

يُعلن المجلس الاستشاري الأسري العراقي  
بالتعاون مع مركز أفاق علمية ومركز  
الرياحين التعليمي  
عن إقامة محاضرة حضورية بعنوان:  
**“الأسرة في ظل التكنولوجيا”**



الوقت  
الخامسة مساءً

التاريخ  
الاحد 27 يوليو

مجاناً: شهادة معتمدة

قرب مكتبة الابرار

**الأسرة هي المرأة الأولى، والأم هي الصورة الأولى التي ت Nexus في أعين الطفل**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**الإمام والبنون زينة الحياة الدنيا**

**صدق الله العظيم**

### **الهدف من المحاضرة**

تهدف هذه المحاضرة إلى تسليط الضوء على أثر التكنولوجيا الحديثة في بنية الأسرة وعلاقتها التربوية والاجتماعية من خلال مناقشة التحديات والفرص التي فرضتها وسائل الاتصال الرقمي واستكشاف آليات تعزيز التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الأسرية، بما يسهم في بناء أسرة واعية قادرة على مواكبة العصر دون التفريط بقيمها الأصلية.

**مقدمة :**

حين وقف الفيلسوف الألماني هайдغر أمام التقنية، لم يراها مجرد أدوات، بل سلطة خفية تُعيد توجيه نظرتنا إلى الوجود ذاته، وتخضع الإنسان لمنطق "الفاعلية الباردة" بدلاً من "الانتماء الدافئ" اليوم، ونحن نراقب الأسرة، لم نعد نراها نواة بيولوجية محكمة بالعاطفة والاحتواء ، بل بنية تتشظى بين اللحم والرقمية، بين الحضور الفيزيائي والغياب الافتراضي. فهل لا زالت الأسرة نسيجاً وجданياً، أم أصبحت "مصفوفة" من الحسابات والمراسلات والتنبيهات؟ إنَّ التحول الرقمي لم يُحدث قطيعة تقنية فحسب، بل أعاد صياغة المفاهيم الجوهرية: الحُب، الحضور، الحوار، التربية، وحتى الغياب في زمن يشبه الضوء ، سريع، لامع، لكنه بارد، بدأت الأسرة تفقد ملامحها القديمة شيئاً فشيئاً. لم يعد في البيت ذاك الضحك الجماعي مائدة واحدة، ولا الأحاديث التي كانت تبدأ دون موعد وتنتهي دون خاتمة. أصبح كل شيء موزعاً على شاشات صغيرة، يحملها أفراد العائلة في أيديهم، لكنهم من خلالها يفقدون بعضهم في هذا العصر، لم تعد الأم وحدها من تروي الحكايات، بل تشاركتها تطبيقات الرسوم المتحركة. لم يعد الأب يوجه ابنه بالحكمة، بل أفسحت له الخوارزميات طريقاً مختصراً نحو كل إجابة، دون أن تمنه فهماً . الأطفال لا يتشاركون على الألعاب، بل ينعزل كل منهم في جهازه الذكي، حيث لا يُسمع صراغ ولا يُرى دمع لقد أصبحت الأسرة كائناً جديداً ، كائناً سبيرانياً، تتنفس من خلال الواي فاي، وتحاور بـ الإيموجي، وتحتضن أبناءها عبر مكالمات الفيديو. إنها أسرة تعيش بين الواقع والافتراض، بين الحضور الصامت والغياب المتصل

**المحور الأول: تأثير التكنولوجيا على الفئات العمرية داخل الأسرة**

**الأطفال:**

تأخر في اللغة والتواصل اللفظي.

ضعف التركيز والانتباه.

التقليد العنيف والسلوكيات العدوانية.

الإدمان على الألعاب وضعف الروابط الاجتماعية.

**المراهقون:**

اضطرابات النوم والقلق.

تأثير بالصور المثالية في وسائل التواصل.

صراع داخلي بين التبعية والتمرد.

خطر التنمر الإلكتروني وال العلاقات المضللة.

**الكبار (الآباء والأمهات):**

فقدان التوازن بين الحياة الواقعية والافتراضية.

ضعف الحوار الأسري.

الاستخدام المفرط للأجهزة يؤثر على العلاقة الزوجية والتربية

**الاعتماد على المحور الثاني: التحديات الأسرية في عصر التكنولوجيا**

غياب وقت "نوعي" يجمع العائلة.

صعوبة فرض الرقابة الفعالة.

صراع الأجيال حول الخصوصية والحرية الرقمية غلبة الترفيه الرقمي على المحتوى التربوي. الهاتف كمربي بديل.

المحور الرابع: دور الأهل في التربية الرقمية

أن يكون الوالدان قدوة في الاستخدام.

تنظيم وقت الشاشة ووضع قوانين واضحة.

متابعة المحتوى الذي يتعرض له الأبناء.

التفاعل معهم من خلال أنشطة مشتركة لا تعتمد على الأجهزة

ما يدور في ذهن الأهل:

"كيف أتحكم دون أن أخنق؟"" هل أمنع الأجهزة أو أتعلم كيف أوجه؟"

"طفل يعرف أكثر مني.. كيف أراقبه؟ هل أصبحت التكنولوجيا عذراً لغيلي كأب أو أم؟"

التغيرات البنوية (الفيزيولوجية) في الدماغ

١. قشرة الفص الجبهي **Prefrontal Cortex**

مسؤوله عن التخطيط، التحكم بالسلوك، اتخاذ القرار.

الإفراط في استخدام الشاشات لدى الأطفال يؤدي إلى:

ضعف تطور هذه المنطقة.

نقص في الوظائف التنفيذية **(Executive Dysfunction)**.

قلة التحكم في الانفعالات والقرارات غير المدروسة.

دراسة من جامعة هارفارد:

الأطفال الذين يقضون أكثر من 7 ساعات يومياً أمام الشاشات أظهروا ترققاً في القشرة

الدماغية المسئولة عن اللغة والتفكير الندي.

٢. الباحث **Gary Small – UCLA**

وجد أن الاستخدام المطول للإنترنت يعيد تنظيم البنية العصبية للدماغ، ويزيد من الاعتماد

على المعالجة السريعة بدلاً من التحليل العميق.

٣. دراسة في مجلة **JAMA Pediatrics**

الاستخدام المفرط للأجهزة لدى الأطفال دون سن الخامسة يؤدي إلى تأخر في تطور اللغة  
ومهارات التواصل

□ أولاً: العلاج العلمي للتآثيرات السلبية للتكنولوجيا على الدماغ والأسرة

### ١ علاج التآثيرات العقلية والسلوكية:

إعادة تنظيم وقت الشاشة حسب الفئة العمرية (توصيات منظمة الصحة العالمية):

تحت سن ٥: لا يزيد عن ساعة يومياً.

من ٦ إلى ١٨: لا يزيد عن ٣-٢ ساعات.

جلسات صمت رقمي يومية (Digital Detox):

ساعة يومياً دون أي جهاز في وقت ثابت (مثل وقت العشاء أو قبل النوم).

ممارسة التأمل الذهني (Mindfulness):

تمارين تركيز التنفس - التأمل - التدوين - تقليل التشتت.. تنشيط مناطق الدماغ  
الضعيفة:

تمارين تقوية الفص الجبهي (Prefrontal Cortex):

مثل الألعاب العقلية - القراءة - التلخيص - لعب التخطيط.

أنشطة تنمية الحُصين (الذاكرة):

مثل السرد القصصي - الربط بين الصور والأفكار - حفظ مقاطع قصيرة.

ثانياً: كيف أتهيأ جسماً ونفسياً للاستبعاد عن الاستخدام المفرط؟

١ . الوعي الجسدي (Body Awareness):

الانتباه لإشارات التعب الجسدي عند استخدام الهاتف:

جفاف العين = راحة بصرية كل ٢٠ دقيقة.

صداع = تقليل السطوع أو وضع القراءة.

ألم في الرقبة = اعتماد قاعدة "الرقبة ٠٥٩" وتقليل الانحناء.

استخدام قاعدة ٢٠-٢٠-٢٠:

كل ٢٠ دقيقة، انظر إلى شيء يبعد ٢٠ قدمًا لمدة ٢٠ ثانية.

الاستعانة بالتقنيات نفسها للانضباط:

استخدام تطبيقات التتبع مثل:

(التركيز). Forest

Moment / StayFree (التقليل وقت الشاشة).

Google Family Link (الرقابة الأسرية).

عادات جسمانية بديلة:

المشي يومياً في الطبيعة بدون هاتف.

جلسات رياضية عائلية جماعية بدلاً من مشاهدة فيلم.

إدخال أنشطة يدوية: الطبخ، الحرف، الزراعة المنزلية.

ثالثاً: استخدام التكنولوجيا داخل الأسرة بشكل إيجابي - مشاريع وأفكار عملية

. مشاريع عائلية رقمية محفزة:

نوع المشروع الفكرة الفائدة

مشروع توثيق الأسرة تصوير القصص العائلية بصوت الأطفال تقوية الروابط والهوية

- يوم العائلة الرقمي عرض محتوى تعليمي جماعي على بروجكتر (وثائقي - فاك دين) تعلم جماعي

قناة يوتيوب عائلية خاصة يقدم فيها الأطفال أنشطة أو قراءات تعزيز الثقة والتعبير مدونة أو دفتر Google عائلي يكتب فيه الجميع أفكارهم أسبوعياً تعزيز الحوار الكافي

تحدي رقمي صحي خطوات - تمارين - شرب ماء - نوم كافٍ ضبط السلوك الصحي

2. برامج وتطبيقات تربوية محفزة للأسرة:

للأطفال:

– تعلم تفاعلي. **Khan Academy Kids**

– رواية قصص رقمية. **Toontastic 3D**

– لتعلم اللغات. **Duolingo**

للمرأهقين:

– دروس مرئية بأفكار عميقه. **TED-Ed**

– لتصميم الإعلانات والمشاريع. **Canva**

للأهل:

– للرقابة الذكية. **Google Family Link**

– لتعزيز التفكير الإيجابي. **ThinkUp**

– لتنظيم أفكار ومهام الأسرة. **Notion / Evernote**

أفكار تحفيزية جماعية أسرية:

جائزة أسبوعية لمن يقضي وقتاً أطول في أنشطة بدون شاشة.

لوحة إنجازات إلكترونية توضع على التلفاز أو الهاتف.

وقت "إغلاق جماعي للأجهزة" مع موسيقى هادئة أو رسم جماعي.

• خلاصة:

العلاج لا يعني المنع، بل يعني الإدارة الوعية.

الجسد والدماغ يحتاجان إلى راحة من العالم الرقمي، لكنه يمكن أن يكون أداة عظيمة إذا استُخدم بالإبداع والنية التربوية.

والنجاح الأسري الرقمي يبدأ من قدوة الأهل وصدق العلاقة داخل البيت.

• هيكلية ذاتية

• التقرب من الله

• إيجاد الإيجابيات والسلبيات والتخلص منها وزياقتها بفاعلية

## • تحجيم العلاقات الاجتماعية

### أولاً: أهمية إدارة الوقت

#### ١. زيادة الإنتاجية

◆ حين تدير وقتك بذكاء، تجز أكثر بجهد أقل.

#### ٢. تقليل التوتر والضغط

◆ التنظيم يخفف من الشعور بالعشوائية والتشتت.

#### ٣. تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية

◆ تخصيص وقت لكل جانب من جوانب الحياة يجعلك أكثر راحة ورضا.

#### ٤. الاستفادة من كل دقيقة

◆ الوقت هو المورد الوحيد الذي لا يمكن تعويضه، وإدارته تعني احترامه.

### ◆ ثانياً: أهمية تحديد الأهداف

#### ١. وضوح الرؤية والاتجاه

◆ من لا يملك هدفاً، يسير بلا وجهة. الأهداف ترسم لك طريق النجاح.

#### ٢. التحفيز الذاتي

◆ الهدف يشعل الحماس ويعطيك سبباً للاستمرار، خاصة في لحظات الفتور.

#### ٣. قياس التقدم والنجاح

◆ بدون أهداف، لا يمكنك أن تعرف إن كنت تتقدم أو تراوح مكانك.

#### ٤. تركيز الجهد والوقت

◆ الأهداف تمنعك من تضييع وقتك في أمور لا تخدمك.

### ◆ خلاصة

إدارة الوقت بدون هدف... مثل قيادة سيارة بلا وجهة، وتحديد هدف بدون إدارة وقت... مثل تحديد وجهة بلا خريطة.

## سؤال تفاعلي : هل التطور الرقمي سرقنا ؟

في زمٍنٍ تتسرّع فيه التكنولوجيا، وتتغيّر فيه المفاهيم، تبقى الأسرة هي الحصن الأول، والمدرسة الأولى، والدرع الحصين.

إدارتنا لوقتنا داخلها، وتحديد أهدافنا لأجلها، هو استثمار في الأجيال القادمة.

فلنحافظ على أسرنا... فهي الأصل، وهي البداية، وهي الأمل.

"ابدأ من بيتك... فإن صلح، صلح المجتمع بأكمله"