

كيف أحكي لطفلي عن استخدام الأجهزة الذكية؟



في عالمٍ تزداد فيه سيطرة الأجهزة الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي على الحياة اليومية، يصبح من الصعب على الوالدين التحكم في علاقة أطفالهم بهذه التقنيات دون أن يشعروا بالعزلة أو الحرمان. ومع تنامي استخدام الأصدقاء والمنصات التعليمية لهذه الوسائل، تبرز الحاجة إلى إيجاد توازنٍ صحي بين الفوائد التي تقدمها والتحديات التي تفرضها.

إدارة استخدام الأطفال للأجهزة الذكية قد تبدأ بفرض قيود زمنية على الاستخدام، وتمتد لتشمل بناء وعيهم وتعزيز مهاراتهم في اتخاذ القرارات الرقمية الصحيحة، وتوجيههم لاستخدام هذه الأدوات بطريقة إيجابية.

في هذا التقرير، يساعدنا الدكتور وائل الشيخ أمين في الإجابة عن تساؤلات الأطفال حول عالم الإنترنت، وأهمية تنظيم وقت استخدام الأجهزة الذكية، وآداب التعامل معها، بما يعزز قدرتهم على الاستفادة منها دون الوقوع في مخاطرها.

وائل الشيخ أمين، مؤسس ومدير أكاديمية "عين" للتربية والتدريب، راكم خبرة طويلة في مجالات التغيير والتأثير والتفكير، ودرب آلاف الشباب على مهارات التطوير الشخصي والقيادي وبناء القناعات والتفكير الناقد وفهم سيكولوجيا الجماهير.

يصمم برامج تدريبية متخصصة في مجالات السلوك الفردي والقيادة، ويجمع في عمله بين التدريب المباشر والتأهيل على مستوى الأفراد والمنظمات والمجتمعات. قدم وأعد برامج تلفزيونية مثل "مفاتيح للتغيير" و"مفاتيح النور"، كما شارك في تأسيس "التنسيقية العالمية لمعالجة الإلحاد".

يأتي هذا الحوار ضمن ملف "كيف أحكي لطفلي عن..؟"، الذي نستضيف فيه مجموعة من الخبراء

والمختصين للإجابة عن أسئلة الأطفال حول قضايا حياتية متنوعة، تشمل الخلافات الزوجية، والتعامل مع المال والأجهزة الذكية، وبناء الصداقات، وفضولهم حول الدين.

يقدم الملف إجابات مبسطة وميسرة تساعد الأهل على فتح حوارات صادقة وهادئة مع أطفالهم، وهو لا يهدف إلى أن يكون دليلاً متكاملًا لمعالجة هذه الموضوعات، بل نافذة عملية للإصغاء لأسئلة الأطفال وتعلم طرق التواصل معهم. أحيانًا يحاور الضيف الطفل مباشرة فيمنح الأهل نموذجًا حيًا لأسلوب جديد في إدارة النقاش، وفي أحيان أخرى يكتفي بطرح أفكار وأساليب مقترحة، تاركًا مساحة واسعة للأهل لاختيار الطريقة التي تناسب أبناءهم.

لماذا يجب أن أستخدم الأجهزة الذكية بشكل محدود؟ وماذا يحدث إذا استخدمتها أكثر من اللازم؟ يأتي التأثير السلبي للأجهزة الذكية من عدة جوانب:

المحتوى: الاستخدام الأكبر لهذه الأجهزة يكون على وسائل التواصل الاجتماعي، ولأن هذه المنصات تريد أن يبقى المستخدم فيها أطول فترة ممكنة، فإن خوارزمياتها تظهر له محتوى جذابًا تغلب عليه الفكاهة (أحيانًا إلى درجة التفاهة)، وكذلك البساطة الشديدة (لأن الطرح العميق يُتعب تفكير المتلقي)، وكذلك الأمور الغريزية (جنس، عنف... إلخ).

يؤثر التعرض الطويل المستمر لهذا المحتوى على نفسية وتفكير المستخدم بشكلٍ واعٍ و/أو غير واعٍ، حيث إن كثرة التعرض لفكرة ما تجعلنا نُطبع معها نفسيًا ثم عقليًا؛ أي أنك ربما تكون رافضًا في البداية لفكرة ما، لكن كثرة التعرض لها تجعلك أكثر تسامحًا معها، ثم ينتقل الأمر إلى مستوى القناعات.

الشكل: وهو من أخطر الجوانب السلبية، والذي لا ينتبه الناس عادةً له، إذ صُممت التطبيقات على الأجهزة الذكية، سواء كانت سوشال ميديا أو ألعابًا إلكترونية، بطريقة علمية مُحكمة؛ حيث تراعي نظام المكافأة الذي تعمل به أدمغتنا، مما يجعل الإنسان يُدمن عليها بعد وقت قصير، وبالتالي يستهلك عليها الكثير من الوقت، ويكون ذلك على حساب واجباته وأولوياته المُفترضة.

تأثيرات دماغية: في كتابها "تغير العقل"، تتحدث عالمة الأعصاب سوزان جرينفيلد عما تصنعه الأجهزة الذكية في أدمغتنا، ورسالة الكتاب الأساسية هي: لم تعد أدمغة مدمني الأجهزة الذكية بعد هذا الإدمان كما كانت قبل ذلك، من الناحية التشريحية والفيزيولوجية! أي أن الاستعمال المُفرط لهذه الأجهزة يؤدي إلى تغييرات تشريحية في الدماغ، فلو قمنا بتصوير دماغ مدمن وغير مدمن، فسوف نرى فروقات بينهما، وتنعكس هذه التغييرات التشريحية على المستوى الفيزيولوجي.

وهنالك اليوم الكثير من الدراسات التي تؤكد ذلك، فالاستعمال المفرط يصغر حجم المادة الرمادية في الدماغ، ويعطل الاتصالات الدماغية المسؤولة عن اتخاذ القرار والتنظيم الذاتي، ويضعف الانتباه والذاكرة ومهارات التواصل.

ضعف القدرة على التركيز: تُعوّد هذه الأجهزة الإنسان على المقاطع القصيرة، فالفكرة تبدأ وتعرض وتنتهي في ثوانٍ، ثم يتم الانتقال إلى غيرها (مقاطع الريلز، والشورتس، والتيك توك)، وهذا يُعوّد الدماغ على العمل بهذه الطريقة. ولو عدنا إلى الوراء لتذكرنا أن الحال لم يكن كذلك عند بداية ظهور وسائل التواصل الاجتماعي؛ فقد كانت مقاطع الفيديو أطول بكثير، ثم بدأت بالتقاصر، وكلما قصرت ضعفت قدرة المستخدم على التركيز أكثر، فصارت هذه المنصات بحاجة إلى التقصير أكثر... وهكذا.

حتى تحوّل التركيز اليوم في عالمنا إلى عملة نادرة، فيمكن للشخص أن يقرأ منشورات على الفيسبوك بما يُعادل مجموعة كلماتها ما يملأ خمسين صفحة، لكنها قراءة سطحية تنتقل من فكرة إلى أخرى بخفة وسرعة، فهذا الشخص ذاته لا يستطيع أن يقرأ من كتاب ما عشر صفحات.

قلة الدافع: يوجد ناقل عصبي كيميائي في الجسم يسمى الدوبامين. هذا الناقل مهم جدًا، وهو مسؤول عن الدافع (الرغبة) الذي يدفعنا للقيام بأي أمر مهما صغر أو كبر، وكلما كان تدفق الدوبامين أكبر نحو فعل معين، كنا أكثر ميلًا للقيام به. فلو كان أمام الطفل خيار أن يلعب على الجوال أو أن يجلس مع أهله، فسوف يميل إلى الخيار الذي ينتج دماغه عليه دوبامين أكثر. ويتناسب إنتاج الدوبامين على خيار ما مع أمرين: سهولة النشاط، والمتعة المتوقعة منه.

وهذه الوسائل والألعاب تحقق هذين الأمرين، ولا ينحصر تدفق الدوبامين عند لحظة الإمساك بالجوال، بل عند كل شعور بالرغبة، هناك تدفق للدوبامين. كلما شعرت بأن عليك أن تشاهد مقطعًا، أو تقرأ منشورًا، أو تلعب لعبة، وهكذا يكون استعمال الجوال هو إمداد شديد مستمر من الدوبامين.

ما يحصل بعد ذلك أن الجهاز العصبي يعتاد على هذه المستويات العالية من الدوبامين، ويصبح من الصعب جدًا أن يستمتع بأمور أخرى جادة كالدراسة والالتزامات الاجتماعية والعمل المركز، فيصبح كل شيء باردًا مملًا، ولذلك نرى في الكثير من السهرات الاجتماعية، التي كانت سابقًا تمثل أحد أهم أشكال الترويح عن النفس بالأحاديث مع العائلة والأقارب والأصدقاء، صارت مملة، وكل فرد يمسك جواله، وهذا أحد أهم أسباب الاكتئاب الذي بدأ ينتشر اليوم بنسب غير مسبوقة.

ضعف مهارات التواصل: في العالم الرقمي، تتواصل بشكل أساسي مع من يتفق معك ويصفق لك. أما الآخرون، فتمتلك حرية الحظر في أي لحظة أو إلغاء المتابعة أو التوقف عن النقاش أو أحيانًا المهاجمة غير المسؤولة، ولكن الحياة الواقعية مختلفة، فأنت مضطر في حياتك أن تتعامل مع أشخاص يخالفونك، ومع ذلك يجب أن تبقى الود قائمًا معهم، وعليك أن تستمع جيدًا للجميع، وأن تبذل جهدك في بناء علاقات قوية، وفي الإقناع، وغير ذلك من مهارات التواصل. لكن الاستعمال المفرط لهذه الوسائل يدمر القدرة النفسية لدينا على بناء مهارات التواصل.

لماذا من المهم أن أتوقف عن استخدام الأجهزة قبل النوم بفترة جيدة؟ وكيف يؤثر ذلك على نومي؟ في نهاية اليوم تكون طاقة الإنسان ضعيفة، وهذا ما يؤثر على قوة إرادته، وبالتالي يصبح أضعف أمام المغريات. ولذلك فإن الدخول إلى المواقع الإباحية يكون غالبًا في الليل، وكذلك الاستعمال المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يزداد ليلاً، حيث إن إغراء الإشارات الذي يأتي منها لا يمكن مقاومته بمستوى الإرادة الضعيف ليلاً، مما يؤدي إلى الإسراف في استعمال الجوال ليلاً لساعات.

وهذا الأمر له تأثيرات خطيرة؛ فالنوم الصحي هو أحد أهم الاحتياجات الإنسانية لبقاء الدماغ سليماً، فمادنا مشغول طيلة يقظتنا في الإشراف على أجسامنا وتشغيلها، ويأتي النوم ليقدم له فرصة ليعتني بنفسه، ويشمل ذلك: التخلص من السموم، وتقوية الذاكرة، وإعادة توازن الناقل العصبي.

ولذلك فإن الحصول على نوم كاف وجيد ضرورة أساسية للحفاظ على أدمغتنا، وللوقاية من الكثير من الأمراض العقلية كالزهايمر وغيرها.

كما تصدر شاشات الأجهزة الذكية ضوءًا أزرق يشبه ضوء النهار، فيخدع الدماغ ويقوم بتثبيط الميلاتونين (الهرمون المسؤول عن تهيئة الجسم للنوم)، مما يؤدي إلى صعوبة الدخول في النوم، وتأخر وقت النوم الطبيعي. تُعرف هذه الظاهرة بـ *latency onset sleep*.

هل ممارسة بعض النشاطات مثل القراءة أو لعب الشطرنج على الأجهزة تختلف عن ممارستها بعيدًا عن الأجهزة؟

لا شك أن هذه النشاطات، حتى لو كانت على الأجهزة الرقمية، هي أفضل بكثير من تصفح وسائل التواصل أو الألعاب الإلكترونية، إلا أنه من المبالغة الشديدة أن يتم اعتبارها كأنشطة شبيهة بالممارسة الواقعية.

ويمكن هنا أن نتحدث عن عدة فروقات بين الممارسة الرقمية والواقعية:

التفاعل البصري: الضوء الأزرق في هذه الأجهزة يؤثر، كما ذكر، على تثبيط الميلاتونين، مما يؤثر على جودة النوم، وهذا غير موجود في الممارسة الواقعية.

الإلهاء والتركيز: القراءة أو لعب الشطرنج من خلال الأجهزة الرقمية تكون عرضة للتشتت بالإشعارات التي تأتي منها، مما يجعل التركيز أقل، وكذلك الانغماس في النشاط، والاستفادة منه، والاستمتاع به. الفائدة المعرفية: قلة التركيز هذه تنعكس على العائد المعرفي، ويميل من يقرأ من الأجهزة إلى السرعة في القراءة على حساب الاستيعاب، بخلاف من يقرأ من الكتب الورقية.

الناحية الاجتماعية: الممارسة الرقمية تكون مع الجهاز أو مع شخص آخر خفي، وذلك بخلاف الممارسة الواقعية، حيث تلعب الشطرنج مع شخص تعرفه، وهذا يؤثر على مهارات التواصل الاجتماعية.

هل الأجهزة الذكية تساعدني على التعلم أم تُشتتني؟

لا شك أن الأجهزة الذكية يمكن أن تُستعمل كأحد أهم وسائل التعلم، بما تحتويه من منصات وتطبيقات ذكية مثل كورسيرا و TEDx وتطبيقات تعليم لغات وبرمجة، وقنوات اليوتيوب التعليمية، وغيرها.

أحد التحديات الكبيرة في الأجهزة الذكية هو التشتت، وقد أسلف الحديث عنه. ثم تأتي طريقة التعامل معها، فقد يجعلنا الذكاء الاصطناعي أكثر سطحية وأقل عمقاً في التفكير، وكذلك بإمكانها أن تزيد ذكاءنا وقدراتنا الفكرية والمعرفية.

يعود ذلك إلى طريقة الاستعمال؛ فعندما يطلب الطالب من "تشات جي بي تي" أن يحل واجباته، وعندما يطلب العامل منه أن ينجز له مهامه، فهذا يزيد من اتكالية التفكير والتركيز والعمل، مما يُضعف القدرات. أما لو كان الاستعمال بغرض التعلم والتدرب، فحينها تتحول هذه البرامج إلى أدوات تعليمية حقيقية ثمينة.

ما هي أفضل طريقة لاستخدام الإنترنت في أبحاث المدرسة؟

سأضع مقترحاً لخطّة يمكن أن يتعامل معها الطلاب للاستفادة من الإنترنت في أبحاث المدرسة:

ابدأ من نفسك، واصنع التصور الأولي للبحث وخطته، ويفضّل رسم خريطة ذهنية أولية له.

البحث في الإنترنت لاختيار وتحديد المصادر العلمية الموثوقة في الموضوع.

البحث الذكي في هذه المواقع باستعمال المحددات المطلوبة عند البحث، مثل: pdf، edu.

تدوين الاقتباسات المهمة من كل مصدر، مع وضع رابطها الإلكتروني.

التحليل والنقد والتركيب للمعلومات التي تم الحصول عليها.

الاستفادة من برامج الذكاء الصناعي من خلال محاورته، والتأكد من كل معلومة يقدمها بطلب المصدر والرابط.

وفي أثناء ذلك، من المفيد تعطيل الإشعارات خشية التشتت.

هل مشاهدة فيديوهات تعليمية على الإنترنت تساعدني فعلاً؟ كيف أختار المحتوى الجيد؟

الفيديوهات التعليمية لها إيجابيات، مثل: المتعة، والتبسيط، ومرونة العرض، إذ تستطيع الإيقاف والاستئناف متى أحببت، والتحفيز، لأنها عادةً تُصنع بطريقة جذابة محفزة. أما السلبيات، فهي التشتت وضعف المشاركة؛ فالكثير من الطلاب تكون دراستهم من خلال الفيديوهات بالمشاهدة فقط، وهذا يعطي وهم الفهم، لكنهم قليلاً ما يمسكون الورقة والقلم ويحاولون الحل بأنفسهم، مع تفاوت الجودة

بين هذه المنصات.

معايير اختيار المحتوى الجيد تكون بالاطلاع على المصدر، ويفضل أن يكون جهة تعليمية موثوقة، ونوعية المحتوى العلمي: هل يتم ذكر المصادر أو المراجع؟ هل يقوم المقدم بعملية تحليل ونقد وتفكير؟ أم يعرض بطريقة التلقين؟ وهل يربط المادة العلمية بالواقع؟ وهل مستوى الطرح مناسب لك؟ وهل توجد تطبيقات عملية مطلوبة منك، أو اختبار لتتأكد من استفادتك؟

هل الإعلانات على الإنترنت دائماً صادقة؟ ولماذا من غير المسموح تصفح مواقع التسوق كثيراً؟ الأصل في الإعلانات التجارية أنها لا تلقي بلا نهائياً للمصداقية، بل للإقناع. ولذلك، مع الأسف، يغلب عليها الخداع، وتبالغ كثير من الإعلانات في عرض المزايا وتتجاهل العيوب، وبعضها قد يستعمل صوراً معدلة أو شهادات غير حقيقية.

تصمم الإعلانات التجارية، خاصة الموجودة على وسائل التواصل الاجتماعي، بذكاء شديد، لأنها تدرس البيانات الشخصية وتعرف نقاط الضعف في تفكير صاحب الجهاز وتستهدفها برسائلها. ولذلك، عادة ما تكون مغربة ومؤثرة.

كما أن كثرة التصفح في هذه الإعلانات والمواقع يُنمّي في داخل الشخص نفسية استهلاكية. ولأنه يحفز فيك الرغبة في الشراء (يترافق ذلك مع إنتاج الدوبامين)، فيتحوّل هذا التصفح إلى إدمان، وينعكس ذلك في آثار مالية من خلال شراء أمور لا تحتاج إليها، وآثار نفسية عندما ترغب في شراء أمور لا تستطيع شراءها. كما أنه يؤثر على قراراتك، التي تتأثر بهذه الإعلانات وتميل إلى العاطفة على حساب العقلانية.

كيف أتعرف على الأخبار الكاذبة أو التضليل؟

بعض النقاط المفيدة في ذلك:

- قاعدة للتعامل مع الإعلام: كل خبر كاذب حتى يثبت العكس.
- افحص المصدر: هل هو من جهات موثوقة في موضوع الخبر؟
- انتبه للعناوين: يغلب على الأخبار المضللة عناوين فيها مبالغات، مثل: "لن تصدق ما حدث"، "الأمر الذي لا يعرفه أحد"، "الجميع يريد أن يخبئ عنك هذه المعلومة"، "حدث هزّ العالم"... وهكذا.
- قارن بين المصادر: الأخبار المهمة تنشرها عادةً المواقع والقنوات الكبيرة الموثوقة، فعندما ترى خبراً عن حدث مهم ولا يكون موجوداً على القنوات الكبيرة، فغالباً هو خبر كاذب.
- تحقق من التاريخ والسياق: كثيراً ما يُعاد نشر مقاطع قديمة في بلد ما على أنها حديثة مرتبطة بسياق محلي.

- من المستفيد؟ هل المصدر الذي ينشر الخبر يستفيد من انتشاره؟ لو كان الأمر كذلك، فاحتمال التضليل يزيد، فقد يكون الخبر كاذباً تماماً أو تم تحريفه ليخدم أجنداته.

ولا شك أن التدرّب على مهارة التفكير النقدي وكشف المغالطات المنطقية هو من أفضل الوسائل لصناعة مناعة ضد الكذب والتضليل.