هوامش

تحذر الأبحاث من مخاطر استخدام الأطفال للشاشات، إذ تعيق تطورهم الطبيعي وتسبب مشكلات صحية ونفسية. نقدّم هنا بعض النصائح التي تساعد الأهل في إبعاد أطفالهم عن التعرض المفرط للشاشات

الاعتماد على الشاشات قد يعيق التطور الطبيعي للدماغ (Getty)

الشاشات والأطفال

كيف تؤثر الأجهزة الإلكترونية على النمو؟

بيروت ـ **ليا عقيقي**

في ظل الضغوط اليومية المتزايدة، يجد الأهل أنفسهم مضطرين للاعتماد على الشاشات الإلكترونية لتلبية احتياجات أطفالهم من التسلية وحتى المساعدة على الأكل والنوم. ورغم التحذيرات المتكررة من تأثيراتها السلبية على الأطفال، وخاصة أولئك الذين لم يتجاوزوا سن السنتين، إلا أن الواقع العملي يفرض على الأهل تحديات تعيقهم عن الحد من استخدامها. تؤكد العاملة الاجتماعية والمستشارة في علم النفس الاجتماعي، شفيقة عبدو، في حديثها لـ«العربي الجديد»، أن هذه الأجهزة الإلكترونية، رغم خطورتها، يمكن ضبط استخدامها بشكل آمن من خلال أساليب عملية يطبقها الأهل ضمن روتينهم اليومي.

خطر الاستخدام قبل السنتين

تشير عبدو إلى دراسات متعددة تؤكد أن الأطفال دون سن السنتين لا ينبغي أن يتعرضوا للشاشات بأي شكل من الأشكال. فالطفل في هذا العمر يحتاج للتفاعل مع محيطه المباشر لتطوير مهاراته اللغوية والحسية والاجتماعية. وتوضح أن الاعتماد على الشاشات في هذه المرحلة قد يعيق التطور الطبيعي للدماغ، ويؤدي إلى اضطرابات في التعلم والتواصل. حتى التعرض غير المباشر للشاشات، مثل بقاء التلفاز مشغلاً في الخلفية، يؤثر سلباً على نمو الطفل، حيث يُشتت انتباهه ويمنعه من التركيز على المنبهات الحسية المهمة لتطوره. وتشدد عبدو على ضرورة تخصيص وقت للتفاعل اليومي مع الأطفال، حيث يعتبر اللعب البدني والتواصل الحي الوسيلة الأفضل لتعزيز نموهم، مشيرة إلى أهمية تخصيص ثلاث ساعات يومياً على الأقل لنشاطات حركية وتفاعلية.

تأثير الاستخدام المفرط

تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية لدى الأطفال يسبب تراجعاً في النشاط البدني وقد يؤدي إلى مشكلات صحية ونفسية، مثل اضطرابات النوم والقلق. تضيف عبدو، بناءً على خبراتها الميدانية، أن الأطفال الذين يمضون ساعات طويلة أمام الشاشات يفقدون رغبتهم في اللعب والحركة، ويصبحون أكثر ميلاً للعزلة الاجتماعية، مما يؤثر سلباً على علاقاتهم وقدرتهم على التواصل مع الآخرين. ومع ذلك، توضح أن استخدام الشاشات بشكل منظم بعد سن السنتين قد يكون له بعض الفوائد التعليمية، مثل تنمية الخيال وتعلم مهارات جديدة، شريطة أن يتم التحكم في وقت استخدامها.

علامات سوء الاستخدام

تنبه عبدو إلى عدة علامات قد تشير إلى الاستخدام المفرط وغير الصحي للشاشات، مثل: التغير المفاجئ في سلوك الطفل، وتجنب الأنشطة الاجتماعية، وزيادة القلق عند الذهاب إلى المدرسة، وتدهور العلاقات مع الأصدقاء أو العائلة، وتراجع في المهارات الحركية. ترى عبدو أن الشاشات أصبحت وسيلة سهلة للأهل لإشغال أطفالهم، لكنها تشدد على ضرورة تنظيم استخدامها للأطفال بين سن الثلاث والست سنوات بحيث لا تتجاوز ساعة يومياً. وتوضح أن الأهل يجب أن يكونوا حازمين في وضع حدود زمنية للاستخدام، لأن الاستسلام لمطالب الأطفال سيجعل من الصعب فرض هذه الحدود لاحقاً. وتقترح اعتماد قواعد ثابتة وواضحة بشأن وقت استخدام الشاشات، وأن يتم توضيحها للأطفال بشكل بسيط ومفهوم، ليعتادوا على احترامها.

استبدالها بأنشطة بديلة

تقدم عبدو بعض الحيل العملية التي يمكن أن تساعد الأهل في تقليل اعتماد أطفالهم على الشاشات، منها: إشراك الأطفال في تحضير الطعام بدلًا من السماح لهم باستخدام الأجهزة باستخدام الموسيقى الهادئة لتهدئة الطفل بدلاً من الشاشات، وتعزيز القراءة قبل النوم بديلاً آمناً يساعد الأطفال على الاسترخاء، واستغلال الوقت في السيارة للغناء واللعب التفاعلي بدلاً من مشاهدة الفيديوهات. كما تؤكد أهمية تواصل الأهل مع أطفالهم باستمرار، وشرح مخاطر الاستخدام غير المنظم للأجهزة الإلكترونية بما يتناسب مع أعمارهم. وتشدد على ضرورة أن يشعر الأطفال بالراحة في التحدث مع أهلهم إذا واجهوا أي مشكلة أثناء استخدام الإنترنت، لضمان بيئة آمنة وثقة متبادلة.

تنصح عبدو الأهل بعدم السماح للأطفال باستخدام الشاشات أثناء تناول الطعام أو قبل النوم بساعة على الأقل، إذ قد يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية مثل السمنة واضطرابات النوم. كما تشدد على أهمية إبقاء الأجهزة الإلكترونية خارج غرف الأطفال، لضمان نومهم بشكل سليم ومنع تعرضهم لمشاكل صحية على المدى الطويل.

باختصار

تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية لدى الأطفال يسبب تراجعاً في النشاط البدني وقد يؤدي إلى مشكلات صحية ونفسية

■■■

علامات عدة قد تشير إلى الاستخدام المفرط وغير الصحي للشاشات، مثل: التغير المفاجئ في سلوك الطفل، وتجنب الأنشطة الاجتماعية، وزيادة القلق عند الذهاب إلى المدرسة

■■■

حيل عملية يمكن أن تساعد الأهل في تقليل اعتماد أطفالهم على الشاشات، منها: إشراك الأطفال في تحضير الطعام بدلًا من السماح لهم باستخدام الأجهزة

وأخيراً

نازلة دار الأكابر

آدم فتحي

ليس من شكٍّ في أنّ أحبّاء الرواية العربيّة والأدب الروائيّ بشكل عامّ قد سعدوا أيّما سعادة بخبر فوز التونسية أميرة غنيم بجائزة الأدب العربي لعام 2024 عن روايتها «نازلة دار الأكابر» التي صدرت سنة 2020 (دار مسكيلياني ودار مسعى)، وحصلت على الكومار الذهبي للسنة نفسها، ثمّ بلغت القائمة القصيرة للجائزة العالميّة للرواية العربيّة (بوكر) لسنة 2021، ثمّ ترجمتها الشاعرة الجزائريّة سعاد لعبيز سنة 2024 إلى الفرنسيّة، وصدرت في السنة نفسها (دار فيليب راي بالشراكة مع برزخ)، لتفوز بهذه الجائزة التي أنشأتها عام 2013 مؤسسة جان لوك لاغارديير ومعهد العالم العربي، بغاية تكريم الأعمال الأدبية العربية التي كُتبت بالفرنسيّة أو تُرجمت إليها. والحقّ أنّ ما حظيت به هذه الرواية لم يفاجئ قرّاءها الذين أجازوها على طريقتهم، وأتاحوا لها أن تبلغ الطبعة الثامنة بعد ثلاث سنوات من ظهورها.

تتابع هذه الرواية تفرّعات شجرة عائليّة (وُلِدَ أكبرُها عام 1871 وأصغرُها عام 1963)، وتروي فصولاً من التاريخ التونسي، تبدأ من أيّام مقاومة الاستعمار الفرنسي، ولا تنتهي بسنة 2011، من خلال تشابُك العلاقات بين عائلتين من عائلات «البلْديّة» (الاسم المحلّي لسكّان الحاضرة الأصليّين)، فإذا نحن نتكشّف على أسرار البورجوازية بمحافظيها ومتشدّديها وليبراليّيها وتقدّميّيها، مطلّين من وراء ذلك على جراح الكادحين المسحوقين وآهاتهم المكظومة. تاريخٌ «أثيل» كما تصفه الشخصيّة الراوية «منسوجٌ بخيوط الالتباس والظنون والأوهام، متسربل بالشكّ والكذب والنفاق، حافلٌ بالخيانات الصغيرة والاتهامات المتبادلة والمزاعم والادّعاءات، مليء بالمكائد والأحقاد والعجرفة والتخايل والتطاول، زاخر بقصص الحبّ المجهضة والأجنّة المغتالة والأسرّة السريّة...» (ص 12). وهو وصف يكاد يغني عن برنامج سرديٍّ مُفَصَّل في رواية شارفت على 460 صفحةً من الحكايات المتوالدة بعضها من بعض، والمتعاظلة، والمتشعّبة، من دون أي مساس بمتعة القراءة.

ولعلّ أحد أهمّ أسباب السعادة بمثل هذه الرواية، وبنجاحها في لفت الأنظار إليها وفي إسماع الأصوات التي تضرب من داخل خزّانها، أنّ الكاتبة لم تتنازل فيها عن أيٍّ من القيم الإنسانيّة أو الأدبيّة توسّلاً للنجاح. لم تصنع من حكاية العشق «الممكنة» بين لَلاَّ زبيدة والمصلح الاجتماعي الكبير الطاهر الحدّاد «طُعماً» لاقتناص القرّاء بل «تخيّلتها» على خفر وبالقدر الذي يخدم الرواية. لم تكتب حكاية المجتمع، بل كتبت هشاشة أفرادٍ من الناس. لذلك عرّت الكثير من خفايا المجتمع. لم تتورّع عن التجريب، مؤلّفة بين شهرزاد ألف ليلة والمخرج الياباني كوروزاوا صاحب فيلم «راشومون» (1950) الذي تُنسب إليه تقنية السرد التي تحمل الاسم نفسه، مسلّمةً المقود إلى المرأة خازنة الذاكرة وحاضنة المخيّلة، بانيةً روايتها على تعدّد زوايا النظر، تاركةً للقارئ أن ينظم عقد الحكايات. ذلك كله بلغة تقترب من الكلاسيكيّة من دون أن تقع فيها. تعانق الحداثة من دون أن تتصنّعها. لغة تأسرك بدقّتها وأناقتها ورقصها على الحبل السحريّ بين الفصحى والعاميّة، وقدرتها على تسمية الأشياء حتى حين تكون شديدة المحليّة. ما جعل كتّاباً عرباً كثيرين يقعون في غرام هذه الرواية وينوّهون بها، مؤكّدين أنّهم لم يجدوا صعوبة في قراءتها بمتعة فائقة، وأنّ من أسباب فتنتهم بها عدم تنصّلها من بيئتها التونسيّة. ولعلّها ذكّرت كثيرين منهم بتفاصيل مجتمعاتهم، بما فيها أحياناً من فروق مذهبيّة أو طائفيّة، لكنّ مهارة الحكي، والتمكّن من الكتابة، جعلانا أمام عمل فاتن عابر للحدود.

> روايةٌ لا تتألّق مضامينها إلاّ من طريق فرادة لغتها وطرافة بنائها و تألّق معمارها الفني

ولعل أهمّ ما يمكن أن نصف به هذه الرواية أنّها، على الرغم من ثرائها المضمونيّ، ليست رواية مضامين، بل هي روايةٌ لا تتألّق مضامينها إلّا من طريق فرادة لغتها وطرافة بنائها وتألُّق معمارها الفني. وهو ما يجعلنا نحيّي الشاعرة والكاتبة والمترجمة سعاد لعبيز، تحيّة خاصّة، التي أعادت تنزيل هذا العمل تنزيلاً إبداعياً في لغته الجديدة، وأتاحت لقرّائه في الفرنسيّة المتعة نفسها التي حصلت لقرائه في العربيّة وهم يقعون في فتنة «شهرزادات» تونس. عملٌ كهذا لا يمكن إلّا أن ننوّه بكلّ ترجمة تستطيع العبور به إلى الضفّة الأخرى بكامل ترسانته الفنيّة. الأعمال التي تتحمّل بفخر ومسؤوليّة ودون انغلاق، عبء انتمائها، وتستند إلى طقوس وأحاسيس وتسميات ومسمّيات شديدة الخصوصيّة، لا تنجح إلّا بفضل مترجميها، وإنّ على كلّ تنويه بمثل هذه الأعمال أن يذهب إلى المترجم أيضاً.

سعر النسخة: مصر **جنيهان**، تونس **900 مليم**، لبنان **1000 ليرة**، قطر **3 ريالات**، السعودية **3 ريالات**، الكويت **200 فلس**، الإمارات **3 دراهم**، عمان **300 بيزة**، البحرين **300 فلس**، الأردن **400 فلس**، العراق **500 دينار**، المغرب **4 دراهم**، الجزائر **ديناران**، اليمن **50 ريالا**، سورية **25 ليرة**، السودان **10 جنيهات**، ليبيا **200 درهم**، موريتانيا **35 أوقية** ◻ UK **£ 1,50**, Austria **€ 2,50**, Belgium **€ 2,50**, France **€ 2,50**, Germany **€ 2,50**, Holland **€ 2,50**, Italy **€ 2,50**, Spain **€ 2,50**, Switzerland **CHF 3,50**
Turkey **TL 10,00**, USA **$ 2,00**