

الهروب إلى الضوء الأزرق □□ عندما تطفئ الهواتف دفع العائلة



الأربعاء 3 ديسمبر 2025 08:00 م

في الوقت الذي يعاني فيه الأطفال من إدمان الهواتف المحمولة يواجه الكثير من الآباء والأمهات المشكلة نفسها، لتصبح المعاناة مزدوجة: أطفال مشتتون وآباء غائبون ذهنياً.

والنتيجة حالة من الانفصال النفسي والذهني بين الجانبين تظهر آثارها تدريجياً على الجميع، إنها أعراض جماعية لإدمان الشاشات تدفع الأسرة بأكملها نحو تبعات أعمق بكثير

الأرقام تكشف حجم المأساة

في دراسة شملت 400 طفل تتراوح أعمارهم بين 6 و12 عاماً وجد باحثون أن متوسط الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات يبلغ نحو 4.1 ساعات يومياً، وأن 62.5% منهم يعانون من إدمان يتراوح بين المتوسط والمرتفع، مما يؤثر سلباً وبشكل واضح على علاقاتهم الاجتماعية وقدرتهم على التواصل والاستجابة العاطفية، لكن هذا ليس كل شيء.

فبينما تُوجه الاتهامات غالباً للأطفال والمراهقين بأنهم الأكثر إدماناً على الشاشات تُظهر الأدلة أن المتهم الأبرز والأكثر تأثيراً في المعادلة هما الوالدان، إذ تشير دراسات عدة إلى أن إدمان الأبناء ليس إلا انعكاساً لسلوك آبائهم.

وفي دراسة قطرية نُشرت عام 2023 عن العلاقة بين إدمان الآباء والمراهقين على الإنترنت وصف الباحثون العلاقة الإدمانية بين الطرفين بأنها "معدية"، وأكدوا أنه كلما زاد إدمان الوالدين عليه ارتفعت احتمالية إدمان الأبناء، باعتبار أن السلوك الأبوي يشكل نموذجاً يُحتذى.

وإلى جانب الاقتداء بسلوك الوالدين تشير الدراسة إلى وجود عوامل أسرية إضافية تسهم في زيادة اعتماد الأطفال والمراهقين على الإنترنت، ومن أبرزها:

ضعف تماسك الأسرة.

قلة الإشراف الأبوي.

العادات الرقمية غير المتوازنة لدى الآباء.

الاستخدام المفرط للتكنولوجيا لدى الآباء.

نقص المعرفة لدى المراهقين بشأن الاستخدام الصحي للتكنولوجيا □

وفي الوقت الذي يُظهر فيه البيانات أن 48% من مستخدمي الهواتف الذكية في الولايات المتحدة مدمنون فعلياً على الشاشات يرى مايكل ريتش طبيب الأطفال ومدير مختبر العافية الرقمية في مستشفى بوسطن للأطفال أنه بات من المستحيل قياس وقت الشاشة اليوم، إذ تلاشت الحدود الفاصلة بين أنواع الشاشات المختلفة، من تلفزيون وهواتف ذكية وأجهزة لوحية، وأصبح الأطفال وعائلاتهم يعيشون داخل بيئة رقمية مستمرة ومتداخلة □

لكن الصورة تبدو أكثر قتامة عند الحديث عن "الإدمان الرقمي"، أي التعلق المفرط والمهووس بالتكنولوجيا، وهو نمط يؤدي جميع الأطراف المحيطة بالشاشة، كباراً وصغاراً على حد سواء.

وقد كشفت دراسة بعنوان "الربط بين إدمان الوالدين على الشاشة وإدمان الأطفال الصغار" عن مستوى خطورة هذا الترابط، ففي عام 2022 وبعد دراسة 477 ولي أمر لأطفال تتراوح أعمارهم بين 3 و6 سنوات خلص الباحثون إلى أن تأثير إدمان الوالدين يظهر بوضوح على الأطفال، سواء مباشرة من خلال تقليدهم السلوك أو بشكل غير مباشر عبر توتر العلاقة بين الكبار والصغار، وهي الحالة التي وصفها الباحثون بـ"قلق الوالدين".

ويمتد هذا القلق في بيئة تمتلئ بالشاشات التي تعمل بلا توقف، حيث يعاني الأطفال من نقص الانتباه الذي يحتاجونه، في حين يشعر الكبار بفقدان السيطرة التي يسعون إليها، لتتشكل دائرة مغلقة من التوتر والاعتماد الرقمي المتبادل [1]

عندما تطفئ الهواتف دفة العائلة

يروى المدون الأميركي كريس ريد كيف سيطرت الهواتف المحمولة على أفراد عائلته، قائلًا في مقال يصف تجربته "لا زلت أتذكر عشاء جلست فيه زوجتي وأنا مقابل أطفالنا الثلاثة، وكلهم ملتصقون بشاشاتهم، بالكاد نطقوا بكلمة لبعضهم البعض، حينها أدركت: إذا لم نعالج هذه المشكلة المتزايدة فإننا نخاطر بفقدان ما كان يهم حقًا، رابطنا العائلي".

هذه التجربة التي يشاركها كريس يعيشها ملايين الآباء والأمهات حول العالم مع تزايد الآثار النفسية والبدنية للإدمان على الشاشات داخل المنازل، وأبرزها:

الاكتئاب والقلق.

تراجع الصحة العقلية.

آلام الرقبة والظهر المزمنة.

مشاكل النوم.

السمنة [2]

المنع ليس حلًا

وبحسب ريتش، فإن الطريقة الوحيدة لتقليل وقت الشاشة هي بناء ما يسمى "وقت من دون شاشة"، وهو ما توفره مجموعة من الحيل والأفكار، من بينها العطلات الطويلة، والمخيمات من دون هواتف، والأنشطة الأسرية الجماعية، وغيرها من الأساليب التي تساعد على إعادة الجميع إلى صوابهم.

وتدعم الدراسة القطرية هذا التوجه، إذ أشارت إلى ضرورة تدريب الآباء والمراهقين معا على استخدام التكنولوجيا بشكل صحي، مع اتباع مجموعة من الخطوات لمعالجة المشكلة، وأهمها:

التركيز على تعزيز العلاقة مع الطفل كنهج فعال في تقليل الإدمان الرقمي بدلا من استخدام أساليب سلطوية، مثل إيقاف الواي فاي أو الطرق العنيفة التي قد تؤدي إلى نتائج عكسية.

خفض مستويات الصراع يقلل إدمان الإنترنت لدى الأطفال، وقد يفيد التخطيط لأنشطة عائلية ممتعة في إيجاد بديل صحي للمراهقين ومنحهم شعورا بالدعم الاجتماعي.

عدم الاعتماد على وضع حدود لوقت استخدام الإنترنت حتى لو تضمن ذلك عقوبات عند خرق القواعد أو مكافآت عند التوقف، إذ يؤكد الباحثون أنها ليست إستراتيجية ناجحة بحد ذاتها.

الحوار الهادف مع الطفل بشأن كيفية إدارة وقت الشاشة والأنشطة التي يقوم بها عبر الإنترنت، باعتباره أسلوبا أكثر فاعلية، خاصة عند الاتفاق على أهداف واضحة تتضمن خططا وحواجز ومراجعة منتظمة لكيفية استخدام التكنولوجيا.

لا تؤدي الرقابة الأبوية الصارمة إلى نتائج ملحوظة، في حين ترتبط مستويات ضبط النفس العالية بإدمان الإنترنت، فلا يحدث التغيير إلا إذا كان الطفل راغبا فيه فعلا، لذا ينصح الباحثون بمنح المراهقين حرية اتخاذ القرار بشأن حدود استخدامهم الرقمي بناء على الحوار والتفاهم.

خلق ثقة ومسائلة مشتركة، بحيث يشمل جدول استخدام الإنترنت الوالدين أيضا وليس الأبناء وحدهم، فالدوة الصالحة من أهم أسباب التزام المراهقين بالقوانين [3]