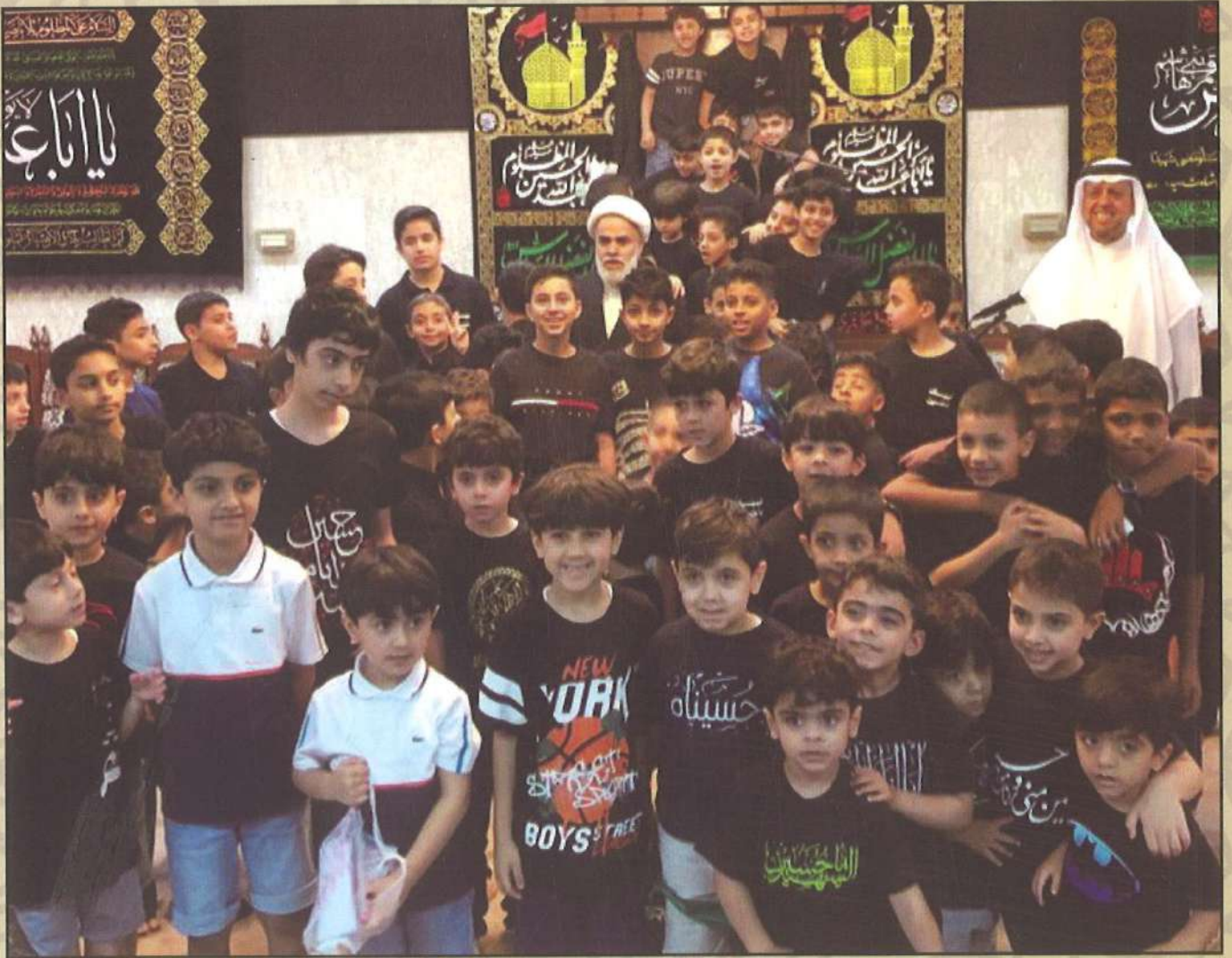


الحسينية الكاظمية (البكاي)

حسينية الفتيان والفتيات

أطلق زوارة

مع دروس ومسابقات للأطفال



وملحق

وقايتهم من إدمان المخدرات.. وسلامة تغذيتهم

د. عبدالهادي عبدالحميد الصالح

محرم ١٤٤٥ هـ - يوليو ٢٠٢٣ م

أبنائنا وحمائيتهم من الادمان على التواصل الالكتروني*

- أصبح استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والعالم الافتراضي جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية.
 - إنه سلاح ذو حدين: له العديد من الإيجابيات والمزايا، وله سلبيات قد تؤدي لنتائج خطيرة إذا تم استخدامها بشكل مفرط وغير صحيح.
 - فئة الشباب من سن الطفولة إلى المراهقة (جيل الانترنت)، فترة حساسة، فهي مرحلة لتبلور الشخصية والافكار والطباع.
 - ولعل لمواقع التواصل الاجتماعي والعالم الافتراضي تأثيراً إيجابياً، فهو المصدر الرئيس للتواصل وتبادل المعلومات والترفيه والتعلم، فلا ننسى دوره الفعال أثناء أزمة فيروس كورونا (كوفيد - ١٩) والتعليم عن بُعد، حين حالت الظروف الصحية العالمية دون الاختلاط والخروج من المنزل.
 - وقد يكون التأثير سلبياً إذا أسيء الاستخدام وكان من غير توجيه ورقابة ومتابعة فالأمر خطير جداً.
 - دوره الكبير في إظهار المواهب لدى الكثير من الشباب الذين يعانون من التهميش والتجاهل في حياتهم الواقعية.
 - هو المدخل للتنمر الالكتروني والسخرية والتحرش اللفظي، هذا فضلاً عن الآثار السلبية الكثيرة ومنها:
- ١- العزلة والانطوائية بين أفراد الأسرة، فقد غابت الحياة الاجتماعية من حياة العديد من أبنائنا الذين أصبحوا يفضلون الجلوس في غرفتهم مع عالمهم الافتراضي عن الجلوس مع العائلة، وتبادل الأحاديث والحوار والنقاش.

٢- صار هم الشباب الأول هو شكل صورته التي ينشرها ويشارك بها مع الآخرين وعدد حالات الإعجاب التي تصله، فهو مضيعة للوقت فبدلاً من قضاء وقته في ممارسة الرياضة والرسم واللعب مع الأصدقاء وتنمية المواهب والقدرات والمهارات، صار ضرباً من التقليد الأعمى لسلوكيات غير صحية.

٣- ناهيك عن أضرار القلق والتوتر والاكتئاب واضطراب النوم، ضعف في النظر وأوجاع في الرأس والرقبة والظهر، وضعف التركيز وتشتت الانتباه والتأخر الدراسي وغيرها الكثير.

البحث عن اصل المشكلة؟

عزيزي الشاب / عزيزتي الشابة:

- هل استخدمت هذه التقنية الحديثة بالشكل الصحيح؟
- هل قمت بتقنين استخدامها بما يعود عليك بالإيجاب دون السلب؟
- هل تعرضت خلال فترة استخدامك لانتهاك خصوصيتك وسرقة بياناتك وللتهديد والابتزاز (النفسي، العاطفي أو المادي)؟
- هل تعرضت للتنمر أو التحرش الإلكتروني؟
- هل دخلت مواقع سيئة وضارة أثرت على أفكارك وسلوكياتك؟
- هل تصفحت مواقع خطيرة وطلب منك أمر واستجبت له؟
- هل أخبرت وصارحت والديك بما يجري معك من أمور سلبية تعرضت لها أثناء تصفحك لعالمك الافتراضي؟
- هل أخذت تلك المواقع من وقتك وصحتك الكثير؟
- هل أنت على دراية كافية بكيفية استخدام هذه المواقع ومتى ولماذا؟

كل تلك الأسئلة بحاجة لإجابات منك أيها الشاب/ الشابة حتى تستطيع تقييم نفسك حتى لا نكون أسرى التقنيات الحديثة، وحتى تحفظوا أنفسكم من المخاطر النفسية والاجتماعية والسلوكية والأخلاقية، وأن تحققوا من الاستفادة أقصاها من عالم التكنولوجيا والتطور والتقدم العلمي، فيكون الاستخدام لها مقنناً بما يعود بالفائدة والنفعة عليكم، لا بالاستخدام المبالغ فيه والذي يصل إلى حد الإفراط.

أولياء الامر، فلا يمكن الاستغناء عنهم وعن دورهم الأساسي والرئيسي في العملية التربوية والتوجيهية:

عزيزي الأب، عزيزتي الأم

- إنه من أكبر الأخطاء أن نعطي أبناءنا جهازا ذكيا فقط من أجل أن يلتهى به عنا، وأن نترك الأبناء يستخدمونها بدون متابعة ورقابة وحماية منا.

- قبل شراء هذا الجهاز لابنك وتسليمه له تأكد من:

• أنك وفرت الحب والاهتمام لأبنائك داخل الأسرة ودربتهم على مواجهة تحديات العصر الرقمي.

• أنك قدوة حسنة لهم في استخدام هذه التقنية أمامهم.

• أنه يجب عليك تقنين الاستخدام في أيام الدراسة حتى لا يؤثر على مستواهم التحصيلي، وتسمح لهم بالاستخدام في الإجازات من ساعتين إلى ثلاث ساعات يوميا فقط.

• تأكد من وجود برامج للحماية من الفيروسات والتجسس وحماية البيانات الشخصية وتحديثها باستمرار.

• تأكد من مراجعة ما يتصفحها الأبناء أول بأول عبر برامج معينة تمكن من متابعة الموقع الذي تم زيارته.

- تعليم ابنك وتوعيته بأن لا يقبل صداقة أحد لا يعرفه عبر مواقع التواصل كما تعلمه ألا يتحدث مع الغرباء.
- تأكد من عدم عمل حسابات إلكترونية لمن هم دون ١٨ سنة لتبادل الرسائل فالأفضل تبادلها عبر بريد الأب والأم.
- تكسير الفجوة بينك وبين أبنائك حتى لو حدث له أمر ما يصارحك به.
- توعية الابن بعدم نشر أي معلومات عنه أو عنوانه أو رقم هاتفه.
- توعية الابن ألا يستجيب لأي رسالة سيئة أو غير أخلاقية.
- إشراك الأبناء بالنوادي الرياضية، والدورات لتقوية اللغة أو المهارات، وتشجيعهم على المشاركة في الأعمال التطوعية، وحفظ القرآن، وزيارة المكتبات.
- تشجيعهم على تكوين صداقات حقيقية لا افتراضية في العالم الغير مرئي.
- تخصيص يوم في الأسبوع لتجمع الأسرة لتبادل الأحاديث والتنزه.

* مقال مخصص لهذا الكتاب بقلم:

الاستاذة/ غنيمة حبيب كرم

استشاري علاج إدمان

عضو في جمعية المستشارين الأمريكية الوطنية للوقاية من تعاطي الكحول والمخدرات

وإساءة استخدام العقاقير الطبية NAADAC

كاتبة وناشطة اجتماعية