متخصص. این کتاب هر دو طرف این موضوع را به شما ارائه داده و در تلاش است تا در کنترل زندگی تان به شما کمک کند.

البته درک این مطلب یک تجربه سخت خواهد بود چرا که من از شما می‌خواهم تغییراتی اساسی در زندگی تان ایجاد کنید. شما محدودیت دسترسی به الکترونیک را خواهید داشت. شما در حال ایجاد روالی عادی در زندگی روزمره خود خواهید بود که برای ادامه زندگی خود دنبال خواهید کرد. شما به ملاء عام خواهید رفت و مردم را ملاقات خواهید کرد، بیاموزید که چگونه در جهان واقعی با دیگران تعامل داشته باشید.

شما هر روز فعالیت‌های پیشنهادی مرا انجام خواهید داد و لازم است که این فعالیت‌ها از طریق رهنمودهای این کتاب ادامه یابد. برخی از آن فعالیت‌ها آسان و برخی از آنها بسیار دشوار خواهد بود. یکی از اهداف این کتاب این است که شما بدانید که؛ چه کسی هستید. سه فصل اول این کتاب بر این نکته تمرکز دارد که؛ شما به عنوان یک انسان، چگونه شخصی هستید و اعتیادتان چه تاثیری بر شخصیت تان دارد. دانستن این موضوع به شما کمک می‌کند تا هدف خود را که برای مبارزه با اعتیاد برایتان حیاتی است، پیدا کنید. در بعد درمانی، اغلب مراجعان من تحت تاثیر این گونه فعالیت‌های مشابه هستند.

صحبت از متخصصین درمانگر به میان آمد. توصیه می‌کنم در هنگام کار با این کتاب، با یکی از آنها در ارتباط باشید. چرا که این کتاب به عنوان جایگزینی برای درمان طراحی نشده است بلکه درمان برای افرادی که معتادند فرایندی لازم و حیاتی است. این کتاب باید همراه و

در کنار روند درمان استفاده شود و درمانگر می‌تواند به شما کمک کند تا از طریق بخش‌هایی از این کتاب با تاثیرگذاری بیشتری فعالیت‌های خواسته شده را انجام دهید. حتی اگر درمانگر در درمان اعتیاد به اینترنت تخصصی نداشته باشد، تا زمانی که درمانگر حالات معتاد را درک کند، آنها با یکدیگر همکاری خواهند کرد.

بارها ممکن است احساس شود که این کتاب تاحدودی شخصی است، زیرا اغلب به خودم و مبارزاتی که باید با آن روبرو شوم اشاره می‌کنم.

من احساس می‌کنم این بخش‌ها مهم هستند چون می‌توانید ببینید که من چگونه اعتیاد را تجربه کرده‌ام و برای مدیریت آن چه اقداماتی انجام داده‌ام. برای این منظور، باید خودم را معرفی کنم:

نام من ناتان دریسکل<sup>۱۵</sup> است و یک درمانگر در منطقه هوستون<sup>۱۶</sup> هستم. بیش از شش سال است که به درمانگری مشغول هستم و در اکثر این زمان‌ها، در زمینه درمان اعتیاد به اینترنت مشغول به کار هستم. من از کودکی با رایانه بزرگ شده‌ام و تجربه‌هایی در زمینه طراحی وب و مدیریت شبکه نیز دارم. در زمینه تکنولوژی مهارت داشته و در بخش‌های عمومی و خصوصی نیز کار کرده‌ام. با اینکه دیگر در زمینه رایانه کار نمی‌کنم، ولی همچنان دانش و اطلاعات خویش را با جدیدترین تکنولوژی‌ها به روز نگه می‌دارم و از استفاده از کامپیوتر، بازی و کار با اینترنت لذت می‌برم.

هم اکنون زمان شروع سفرما با یکدیگر است. آگاه باشید گاهی اوقات من خسته کننده می‌شوم، من اعتقادی به هدر دادن زمان ندارم. بنابراین تمام فصل‌ها کوتاه و چکیده است. اکثر فصل‌ها برای خواندن ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد. هنگامی که شما خواندن یک فصل را به پایان رساندید، فعالیت پیشنهادی آن فصل را انجام دهید. برخی از فعالیت‌ها سریع انجام می‌شود و برخی ممکن است چند ساعت طول بکشد. شما باید متعهد شوید زمانی که ساعت کار با این کتاب فرا می‌رسد فعالیت‌های خواسته شده را کامل انجام دهید. به خودتان ایمان داشته باشید که می‌توانید این کار را انجام دهید.

من این کتاب را به سه بخش تقسیم کرده‌ام: بصیرت و آگاهی، عملکرد، استمرار.

<sup>۱۵</sup> Nathan Driskell

<sup>۱۶</sup> Houston Cypress

**بصیرت و آگاهی؛** تمرکزش بر این موضوع است که شما کیستی؟ و اعتیاد چه تاثیری بر شما گذاشته؟ و برای آینده خود چه می‌خواهید؟

**عملکرد؛** شامل تمام اقدامات و تغییراتی است که شما در زندگی روزانه خود به وجود می‌آورید، مانند محدود کردن دسترسی به اینترنت و تغییر نحوه تفکرتان.

**استمرار؛** در این بخش، کتاب با تکمیل و اتمام فعالیت‌های روزمره درخواست شده از شما به پایان می‌رسد و از شما می‌خواهد تا برای روزها و ماه‌های پیش روی خود اهدافی بلند مدت تعیین کنید.

حال اجازه دهید تا سفرمان را با هم شروع کنیم، پس پیش به سوی روز اول.