إسكرينز آند تينز

SCREENS & TEENS

المراهقون والشاشات

الاتصال بأبنائنا في عالم التكنولوچيا

د. كاثي كوك

© الناشر: مطبوعات إيجلز

مطبوعات إيجلز

This book was first published in the United States by Moody Publishers,
820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610
with the title **Screens and Teens,**
copyright © 2015 by Kathy Koch.
Translated by permission.
All rights reserved.

المراهقون والشاشات
© الناشر: مطبوعات إيجلز

ص . ب ١١٠١ هليوبوليس بحري
١١٣٧١ القاهرة - مصر
(٢٠٢) ٢٢٧٠ ٩٧٢١
(٢٠٢) ٢٢٧٠ ٩٨٩٦

www.focusonthefamily.me

طبعة أولى
رقم الإيداع: ٢٨٣٢٥/ ٢٠٢٢
الترقيم الدولي: 978-977-387-305-9

الترجمة والتحرير والمراجعة والإعداد الفني: إيجلز جروب
المحرر المسؤول: ريمون شهدي

طبع في مصر: مطابع آلوكس- المنطقة الحرة
(٢٠٢) ٢٢٧٢ ٣٥٧٩

جميع حقوق الطبع في اللغة العربية محفوظة للناشر وحده، ولا يجوز استخدام أو اقتباس أو طبع أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال بدون إذن مسبق من الناشر، وللناشر وحده حق إعادة الطبع.

© الناشر: مطبوعات إيجلز

المحتويات

قالوا عن الكتاب ٧

تقديم ١٣

الفصل الأول: التكنولوچيا وأعمق احتياجاتنا كبشر ١٧

الفصل الثاني: حقائق عن مراهقي اليوم ٣٩

الفصل الثالث: التقليل والإكثار ٦٧

الفصل الرابع: الكذبة رقم ١: أنا مركز عالمي الخاص ٩٣

الفصل الخامس: الكذبة رقم ٢: أستحق أن أكون سعيدًا طوال الوقت ... ١١٣

الفصل السادس: الكذبة رقم ٣: لا بد أن يُتاح لي اختيارات ١٤٧

الفصل السابع: الكذبة رقم ٤: أنا رئيس نفسي ١٧٣

الفصل الثامن: الكذبة رقم ٥: كل ما أحتاجه هو المعلومات ١٩٥

الفصل التاسع: الاتصال الأمثل ٢١٧

الحواشي ٢٤١

شكر وتقدير ٢٥٣

© الناشر: مصطفى إيجان

1

SCREENS & TEENS

التكنــولوچيا
وأعمق احتياجاتنا كبشر

معظم المراهقين اليوم لم يشاهدوا الآلات الكاتبة الكهربائية سوى في الأفلام القديمة فقط (أو في الأفلام الحديثة التي تقع أحداثها في عصور قديمة)، ولربما لم يشاهدوا في حياتهم آلة كاتبة يدوية بدائية. لكنني بلغتُ من السن ما يكفي لأتذكر أولى الآلات الكاتبة لدى عائلتي، سواء اليدوية أو الكهربائية. كانت تلك الآلة الكبيرة والثقيلة بلونيها الأسود والرمادي بمثابة هدية مشرقة ورقيقة الملمس. وأحببت التغييرات التي صاحبتها.. حيث الكتابة السريعة بمجرد ضغطة خفيفة على المفاتيح، والضغط على بعض المفاتيح التي توفر جهدًا كبيرًا. كان التكيُّف مع هذا الاختراع التكنولوچي يستحق أي شيء.

لقد تطورت الأمور كثيرًا، أليس كذلك؟ الآن نحمل كمبيوترات صغيرة في جيوبنا وحقائبنا، نحن نضيف ونحذف وندخل على عالم من المعلومات

بضغطة مفتاح واحدة أو اثنتين. التغيرات من الآلة الكاتبة الكهربائية إلى الأجهزة الإلكترونية الصغيرة وعالية الكفاءة كانت ولا تزال مستمرة. لكن سرعة هذه التغيُّرات هي التي تخطف أنفاسنا! التغيير يحدث الآن أسرع من أي وقت مضى.

هل سرعة التغيير تؤثر على أطفالنا؟ هل يمكن لهذا التغيير أن يكون أحد أسباب تململهم السريع من أداء الأشياء بنفس الطريقة القديمة؟ هل هذا يفسِّر لماذا يريدون أن يقفوا في طابور المتاجر في نصف الليل عندما تَصدر لعبة جديدة أو فيلم جديد في السوق؟ هل هذا يشرح لماذا يُصرون على أن نشتري لهم آخر موديلات الموبايلات أو الأجهزة الأخرى، رغم أن الأجهزة التي في أيديهم تعمل بشكل ممتاز؟

عالمنا يتغيَّر بشكل يومي تقريبًا، مع التغيرات الحادثة في مجال التكنولوچيا. وهذا شيء بريء، أليس كذلك؟ يبدو الأمر بريئًا مثل التخلي عن السائل الأبيض (wite-out) لإصلاح أخطاء الكتابة لصالح مفتاح "امسح" (delete) في الابتوب! لكن هل هذه التغيرات لها تأثير على سلوك أبنائك ومعتقداتهم- وعلى سلوكياتك ومعتقداتك؟ نعم! وبطرق إيجابية وسلبية أيضًا! التكنولوچيا بتقدماتها المكوكية السريعة تشكِّل بالتأكيد شخصية الصغار وطباعهم ومسار حياتهم.

كان ولا يزال المراهقون يتعرضون لضغط الأقران، لكن هذا التقدم قد بلغ مستويات عنيفة من الضغوط على مراهقي اليوم، الذين يشعرون بالتأكيد بنوع من الإلحاح، كما لو كان الناس سيهجرونهم إذا لم يقتنوا أفضل الأجهزة وأحدثها وأسرعها وأسهلها. هناك ضغوط ليكونوا الأكثر سعادة، والأكثر جمالاً، والأكثر موهبة. هل تسمع أيًا من هذه الرغبات، أو هل ترى أيًا من هذه التوجهات، في بيتك؟

”صورتي أخذت لايكات الليلة الماضية أكثر من صورة أي أحد آخر. كنت أعرف أنها ستحقق هذا!“

”لم أكن أتصرف بعدم احترام.. أنا فقط أقوم بمهام متعددة، وأنا أجيد ذلك.“

”إنهم لا يتخيلون أنني أستخدم هذا. إنه بطيء جدًا! عليَّ أن أشتري هاتفًا مثل أصدقائي.“

”هذا صعب جدًا. هل يوجد أي تطبيق يجعل الأمر أكثر سهولة؟“

”والداي يُهولان الأمور من لا شيء! كل ما أفعله هو أنني أبعث رسائل!“

”هذه الموضوعات التي يجعلوننا نقرأ عنها سخيفةٌ جدًا! وهذا الكتاب قديمٌ جدًا!“

إذا لم تسمع عبارات مثل هذه في بيتك حتى الآن، فلتنتظر لحظات وعلى الأرجح ستسمعها! هذه المواقف تظهر مرارًا وتكرارًا في عالمنا المهووس بالتكنولوچيا. أصغِ وشاهد لترى مَنْ هم جيران وأصدقاء أبنائك المراهقين الذين يدفعونهم لشَراء أحدث المنتجات، والذين يريدون بشدة مجاراتهم وتقليدهم؛ وتأمل الضغوط الكثيرة التي يضعها أبناؤك على أنفسهم. وبينما تفعل ذلك، التفت جيدًا للضغوط التي تؤثر عليك أنت أيضًا. أطفالك يعيشون في عالم الشاشات ولديهم:

- أجهزة رقمية/ ذكية.
- شبكة إنترنت عالمية.
- شبكات التواصل الاجتماعي.
- ألعاب الڤيديو.
- التليڤزيون/ الأفلام/ الراديو/ خدمات البث المباشر.

© الناشر: مطبوعات إيجلز

هذا الكتاب ليس عن التكنولوجيا في حد ذاتها، لكنه عن كيف تؤثر التكنولوجيا على معتقدات وسلوكيات المراهقين، وكيف يستطيع الآباء والأمهات أن يتواصلوا مع أبنائهم ليؤثروا عليهم بطريقة إيجابية. يتأثر كلٌّ من الوالدين والأبناء بتأثيرات حياتنا المشبعة بالشاشات، إلا إن الصغار يختبرون هذه التأثيرات بعنف شديد.

أرى أعراض ضغوط عالم الشاشات في نفسي -وأنا في منتصف العمر. ربما ألاحظها بالأكثر في عدم صبري (لماذا تحول الضوء إلى الأحمر؟!)، أو في رغبتي في الفوز بكل مباراة في لعبة سوليتير (أنا أعترف بذلك!). كما أنني أنزعج إذا نسيت أن أقوم ببرمجة جهاز الـ DVR الخاص بي. وأنا ممتنة لكل الموسيقى والترانيم التي يمكنني الاختيار منها- رغم أنني أحيانًا أشعر بالارتباك الشديد بسبب الاختيارات الكثيرة جدًا التي لا أختار منها أي شيء على الإطلاق. كما أعتمد على خدمة الإنترنت في البحث، لكني أشعر بالإحباط أيضًا بسبب كثرة المعلومات المتاحة على الإنترنت.

الشاشات جزء من حياتنا، وهي موجودة لتبقى. لكننا نشتاق لتواصل عميق مع المراهقين الذين نحبهم؛ وهذا يعني الحرص على أن نعطي علاقاتنا أولويتها الصحيحة، ونتواصل وجهًا لوجه.

التحلي بالصدق والاعتراف بتأثيرات التكنولوجيا يجعلك قادرًا على تحسين علاقاتك بأبنائك المراهقين.. يمكنك التحدث عن الأمور المشتركة بينكم بدلاً من الإحباط بسبب الاختلافات فيما بينكم.

يتأثر كلٌّ من الوالدين والأبناء بتأثيرات حياتنا المشبعة بالشاشات، إلا إن الصغار يختبرون هذه التأثيرات بعنف شديد.

يقول أحد الخبراء في مجال تأثير الميديا والتكنولوجيا على الثقافة إن التكنولوجيا "سريعة ورخيصة ومؤثرة ولطيفة.. وهذا هو الجزء الجيد في الأمر. أما الجزء السيئ فهو أنها سريعة ورخيصة ومؤثرة ولطيفة."[1] كلنا

نعلم أن التكنولوچيا الرقمية ليست هي المشكلة؛ لأن التكنولوچيا وكيفية استخدامنا لها يمكن أن تضخ الحياة فينا بشكل رائع. التكنولوچيا تتضمن كلاً من الأدوات ووسائل الترفيه؛ أدوات نحتاجها، ووسائل ترفيه نستمتع بها. لكن المحتوى واستخدام التكنولوچيا يمكن أن يتسببا في مشكلات عندما تبدأ في التعدي على نضوجنا في الجوانب الأساسية الخمسة للاحتياجات، والتي توجد بالمثل لدى كل من الآباء والأمهات والأبناء.

التكنولوچيا واحتياجاتنا الأساسية الخمسة

لقد قفز اهتمامي بالتكنولوچيا قفزة كبيرة عندما تقابلنا فريق عملي وأنا مع «سكوت ديجرافينريد»، وهو محلل شبكات اجتماعية وخبير في علم الإحصائيات. جاء «سكوت» ليساعدنا على فهم كيف يتأثر الصغار بثقافتنا الرقمية، وتغيراتها الصاروخية السريعة؛ وقد أصبح صديقًا مؤتمنًا ومرشدًا روحيًا لي في هذا الجانب المتعلق بالتأثيرات الرقمية.

وكفريق عمل بدأنا نطبِّق معلومات «سكوت» عن ثقافة التكنولوچيا على ما كنا نعرفه عن الاحتياجات الأساسية للنشء: الأمان، والهُوية، والانتماء، والغاية، والكفاءة. وفجأة، أصبحت السلوكيات والمشكلات التي كنا نلاحظها مؤخرًا في المراهقين منطقية ومفهومة.

لقد خلق الله كل إنسان ولديه احتياجات أساسية عميقة، وهي: الأمان، والهُوية، والانتماء، والغاية، والكفاءة. لأكثر من ٢٥ عامًا كنتُ أدرِّس عن هذه الاحتياجات التي زرعها الله فينا، وكيف نسدِّدها بطرق سوية بأقصى ما نستطيع. والمشكلات تحدث دائمًا عندما يحاول الأشخاص أن يسددوا هذه الاحتياجات العميقة الخمسة بطرق غير سوية أو مزيفة. بدأت أرى أن المراهقين يتحولون إلى التكنولوچيا والثقافة الرقمية ليسددوا احتياجاتهم الأساسية العميقة الخمسة.. غير أن التكنولوچيا هي بمثابة البديل المزيف بالتأكيد، والذي لا ينجح في تسديد هذه الاحتياجات.

يمكننا البدء بالتعرُّف على هذه الاحتياجات الأساسية العميقة الخمسة. وستجدون أنها مألوفة بالنسبة لكم، لأنها لديكم ولدى كل إنسان!

الأمان

الأمان هو أول احتياج عميق لدينا، وهو يُعرَّف بسؤال "بمَنْ أستطيع الوثوق؟" نحن نكون في أحسن حالاتنا عندما نسدِّد احتياجنا للأمان في الله، وفي المسيح، وفي الروح القدس،[٢] وفي الأشخاص الموثوق بهم، وفي أنفسنا، بينما نتعلَّم أن نكون على صواب ونفعل الصواب، حتى عندما تكون النتائج ثقيلة. الأمان يتجذر في الغفران -من الله، ومن الآخرين، وبالأخص من أنفسنا.

كل إنسان لديه هذا الاحتياج العميق للأمان، وتحدث المشكلة فقط حين نبدأ في البحث عن الأمان في كل الأماكن الخاطئة. بعض الشباب يحاولون تسديد احتياجهم للأمان في التكنولوجيا وفي إتاحتها. كثيرون يعتقدون أن التكنولوجيا لن تخذلهم أبدًا (على عكس ما تفعله العلاقات البشرية في كثير من الأحيان!). ربما نثق في التكنولوجيا لأن الكوارث التي تحدث لكمبيوتراتنا عادة لا تكون كوارث على الإطلاق.. يمكنك عمل "Undo"، وسيسير كل شيء على ما يرام. هل شاهدت ذات مرة مراهقين "يعانون" من انقطاع التيار الكهربائي، أو يحاولون التعايش في بيت الجدة حيث إشارة الإنترنت ليست قوية في كل غرفة؟ مثل هذا التقطيع للاتصال الإلكتروني يشكِّل مشكلة كبيرة بالنسبة لهم، مهما قلنا كثيرًا إن الأمر لا ينبغي أن يكون كذلك. عندما لا يحصل المراهقون على إمكانيةالدخول الفوري على التكنولوجيا، يبدو أن أمانهم قد أصبح مهددًا.

الكثيرون من مراهقي اليوم يشعرون بالأمان في كون الأشياء سريعة، ومثالية، وسهلة.. فهم يثقون أن الوصول للشيء الذي يحتاجونه سيكون متاحًا دائمًا. ولا يحتاجون إلى توجيهات للذهاب إلى أي مكان؛ لأنهم

يملكون هاتفًا عليه تطبيق GPS. ولا يحتاجون أن يتذكروا أرقام تليفونات أحد الأصدقاء؛ لأن كل الأرقام محفوظة على هواتفهم. ولا يحتاجون أن يحفظوا آيات كتابية؛ لأنهم يستطيعون بسهولة البحث على تطبيق الكتاب المقدس أيضًا.

كما يشعر المراهقون بالأمان في قدرتهم على الفوز والشعور بالسعادة. المهم عندهم "ما" يثقون به، وليس "مَنْ" يثقون به.. وهذا قد يكون مدمرًا جدًا؛ لأن التكنولوچيا ليست ما صممه الله لتسديد الاحتياج للأمان.

الثقة بالأشخاص لا تأتي بشكل تلقائي عند الصغار، وذلك يرجع جزئيًا إلى أنهم يتعاملون من خلال السوشيال ميديا وكتابة الرسائل النصية. إنهم يجدون صعوبة كبيرة في معرفة الأشخاص معرفة حقيقية، واكتساب الصداقات، ومهارات التمييز. ربما يحاولون تسديد هذا الاحتياج من خلال عدد "الأصدقاء" لديهم. ما لا يفهمونه هو أن الأمان لا يكمن في "الكمية" (الاتصالات العديدة على الإنترنت)، بل يُكتشف في "الجودة" (العلاقات الحقيقية المخلصة).

يعتز الآباء والأمهات المؤمنون برجائهم في أن يسدد مراهقوهم في النهاية هذا الاحتياج بعمق، مرة وإلى الأبد، بواسطة الله. لكن ما إذا كان المراهقون سيعتمدون على الله في تسديد احتياجهم للأمان قد يتأثر بالتكنولوچيا. توفر شبكة الإنترنت الوصول السهل إلى أفكار عن أديان كثيرة وآلهة كثيرة. بعض المراهقين يتبعون أشخاصًا لا نعرفهم من خلال بعض الخدمات المتوفرة لديهم، مثل موقع تويتر، ويمكنهم الحصول على معلومات بدون معرفتنا. كذلك يمكن أن تُقدم المعلومات لهم (بدون أن يبحثوا عنها!) من خلال الإعلانات أو الروابط التي تُرسل لهم على منصات التواصل

> التكنولوچيا ليست ما صممه الله لتسديد الاحتياج للأمان.

الاجتماعي. كما أن الأشخاص الذين يتبعونهم والمواقع التي يزورونها قد يدونون أمورًا عن إله الكتاب المقدس، وعن طريقة تربيتنا لأبنائنا، وهذه الأمور قد تجعلهم يظنون أننا على خطأ، وأن إلهنا ليس هو الإله الوحيد الذي يستحق العبادة.

ما هي العبادة في النهاية؟ هي أن ننسب الربوبية لله، ونعطيه تقديرنا وتسبيحنا- ونعطيه أولوية حياتنا.[٣] هل سبق لك أن شاهدت مراهقين مع أجهزتهم الإلكترونية، وكدت أن تتخيلهم يعبدون التكنولوجيا تقريبًا؟ فهي ما يرجعون إليه طالبين الإجابات على أسئلتهم وحل مشكلاتهم. آخرون دون أن يدروا يقللون من شأن الله؛ إذ يعاملونه كصديق الفيسبوك الذي قد يعجبه أو لا يعجبه ما يكتبونه على الفيسبوك. بينما يزداد اعتياد المراهقين على الإجابات السريعة عبر الإنترنت، هل سيكون من الصعب عليهم أن ينتظروا الله ليستجيب لهم صلاة -إذا كانوا يُصلُّون بالفعل؟ هل سيكتفي الشباب بتطبيق للكتاب المقدس يوفر لهم التأملات في كل صباح، معتبرين أن هذا الجزء من الكتاب المقدس هو كل التغذية الروحية التي يحتاجونها؟

يعتز الآباء والأمهات المؤمنون برجائهم في أن يسدد مراهقوهم في النهاية هذا الاحتياج بعمق، مرة وإلى الأبد، بواسطة الله.

يمكنك أن تدرك على الفور أن هناك تبعات روحية تصاحب الاستغراق العميق أمام الشاشات! لكن ليس كل شيء يدعو إلى الكآبة. إن أمان الشباب يزداد بينما يزدادون ثقة في أنفسهم، والحصول على المعرفة (باستخدام الأدوات والمنصات التكنولوجية) يمكن أن يزيد من هذا "الأمان الذاتي". إن سهولة الفيسبوك والانستجرام والتويتر والرسائل النصية كلها تعزز وتقوي أيضًا العلاقات؛ إذ تسمح للمراهقين بأن يكونوا في تواصل مستمر، ويشاركون بالكثير مما يحدث في حياتهم. هذه المنصات، للمستخدم الذي

يمارس التمييز، يمكن أن تكشف أيضًا عن تناقضات، وتلاعب، وكبرياء، وإشارات يمكن أن تساعد الشاب الحكيم على استغلالها في اتخاذ قرارات أفضل عن أي الأصدقاء يجب أن يحافظ على بعض المسافة معهم، وأي الأصدقاء يجب أن يقترب منهم بشكل شخصي أكثر.

يمكن للشاشات أن تؤثر إيجابيًا على نمو الإيمان أيضًا. تطبيقات الكتاب المقدس سهلة الاستخدام، وتسمح لنا بوجود الكتاب المقدس معنا دائمًا. التأملات التي تُقرأ على أجهزة تُمسك بالأيدي، والبوستات من الفيسبوك من الخدمات المختلفة والكنائس والأصدقاء، يمكن أن تشجع الصغار وتكسبهم التواضع والنضوج. الترانيم، وڤيديوهات اجتماعات الكنائس، وفرق الموسيقى والترنيم يمكن أن تكون شيئًا ملهمًا أيضًا. البث المباشر يسمح للمراهقين بمشاهدة اجتماعات الكنيسة والمؤتمرات التي قد لا يقدرون على حضورها بشكل شخصي.

عندما يتعلق الأمر بتسديد احتياجنا الإنساني العميق للأمان، نريد للتكنولوچيا أن تأخذ مكانها الصحيح. الأجهزة الإلكترونية لا تستطيع أن تسدد احتياج أي شخص للأمان، لكن يمكنها أن تمثل أدوات تساعد المراهقين على تطوير علاقاتهم مع الله والآخرين، وتكون هذه العلاقات حقيقية وجديرة بالثقة ومنعشة.

الهُوية

الهُوية هي احتياجنا الأساسي الثاني، ويُعرَّف بسؤال: "مَنْ أنا؟" ولأن طريقة تعريفنا لأنفسنا تؤثر على سلوكنا، فمن الضروري أن تكون هُويتنا حاضرة وصادقة. هذا يعني أننا نرى أنفسنا بدقة؛ لأن تجاهل نقاط ضعفنا أو التحديات يعبِّر عن عدم نضوج. كما أن إنكار نقاط قوتنا هو أمر سيئ بنفس الدرجة. من الهام لنا أن نعرف مَنْ نحن!

بالنسبة لبعض المراهقين، استخدامهم للشاشات ساهم في اكتسابهم لهُوية غير مكتملة. ربما يكرسون الكثير من الوقت لألعاب الـفيديو، والبقاء على اتصال بـ "الأصدقاء"، حتى أنهم لا يملكون الوقت أو الرغبة في توسيع دائرة اهتماماتهم أو تعلُّم مهارات جديدة، وهو ما سينمي ويرسخ هُويتهم. أيضًا لأن التكنولوچيا تجعل أشياء كثيرة أكثر سهولة، فقد يفتقرون إلى المثابرة والاجتهاد وقابلية التعلُّم، وهي أمور جوهرية كثيرًا ما تضيف إلى مهاراتهم وتطوير شخصياتهم. إضافة البوستات على منصات التواصل الاجتماعي يمكن أن تحد من تطوير الهُوية؛ لأن البوستاتت تميل إلى الإقرار بجوانب معينة فقط من حياتهم. هذا يعني أن الأصدقاء والعائلة يمكن أن يضيفوا تعليقات أو يطرحوا أسئلة حول هذه الجوانب فقط- أي العناصر التي يختار المراهق أن يُظهرها. على سبيل المثال، ربما يضعون بوستات عن اهتماماتهم الموسيقية ولا يذكرون أنهم يتطوعون في أماكن ترعى كلاب الشوارع. وبينما يمر الوقت، ولا أحد من الأصدقاء يُثني ويَدعم اهتمام المراهق بإنقاذ كلاب الشوارع، ربما يبدأ المراهق في احتقار هذا النوع من الاهتمام، ويتركه ليفتر ويختفي تدريجيًا.

عندما يتعامل الصغار مع أشخاص كثيرين على منصات التواصل الاجتماعي، فإن هُويتهم يمكن أن ترتبك؛ فمعظم الناس الذين يتابعون بوستاتهم لا يعرفونهم بشكل شخصي.. هؤلاء مَنْ يكتبون لا يقدمون سوى تصريحات عامة عن جيلهم، غير أن كلامهم يمكن أن يكون مؤثرًا جدًا!

الكلمات –التي تُلقى بشكل عارض على أحد مواقع التواصل الاجتماعي- يمكن أن تؤثر بقوة على المراهقين. إذا وضع شخص يحوز على تقدير ابنتك تعليقًا يستخف بما تكتبه، فربما تهمل ابنتك قدرتها على الكتابة نهائيًا، وتعتبرها شيئًا غير هام. وإذا كانت تحب فريقًا رياضيًا معينًا ووجدت القليل من الناس يحبون هذا الفريق، فقد تستنتج أن ميولها

خاطئة. في غضون دقائق يمكنها الانتقال من تصديق شيء عن نفسها إلى تصديق شيء آخر. هذا التحول في الهُوية يؤثر سلبيًا على الأمان؛ لأنه يجعل ابنتك تبدو متذبذبة.

قد "يُعجب" ابنك بفرقة موسيقية يومًا ما، ويشكل كونه أحد المعجبين بهذه الفرقة جزءًا من هُويته. وبعد أن يجد شخصًا يُقدِّره غير معجب بهذه الفرقة، قد يتوقف على الفور عن الإعجاب بها. لكن ماذا عن أصدقائه الذين كانوا مسرورين لأنه أُعجب بهذه الفرقة؟ الآن هم متحيرون، وقد يوصلون ذلك لابنك؛ وربما في الواقع يصابون بالإحباط أو الغضب. وبناءً على ذلك، يختبر ابنك التوتر المصاحب لمحاولة إرضاء الجميع.

لكن هل هذا أمر مختلف تمامًا عما كنا نختبره نحن وقت أن كُنا مراهقين؟ في النهاية كنا نصغي لآراء أقراننا -أو المشاهير الذين نقرأ عنهم أو نشاهدهم في التليفزيون. لكن الفارق الأكبر يكمن في الكم! يتعامل الصغار اليوم مع طوفان من المؤثرات المتباينة من أقصى اليمين لأقصى اليسار، بينما كان لدينا دائرة أصغر بكثير من تأثيرات الآخرين علينا، وكانوا على الأرجح أكثر تشابهًا في تفضيلاتهم -وكان التأثير ثابتًا تقريبًا! وقبل أن توجد هواتف خلوية، كان الصغار يرتاحون لبعض الوقت من أقرانهم، وهناك أوقات يتواجدون فيها مع عائلاتهم فقط. أما الآن فالمراهقون يتواجدون مع أقرانهم وتأثيرات الإنترنت ٢٤ ساعة يوميًا على مدار الأسبوع؛ لأنهم يستطيعون الدخول على منصات السوشيال ميديا والإنترنت طوال اليوم.

وبسبب هذا الكم الهائل والمتنوع من المؤثرات في الخبرات اليومية، صغارنا اليوم عادة ما يكونون أكثر ارتباكًا بشأن هُويتهم وتجاه ما يُقدرونه. كما أصبح الأمر أكثر صعوبة على الوالدين لمعرفة أبنائهم معرفة جيدة، وأصبح من الصعب على المراهقين أن ينتفعوا من آراء وحكمة والديهم الذين يحبونهم لأنهم يُصغون إلى أصوات كثيرة جدًا.

لكن قبل أن نفرط في رد الفعل ونمنع كل الشاشات، دعنا نتذكر أن التكنولوجيا يمكن أن تعزز أيضًا هُوية المراهق؛ إذ يمكنهم التحدث عبر السوشيال ميديا، والحصول على الاهتمام والدعم من عائلتهم وأصدقائهم. كذلك بعض بوستات الآخرين قد تلهمهم ليفكروا في أفكار جديدة، والقيام بمشاريع ومغامرات جديدة. كما يمكن للمراهقين أن يتقدموا إلى حيث تقودهم اهتماماتهم الشخصية، لأن إيجاد المعلومات على الإنترنت سهل.

صغارنا اليوم عادة ما يكونون أكثر ارتباكًا بشأن هويتهم وتجاه ما يُقدرونه.

الآباء والأمهات من المسيحيين المؤمنين يعرفون أن الصغار سيكونون في أعلى درجة من الاكتمال والصحة عندما تتأسس هُويتهم في علاقتهم مع الله. الكتاب المقدس هو ما يجدون فيه أنهم مخلوقون على صورة الله (تكوين ١: ٢٧)، وأنهم محبوبون جدًا (يوحنا الأولى ٤: ١٠)، وأنهم أُشتروا بثمن (كورنثوس الأولى ٧: ٢٣)، وأكثر من هذا. في الوضع المثالي سيضيفون لهذه الحقائق السعي لبناء علاقة شخصية مع المسيح. إن استخدام المراهقين للإنترنت والأجهزة الإلكترونية الأخرى يمكن أن يجعلهم يؤمنون بالحقائق المسيحية أو لا يؤمنون.. هذا يعتمد على أي المواقع سيترددون عليها، ومَنْ سيتابعون ويصغون له، وكيف يستخدمون السوشيال ميديا، ونوعيات المسلسلات والأفلام التي سيشاهدونها.

الانتماء

الانتماء هو الاحتياج الأساسي الثالث، ويُعرَّف بسؤال: "مَنْ يريدني؟" يكون الانتماء في أفضل أحواله عندما نسدد هذا الاحتياج بالانتماء لله،[٤] ومع أشخاص يُظهرون شخصيات ثابتة، وبين أناس نشارك معهم المعتقدات والاهتمامات والمواهب. العلاقات المتفردة والانتماء يمكن أيضًا أن يوجدا في ظل الاختلافات؛ لأن الخبرات الجديدة يمكن أن تربطنا بعضنا ببعض.

إيجي © غير مطبوع

يعتمد الانتماء على شعورنا بالأمان وبهُويتنا. وعندما لا يُسدد أحد هذين الاحتياجين أو كلاهما، أو عندما يُسددان بطرق غير مشروعة، فإما أننا لن نختبر الانتماء على الإطلاق، أو سيكون انتماؤنا غير سَوي. على سبيل المثال، المراهقون الذين يضعون أمانهم في التكنولوچيا سيحاولون أيضًا على الأرجح تسديد احتياجهم للانتماء من خلال التكنولوچيا، وسيجعلون لوقت التكنولوچيا أولوية قبل الوقت مع الأشخاص، وستكون لعلاقاتهم الرقمية الأهمية الأكبر بالنسبة لهم.

بعض المراهقين يظلون مشغولين بأجهزتهم، مما يجعل من الصعب عليهم أن يستثمروا في الصداقات وجهًا لوجه. كذلك تميل السوشيال ميديا إلى الترويج إلى غياب المصداقية والمساءلة.. فاستسهال إنهاء العلاقة كرد فعل على شيء سلبي هو أمر شائع، ويؤدي إلى علاقات قصيرة الأمد. استخدام نفس هذه الاستجابة مع الصداقات وجهًا لوجه يؤذي المشاعر والانتماء لدى كل الأطراف.

بينما نتذكر أن التكنولوچيا ليست جيدة أو سيئة في حد ذاتها، لكن استخدامها إما يكون جيدًا أو سيئًا، لا بد أن نعترف أن منصات مثل الانستجرام والفيسبوك يمكن أن تعزز العلاقات. رغم أن لديَّ "أصدقاء" كثيرين على الفيسبوك لا أعرفهم من قريب أو بعيد، فإن بعض الأشخاص الذين بدأوا كأصدقاء لأصدقاء آخرين، أو بعض النساء اللواتي سمعتني أتحدث في مكان ما، صرن أشخاصًا أود التعرف عليهن أكثر بشكل شخصي. الشباب والمراهقون يمكن أيضًا أن يبدأوا صداقات جديدة من خلال السوشيال ميديا.. وهذا قد ينطبق بشكل خاص على المراهقين الذين يعانون من القلق الاجتماعي، وأصحاب الشخصية الانطوائية، أو غير الاجتماعيين. بالطبع، نحن نحتاج أن نتوخى الحذر بشأن علاقاتهم على الإنترنت.

الألعاب البسيطة على الموبايلات يمكن أن تعزز العلاقات. كانت

زوجة أخي تستمتع بمنافسة مستمرة في إحدى الألعاب مع خطيب ابنتها. لو تعاملا مع أحدهما الآخر من خلال اللعبة فقط لما كان الأمر سَويًا، لكن صداقتهما نمت من خلال المشاركة في اللعب. الاستمتاع بألعاب الـڤيديو كان مسليًا، وزاد من ارتياحهما لبعضهما البعض، وأعطاهما مادة للحوار عندما كانا يتقابلان معًا.

مشاركة الصور يمكن أن تعزز العلاقات. هذا الأسبوع، ابنة أخي وابنة ابن عمي كلتاهما شاركتا صورًا عائلية قديمة للاحتفال بذكرى مناسبة ما، وسرعان ما توالت التعليقات من الكثير من أفراد العائلة. وفي هذه اللحظات القليلة لم نشعر كعائلة بالابتعاد الجغرافي فيما بيننا.

كيف يمكن للتكنولوجيا أن تساعد المراهقين على اكتشاف وتعزيز انتمائهم لله ولعائلات كنيستهم؟ لقد ذَكَرنا كيف يمكن للمراهقين أن يصلوا إلى الكتاب المقدس من خلال التطبيقات المختلفة؛ وهذا قد يجعل دراسة الكتاب المقدس وحفظ آياته أكثر سهولة وجاذبية. قد يستمتع الشباب بمتابعة البوستات من صفحة كنيستهم، أو من صفحة اجتماع الشباب على الفيسبوك، أو حساب الانستجرام. الكثير من اجتماعات الشباب في الكنائس تجذب الطلاب من المدارس المختلفة، بحيث تقدم مجموعات السوشيال ميديا للمراهقين طريقة طبيعية للبقاء على اتصال فيما بينهم خلال أيام الأسبوع عندما لا يتواجدون معًا في فصول مدارس الأحد أو اجتماعات الشباب.

أما الوجه الآخر من العملة فهو أن تأثيرات الوقت المنقضي أمام الشاشات يمكن أن تُضعف انتماء الصغار إلى عائلاتهم، أو كنائسهم، أو الله. يمكن أن يشغل وقت الشاشات ساعات طويلة في يوم المراهق، مما يجعله مشغولاً أكثر مما نريد. الوقت المنقضي في ألعاب الـڤيديو، ومتابعة الـڤيديوهات، ومنصات السوشيال ميديا لا تترك سوى وقت قليل لأقرانهم من المؤمنين، أو لحضور الكنيسة وفاعليات الشباب، أو لقراءة الكتاب

المقدس. نمط الانغماس والخروج السريع من السوشيال ميديا يخلق نمطًا من التعامل لا ينجح حين يتعلق الأمر بالتواصل مع الله بطريقة عميقة. كما يُثار بشدة عدم صبر المراهقين تجاه أي شيء أقل من استجابة سريعة بسبب الاستخدام المستمر للميديا.. مما يجعل انتظار استجابات الله في حياتهم يبدو بلا نهاية. إذا بدت هذه المفاهيم مألوفة لك، فهذا بسبب أن احتياجنا للانتماء وثيق العلاقة جدًا باحتياجنا للأمان. نحن نرجو أن يسدد صغارنا هذين الاحتياجين العميقين بشكل كامل من خلال العلاقات السوية.

الغاية

الغاية هي احتياجنا الأساسي الرابع، وهو يُعرَّف بسؤال: "لماذا أعيش؟" الإجابة النموذجية هي أننا نعيش حتى نمجِّد الله من خلال هُويتنا وسلوكياتنا.[٥] نحتاج أن نعرف ونطوِّر نقاط قوتنا، ونقوي نقاط ضعفنا، ونقبل التحديات التي تشكل جزءًا من هُويتنا.

المراهقون اليوم متعددو المواهب، وكثيرًا ما يكون لديهم أشكال متعددة من الشغف، لذلك يحتاجون للتوجيه حتى يكتشفوا أو يؤمنوا بغاية حياتهم الخاصة. إن العثور على الغاية الشخصية هو من أصعب تحديات الحياة. توجد كميات هائلة من المعلومات المتاحة للمراهقين ليبحثوا فيها، وهم يعرفون أن لديهم خيارات كثيرة خلال المرحلة الثانوية وما بعدها. أحيانًا يكون للخيارات الكثيرة جدًا أمامهم تأثيرٌ يعوقهم عن الحركة، فيكونون مثل الغزال الذي أُمسك في بريق الأضواء العالية!

المراهقون اليوم متعددو المواهب، وكثيرًا ما يكون لديهم أشكال متعددة من الشغف.

أمام الشباب مهمة شاقة في فرز الأفكار، وتصنيف المواهب، ومواضع الشغف حتى ينجحوا.. وهذه المهمة تبدو مربكة جدًا. كذلك، إذا لم تُسدد بعض الاحتياجات الأساسية الأخرى، فقد ينحرف بحث الشباب عن غايتهم

في الحياة في اتجاه خاطئ. على سبيل المثال، إذا اقتصر أمان المراهق وهُويته على أن يكون سعيدًا، سيختار فقط الأنشطة التي تجعله سعيدًا، وقد يتجنب الفرص التي توسع من إمكانياته وتنمي شخصيته.. وربما يبتعد عن عوامل جوهرية قد تشكِّل مستقبله.

أحد العوامل الأساسية لإيجاد الغاية في الحياة هو الأمل.. الأمل يولِّد الغاية. والسوشيال ميديا يمكن أن تعرِّض الشباب لأفكار جديدة، وللعالم الكبير الهائل. يوفر الإنترنت أماكن يمكن للمراهقين فيها اكتشاف قضايا يهتمون بها، وأشخاص يتابعونهم ممَنْ يقدمون إنجازات رائعة. إن الأمان المتسع، والهُوية الكاملة والصحيحة، والأشخاص الذين نتصل بهم ونخدم معهم، كل هذا سيساعد الشباب على أن يفعلوا ما هو أكثر من مجرد "Like" (أعجبني) للمنظمات والهيئات. في نفس الوقت، السلبية والتنمر اللذان يحدثان على كثير من منصات التواصل الاجتماعي يمكن أن يسلبا المراهقين أي شعور بالأمان. الوابل المتواصل من القضايا والأفكار الرئيسية يمكن أن يكون له تأثير مخدر للشباب؛ فيعتاد المراهقون على الضغط على اختيار "أعجبني"، ثم يواصلون. هذا المستوى من الالتزام المنخفض شائع جدًا على الإنترنت. مرة أخرى، التكنولوجيا تعطي، والتكنولوجيا تأخذ.

الشباب الذين لديهم غاية سوية في الحياة سيصلون إلى حياتهم ككبار ولديهم استعداد للانخراط في العالم من حولهم. يشتاق الوالدان أن يريا أبناءهما الشباب وقد وجدوا غايتهم في مساعٍ واقعية تستحوذ على شغفهم.

الكفاءة

الكفاءة هي الاحتياج الأساسي الخامس، ويُعرَّف بالسؤال: "ما الذي أتقنه؟" سنصدق أن لدينا كفاءة ويمكننا اكتساب المزيد منها عندما يوجد أشخاص محل ثقة يتحدثون بالحكمة في حياتنا (الأمان)، كذلك كفاءتنا لها علاقة بُهويتنا (الهُوية)، وكثيرًا ما تُكتشف بينما نُظهر التزامًا تجاه آخرين

(الانتماء). ويمكن أن نجدها في الله، وبالتالي نحقق غايتنا المتفردة في الحياة.[٦] الغاية تجعل الكفاءة ضرورية؛ وبدون الغاية لا نحتاج أن نتقن أي شيء.

لم يجعل الله في تصميمنا الاحتياج للكمال، لكنه صممنا لتحقيق الكفاءة.

لم يجعل الله في تصميمنا الاحتياج للكمال، لكنه صممنا لتحقيق الكفاءة -أي القدرة على فعل ما يجب أن نفعله. إذا كنا نكافح من أجل الوصول إلى الكمال، فهذه ليست رغبة الله. ربما يعني كفاحنا هذا أننا متكبرون، وغير مستريحين تجاه ضعفاتنا، ولا نثق في نعمة الله. قد يصارع الشباب ليؤمنوا بكفاءتهم لأنه أصبح من السهل جدًا أن نبني قيمتنا وقدرتنا على مقارنة أنفسنا بالآخرين على منصات السوشيال ميديا.. يمكننا دائمًا أن نجد عليها شخصًا أكثر جمالاً وأكثر تمكُّنًا.

لذلك، بدون النضال من أجل الوصول للكمال، أين يذهب المراهقون لتطوير كفاءتهم؟ بدمج جملتين شائعتين أقول: يحتاج الشباب إلى "مَد أجنحتهم" و"اختبار همتهم". إنهم يحتاجون إلى مواجهة مغامرات تجعلهم متوترين قليلاً لأنهم لم يفعلوا تلك الأشياء من قبل. بهذه الطريقة يعرفون نقاط ضعفهم، وأنهم ربما يحتاجون إلى أن يتقووا أكثر.. بهذه الطريقة تتأكد نقاط قوتهم. وكل هذه الخبرات تؤول في النهاية إلى كفاءة عالية. بينما يكتشفون موهبتهم الشخصية أو أوجه محدوديتهم، فإنهم يمرنون عضلة الإيمان -أي الثقة في الله أمام التحديات الجديدة والعلاقات الجديدة، ويتعلَّمون كيف يطلبون حكمة الله ومعونته.

يَعِدنا الكتاب المقدس بأنه حين نكون ضعفاء، فهو قوي ونعمته كافية (٢كورنثوس ١٢: ٩ -١٠). وعندما نجد من الصعب أن نحب، فإن محبته لنا تسمح للحب أن ينمو فينا (١يوحنا ٤: ٧)؛ لأنه بفضل إيماننا بالله من خلال المسيح، نستطيع أن نفعل كل شيء (فيلبي ٤: ١٣). وكما

أن الاتصال بالله يُمكِّننا من تسديد الاحتياجات الأساسية الأربعة الأخرى، فإن هذه العلاقة تجعل الكفاءة ممكنة أيضًا.

تسديد الاحتياجات الأساسية بأفضل الطرق

إن المراهقين، مع والديهم، لديهم خمسة احتياجات أساسية: الأمان، والهُوية، والانتماء، والغاية، والكفاءة. تقدِّم التكنولوچيا بعض الأدوات الجيدة لتسديد هذه الاحتياجات الخمسة، لكننا إذا لم نَحذر ونحترس فإن هذه الأدوات يمكن أن تعطل تسديد هذه الاحتياجات. لهذا السبب يحتاج الشباب إلى التدرُّب على التمييز عندما يتعلق الأمر باختياراتهم الرقمية. ممارسة التأثير الحكيم في هذا الجانب لا بد أن يمثل هدفًا تربويًا كبيرًا.

التأثير على مراهقينا بشأن التكنولوچيا سيعتمد على الكثير من التواصل والحوارات حول اختياراتهم واختياراتنا، ومشاركة أسباب هذه الاختيارات التي نصنعها، والإصغاء لأحدنا الآخر بحب واحترام. نحتاج أن نفهم كيف يعمل مخ المراهق. بمقدور الوالدين أن يزدادا في الثقة والمهارات بشأن تربية النشء في هذا العصر من الثورة الرقمية. أرجو أن تملأك هذه الرؤية لدورك في مراحل نضوج أبنائك المراهقين على الصفحات القادمة.[٧]

«"كُلُّ الأَشْيَاءِ تَحِلُّ لِي"، لكِنْ لَيْسَ كُلُّ الأَشْيَاءِ تُوَافِقُ.
"كُلُّ الأَشْيَاءِ تَحِلُّ لِي"، وَلكِنْ لَيْسَ كُلُّ الأَشْيَاءِ تَبْنِي.»
(١كورنثوس ١٠: ٢٣)

«أَخِيرًا أَيُّهَا الإِخْوَةُ كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا صِيتُهُ حَسَنٌ، إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هذِهِ افْتَكِرُوا.»
(فيلبي ٤: ٨)

أسئلة للتفكير والحوار

١- عبر سنوات حياتك، أي الاكتشافات التكنولوچية الجديدة التي صنعت أكبر التغييرات الدراماتيكية في نمط حياتك؟ ما هي الأداة التكنولوچية التي كانت ولا تزال مفضلة لديك؟

٢- كيف ترى تأثير سرعة التغيُّر في التكنولوچيا على الحياة العائلية؟ هل تعتقد أن أبناءك على وعي بهذه التأثيرات؟ كيف تصف ذلك؟

٣- كل عائلة تتعرض إلى الضغوط.. هل أحد المصادر الحالية للضغوط على أسرتك يرتبط باستخدام التكنولوچيا؟ هل تسبب الضغوط على الوالدين، أم المراهقين، أم كليهما؟ هل هناك أي حلول سريعة ترد إلى ذهنك؟

٤- بأي طريقة يمكن للأجهزة الإلكترونية أن تقوي حياتكم العائلية؟ وكيف تمثل بركة خاصة لك ولأبنائك المراهقين؟

٥- هل زاد اعتمادك أو اعتماد أبنائك المراهقين على التكنولوچيا لدرجة أنكم تلجأون لها لتسديد معظم احتياجاتكم؟ ما هو وجه الشبه بين هذه الاعتمادية/ الثقة/ الاهتمام من ناحية، والعبادة من ناحية أخرى؟ في رأيك، ما هي المكانة الصحيحة للتكنولوچيا؟

٦- هل الانقطاع عن التكنولوچيا يبدو كنوع من التهديد لأمانك؟

٧- كيف لاستخدامك للإنترنت أو التكنولوچيا أن يحدد هُويتك كشخص؟ هل شعورك بنفسك على الإنترنت يختلف عن هُويتك في العالم الواقعي؟ هل تعتقد أن السوشيال ميديا قد أثرت على نظرتك لهُويتك؟

٨- هل تشعر بالتواصل أكثر في تعاملاتك على الإنترنت، أم عندما تتواجد مع أشخاص فعليًا؟ هل يوفر البيت انتماءً سويًا لك؟ ماذا عن عائلتك الكنسية؟

© الناشر: مطبوعات إيجل

٩- في أي شيء حددت غايتك في الحياة كأب أو أم؟ هل تعتقد أن أبناءك المراهقين على وعي بأهدافهم في الحياة؟ ما الدليل على ذلك؟ وما دور التكنولوچيا سواء في اكتشافهم أو عدم اكتشافهم لهذا الهدف؟

١٠- هل البوستات "المثالية" التي تراها على السوشيال ميديا تهدد إيمانك في كفاءتك؟ بالنسبة لك، هل طبيعة بوستات السوشيال ميديا، التي تركز على تقديم الأفضل دائمًا، تغذي النزعة الكمالية لديك، أم تجعلك تشعر باليأس؟

© الناشر: مطبوعات إيجلز