

علماء النفس والاجتماع أكدوا لـ «الانباء» أن من إيجابياتها مساحة الحرية وضمن سلبياتها النزوع للانطواء والانعزال

## شبكات التواصل الاجتماعي.. إدمان العصر الحديث

البارون: مواقع

التواصل

وفرت للشباب

إمكانية التنفيس

عن مشاعرهم

المكبوتة

بسرعة وتجد لها الأثر البالغ في المتابعة والرصد، فإن المعلومات السلبية تنتشر بالسرعة نفسها إن لم يكن أكثر، ويمكن أن تترك تأثيراً مجتمعياً بالغا. وما يساعد على ذلك عدة عوامل أولها سهولة وصول هذه التقنية إلى الكثير من أفراد المجتمع بطرق سهلة وبسيطة وميسرة عبر أجهزة الحاسب الآلي والتي باد والأبي بود وغيرها، بالإضافة إلى ارتباطها بالهاتف النقال الذي أسهم بشكل كبير في زيادة أعداد المستخدمين وهو ما يعتبر عنصراً وعملاً أخطر مهما أفر بشكل واضح على زيادة التبعات السلبية التي ستؤثر دون شك على العديد من الجوانب الحياتية والأسرية والمجتمعية وساهم في نشر الإشاعة على سبيل المثال، وانتشار الأخبار الكاذبة، والمعلومات المتناقضة والمتنافية مع التعاليم الشرعية الدينية، والمعايير الأخلاقية، والتي لا يحكمها هذا الفضاء المفتوح والمتسع، ولعل من أبرز وأخطر تداعيات سوء استخدام هذه المواقع هو تهديدها للأمن الوطني من خلال التأثير على الوحدة الوطنية وزعزعة مفاهيم وأبعاد المواطنة، فنشر أفكار وآراء خاصة بالتفرقة الاجتماعية بين شرائح المجتمع من خلال هذه المواقع أصبح بضاعة سهلة وميسرة ويمارسها مع الأسف البعض.

وأضاف الكندري قائلاً: وقد تزداد حدة إذا لم يتم الانتباه إلى خطورتها والتوعية بأهم آثارها، ولولا وجود الحكام من أبناء هذا المجتمع وبعض النخب العاقلة لانتشر فساد كبير إزاء ما تعرضه هذه المواقع من فتنه طائفية وقوية تمس كيان المجتمع وأركانه، لأن الخبر السلبي الذي يمس الوحدة الوطنية وأي أخبار أخرى تنتشر بشكل كبير بين العامة من الناس، وتبقى عملية فترة هذه الأخبار والأحداث قضية مهمة لا بد من الالتفات إليها والتنبيه لها بشكل جدي. وأكد الكندري على ضرورة الحذر من خطورة هذه المواقع وآثارها السلبية، مع عدم تغافل دورها المهم في تبادل المعرفة والمعلومات.

الكندري: قد تؤثر

على الأمن القومي

عبر ضرب الوحدة

الوطنية وزعزعة

مفاهيم وأبعاد

المواطنة

شبكات التواصل

مغم ومغرم

والأفضل استخدامها

دون إفراط

أو تفريط

المحمولة، إلى درجة أنه أصبحت هناك حالة من الإدمان، ويمكن لأكثر من 5 ساعات يومياً متواصلة فهو مدمن.

وتابع: ومن الآثار السلبية لذلك أن التواصل الجسدي يقل كما يقل التعبير عبر حركة الجسد والوجه وهنا يفقد الشخص قدرته لاحقا على قراءة تعبير وجه الذين يتواصل معهم.

مساحة الحرية

من جهته، قال استاذ علم الاجتماع ورئيس مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية بجامعة الكويت د.يعقوب الكندري ان مواقع التواصل الاجتماعي هي تقنية من التقنيات الحديثة في عالم التواصل بين الافراد والجماعات، والتي من خلالها يتبادل الفرد مع الآخرين المعلومة، والرأي، والفكر، والاتجاه. ولعل أبرز ما يميز شبكات التواصل الاجتماعي المساحة الكبيرة من الحرية التي يمكن أن يعبر من خلالها الفرد من هذه الاتجاهات والأفكار والآراء دون وجود أي ضوابط خارجية تمنع بشكل مناسب بعض الآثار التي من الممكن أن يسببها الفرد بعرضه لهذه المعتقدات الفكرية.

وتابع قائلاً: فكما يمكن للمعلومات الإيجابية أن تنتقل



د. يعقوب الكندري



د.خضر البارون

وجهاً نظراً لسهولة وصولها، ولبيان أهمية وجود شبكات التواصل الاجتماعي التي أصبحت تقرب بين القاصي والداني وتجعلنا نشاهد اشخاصاً في بلاد بعيدة عنا بالإنارة بالصوت والصورة بالإضافة التي تتبع جميع الأخبار التي تدور من حولنا حيث أصبحت المعلومة تصل إلى الشخص من خلال هاتفه المحمول أسرع من قراءته لها عبر الصحف أو مشاهدته لها عبر التلفاز ولم تعد تلك الهواتف مقصورة على إعمار معينة، فالطفل الصغير الآن يحمل هاتفاً محمولاً موصلاً بالإنترنت ومن خلاله يتمكن من الوصول إلى شبكات التواصل الاجتماعي، فهل ذلك الأمر إيجابي أم سلبي وكيف يمكن لنا أن نحمي أطفالنا من هذه المواقع أصبحت متنفساً جيداً للذين كانوا يمارسون هذا النوع من الكتابات، وهنا ربما تكون هذه المواقع وسيلة للتخفيف من عبء الإحباطات والضغط النفسي التي قد يواجهها الفرد في حياته.

وأضاف قائلاً: ولكن من جهة ثانية أدى اللجوء إلى هذه الوسائل خصوصاً بإفراط إلى الانعزالية والتوقف عن المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والرياضية والتلاقي مع أفراد الأسرة، خاصة مع توافر هذه المواقع الآن في أجهزة الهواتف

لا ينكر أحد في عالمنا الحالي أهمية وجود شبكات التواصل الاجتماعي التي أصبحت تقرب بين القاصي والداني وتجعلنا نشاهد اشخاصاً في بلاد بعيدة عنا بالإنارة بالصوت والصورة بالإضافة التي تتبع جميع الأخبار التي تدور من حولنا حيث أصبحت المعلومة تصل إلى الشخص من خلال هاتفه المحمول أسرع من قراءته لها عبر الصحف أو مشاهدته لها عبر التلفاز ولم تعد تلك الهواتف مقصورة على إعمار معينة، فالطفل الصغير الآن يحمل هاتفاً محمولاً موصلاً بالإنترنت ومن خلاله يتمكن من الوصول إلى شبكات التواصل الاجتماعي، فهل ذلك الأمر إيجابي أم سلبي وكيف يمكن لنا أن نحمي أطفالنا من هذه المواقع أصبحت متنفساً جيداً للذين كانوا يمارسون هذا النوع من الكتابات، وهنا ربما تكون هذه المواقع وسيلة للتخفيف من عبء الإحباطات والضغط النفسي التي قد يواجهها الفرد في حياته.

في البداية يقول استاذ علم النفس في جامعة الكويت د.خضر البارون: بالنسبة للكثير من الذين يعانون من مشاكل نفسية ليس بالضرورة مرضية - تعوقهم عن التعبير بالكلام والمواجهة الفعالة، وفرت مواقع التواصل الاجتماعي وسيلة مثالية وسهلة للتعبير عن آرائهم بحرية حث وجدوا ضالهم بالكتابة لإبصار



## تربويون: إدمان الأطفال استخدام الأجهزة الذكية يؤثر على قدراتهم الذهنية

والعزلة بصورة مفرطة بحيث أصبح لكل فرد جهاز خاص به، ومن جهة أخرى فإن لهذه الأجهزة آثاراً سلبية على معدل التركيز الذهني والتغيرات السلوكية والجهاز العصبي، وزيادة الضغط العصبي، مشددة على أهمية ان يقوم الوالدان بتنظيم هذه الأجهزة والتحكم في نوعية البرامج والألعاب التي يتفاعلون معها وعدم ترك الحبل على الغارب لهم بهذا الشأن.

● آلاء خليفة

أو هواتفهم الذكية يجب استشارة المختصين في كيفية العقاب أو التعامل معهم لأن لكل طفل شخصية مختلفة ولكل شخصية أسلوب تعامل معين قد يلمسه الوالدان، لكن إذا كانا لا يعلمان كيف يتعاملان مع شخصية الابن فيجب التوجه للمختصين بعلم التربية.

تأثير على الصحة

من جهتها، أشارت المعلمة نورة الحميدان إلى أن عدداً من الدراسات أكدت أن للأجهزة تأثيراً على صحة الأطفال

المفرط لوسائل التكنولوجيا الحديثة، مؤكدة أن للأجهزة التكنولوجية واستعمالها تأثيرات سلبية منها التأثير السلبي على الذاكرة وحمول وظائف الدماغ والعزلة وقلة التواصل مع الناس، فضلاً عما تنطوق إليه الدراسات الطبية عن تسببها في أمراض خطيرة كالسرطان والإجهاد العصبي ومرض باركنسون (مرض الرعاش). وأشارت المطيري إلى انه في حال اكتشاف الآباء برامج غير أخلاقية على أجهزة أبنائهم اللوحية

الذكية واقتنائها في مختلف المراحل العمرية بصورة تفوق الخيال، وقد أصبحت هذه الأجهزة تسيطر عليهم بشكل خطير جداً بعبءهم عن استخدام قدراتهم الذهنية من حيث الذاكرة أو محاولة التفكير في أغلب الأمور التي تواجههم، كما أفقدتهم قدراتهم والأهيات الالتفات إلى تلك الظاهرة الخطيرة والعمل على إرجاع هويات القراءة وتعلم اللغات المختلفة والخروج للتنزه في الأماكن العامة والحد من التعرض

تتلامس مشكلة إدمان بعض الأبناء للتعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي مع صلب اهتمامات المعلمين في مجال التربية والتعليم، كيف لا وشغلهم الشاغل هو بناء النشء وصقل شخصيته بجانبه من كل ما بضره، لذلك استطلعت «الانباء» آراء بعض العاملين في الميدان التربوي حول المشكلة وكيفية التعامل معها ووضع حلول ناجعة لها. في البداية، قالت المعلمة ليلى المطيري ان الأطفال بانوا مدمنين على استعمال الأجهزة

التوعية وتنمية الوازع الديني تساعدان في بناء سور واق للأبناء من مشكلات العصر

## مواطنون: الرقابة وتبيان المضار أفضل طرق حماية الأطفال من شبكات التواصل الاجتماعي

وتذكر المقهوي أنه في الماضي، كان الأطفال خارج البيت يتمتعون باللعب والبراعة، ويختلف الوضع الآن بتطلب استخدام هذه الوسائل للحصول على المعلومات ومواكبة الحداثة ونحن ضد المنع، ولكن لابد من المراقبة الشديدة للمراهقين والأطفال المراهقين، مشددة على أهمية يمكن للوالدين أن يستخدموا الطريقة غير المباشرة مثل أن تقول الأم لابنها «هل يمكن أن تعلمني بعض الأشياء في حسابي» - ضفني لأتعلم منك» وهذا التواصل عن طريق النت والوالدين والأبناء مما يزيد من حمايتهم، وتضرب الاستشارية مثلاً لطالبة مدرسة وقعت في مشاكل كثيرة بسبب دخول الغريب على حسابها، ولأنها لم تكن تعرف كيف تتصرف، فاضطرت لإبذال بعض معلوماتها الخاصة وصورها تحت التهديد، ودخلوها في مشكلات لا صلة لها بها، فبدت تعاقب من معلماتها وهي في الحقيقة لم ترتكب أي ذنب، في حين نجد بعض الأشخاص يكتبون معلومات كاذبة، كما

الوقاية خير من العلاج

وفي لقاء مع «الانباء»، تؤكد د.بثينة المقهوي استشارية نفسية اكلينيكية ومديرة مركز نفسي واجتماعي ومؤسسة نادي طفل لتطوير الشخصية - المل القائل ان الوقاية خير من العلاج، فلا بد ان يعطي الآباء أوقاناً محددة فقط للابناء في استخدام الشبكة العنكبوتية وأن يشغلو فراغهم بقية الأوقات بأشياء أخرى تفيدهم مثل القراءة والرياضة والتواصل الاجتماعي وغيره.



د. بثينة المقهوي مع عدد من الأطفال خلال النشاط التربوي

المقهوي: على الآباء

تحديد ساعات

الأبناء على الإنترنت

وأن يشغلو فراغهم

بالقراءة والرياضة

● أميرة عزام



@drjassem

د. جاسم المطوع

كيف تحفظ طفلك

من الشبكات

الاجتماعية؟

في كل مجلس نجلس فيه يُطرح هذا السؤال: ماذا أفعل مع ابنائي وهم متعلقون كثيراً بالتكنولوجيا؟ وكيف أتعامل معهم؟ وهل أحرمهم من الهاتف النقال أم لا؟ وما هو الصواب في التعامل مع الشبكات الاجتماعية؟ يكاد يكون هذا الموضوع هو هم كل عائلة حريصة على تربية أبنائها تربية صالحة، ولديها مخاوف من الإدمان على النت أو مشاهدة أبنائها لصور ومشاهد لا تليق بالأخلاق والأدب، وقد كتبت خمس نقاط تربوية تكنولوجية تساعدنا على حفظ أبنائنا من الانزلاق التكنولوجي في الشبكات الاجتماعية وهي: أولاً: أن يكون الوالدان على علم ودراية بكيفية التعامل مع هذه الشبكات الاجتماعية والبرامج التشغيلية، فلا يستطيع الوالدان أن يتعاملوا مع شيء يجدها (والإنسان عدو ما جهل)، ولا مانع في حالة عدم معرفتها بالتعامل مع الشبكات الاجتماعية أن يتعلما من أقربائهما أو حتى من أبنائهما، وإن كنا نحن نفضل أن يتعلما من أبنائهما ليكون هذا التعليم سبباً في تقوية العلاقة بينهم

ثانياً: فتح الحوار مع الأبناء بين فترة وأخرى بآخر المعلومات التي يعرفون عليها من خلال هواتفهم الذكية، سواء كانت هذه المعلومات عن أصدقائهم أو هوياتهم أو معلومات يستقونها من المواقع والحسابات الإلكترونية، فالأجهزة فيها جانب إيجابي وأخر سلبي ومن واجبنا أن نشجع الجانب الإيجابي ونحبيهم فيه ليساهم في تنمية أبنائنا وزيادة معارفهم وخبراتهم، وإننا أعرف أحد الآباء طلب من ابنه أن يعلمه التعامل مع هذه التقنية ثم سألها ما هي مخاطرها وسلبياتها فحدثت معه الابن بسلبياتها كلها وكانت بداية جميلة لتقوية العلاقة بينهما.

ثالثاً: توعية الأبناء بمخاطر هذه البرامج والأجهزة، ونخبرهم بأن هناك حالات كثيرة تمت للنصب والاحتيال من كبار الصغار عبر الشبكات الاجتماعية، إما بأخذ أموالهم أو بإفساد أفكارهم أو ببيعهم المزيف أو استدراجهم والاعتداء عليهم، وإذا كان الوالدان لا يمكن هذه المعلومات فليستعينا بأحد الأقرباء أو الأصدقاء لتوعية أبنائهما من بعض الخدع الإلكترونية.

رابعاً: في حالة لو اكتشف الوالدان أن أحد الأبناء يحمل برامج غير لائقة أخلاقياً، ففي هذه الحالة نقترح كخطوة علاجية أن يكون الحساب لهذا الابن على الأيتونز موحداً باسم أحد الوالدين حتى يعرفوا كل البرامج التي يتم تحميلها أو شرائها من قبله، ومن الأفكار كذلك أن يبعدا الأجهزة عن الأبناء وقت النوم لحماية لهم من السهر والوقوع في حبائل النصب، ونقترح أن يخصص مكان مركزي في البيت لشحن الأجهزة بعيداً عنهم، ولو كان الابن دون الثانية عشرة فنعلمه أن يحذر ممن يتبعه فلا يقبل أي شخص يطلب صداقته وخاصة إذا كان لا يعرفه، فالأصل المنع والحجب حتى لا يتعرض للدعاء، ونخبرهم بأنهم ليسوا من المشاهير الذين يتبعونهم من لا يعرفونهم، خامساً: لضمان حماية حسابات ابنك ساعده على أن تكون كلمة السر قوية وطويلة مع محاولة تغييرها من وقت لآخر، واحرص على استمرار الاتصال

بينك وبينه فيما يفعله ويكتبه بالشبكات الاجتماعية، وحذرهم بعدم نشر المعلومات الخاصة بهم كمنزلة المنزل أو الهاتف الشخصي أو حتى اسم المدرسة أو أي عن أصدقائهم للغريب، فكم من مخادع استغل هذه المعلومات في الإيقاع بالأطفال. أما مسألة العمر في التعامل مع الشبكات الاجتماعية (تويتر، انستغرام، فيس بوك، كيك...)، فإننا لا نفضل من يتعامل معها أن يكون عمره تحت العشر سنوات، لأن هذه هي الفترة الذهبية للتعلم والحفظ واكتساب المعرفة وغرس المفاهيم الإيمانية والقيادية، أما بعد العاشرة فإنهم سيسودون التعلق بهذه الشبكات ولكن علينا أن نفتح لهم الوقت، فلا تترك الحبل على الغارب حتى لا يصلوا مرحلة الإدمان أو العزلة والأمراض النفسية، وقد نشرت كثير من الدراسات أن الأطفال الذين يقضون ساعتين كل يوم أمام التلفاز أو الكمبيوتر أو الأجهزة النقالة وعمرهم أقل من 6 سنوات فإنهم يكونون عرضة للصعوبات النفسية مستقبلاً، فالهدف من كل هذه الإجراءات التربوية هو الحفاظ على أبنائنا وتشتمهم تشاة صالحة، وليس منعهم من كسب مهارة جديدة أو تقنية مطلوبة في زمن المجتمع الإلكتروني، والله الحافظ.

توجد للأسف العديد من المواقع الإباحية تقع المراهقات الشابات فيها ولابد من توعية الأهل والمراهقين بورش عمل تحمي الأسرة كالا يضيفون من لا يعرفونه وأن يتعاون الأبناء مع الوالدين بالصداقة وعدم الإدلاء بمعلومات تخصهم.

من ناحية أخرى، نوهت المقهوي إلى حالات كثيرة من الأطفال وصلوا لمرحلة الإدمان حتى وقت الزيارة وتركوا اللغة والتواصل والبراعة المعهودة. وفي حين يشتكي الآباء «وكيف نحافظ على أبنائنا من هذا الإدمان التكنولوجي؟» رأت أن الحلول تكمن بالأساس في تقنين استخدام التكنولوجيا وصن الأطفال عن التركيز عليها بإشغالهم في متابعة القراءة والنوادي الرياضية والأماكن التربوية مع ضرورة تنمية الهوايات لأن أغلب الأطفال اليوم في غفلة من مواهبهم، ويؤدي ذلك أيضا إلى التأخر لغوياً، ولا يوجد تفاعل اجتماعي كما كان في السابق. كما يمكن تجميع أصحاب السن الواحد للحدوث مع الزملاء للتناقل الحضاري في موضوع معين وقراءة كتب

أو قصص مفيدة... الخ. وتطرق المقهوي للحديث عن تجربتها الناجحة بعمل دورات في كيفية التفاعل مع الآخرين وعمل برامج مفيدة للأطفال مثل برنامج العلاج بالقصص لأن بعض الألعاب الإلكترونية تعلم العنف وتزيد من الطاقة العدوانية، وكذلك نادي تطوير وبناء الشخصية للتركيز على القيم من خلال العلاج باللعب، وأيضاً العودة للطبيعة ففي النادي السذي ترأسه مركزها يمنح استخدام الطفل للكمبيوتر أو الأيباد كمحاولة للعودة إلى الطبيعة، بالإضافة إلى تعزيز التعاون والاحترام والتعبير عن المشاعر، واستخدام هويات الطفل في تطوير شخصيته والمحافظة على السلام الداخلي للطفل والأمان والإحساس بتفردته في شخصيته وانتمائه لذاته وأسرتة ووطنه، مع تعليمه طرق النجاح وسرعة الإنجاز، وتوجيه الأهل لاستخدامهم الإنترنت ساعات معينة خلال الأسبوع وباقي الأيام جداول للتواصل الاجتماعي.