

كتاب في دقائقنا

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

أزمة الالتواصل

ووقاية أطفالنا وعلاقاتنا الأسرية
في العصر الرقمي

تأليف:

كاثرين ستينر أدير

تيريزا إتش باركر



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION





الثورة في "صالون" الأسرة



شهدت العقود القليلة الماضية توجهاً ملحوظاً نحو عالم الشاشات والإلكترونيات لتجوب الثورة التكنولوجية أنحاء العالم وتخترق الصفوف والروابط الأسرية - ما بين أبناء يراسلون ويفردون وآباء يبحثون ويتصفحون. وقد أطاحت تلك الثورة المعلوماتية الاجتماعية بالحواجر والدروع الأسرية الواقية التي لطالما تسلح بها الآباء ليحصنوا الصغار ضد آفات عالم البالغين والكبار. ومن ثم سرعان ما تسلت إلى الآباء مخاوف تفتت الصلات العائلية وتمزق العلاقات الأسرية؛ في الوقت الذي عانى فيه الأبناء من وحدة وعزلة مضية.

إذا كان لا مفر من التعايش مع هذا الغزو المخيف، فكيف سيؤثر ذلك على أبنائك؟ أثبت التقرير الذي أصدرته مؤسسة "كيزر التربوية" لعام 2010 أنّ الأطفال ما بين عمر الثامنة والثامنة عشرة يتسمرون أمام الشاشات الإلكترونية ما لا يقل عن سبع ساعات ونصف يومياً على مدار الأسبوع. خلال هذا الوقت تتعدد مهامهم ما بين كتابة الرسائل، وتحميل مقاطع الفيديو عبر اليوتيوب، وتحديث حالتهم المزاجية على صفحات الفيسبوك، وغيرها من النشاطات، مما يصيبهم بالإرهاك والخطر العصبي والإحباط النفسي والخمول العاطفي!

ونظراً إلى ما تحمله النظم التكنولوجية بين طياتها من سبل الترفيه والتواصل والإمتاع، وما تقدمه من خدمات ومعلومات، فقد استسلمنا دون مقاومة لسطوتها لتتحكم في زمام أمورنا كالدمى. فطنين أو رنين واحد من شأنه أن يستدرجنا إلى عالمه وشخصياته الافتراضية، ليعزلنا عن أحببتنا وعلاقاتنا الواقعية. وسواء كان استخدامنا ذلك بهدف إنجاز المهام الوظيفية أو التسوّق أو حتى إقامة العلاقات الاجتماعية؛ فالنتيجة واحدة: تتزايد الفجوة الإنسانية بين الأحباب في سبيل الحياة الإلكترونية - الزائفة بحثاً عن السراب. ولكن الأوان لم يفث بعد، فبنظرة متعمقة وعقول متفتحة وإرادة جامعة، نستطيع أن نستثمر المعطيات المتاحة ونستغل الفرص السانحة لحماية أسرنا وتأهيل أبنائنا لينعموا بحياة إنسانية طبيعية في مواجهة الطفرة الإلكترونية والفجوة الاجتماعية. لقد حان الوقت ليستعيد "صالون" الأسرة - أو غرفة المعيشة - قيمته الرمزية والفعالية في لم شمل الأسرة، ليس عبر الـ iPad وفي خضم الهواتف الذكية، وإنما تحت مظلة التفاعلات الإنسانية وأواصر الروابط العائلية القوية.

"الإنسان أمامه خياران: إما أن يكون تابعاً أو مبادراً، ونحسب نرغب في أن نكون مبادرين ومتقدمين". مقولة لسيدى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم رعاها الله، هي كلمات نعتز بها ونستلهمها دستوراً نهدي به في كل ما تقدمه المؤسسة من مبادرات وأفكار ترتقي بالمجتمع وتنهض بفكره وثقافته. ولن نرضى بأن نكون تابعين بل سنواصل العمل والاجتهاد دائماً لتكون من المبادرين والمتقدمين.

من هنا تتشرف مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم بإطلاق مشروع: "كتاب في دقائق" الذي سيسهم في نشر المعرفة من خلال تقديم أفضل ما كتب، إضافة إلى نقل العلوم والمعارف من لغتها الأصلية إلى اللغة العربية على شكل خلاصة ممتعة وغنية بالمضمون والمعاني لمجموعة من أهم المجالات الحيوية في عصرنا الراهن وهي: القيادة والإدارة الحديثة ومدارسها المختلفة، التنمية البشرية والطاقة الإيجابية وفنون الدافعية والتحفيز، والأسرة وتحدياتها العصرية وقضايا المجتمع الآنية.

نعيش عصراً تتسابق فيه عقارب الساعة؛ عصر أصبح فيه الوقت سلعة ثمينة لمن يمتلكونها، وأثمن لمن يعرفون كيف يستثمرونها بالحكمة والتوجه صوب مستقبل أفضل. وعليه، فقد أردنا اختصار الكلمات ووضع الحروف في نصابها من خلال إتاحة المجال لقيادات دولتنا للاطلاع على جديد المعارف في أقصر مدة زمنية متاحة. مما سيبقي العقول متقدة والقلوب متوثبة.

إنه مشروع قديم حديث، فعلماء العرب والمسلمين قاموا في عصر النهضة بترجمة الكتب وتلخيصها بما يتناسب مع توجهات الباحثين والراغبين في المعرفة. وزخرت مكتبات الأندلس والعراق والشام ومصر بالآلاف الملخصات لكتب الأدب والفلسفة والعلوم. واليوم تسعى مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم إلى إحياء تراث قديم ساهم في نشر المعرفة وبناء الحضارة العربية والإسلامية قبل أكثر من ألف عام. يأتي هذا المشروع ضمن دعم منظومة نشر المعرفة التي تتصدرها المؤسسة، ولدينا كافة الأسباب التي تجعلنا نؤمن بأنه سيخدم شريحة واسعة من أبناء بلادنا على امتداد الوطن، لما فيه من فائدة كبرى تتجلى في نقل أكبر قدر من المعارف في أسرع وقت ممكن.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

رغم ما تقدمه شبكة الإنترنت والمواقع الاجتماعية من وسائل تواصل - ظاهرة - فإنها قد أجهزت على مفهوم الأسرة وحطمت العلاقات الإنسانية لترتخي الحبال وتترنح أوتاد وأساسات البيوت التي لطالما وحدت القلوب والعقول. ومن المفارقات المؤلمة أن تنهار وتتفكك الروابط الأسرية في ظل أكثر العصور انفتاحاً، واتصالاً وشفافية. ونتناول فيما يلي بعض سلبيات الغزو التكنولوجي على أكثر من صعيد:

1 الضياع المبكر وفقدان البراءة

يستقبل الأطفال الحياة ببراءة وشفافية متناهية بمنأى عن عالم البالغين المتخيم بالألم والمعاناة والقسوة. في هذه المرحلة يكمن دور الآباء في توفير الحماية اللازمة من هذا الواقع المزعج إلى أن تترسخ لدى الأبناء مفاهيم ومبادئ الخير، والتفائل، والثقة، والفضول، والرغبة في التعلم، واكتساب الخبرات. ومن ثم فقد شكل الإطار الأسري حصناً منيعاً يقيهم مخاطر العالم الخارجي. أما الآن فقد انقلبت الطاولة وتبدلت الأحوال ليتزعزع الأبناء في ظل ثقافة تبيح الكذب، والغش، والعنف. قد لا تكون هذه المفاهيم وليدة العصر التكنولوجي على وجه الخصوص، ولكنه يتحمل مسؤولية تكسير الحواجز التي لطالما وضعها الآباء لحماية أبنائهم من مخالب الزمان، وبالتالي فقدت القيم الأسرية والثقافية والاجتماعية أسمى معانيها.



2 "تعميم" الخصوصيات

وكما حطمت التكنولوجيا الدروع الواقية لينفتح عالم البراءة على عالم الجراءة، كذلك خلطت بين مفاهيم الحياة الخاصة والعامة في عقول الأطفال. فقد اعتاد الأطفال فيما مضى مشاركة إنجازاتهم وإخفاقاتهم داخل النطاق الأسري متجنبين تداول المعلومات والخصوصيات الأسرية مع الغرباء والدخلاء. أما الآن فقد لعبت الشاشات وقنوات الاتصالات دور البديل الأسري، فتحوّلت الخصوصية الأسرية إلى رأي عام وملك يقبل التعليقات المتجاوزة وردود الأفعال المسيئة والمضللة.

التعاطف، الحلقة المفقودة في عصر الثقافة الرقمية



ينشأ أبنائنا في كنف ثقافة تكافئ القسوة والغرور وتبيح المحظور. فقد أصبحت الإهانات والاعتداءات جزءاً من حياتهم اليومية سواء كان ذلك على أرض الواقع أو في العالم الافتراضي للفيديو، أو تويتر، وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي. إلا أن الآثار النفسية السلبية لهذه الأزمة الأخلاقية لم يتج منها؛ لا الضحايا ولا الجناة.



في عام 2013 قامت "الجمعية الطبية الأمريكية" بدراسة ومراقبة سلوكيات 1420 طالباً تتراوح أعمارهم ما بين التاسعة والسادسة عشرة، ممن تعرضوا و/ أو تسببوا في أعمال الإهانات والترهيب الإلكتروني؛ وكانت النتائج محبطة، حيث عانى الضحايا من الاضطرابات النفسية كرهاب الفضاء (عدم الشعور بالأمان في الأماكن العامة)، والتوتر، ونوبات الهلع. من ناحية أخرى فقد كان الجناة أكثر عرضة للعزلة والتوحد والاضطرابات المعادية للتجمع والمشاركة. أما الذين شاركوا وتعرضوا لهذا الاضطهاد الوحشي فقد تملكهم الإحباط، ووصل الأمر ببعضهم إلى التفكير في الانتحار!

إذا بحثت عن سبب جلي لمثل هذه السلوكيات فبالتأكيد ستكون كلمة السرهية: انعدام التعاطف. يشكل التعاطف إحدى مراحل النضج العقلي والروحي والإنساني؛ فهو حجر الأساس لأدميتنا والحد الفاصل بين الإنسان والجماد، وما بين الحي والشيء. كما يعدّ من أهم مقومات ومؤشرات النجاح الدراسي، والأسري، والمهني. وقد أكد التقرير الصادر عن جامعة ستانفورد أن الاعتماد المتزايد على الوسائل التكنولوجية قد ضرب بهذا الجانب الإنساني عرض الحائط بعد أن تقلصت التفاعلات والمشاركات الإنسانية. وهنا يبرز دور الأسرة والآباء في إحياء التعاطف لدى الأبناء من جديد؛ فمن خلال اللعب والنزاعات، والمشاركات والتفاعلات، والنجاحات والإخفاقات، نتعلم كيف نتعاطف ونتكاتف، ونفخر ونعتذر، ونربط ونحل، وكيف نتحمل مسؤولية أفعالنا وأفعالنا ومدى تأثيرها على حالتنا وأحوالنا.

بارقة أمل

رغم كل ما أفسدته الثورة التكنولوجية من دفن للروح الإبداعية، وتهميش للتعاطف والمشاعر الإنسانية، وقتل للبراءة الطفولية، واختراق لحياة الخصوصية، فما زالت هناك بارقة أمل! فكلما تعمقنا في مراحل وسمات النمو والتطور الطفولي، اتسعت رؤيتنا وازداد تفاؤلنا بالفرص السانحة لمعالجة وتقويم كل مرحلة على حدة. ولا زالت أحدث الأبحاث تؤكد القدرة الاستيعابية والتنظيمية الهائلة للعقول في الشهور والسنوات الأولى من العمر. لذلك علينا أن نتفاءل؛ فلم يفت الأوان بعد.

”تشكل عقول الأطفال من خلال تفاعلهم مع الآباء. لذا لا بد أن نملاً عالمهم الواقعي والافتراضي قبل أن يستبدلونا بالشاشات الإلكترونية!“

دان سيج؛ طبيب نفسي

العقل الفريد للطفل الوئيد



بمجرد أن يشق الطفل طريقه إلى النور لتهز صرخاته الأولى جدران الحياة، يشكل الآباء عالمه ومعامله، ليس فقط عالمه الخارجي وإنما جوهره ومضمونه الإنساني. فكل ما يحتاجه الطفل خلال العامين الأولين من عمره يكتسبه من خلال تفاعلاته الإنسانية واستكشافاته للبيئة المحيطة. ومن ثم تحتل الهواتف، وأجهزة الحاسوب، والشاشات الإلكترونية بشكل عام، جزءاً كبيراً من حياتك واهتماماتك، فلا عجب أن يتأصل هذا النمط المعيشي في ذهن طفلك منذ اللحظات الأولى. فما حاجة الأطفال إلى أحدث الأجهزة والإلكترونيات إن لم توفر لهم أبسط المشاعر وأرفع السلوكيات!

نستعرض فيما يلي بعض الحقائق الضرورية لتضييق الفجوة الأسرية ولنصبح جديرين بالثقة والمسؤولية:

3 الانهماك في الأعمال والنشاطات الإلكترونية - على عكس ما تدعيه برامج الأطفال التنموية والتربوية المزعومة - يوهن القدرة العقلية على استيعاب الكثير من المحفزات العصبية المسؤولة عن القراءة، والكتابة، وغيرهما من الأنشطة الذهنية.

4 العنف المتداول عبر القنوات الإعلامية يجعل الأطفال أكثر عرضة لمشاعر الغضب، والبلادة، والعدوانية. فمتابعة الطفل لهذه البرامج التلفزيونية يرفع من معدلات ضربات القلب ويسلبه القدرة على النوم والاسترخاء؛ مما يتمخض في النهاية عن سلوكيات مضطربة وتركيز مشوش.

1 يشكل العامان الأولان من عمر الطفل أهم مراحل النمو والتطور الذهني حيث يتضاعف حجم المخ في العام الأول ليشكل 70% من حجمه الكلي، وتزداد النسبة في العام الثاني حتى تصل إلى 85%. إلا أن الانغلاق والتسمر أمام الشاشات في عمر مبكر يعرقل هذا النمو بشكل ملحوظ.

2 تشكل رغبات واهتمامات الطفل انعكاساً لرغباتنا واهتماماتنا؛ فكلما ازداد تمسكنا واهتمامنا بشيء، انعكس ذلك على رغباته.



5 يتعلم الطفل المبادئ والمهارات اللغوية - بداية من النطق ووصولاً إلى القراءة والكتابة - من خلال الاحتكاك والتفاعلات الإنسانية، وليس عبر البرامج التعليمية الإلكترونية والتطبيقات الترفيهية.

6 تمي الوسائل التكنولوجية الحديثة لدى الطفل الرغبة في التجاوب السريع والمرح. فتلك الخاصية المتميزة للإلكترونيات والتي توفر له الإجابات السريعة والحلول الفورية بنقرة واحدة تجعله أكثر نبذاً للحياة الطبيعية التي تفتقر - بالطبع - إلى هذه الخاصية. وبالتالي أصبح استخدام لوحات الرسم وأقلام التلوين أكثر استنزافاً للوقت والجهد وأقل متعة من تطبيقات الرسم الإلكترونية التي لا تتطلب أكثر من مجرد تحريك الأيقونات المدرجة على الشاشة!

حوار العقل والقلب!

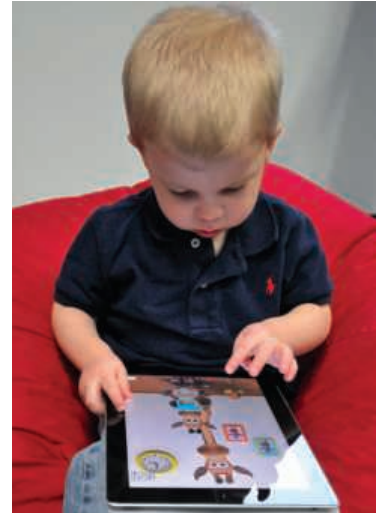
الآن بعد أن أمعنت النظر في الأضرار والسلبيات التي تعود على الصحة النفسية والذهنية للأطفال جراء الثورة الإلكترونية، هل تشعر بخطورة الموقف؟ أن الأوان لنستعيد نصائح أجدادنا التي نشأنا عليها ونعمل وفقاً لها والتي تقول: ”إذا أردت أن يتعلم طفلك كيف يتكلم؛ تكلم أنت معه“ فحين تتفاعل مع طفلك، فإنه يتعلم مبادئ اللغة من خلال التواصل الفعّال، ورواية القصص الخيالية، والألعاب الجماعية الترفيهية.



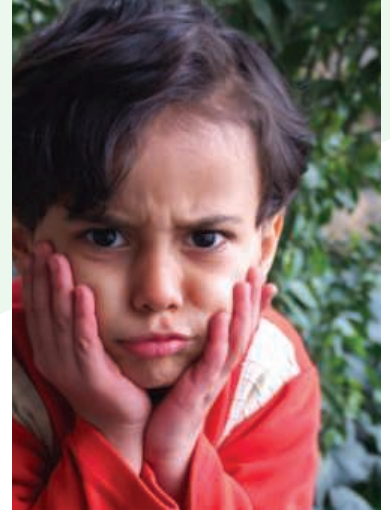
تجنب الاعتماد الكلي على أجهزة التلفاز كوسيلة للتعليم والترفيه والإنجاز. انتقِ البرامج التي تُفّتح آفاقه نحو حياة إنسانية طبيعية بطريقة واعدة ومحفزة، لا مضللة أو تهكمية أو مروعة. اربو له القصص والحكايات التي توطن لحظات وترسخ حالات التواصل الإيجابية بينكما. أهله لتقبل الفشل وإعادة المحاولة دون كلل أو ملل، حتى ينجح ويتمتع بسلوك عماده التفاؤل والأمل. تذكر أن مهمتك تكمن في التحفيز على الإنجازات، والتقدير عند النجاحات، والمواساة في الإخفاقات. وبذلك تزرع لديهم الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والقدرة على الوقوف من جديد. هذا هو جوهر المرونة، والإرادة، والتفاؤل الذي يمكنهم من التصدي لشتى مصاعب الحياة والتي لن تجد لها دليلاً إلكترونياً!

ما بين التقاليد... والتقاليع؛ من 3 إلى 5 سنوات

تسمى الفترة العمرية من ثلاث إلى خمس سنوات بـ”العمر الذهبي“ لتعكس خيال الأطفال الجامح وبداية تفاعلهم مع العالم الحقيقي. هذه الطفرة الهائلة بين التفكير الخيالي والتفكير الواقعي تشكل مرحلة غاية في الخطورة والأهمية في حياة الطفل. وفي ظل الثورة التكنولوجية، أصبح بإمكان الطفل ذي الأعوام الثلاثة التفاعل بسهولة مع الأجهزة الرقمية على اختلاف أنواعها سواء داخل المنزل أو أينما ذهب. حيث تؤهله قوته الجسدية في هذا العمر من النقر على الشاشات التي تعمل باللمس، والتنقل بين القنوات التلفزيونية من خلال جهاز التحكم عن بعد، والضغط على زر ”الإرسال“ عبر الهاتف أو الحاسوب، وتحميل التطبيقات. تلك هي سنوات طفلك الذهبية، فإما أن تشاركه إياها على أرض الواقع، أو عبر الفيسبوك والواقع الافتراضي الخادع!



يحصل ثلث أطفال العالم على أجهزة تلفاز خاصة داخل غرف النوم بمجرد أن يتموا ثلاثة أعوام، وهم يشاهدونها بمعدل ساعتين يومياً على الأقل، في حين أن 29% ممن تتراوح أعمارهم بين الثانية والرابعة يستخدمون الأجهزة التي تعمل باللمس حتى أنهم يستمعون إلى كتبهم المفضلة عبر الأجهزة الناطقة الحديثة دون أدنى محاولة لقراءتها! وبمقارنة هذه الحقائق بالمهارات التي يحتاجها الطفل في تلك المرحلة العمرية، إلى أي مدى تؤثر التكنولوجيا على مراحل النمو الطبيعي؟



يكفي أن نقول إنه في هذه السنوات القليلة - وبفضل الطفرة التكنولوجية - يخضع الطفل لمجموعة من المتغيرات تحوله من كائن وديع إلى مشوش ومضطرب، ومن الرفض المهذب إلى التناول الصريح: ليس من حقه أن تتحكم بي! هنا يكمن دور الآباء في توفير الدعم والإرشاد المحبب حتى ينتقل الطفل بسلام من مرحلة الركل، والصراخ، والهروب - الجهل والفضل العاطفي - إلى القدرة على التحكم في دوافعه وردود أفعاله لينتقي كلماته، بدلاً من الوقوع فريسة لنوبات الغضب.

يبدأ التثقيف العاطفي حين نقدر على التمييز بين المشاعر المختلفة - كالغضب والسعادة والإحباط... إلخ - ويتطور كلما ازداد استيعابنا لتلك المشاعر وقدرتنا على التعبير عنها بطريقة إيجابية ومثمرة. بمعنى آخر: يبدأ الإدراك العاطفي لدى أبنائنا حين نعلمهم كيفية احتواء المشاعر، والتخفيف من وطأتها، والتفيس عنها بشكل منظم. وبذلك يترسخ لديهم الوعي المجتمعي حين نؤكد أهمية مراعاة شعور الآخرين: ”أرأيت كيف ابتهج أخوك بهذه اللفظة الطيبة منك،“ وكذلك الوعي الإنساني حين تساعدناهم على الربط بين السلوكيات والنتائج: ”أرأيت ما حدث حين سحبت المجراف إلى الورااء!“ وأخيراً القدرة على اتخاذ القرار: ”لم لا تفكر في بعض الحلول البديلة والملائمة للجميع؟“ وتذكر أن تفاعلنا مع طفلك هو البذرة التي ستطرح ثمارها فيما بعد وتلقي بظلالها على شتى مناحي الحياة.

الإقلاع عن ”التغريد“

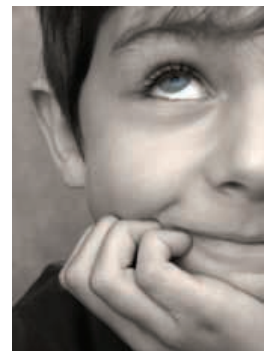
القريب، ثم على المدى البعيد، حيث يعاني الأطفال من الإهمال والإحباط واللامبالاة بدرجة تجعل هذه العلاقة الأبوية المحببة والمؤرقة تلتصق بذاكرتهم أبداً الدهر. ومن ثم يجب ألا يقتصر دور الآباء على تنظيم وتقديم الدعم المعنوي والعاطفي لأطفالهم فحسب، فالأهم من ذلك هو أن ينظموا علاقاتهم ويتحكموا في أشكال استجاباتهم للشاشات وإدماجهم للإلكترونيات قبل كل شيء. هيئ لطفلك مناخاً حميماً ودافئاً بعيداً عن الفضاء الافتراضي لتتفاعلوا وتتشاركوا أفضل اللحظات وأمتع الأوقات. وإن كان لا بد من التصاق شيء ما بذاكرة طفلك، فليكن ما ترسمه أنت من لقطات.

لكي تكون أباً جديراً بالمسؤولية، لا بد أولاً أن تفصل ما بين عاداتك التكنولوجية وواجباتك التربوية. حيث همشت التكنولوجيا احتياجات الأطفال في هذه المرحلة من ترفيه وعطلات، وقصص وروايات. الجدير بالذكر أن الكثير من الآباء يعترفون بتخية احتياجات ومتطلبات أطفالهم جانباً، مبررين ذلك بحاجتهم الماسة إلى إرسال الرسائل الإلكترونية المهمة، أو التغريد، أو التصفح، أو حتى متابعة البرامج التلفزيونية!

تتمخض محاولات الأطفال المتوالية والباثسة لاجتذاب انتباه وعناية آبائهم عن علاقة متوترة ومتدهورة تظهر آثارها على المدى

النقد الهدام والضمير المستنير: من 6 إلى 10 سنوات

تبرز في هذه المرحلة العمرية الكثير من الخصال المتميزة، والتي يحكمها ويروضها رغبة الطفل إلى التواصل والانفتاح على العالم الخارجي، ورغبته في التألق والتميز، والتظاهر بالنضج والفراسة والجاذبية. ويستند النمو المعرفي والاجتماعي، والعاطفي في هذه الفترة إلى عدة مقومات؛ كالترفيه، والفضول، والخيال وكيفية ترجمتها على أرض الواقع سواء كان داخل الأسرة أو المدرسة أو مع الأصدقاء. إلا أن أكثر ما يورق الأطفال في تلك الفترة هو التنافس المحتدم والمقارنة غير المبررة التي تتعقد سراً في أذهانهم عن الفروق الفاصلة بينهم وبين زملائهم،



فتعلو بداخلهم صرخات النقد الهدام: "لم لا يكون لي صديق وفي مثل باقي زملاءي!" "ماذا هو أفضل مني في القراءة!" بالتأكيد لا يتحمل الإعلام الهدام مسؤولية هذا التفكير السلبي، ولكنه في الواقع يتحمل مسؤولية تقديم القدوات غير اللائقة بعقول الأطفال. فالسلوكيات التي تهتمر عليهم ليل نهار عبر شتى القنوات لا تلائم هؤلاء الأطفال لا من الناحية العمرية ولا من الناحية الأخلاقية. وكلما احتدم الصراع وعلت صرخات النقد الهدام ازدادت الحاجة إلى قوة موازية لتتكسر شوكته وتخبو سطوته. هنا يبرز دور الآباء في تبني دور "الضمير المستنير" الذي يوازن ويوطد ثقة الطفل بذاته وتفاخره بإنجازاته. يتعزز هذا الضمير كلما ازداد تحفيز ومساندة الآباء لأطفالهم ليشكل النافذة التي تشع أملاً وتفاؤلاً كلما اشتدت الأزمات: "أستطيع أن أحقق ذلك بمفردتي"، "أنا حقاً صديق مخلص!" "أستطيع أن أميز بين الحق والباطل."

التمهيط المزيف

طلبت الخبيرة بعد ذلك من الطلاب البحث عن الحلقات المفقودة في هذه القوائم. بمعنى آخر:

ما الخصال التي يتمتع بها آباؤهم وأمهاتهم أو غيرها من القدوات والنماذج والتي تقتصر إليها قوائم الإعلام التمييزية؟

بعد تفكير وجيز كانت الإجابة: احترام الآخرين، وتقدير التعليم، والود، والإبداع، والأخلاق الحميدة، والصحة الجيدة، والكرم، والعطف.

أمهلت الإحصائية الطلاب بعض الوقت لتأمل النتائج وليقفوا موقف المحاييد، ومن ثم يتفاعلون بإيجابية، وهذا ما حدث بالفعل. فقد أدرك الطلاب الفخ الذي نصبته لهم القنوات الإعلامية من تمهيط مزيف ومغاير للواقع النظيف، وبالتالي انتابهم الخجل تجاه سلوكياتهم، وانتفضت ضمائرهم لمناهضة ما تبيحه تلك القنوات من فظاظة وعدوانية. اتفق الطلاب في النهاية على توحيد جهودهم بهدف التصدي لكل أشكال التهكم والسخرية القائمة على المظهر الخارجي أو الوزن أو غيرها من الإهانات. وبذلك حصن الطلاب مدرستهم بـ"ثقافة مضادة" لتلك التي تروج لها ثقافات الأزمات والفجوات. ومن هنا أتاحت هذه التجربة فرصة حقيقية لتفاعل الطلاب المثمر والنقاش البناء بعيداً عن الأحكام الجاهزة والعظات الواهية.

شهدت إحدى المدارس الابتدائية بعض الأحداث المتتالية المثيرة للقلق؛ فقد بدأت الطالبات في هجر طعاهن في سبيل التنافس حول فقدان الوزن، في حين شاع بين الطلاب استخدام الألفاظ النابية والسلوكيات العدوانية. قررت إدارة المدرسة بالتعاون مع أولياء الأمور الاستعانة بخبيرة استشارية في التربية المدرسية. ابتكرت المتخصصة ورشة عمل بعنوان "الموجات الإعلامية" لتدرس علاقة الطلاب بالتكنولوجيا والقنوات الإعلامية المختلفة عن كتب. اتضح من خلال المناقشات المفتوحة أن مشاهدة التلفاز عادة متأصلة لديهم جميعاً، ومعظمهم يمتلكون هواتف محمولة، وجميعهم من مستخدمي شبكة الإنترنت. ثم تطرقت الخبيرة إلى "التمهيط الإعلامي"، وقد تحفز الطلاب جميعهم للتحديث عما تبثه القنوات الإعلامية من تمهيط للذكور والإناث، ثم قاموا بتدوين آرائهم في بطاقات ورقية تضمنت بعض الكلمات المفتاحية:

الذكر المثالي: الرياضة، والحركة، والملابس المهلهلة، والسيطرة، والقوة، وألعاب الفيديو، والعضلات، والأسلحة، وازدراء التعليم، واحتقار المرأة.

الأنثى المثالية: النحافة، والجاذبية، والغرور، والشهرة، والجمال، وعدم الرضا، وغيرها الكثير.





حين يُسأل الأطفال حول الدوافع التي تحفزهم على اللجوء إلى آباءهم في أوقات الأزمات، فإن إجاباتهم تتمحور حول الدوافع الثلاثة التالية:

الذعر: تميل ردود أفعال الآباء المذعورين إلى الحدة، والتهور، والقسوة. إلا أن الأحكام الصارمة والمتسارعة، ولافتراضات اللاواقعية تعكس الفجوة الهائلة بين ما يمر به الطفل حقاً وما يفترضه الآباء حول شعوره، وهذا يؤكد نظرتهم التشاؤمية إلى الحياة فيقولون: "ستدمر حياتك بمثل هذه التصرفات!"

التهويل: يعتمد الآباء المهولون إلى تضخيم المشكلات وتصعيد الأزمات. فإن شعر الطفل بقليل من الضيق، على سبيل المثال، انتابتهم نوبة من الغضب العارم والصراخ اللاشعوري.

الجهل: يصف الأطفال الآباء الجهلاء بقلة الخبرة، أو قلة الحيلة وعدم التأثير. ربما ينتج الجهل عن عدم القدرة على استيعاب الموقف أو عن تخوف الآباء من تعكير صفو العلاقة الحميمة التي تجمعهم بأبنائهم. وقد يتفوق عليهم أبنائهم - تكنولوجياً - بدرجة تفقدهم الثقة في أهليتهم لتقديم النصح والإرشاد، أو وضع الحدود والخطوط الحمراء، أو حتى تمكينهم من ضبط مشاعر الغضب والإحباط والتعلم من الإخفاقات.



تتمتع هذه الأشكال الثلاثة بأهمية بالغة حيث تكشف لنا أنفسنا للمرة الأولى بمنظور جديد ومختلف، وهو: أعين أبنائنا. فبادر إلى ترويض ذلك الوحش الثلاثي الكاسر ولا فقدت ثقة أبنائك فيك إلى الأبد.

المراهقة المراهقة

وقنوات التواصل الاجتماعي المختلفة دون إقامة المراهقين لعلاقات سوية مع أنفسهم ومع الآخرين. فمثلاً يمكن أن يُستخدم برنامج "الفوتوشوب" في تشكيل الهوية. أما على أرض الواقع، فتلك المهمة تتطلب ما هو أكثر من ذلك، بداية من اكتشاف من تكون، ومن يكثرث لأمرك وتكثرث لأمره، وكيف تعبر عن مشاعرك تجاه من تحب، وكيف ترى نفسك في المستقبل. يأتي بعد ذلك اكتشاف الذات من خلال علاقتك بنفسك وبالآخرين، والرضا وتقبل الذات، والانطباعات التي تتركها لدى المحيطين. فهل برنامج "الفوتوشوب" جدير بكل هذه المسؤولية وقدير على تحملها؟! لا نعتقد ذلك.

لطالما خضعت مرحلة المراهقة لمشاعر التهور والمجازفة والرغبة في التحكم والاستقلال. ويشكل الفضاء التكنولوجي عالماً مثالياً للمراهقين لعدة أسباب:

- 1- تحقق لهم التكنولوجيا جانباً من الاستقلالية التي يحلمون بها بما توفره من فرص المراسلة والتنقل عبر هذا الفضاء الشاسع بمنأى عن سلطة وتحكم الآباء.
- 2- توفر لهم بعض المواقع مثل "فيسبوك" فرصة تقمص أكثر من شخصية في نفس الوقت، مما يداعب عالمهم الخيالي والوهمي ويمنحهم القدرة على تبني الأدوار التي عجزوا عن تحقيقها على أرض الواقع.
- 3- تشكل التكنولوجيا الرفيق الأمثل في رحلتهم مع المخاطرة والمجازفة. فنقرة واحدة من شأنها أن تمكنهم من انتحال شخصيات الآخرين، ومن ثم تعرضهم للمساءلة والمخاطرة.
- 4- نظراً إلى مشاعر اليأس والإحباط التي تسيطر على المراهق في هذه المرحلة، تشكل التكنولوجيا ملاذاً فريداً للترويح عن النفس أو الهروب من الواقع.

على الجانب الآخر - ورغم ما قدمته من منافع وتسهيلات - تعرقل الثورة التكنولوجية مراحل النمو في فترة المراهقة لما تفرضه من عناصر التشييت والتفتيت للتفاعلات الإنسانية الضرورية لهذه المرحلة من عمر المراهق. فعوضاً عن تمهيد السبل لتعميق الخبرات وتوطيد المشاعر الاجتماعية والإنسانية، تحول التكنولوجيا



المتغيرات! ولكن كلما ازدادت ثقتنا في رؤاهم الفريدة وقراراتهم الشخصية - حتى وإن أخفقت - استطعنا أن نكرس جهودنا لتقديم يد العون بهدوء، ومرونة، وبصيرة متقدمة. فهل هناك أهم من أن نكون حاضرين عند الشدائد لنكتسب ثقتهم وننتقل برفق إلى عالمهم الغامض والشاسع والرائع!

والآن في حال تعرضت لأحد المواقف التي يصف بها بعض الآباء السلوكيات المنفرة والتجاوزات الآثمة لأبنائهم فوجدت لسان حالك يقول: بالتأكيد لن يكون ابني أحد هؤلاء في يوم من الأيام! فاعلم أنك لا زلت تعيش في كنف الأحلام وأبراج من الأوهام. فمهما حاولت، فلن تستطيع السيطرة على ابنك تمامًا، حتى وإن استطعت فكيف ستتحكم في العالم من حوله والذي تحكمه التقلبات وتؤرجحه



الرسائل النصية والمصادر الآلية

دع هاتفك "الغبى" جانباً.. الآن.. وأطلق لمشاعرك العنان



ازداد الاعتماد على الرسائل النصية في الآونة الأخيرة - لا سيما لدى المراهقين - لتشكيل بديلاً ميكانيكياً للتفاعلات والمشاعر الإنسانية، وذلك لما تتمتع به من سرعة ومرونة، وتعدد للمهام من خلال المشاركة في أكثر من حوار في نفس الوقت، ولتخطيها حواجز المكان والزمان. تساءل "زين كوان" ذات مرة: "ما جدوى التصفيق بيد واحدة؟" تقدم الرسائل النصية الإجابة العصرية لهذا التساؤل: فما هي إلا حوار منقوص الانطباعات والمشاعر الإنسانية تماماً كأي طعام بلا نكهة أو مذاق! فهي تشكل أكثر أنواع التفاعلات سطحية وأقلها حميمية ومصداقية. ولكن يلجأ المراهقون إلى هذا النوع من العلاقات الآلية الباردة والمتباعدة خوفاً من ردود الأفعال المباشرة وخشية أن تقابل آراؤهم ومحاولاتهم بالرفض!

كلما ازداد اعتماد الأطفال على الرسائل النصية كبديل للمناقشات والمواجهات في سن مبكرة، تضاءلت أهمية التفاعلات الإنسانية والقدرة على استيعاب المدلولات والإيماءات الاجتماعية كتعبيرات الوجه واللغة الجسدية. على النقيض يرجع المراهقون استخدامهم لهذا النوع من التفاعل إلى ما يمنحهم من قدرة على التحكم في مشاعرهم وردود أفعالهم، وهو عكس ما يحدث في المواجهات المباشرة. إلا أن ذلك يحول دون إدراكهم لمفعول وتأثير كلماتهم على الطرف الآخر، ومن ثم يفتقر الحوار إلى التجاوب والفاعلية.

تسهم الرسائل النصية في تلجيم وتحجيم المهارات الضرورية للمراهقين: كيف تتحكم في ردود أفعالك، وتهدئ من روعك، وتعبّر عن مشاعرك بصدق وشفافية، وتراعي وقع كلماتك على مشاعر الآخرين، وتقرأ إيماءاتهم الجسدية والحسية. فإذا أردت أن تنعم بحياة ناضجة، وطبيعية، وإنسانية، إياك والرسائل النصية. حتى وإن تطلب منك ذلك بعض الجهد - كتنمية مهارات التعبير عن النفس، والإفصاح عن مكنون القلب والعقل، ومراعاة شعور الآخرين وردود أفعالهم، ثم التخلّص من الخوف لتعميق التواصل من خلال التفاعل. دع هاتفك جانباً.. الآن.. وأطلق لمشاعرك العنان.

"يتعلم الأبناء من خلال القدوات، أكثر مما يتعلمون من الدروس والعظات."
كارل يونج



يُعرف التوازن بـ"قدرة الأنظمة البيئية على المثابرة، والمواكبة، والصمود في وجه المتغيرات التي تخلفها الضغوط الاجتماعية والطبيعية." وما الأسرة إلا نظام بيئي متكامل الأركان! تعقد الأسر المتوازنة ما هو أشبه بمعاهدة الصلح مع الثورة التكنولوجية لتتحول إلى حليف أليف، ولكن دون المساس بالخصائص والسمات التي تضي على التكنولوجيا طابعاً إنسانياً كالتألف ومؤازرة بعضهم بعضاً، وتخصيص قدر من التواصل الإنساني - بمنأى عن التفاصيل الإلكترونية - ليكون سيد الموقف ويشكل جوهر المعاملات. وقد برزت في هذا السياق سبع خصائص جوهرية للأسرة المتوازنة:

- 1 استيعاب الغزو الإلكتروني الذي اجتاح العالم دون شفقة أو رحمة، وتطوير آلية منهجية للتفاعل مع هذا الغزو بشكل يعزز ويدعم القيم والتقاليد الأسرية.
- 2 تحمل الآباء المسؤولية والتفاعل مع أبنائهم بمصداقية وشفافية. فمن الممكن أن يستخدم الآباء بعض البرامج والتطبيقات الوقائية، والتي تتحكم في المحتويات التي يتعرض لها الأطفال، لضمان عدم تعرّضهم لمحتويات غير لائقة عمرياً وأخلاقياً. كما ينبغي وضع حدود واضحة وصارمة حول قواعد التصفح والتحميل بشكل يضمن لهم المتعة والفائدة.
- 3 التعلّم من الأخطاء وترسيخ ثقافة اكتساب الخبرات من خلال الإخفاقات. أتج لأبنائك فرصاً للفشل والإخفاق، وضع الخطوط العريضة لسبل التعلم من هذه الصدمات. أنصت لهم، وأضف إلى خبراتهم، وعلمهم تحمل مسؤولية أفعالهم وأفعالهم. فلا جدوى أبداً من التوبيخ والتأنيب!
- 4 تحفيز اللعب الفردي الذي يتيح للطفل ابتكار الأفكار المسلية والمشبعة لرغباته ومخيلته، واللعب الجماعي؛ أي الأسري. ولا يقتصر ذلك على الأصدقاء والمقربين من نفس العمر، وإنما يشمل كل الأطياف من مختلف الأجيال. يمكنك الاعتماد على الأطفال في ابتكار الألعاب - غير الإلكترونية، فهم خبراء وعظماء في اللعب. وهم يدركون داخلياً أنّ اللعب الحقيقي لا يبدأ إلا عندما نطن أننا نعمل، وأن العمل الحقيقي لا يبدأ إلا عندما نطن أننا نلعب.
- 5 تحفيز التفاعلات الجادة التي تعكس المشاعر، والقيم، والتوقعات، والنظرة التفاؤلية. فمن الضروري أن تبتكر الأسر سبل التجمع والتفاعل والتواصل حول النجاحات والإخفاقات وخطط الرحلات، وغيرها من المكونات.
- 6 خلق آليات للتعبير عن المعارضة والاختلافات. حين يختلف معنا أبنائنا أو يتبنون موقفاً مغايراً لنا، عادة ما يتحكم الصد والعند في ردود أفعالنا. إلا أن خير سبيل لتعليمهم مهارات الاختلاف البناء والتحكم في المشاعر يكون من خلال وضع الحدود والعواقب الصارمة. أسس حوارك على التواصل والصراحة والسماحة، وليس على التوبيخ والتأنيب والوقاحة.
- 7 توفير التجارب والخبرات التي تتيح للأطفال تشييد جسور من التواصل مع أحلامهم ورغباتهم والعودة إلى الطبيعة. فبدلاً من اللجوء إلى سماعات الأذن التي تعزل الطفل عن العالم بأكمله، تحفز الأسر المتوازنة أبناءها على الإنصات لضمائرهم، والتحكم في دوافعهم، وتأمّل خبراتهم وتجاربهم، والتواصل بصدق مع أنفسهم. كذلك تنفي العودة إلى الطبيعة مفهوم العزلة التي يخشاها الكثير من الأطفال وتتحكم في سلوكياتهم ودوافعهم. فالأرض والحياة لنا وننتشركها مع من حولنا، فكيف للوحدة أن تصيبنا!

العاطفة أقوى من العاصفة



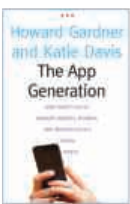
الثورة التكنولوجية سلاح ذو حدين؛ فإن أحسننا استخدامها أثمرت، وإن أسأنا توظيفها دمرت. ولكنها مهما قلبت من موازين وعكست من مفاهيم، فلن تقوى العاصفة الإلكترونية على مواجهة العاطفة الإنسانية. فالتفاعل الأسري يرسم معالم الطفل العقلية، والبدنية، والعاطفية منذ الوهلة الأولى بشكل تعجز عنه التكنولوجيا مهما تقدمت. قد نفقد السيطرة - أحياناً - على تلك الثقافة المتفشية فتتجاوز الأمور نطاق المحذور، ولكن تظل إرادتنا كأباء ومعلمين هي مصدر قوتنا التي - في النهاية - ترجح كفتنا. فما من قوة على وجه الأرض تضاهي الرعاية والحب، والمؤازرة في الشدائد مهما زاد الكرب وطال الدرب. كل هذه المشاعر الإنسانية عجزت عن "تصنيعها" الثورة التكنولوجية، ولكن من الممكن أن تبتكر بعض البدائل لتحل محلها - فقط إن سمحنا بذلك. فالقرار لك، ولي، ولنا!

المؤلفتان:

اشتهرت كاثرين ستينر أدير كعالمة وطبيبة نفسية مرموقة، ومستشارة مدرسية وكاتبة. وهي أستاذة للطب النفسي في جامعة هارفرد. يهتم كتاباتها ومحاضراتها التربويون والمعلمون وخبراء الصحة والمؤسسات الاجتماعية غير ربحية.

تيريزا إتش باركر: كاتبة صحفية شاركت في تأليف عدد من الكتب منها: "تربية قابيل،" و"الطفل المضغوط،" و"هذه هي الأنثى."

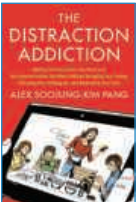
كتب مشابهة:



1. The App Generation

How Today's Youth Navigate Identity, Intimacy, and Imagination in a Digital World - by Howard Gardner, and Katie Davis.

جيل التفاعل الإلكتروني: كيف غرق شباب اليوم في البحث عن ذواتهم وملاحقة علاقاتهم وخيالاتهم. تأليف: هوارد جاردنر، و كاتي ديفيس.



2. The Distraction Addiction

Getting the Information You Need and the Communication You Want, Without Enraging Your Family, Annoying Your Colleagues, and Destroying Your Soul - By Alex Soojung-Kim Pang.

إدمان الارتباك: كيف تتواصل مع العالم دون مضايقة أسرته وإعاقة مؤسستك وتدمير شخصيتك. تأليف: ألكس سونج-كيم بانج.



3. The Secrets of Happy Families

Improve Your Mornings, Rethink Family Dinner, Fight Smarter, Go Out and Play, and Much More By Bruce Feiler.

أسرار الأسر السعيدة: استمتع بالصباحات الجديدة والأمسيات الفريدة والألعاب المفيدة. تأليف: بروس فيلر.

”أبناؤنا يحتاجون حضورنا
وعطاءنا أكثر مما يحتاجون
هداياتنا.“

جيسي جاكسون



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

يَعْتَمِدُ نَجَاحُ مَنَظِقَتِنَا عَلَى بِنَاءِ بَيْتِنَا مَعْرِفَتِنَا،

صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

ص.ب: 214444
دبي، الإمارات العربية المتحدة
هاتف 044233444
نستقبل آرائكم على pr@mbrf.ae
www.mbrf.ae

للتواصل الاجتماعي وفق التالي:

 [mbrf_news](https://twitter.com/mbrf_news)

 [mbrf_news](https://www.instagram.com/mbrf_news)

 [mbrf.ae](https://www.facebook.com/mbrf.ae)

© جميع الحقوق محفوظة