هل حان الوقت لاستعادة سيطرتنا على أبنائنا

التقنية تتلاعب بخيارات المراهقين ولا وقت باقيا للاستثمار في نجاحاتهم

مع كل الفوضى التي تحيط بعالمهم؛ الحياة الاجتماعية الصاخبة، وسائط التقنية الحديثة، التنمّر بالشارع والمدرسة ووسائل التواصل الاجتماعي، مع كل هذا، هل هناك من يدّعي أن الأمور ما زالت تحت السيطرة وأن مستقبل أبنائه وسلامتهم النفسية لن يكونا على المحك، في مهب الريح العاتية التي تعصف بنا جميعا في هذا العالم المتغير؟

نهى الصراف
كاتبة عراقية

تبعية غير صحية

يتشارك معظم الآباء والمربين القلق المبرّر من أن يأتي اليوم الذي تخرج فيه الأمور عن الإطار المخطط له أو المتوقع، ويتعاظم هذا القلق عندما يمّر الأبناء، خاصة الفتيات، بمرحلة المراهقة المتعسرة فيزداد الأمر سوءا حيث تغلب سيطرة العالم الخارجي أيّ محاولة لسحب العلاقة بين الأهل والأبناء إلى نطاق المنزل والأسرة بما فيها من حدود وتقاليد ونظم.

هذا على الرغم من أن أغلب نتائج الأبحاث وتقارير منظمة الصحة العالمية تؤكد على أن الفتيات يحققن أفضل أداء على جميع المستويات مقارنة بالفتيان، خاصة ما يتعلق منها بالصحة البدنية وطول العمر. ومع ذلك، فإن قلق الإناث يتزايد ربما بسبب الضغوط الاجتماعية، المدرسية والأسرية، إلا أنه من المرجح أن يكون فقدان الأهل لسيطرتهم على أبنائهم هو المحرك الأكبر لقلق المراهقين.

> الوقت حان لاستعادة قوتنا وسيطرتنا على أبنائنا في كل ما يتعلق بتطورهم ونموهم النفسي والجسدي والعقلي

إلى ذلك، تفيد الأبحاث الأخيرة في مجال التقنية أن قرابة 95 بالمئة من الفتيات المراهقات لديهن إمكانية الوصول إلى هاتف ذكي، في حين يقضي معظم المراهقين من 6 إلى 9 ساعات يوميا في تصفح مواقع الإنترنت ومنها بالتأكيد وسائل التواصل الاجتماعي، يسيطر عليهم شعور خفي بأن شركات التقنية تتلاعب بخياراتهم باستمرار حيث تسحبهم إلى عالم الإنترنت هذا، فلا يتبقى لديهم الوقت الكافي للاستثمار في نجاحاتهم الشخصية وممارسة مهن مفيدة أو تحسين أدائهم الأكاديمي.

ويؤكد الدكتور مايكل غوريان؛ باحث أميركي واستشاري في الزواج والعلاقات الأسرية، أن هذا النوع من القلق له ما يبرره، فهو يستمع بحكم عمله إلى شكاوى آباء وأمهات بخصوص الرغبة في تقييد استخدام أبنائهم لوسائل التواصل الاجتماعي ومواقع الإنترنت، مع ما يمثله هذا الإجراء من حساسية خاصة في مرحلة المراهقة حيث يحرص المراهق في هذه السن على تعزيز خياراته الشخصية، علاقاته الاجتماعية وتطوره الذاتي وهو يحاول تبعا لذلك بناء أسس خاصة به، حيث يصبح من العسير التعامل معه من دون المساس بها.

ويعلم الآباء والمتخصصون على حد سواء، الآثار المدمرة لهذه الوسائط التقنية على الصحة النفسية والعقلية للأبناء خاصة مع سوء استخدامها أو الإفراط في ذلك، فعلامات القلق والاكتئاب ومشاعر الوحدة التي تسيطر عليهم مردها بالتأكيد إلى كل ذلك.

ويقول غوريان "يؤكد متخصصون في الجمعية الأميركية لطب الأطفال والرابطة الطبية الأميركية، وغيرهم من العديد من الباحثين في المؤسسات البحثية والعلمية الرصينة، أن الوقت قد حان لاستعادة قوتنا وسيطرتنا على أبنائنا في كل ما يتعلق بتطورهم ونموهم النفسي والجسدي والعقلي".

وفي الوقت الذي يتجنب فيه متخصصون استخدام اصطلاح "إدمان"، على سلوك أبنائنا التقني وطريقة تعاطيهم مع الإنترنت ووسائل التقنية الأخرى ومنها الألعاب الإلكترونية ومعاناتهم من القلق والتوتر نتيجة ذلك، يشدد غوريان على أن اصطلاح "التبعية غير الصحية" لهذه الوسائل التقنية الحديثة هو التسمية الأمثل.

هذا عندما لا تكون الأمور قد تدهورت فعلا وأصبحت "سيئة بدرجة كافية" فوصلت إلى حد الإدمان الفعلي الذي يستدعي تدخلا سريعا وعلاجا طبيا. ولهذا السبب فقط، يتوجب علينا إعادة صياغة أفكارنا الأبوية حول الطريقة التي ينبغي لنا فيها حماية أطفالنا.

وإذا كان على الآباء والمربين قياس المدى الزمني الذي يقضي فيه الأبناء وقتهم في استخدام هذه الوسائط حد الإفراط، فما عليهم سوى مراقبة سلوكهم اليومي؛ فإذا أصر المراهق على استخدام هاتفه سواء بمشاهدة مقاطع فيديو أو متابعة إنستغرام أو مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، أثناء تناوله الطعام أو أدائه واجبه المدرسي، فإن الإفراط في الاستخدام الذي أشار إليه المتخصصون، بين 6 إلى 9 ساعات يوميا، ينطبق عليهم بالتأكيد.

ومن ناحية أخرى، أظهرت الدراسات الحديثة أن الفتيات المراهقات تحديدا يقضين وقتا أطول مع أجهزتهن الرقمية، على حساب حياتهن الاجتماعية سواء أكانت نزهة مع الأصدقاء في مراكز التسوق، أم مشاهدة الأفلام، أم ممارسة الرياضة والتجوال في الطبيعة، لذلك بدأت لديهن مستويات الشعور بالوحدة في الارتفاع مقارنة بالسنوات السابقة بل وأكثر من أي وقت مضى.

فهل يتوجب علينا بعد كل هذا إعادة فرض السلطة الأبوية وتعزيز قوتها؟ وهل المزيد من القلق والاكتئاب لأبنائنا في مرحلة المراهقة والمراهقة المتأخرة، هو ما نريده لهم، أم أن من واجبنا حمايتهم مهما كانت الأسباب؟

سواء عانى المراهقون من القلق أم لا، فمن المهم أن نتذكر أن انخفاض مستويات الاتصال الإنساني والعلاقات الاجتماعية الباهتة، الضعيفة أو الخاطئة، في العالم الواقعي أو عالم الإنترنت الافتراضي، ستلقي بظلالها القاتمة على نموهم النفسي والعقلي، بناء الذات، الوعي، حل المشكلات والثقة بالنفس.

عوامل التشتيت يمكن أن تغير واقعك

واشنطن - في العصر الرقمي الذي نشهده اليوم أظهرت دراسة جديدة أن عوامل التشتيت يمكن أن تغيّر إدراك الأشخاص للأشياء. فبعد التعرض لعامل مثير للتشتت، قد يرى المرء واقعا مختلفا عن ذلك الذي شهده فعلا. وليس هذا فحسب، ولكن قد لا يدرك الشخص المُشتت أن واقعه تغير. وفي الحقيقة قد يشعر بثقة كبيرة في واقعه الجديد.

ويتساءل الباحثون الآن عما إذا كان هذا يمكن أن يؤثر في الطريقة التي يتذكر بها الأشخاص الأشياء، بحسب ما جاء في دراسة نشرت في دورية "جورنال اكسبيرمنتال سايكولوجي: هيومان بيرسيبشن أند بيرفورمانس" أي علم النفس التجريبي: الإدراك والأداء الإنساني.

وعلى الرغم من أن هناك الكثير من الدراسات حول تكلفة التشتت في ما يتعلق بالوقت والدقة، إلا أن الباحثين في هذه الدراسة أرادوا معرفة ما إذا كانت عوامل التشتيت يمكن أن تغير ما يعتقد الأشخاص أنهم رأوه. ماذا لو كان شخص، على سبيل المثال، منتبها إلى لون ما عندما شتّت شيء آخر انتباهه؟

واستخدمت الدراسة التي أجريت في جامعة أوهايو، أربعة مربعات ملونة معروضة على شاشة. وطلب الباحثون من المشاركين التركيز على مربع ذي لون معين، ولكن أحيانا تتم إضاءة لون ساطع لفترة وجيزة حول مربع آخر كوسيلة تشتيت.

ثم عرض الباحثون على المشاركين الذين يبلغ عددهم 26 شخصا، دائرة ألوان متعددة وطلبوا منهم الإشارة إلى أقرب درجة لون لمربعهم.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص إما اختاروا اللون الذي شتتهم وإما بالغوا في اختيار درجة لون بعيدة تماما عن اللون المشتت.

ومن هذا المنطلق، خلص الباحثون إلى أن عوامل التشتيت قد تغير حقا إدراك المرء لما يعتقد أنه رآه، بحسب ما جاء على موقع "ميديكال نيوز توداي".

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة جياجينغ شين "التشتت يمكن أن يسبب مشاكل في الحياة الواقعية أكثر خطورة من أخطاء الإدراك التي وجدناها في المختبر".

وأضاف "لا يوجد شك في أن التشتت عن مهمتنا الحالية يمكن في الغالب أن يؤثر سلبا على أدائنا. ولذلك لا يسمح باستخدام الهواتف الجوالة خلال القيادة، فحتى هذه النظرة الخاطفة لهاتفك قد تكون لها عواقب خطيرة".

عادات

شباب أمازيغ يتزوجون جماعيا بموسم الخطوبة في جبال الأطلس

إملشيل (المغرب) - في أعلى سهول جبال الأطلس الواقعة في قلب المغرب، يجتمع أزواج من الشباب الأمازيغ لإقامة مراسم زفاف جماعية في تقليد "موسم الخطوبة" السنوي على أصوات الطبول والزغاريد.

ويتوافد المئات من الأشخاص إلى قرية إملشيل لحضور هذا الحدث الذي يتضمن الغناء والرقص من الخميس إلى الأحد تحت سماء زرقاء صافية.

وجاء الأزواج من قرى مختلفة، وقد ارتدت العرائس فساتين طويلة ملونة، بعضها مطرز بالمجوهرات وبعضها الآخر بالخرز البراق.

وتنتظر الفتيات وعرسانهن بصبر داخل خيمة كبيرة نصبت على تضاريس صخرية وصول رجل الدين لإقامة مراسم الزواج. وأقيم هذا الحدث التقليدي الذي يطلق عليه "موسم الخطوبة والزواج" لدى الناطقين بالأمازيغية في المغرب، في السابق لإحلال السلام بين العشائر المتنافسة.

وقال المنظم الحسين أوخطار "إنه تقليد قديم ومهم جدا لديانتنا، لكن الأجيال الجديدة لا تهتم كثيرا بالتقاليد والعادات".

وخارج الخيمة المخصصة للأزواج، يصطف رجال يعتمرون عمائم ويلبسون جلابيب طويلة بيضاء ويقرعون على الطبول فيما ترقص النساء بأثواب فضفاضة ملونة على إيقاعها.

لكن داخل الخيمة، يبدو بعض الأزواج متوترا في حين يتبادل أزواج آخرون نظرات تملأها الحماسة. وتمر امرأة في يدها طبق فضي لتمرير خواتم الزفاف.

وبمجرد الانتهاء من المراسم الدينية، يخرج الأزواج من الخيمة حيث تنتظرهم الحشود لتحييهم بالزغاريد، قبل أن يختفوا مبتسمين إلى وجهتهم الجديدة.

وفي كل سنة تكون إملشيل، وهي منطقة جبلية مغربية قابعة بين أحضان جبال الأطلس الوعرة على ارتفاع 2300 متر عن سطح البحر، على موعد مع موسم الخطوبة الشهير الذي تختلط فيه العادات بالتقاليد والأسطورة بالحقيقة.

وعلى مدار السنة يعمل سكان المنطقة لضمان قوت أسرهم عدا شهر سبتمبر، الذي يمثل الفترة التي يتركون فيها الأعمال الشاقة من أجل فسح المجال لموسم اللقاءات العاطفية. ويبحث الشباب خلال هذا الشهر، عن فتيات للارتباط بهن وتشجعهم القبيلة على ذلك باحتفالات ورقصات وأهازيج وملابس ووجبات تقليدية في جو من الألفة والفرح والتضامن.

وتعود جذور موسم الخطوبة في إملشيل إلى أسطورة تناقلتها أجيال المنطقة، تمثلت في قصة حب كان بطلاها فتى من قبيلة آيت إبراهيم وفتاة من قبيلة آيت إعزة وهما قبيلتان من قبائل آيت حديدو، وكان يرغبان في أن تتوج قصة حبهما بالزواج إلا أن العداوة بين قبيلتيهما وقفت حاجزا أمام تحقيق حلمهما، مما جعل كليهما يغادر قبيلته في اتجاه الجبال، فأغرق الفتى نفسه في بحيرة تحمل اليوم اسم إيسلي "العريس"، وأغرقت الفتاة نفسها في بحيرة تحمل اسم تسليت "العروس".

وأكدت رواية أخرى أن هاتين البحيرتين ما هما إلا دموع الحبيبين اليائسين. وقال باحثون في التراث الثقافي إنه مهما اختلفت الروايات، فهذه هي القصة التي لا بد أن يسمعها كل قاصد لموسم الزواج أو الخطوبة في إملشيل الذي يقام سنويا قرب ضريح سيدي أحمد أولمغني.

وأشاروا إلى أن هذه الأسطورة لا تزال تؤثث الذاكرة الجماعية للقبيلتين كما يظهر ذلك في هذا الموسم المتواصل.

وتختلف التسمية عن الواقع حيث أن الاحتفال لا يتعلق بالخطوبة وإنما بالزواج، فيكون العريس والعروس قد التقيا مسبقا ولا يأتيان إلى السوق برفقة والد العروس إلا لإبرام العقد أمام السلطات.

وأكد الباحثون أن الآراء تتضارب حول تاريخ ظهور موسم الزواج لأول مرة، ففي حين يقول كبار السن في المنطقة إن الزواج الجماعي في موسم سيدي أحمد أولمغني قديم ويعود إلى 150 سنة على الأقل، إلا أن بعض باحثي الأنثروبولوجيا الدوليين الذين جاؤوا إلى إملشيل لم يتوصلوا إلى تاريخ محدد لبداية موسم الزواج هذا. وتشهد احتفالات الخطوبة والزواج الجماعي خلال موسم إملشيل طقوسا مبهرة تبرز غنى العادات والسلوكيات الاجتماعية، بالإضافة إلى الرواج التجاري والاقتصادي الذي يساعد سكان القرية على تحدي الفقر.

ويقام موسم الخطوبة عادة في 23 سبتمبر لمدة 3 أيام ويفد الكثير من الشبان والفتيات المرشحين للزواج إلى موسم إملشيل لاستكمال إجراءات الزفاف يرتدون أزياء تقليدية مثل لباس الحذير الصوفي الذي تلتف به الفتيات بشكل محتشم، فلا تظهر منهن سوى وجوههن، لكنهن يغطينها حين يتقدم إليهن الأزواج لتحيتهن وتقبيل أياديهن تعبيرا عن مشاعر الحب.

ويتم إشهار الزواج بين شباب المنطقة من خلال توزيع التمور بين الحضور باعتبارها فاكهة تشتهر بها منطقة الجنوب بالبلاد، ولكونها فألا حسنا يؤشر على حلاوة الحياة الزوجية.

وأكد الباحثون أن موسم الخطوبة يشهد أجواء شعبية واحتفالية تكرم المرأة عبر الاحتفاء بها وتقديرها أمام الحاضرين في هذا الموسم.

كما يعد هذا الموسم فضاء تجاريا واقتصاديا مهمّا تزدهر فيه مهن عديدة على هامش الاحتفالات الأسرية بزواج أبنائها وبناتها على مدى ثلاثة أيام.

وترتبط هذه المهن ببيع مواد الزينة للنساء مثل الحناء والكحل والقلائد والحلي المختلفة الألوان والأشكال، وبعض أجزاء اللباس الرجالي من قبيل العمامة والقلنسوة، بالإضافة إلى عرض منتجات تقليدية تهديها الأسر المحتفلة إلى العروسين.

تخليد للزواج الجماعي