

تكنولوجيا (ألعاب الكمبيوتر والإنترنت أضرار جسدية ونفسية)

كنت أود أن أكمل الموضوع السابق عن الواساب وأوضح الثغرات الأمنية الموجودة فيه وعلاقته بالفيسبوك بعد الصفقة الأخيرة باغتناء فيسبوك للواساب ولكن قدوم العطلة الصيفية للطلاب حتم علي الكتابة عن ألعاب الكمبيوتر والإنترنت لنوضح الإيجابيات للاستفادة منها والعيوب لتفاديها وكيفية التغلب عليها من خلال عرض بعض الدراسات ومناقشتها ف هذا المجال.

في العطلة الصيفية يحترق الأهل، حول كيفية تضييق أطفالهم لهذه العطلة، وإذا طرح السؤال عما يسعد الأولاد خلال إجازتهم، فإجابة نسبة كبيرة منهم، تأتي لصالح أحدث ألعاب الكمبيوتر والفيديو.

فهل يجب تحقيق رغبتهم، هذه، وما قد يترتب عن ذلك من ساعات طويلة أمام جهاز الكمبيوتر أو التلفزيون؟ أم من الأفضل شراء الألعاب الأخف عنقاً والمنمية للذكاء؟ بعد معرفة المخاطر الجسدية والنفسية لها سوف نتناول ذلك من خلال ثلاثة محاور هي:

الإثار الإيجابية

تمتاز ألعاب الكمبيوتر والفيديو بنوع إيجابية، فهي تنمي الذاكرة وسرعة التفكير، كما تطوّر حس المبادرة، التخطيط والمنطق. ومثل هذا النوع من الألعاب يخلق نوعاً من التآلف مع التقنيات الجديدة، بحيث يجيد الأطفال تولي تشغيل المقود، واستعمال عصا التوجيه، والتعامل مع تلك الآلات باحتراف، كما تعلمهم القيام بمهام الدفاع والهجوم في آن واحد وتحفز هذه الألعاب التركيز والانتباه، وتنشط الذكاء، لأنها تقوم على حل الأحاجي أو ابتكار عوالم من صنع المخيلة ليس هذا فحسب، بل أيضاً تساعد على المشاركة.

صحيح أن الطفل حين يلعب يكون غالباً وحيداً، لكن لإيجاد الحلول وحل الألغاز، يحتاج للاستعمال من أصدقائه ومن الباعة عن الألعاب قبل شرائها، وأحياناً اللجوء إلى المجالات المتخصصة بالألعاب واستعارتها. إذ يحتاج إلى إقامة الحجج، وطرح الأسئلة، والحصول على شروحات وتبادل المعلومات. وهذه الأبعاد من المشاركة مهمة، حتى وإن كان الأهل لا يلحظونها.

مخاطر صحية ونفسية وتربوية يتسبب فيها الإفراط في الألعاب الإلكترونية

فالاطفال من الفئة العمرية من 4 إلى 17 عاماً ففي هذه المرحلة العمرية يميلون إلى امتصاص وتقليد ما يرون وهو ما يجعل هذه الألعاب كالعنقبة الموقوتة التي من الممكن أن تتفجر في أية لحظة .. ومع ازدياد السلوك العنيف عالمياً لدى الشباب في الأونة الأخيرة ، فشلت المؤسسات التعليمية فشلاً ذريعاً في بث السلوك السوي لدى الشباب من خلال ألعاب الكمبيوتر .. وهو ما جعل هذه المؤسسات ترصد أثر الألعاب العنيفة في هذه الفئة العمرية .. وأول ما تم رصده هو الآثار الجسدية التي تظهر في النشء نتيجة لممارسة ألعاب الكمبيوتر لفترات طويلة .. ففي بادئ الأمر ستجد أن وقفة الشباب أصبحت لا تتم عن سنه الصغير ، تقوص العمود الفقري أصبح واضحاً جداً ، آلام شديدة بمعصم اليدين دون سبب واضح ، بعض التجاعيد والالتهابات بدأت في الظهور على البشرة والوجه ، بالإضافة إلى الشحوب الدائمة مع احمرار العين الرهيب ، كما لو أنه لم ينم لمدة أسبوع أما ضعف البصر فهو أقل الأمراض التي من الممكن أن تصيب العين في هذه الحالة ...

أما الأثار النفسية وهي بالطبع الأشد خطورة ، فهي ناتجة عن ابتعاد الأطفال والشباب عن العالم



الألعاب الإلكترونية الأمريكية ESRB.

ويرى المسؤولون عن الموقع أنه على الرغم من الفوائد التي قد تتضمنها بعض الألعاب الإلكترونية، إلا أن سلبياتها أكثر من إيجابياتها؛ لأن معظم الألعاب المستخدمة من قبل الأطفال والمراهقين ذات مضامين سلبية تؤثر في جميع مراحل النمو لديهم، إضافة إلى أن نسبة كبيرة من الألعاب الإلكترونية تعتمد على التسلية والاستمتاع بقتل الآخرين وتدمير أملكهم والاعتداء عليهم بدون وجه حق، كما تعلم الأطفال والمراهقين أساليب ارتكاب الجريمة وفنونها وحيلها، وتنمي في عقولهم قدرات ومهارات التها

المؤسسات التي تقوم بتقييم الألعاب

المؤسسات التي تقوم بتقييم الألعاب ثلاث لجان أو منظمات تقوم بتصنيف الألعاب على مستوى العالم وهي ESRB الأمريكية و PEGI الأوروبية ومنظمة CERO اليابانية .. وتقوم هذه اللجان بتحديد ضوابط وقوانين أية لعبة إلكترونية ، وتعد هذه القوانين بمثابة حدود يلتزم بها منتجو الألعاب للحصول على تصنيف رسمي لألعابهم من لجان المراقبة وبالتالي إمكانية إصدار اللعبة في الأسواق ، وأولى هذه المنظمات كانت ESRB والتي ظهرت في أوائل التسعينيات بالولايات المتحدة الأمريكية

فال (ESRB) هي لجنة تقييم برامج المنوعات التقنية وتقوم اللجنة بتقييم الألعاب ثم إصدار بيان بمدى ملائمة اللعبة للأعمار المختلفة ، ويكون هذا البيان على هيئة صورة أو شعار أو رمز صغير يضاف إلى غلاف اللعبة ويحتوي الرمز على تقييم للسنة المناسبة للعبة وأيضاً على السبب الذي من أجله تم وضع هذا التقييم ، والجدير بالذكر أن ESRB تقوم بتقييم ما يزيد عن 1000 لعبة سنوياً تخيل أن هذا هو ما يحدث في أمريكا منذ ما يزيد على أربعة عشر عاماً .. أما نحن هنا في البلاد العربية فإن الآباء يوفرون الألعاب لأولادهم دون معرفة المحتوى أو الفكر اللذين يتبهما تلك الألعاب لأولادهم ... (وأي

أي حاجة يتلهون فيها والسلام.

تصنيف إسلامي للألعاب

وفي سياق يجاري هذه الجهود أنشأ فريق جامعي سعودي من طلاب الماجستير، موقعاً إلكترونيًا يشتمل على تصنيف إسلامي للألعاب الإلكترونية، وترأس هذا الفريق الدكتور عبد الله بن عبد العزيز الهدلي، وهذا الموقع على الرابط: <http://www.islamic-esr.com> وهو على غرار موقع PEGI للاتحاد الأوروبي، وموقع نظام تصنيف برمجيات

نماذج سلوكية



د. يوسف عثمان محمد

خواطر حول الاستقلال (٢)

تقدم أن الطور الأول من مرحلة النبوة ركز على بناء معسكر التوحيد بإستقطاب افراد من معسكر الشرك مستفيدا من الإتصالات الفردية والعلاقات الشخصية ، وأن الخطة في هذا الطور تعتبر - في حساب الزمن- خطة متوسطة الأجل لأنها أستمرت ثلاث سنوات وكانت الوظيفة الإدارية التي سادت هذه الفترة هي التخطيط.

كان الطور الثاني- المتمثل في الجهر بالدعوة- محتاجاً لأكثر من واحدة من وظائف الإدارة حيث استعلنت الدعوة، وانقسم المجتمع إلى معسكرين: معسكر التوحيد الناشئ، ومعسكر الشرك العنيد، وظهرت العداءة والحرب، فأضيفت إلى وظائف الإتصال والعلاقات العامة- التي سادت الفترة السابقة- وظائف التدريب، والتنظيم فكانت جمهرة من المستضعفين من السابقين الأولين تصلى نار التعذيب كجزء من برنامج التدريب على المضاعب التي تستعرض الدعوة، وعلى التمحيص الذي يميز الخبيث من الطيب، والصادق من الكاذب، وعلى البلاء الذي هو جزء من الحياة كما قال تعالى: **الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُوفُ** الملك ٢٠. وقد أستمر برنامج التدريب مع المؤمنين، ومازال مستمراً، فكانت هذه فترة البلاء بالشدة، ثم جاءت فترة البلاء بالنعمة كما قال تعالى: **كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُّوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ** الأنبياء ٣٥ كانت الخطة في الطور الثاني من مرحلة النبوة (على صاحبها أفضل الصلاة وأتم التسليم) تركز - بجانب الإتصالات والتدريب والتوجيه - على البحث عن مقر تاوي إليه الدعوة، وحماية تمكنها من اختراق الحجب وبلوغ أفئدة الناس، فكان الإتصال بالقبائل في المواسم، وكانت الهجرتان إلى الحبشة، وكانت الرحلة إلى الطائف، وأخيراً أضر هذا الجهد المضني الملي بالدماء والدموع بيعتا العقبة، فكانتا إيذاناً بنهاية عهد وبداية عهد.

بدأ بعد العقبتين طور جديد إنتقالي تمثل في إعداد الأرض التي ستندفج المشروع، وكانت الخطة في هذا التطور هي توسيع قاعدة الإيمان بزيادة حجم معسكر التوحيد على حساب معسكر الشرك، وأستخدم لتحقيق هذا الغرض إستراتيجيتان:

الأولى: تهجير الرعييل الأول من السابقين الأولين إلى أرض المشروع بعد أن نالوا قسطاً مناسباً من برنامج التدريب.

والأخرى: إستقطاب افراد من معسكر الشرك وضمهم إلى معسكر التوحيد.

وكانت وظائف الإدارة المستخدمة في هذا الطور هي ذاتها التي استخدمت في سابقة التدريب والقيادة بما فيها من توجيه وإتصالات، والتنظيم الذي حدد لكل فرد مايناسبه من نشاط، كانت جرعة التدريب في هذا الطور الإنتقالي من أصعب فقرات برنامج التدريب حيث اقتضت مفارقة الوطن والأهل والمال في تجارة مع الله أعلن صاحب الدعوة « صلى الله عليه وسلم » أنها التجارة الرباحة في حديثه لسيدنا صهيب « ربح البيع ... »

باكتمال هذا الطور الإنتقالي من أطوار نظام الإدارة في الإسلام يكون مشروع قد استقر في موطن، تكتنفه حماية ترعى المشروع حتى يبلغ تمامه ويؤتى ثماره. وقبل المضي قدماً نقف لإستخلاص بعض الدروس والعبر:

أول هذه الدروس أن دعوة الإسلام نشاط بشري يرعاه خالص البشر ويرتب نتائج على حركة البشر ومستوى أخلاصه للمشروع فيرفع به الشر في مدارج العز والكمال بقدر مافي نفوسهم من أخلاص وفق سنة الله في التغيير التي جاءت في الآية: **لَهُ مَعْنَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ** الرعد ١١ فعند تغيير النفوس نحو الأحسن ينصلح حالها وعند ماتسوء النفوس يذيقها الله الضنك في العيش مع ماينتظرها عند لقاء الله

ثاني هذه الدروس ما لاحظنا من أن الرسول (صلى الله عليه وسلم) سار في الدعوة بخطوات تستثمر ماتوفر لديه من موارد ومن قوة مع كمال التوكل على الله، فلم يتكلف مورداً لا يملكه، ولم يحاول مايلغبه، فانتقل في خطوات يستطيعها إلى درجات أعلى حتى بلغ نهاية الكمال.

وثالث هذه الدروس: انه صلى الله عليه وسلم أخضع الرعييل الأول جرعة مكثفة عنيفة في برنامج تدريبي كانت نتيجته أن تغيرت نفس العربي الذي يغضب لأتفه الأسباب فتغضب معه عشيرته وتنهض لتنصره ظالماً أو مظلوماً فتشعل حرباً تستمر لعشرات السنين تسبل فيها دماء الآلاف وترهق فيها الأرواح، إلى رجل مثل عمر بن الخطاب يظفر بسكران ويهم أن يعاقبه فيشتمه السكران فيعفو عنه ويسال لما عفوت عنه وهو سكران وقد شتمك فيقول إنما تركته لأنه اغضبني مخافة أن أعاقبه أنتصاراً لنفسي.

فهل يتأسى جهازنا الإداري بهذه النجوم الزاهرة وهذا المنهج المحفوظ بحفظ الله.

أبحاث تحاول فهم «عسر القراءة»

العنب الأحمر، إذ تحتوي مثل هذه الأطعمة على كميات كبيرة من الحديد. وأكد مولنفيلد أنه من الأفضل ألا يتم استخدام الأدوية والمستحضرات الطبية المحتوية على الحديد كاقراص الحديد مثلاً، إلا في حالات الضرورة وتحت إشراف الطبيب، إذ عادة لا يمكن للمعدة تحمل مثل هذه المستحضرات بشكل كبير. وللوقاية من نقص الحديد من الأساس، ينصح اختصاصي الطب العام الألماني باتباع نظام غذائي متوازن يشتمل على جميع العناصر الغذائية، إذ يمكن بذلك الحصول على كمية وفيرة من الحديد، مؤكداً أنه يمكن للنباتيين تحقيق ذلك أيضاً، وذلك لأن الكثير من أنواع الخضراوات تحتوي على كميات وفيرة من هذا العنصر. يُشار إلى أن اللحوم الحمراء وكبد الحيوانات والبقوليات كالفول ومنتجات الحبوب الكاملة تعد من المصادر الغنية بالحديد.

هانز ميشائيل مولنفيلد عضو الرابطة الألمانية لإختصاصي الطب العام بمدينة برمين: إن الحديد يعد المكون الأساس لسبغة الدم «هيموغلوبين» وقد يؤدي نقصه إلى الإصابة بفقر الدم. وأشار مولنفيلد إلى أن معدل إصابة النساء بنقص عنصر الحديد يزداد عنه لدى الرجال نتيجة فقدانهن كميات كبيرة من الدم أثناء فترة الطمث كل شهر، لافتاً إلى أن الإصابة بنقص هذا العنصر يمكن أن ترجع إلى اتباع حمية غذائية تعتمد على نوع واحد من الطعام أو إلى سوء التغذية، وربما تنتج أيضاً عن عدم امتصاص الجسم لعنصر الحديد بشكل جيد لدى بعض الأشخاص. وفي حال التحقق من الإصابة بنقص عنصر الحديد من خلال إجراء تحليل الدم، ينصح الطبيب بمحاولة علاجه بطريقة طبيعية عن طريق إمداد الجسم بكميات كبيرة منه في صورة أطعمة، إذ يفضل مثلاً تناول عصير البنجر أو عصير

أنها مسؤولة عن الإدراك - مسؤولة عن اللغة أيضاً، وأن هذا الجزء من الدماغ يعمل لدى مرضى عسر القراءة بطريقة مختلفة. وهو اكتشاف أساس سيسمح بتطوير اختبار مبكر وتطوير طرق علاجية أفضل، وفق ما تؤكد كريغشتاين. وفي الغالب يتم التعرف على مرض عسر القراءة بالمدرسة، أي على وقت متأخر جداً، لأن القدرة على القراءة والكتابة تخلق مع الإنسان، ولهذا يضيع وقت ثمين يمكن الاستفادة منه في مراحل العلاج، الإنهاك غير المجر قد يرجع لنقص الحديد حذر طبيب ألماني من أن الشعور المستمر بالإنهاك والتعب دون أي سبب واضح يمكن أن يرجع إلى الإصابة بنقص عنصر الحديد بالجسم، لافتاً إلى أن فقدان الدافعية لتأدية المهام اليومية أو الشعور بضعف عام يندرجان أيضاً ضمن المؤشرات الدالة على ذلك. وعن فائدة هذا العنصر بالجسم، قال

لا يرتبط مرض عسر القراءة بعمر الإنسان، فهو يصيب الأطفال وبالغين، ويصعب على المصابين به لفظ ما يكتبونه بشكل سليم دون معرفة السبب. مما دفع علماء من معهد ماكس بلانك في ألمانيا للبحث عن أسباب المرض وطرق علاجه. ويحاول علماء معهد ماكس بلانك للإدراك البشري في مدينة لايبزيغ، معرفة أسباب نشوء مرض عسر القراءة، وذلك بهدف تطوير تشخيص متكامل لهذا المرض الذي يظهر في مراحل الطفولة. وترى مديرة مشروع البحث كاترين كريغشتاين أن معرفة أسباب هذا المرض أمر صعب جداً، إذ من غير الواضح فيما إذا كان الأمر يتعلق بذكاء الأطفال أم أن لذلك علاقة بمشاكل نفسية تواجههم. وبإجراء فحوصات على أحد المصابين بعسر القراءة، اكتشف الباحثون وجود مناطق بالدماغ - كان يعتقد