

## آثار إدمان الأطفال والمراهقين على الألعاب الإلكترونية

## Effects of children and adolescents addiction to electronic games

\*1 محمد معطلاوي

[maatallaouimohamed19@gmail.com](mailto:maatallaouimohamed19@gmail.com) ( المملكة المغربية )<sup>1</sup>\*Mohammed maatallaoui<sup>1</sup><sup>1</sup> Mohammed V University,( Kingdom of Morocco)

تاريخ النشر: 2022/03/31

تاريخ القبول: 2022 /01/03

تاريخ الاستلام: 2021 /10/17

## ملخص:

تتمحور فكرة هذا المقال حول تحسيس أفراد المجتمع بالآثار السلبية التي يخلفها إدمان الأطفال والمراهقين على الألعاب الإلكترونية في المغرب؛ بحيث انطلقنا من إشكال عام مفاده: ما الآثار السلبية المترتبة عن إدمان الأطفال والمراهقين على الألعاب الإلكترونية في عصرنا الحالي؟، وكيف هي علاقتهم بهذه الألعاب؟. وقد بدأنا معالجة هذا الموضوع بتحديد الأسباب الحقيقية المؤدية إلى هذا الإدمان، وانتقلنا بعد ذلك إلى رصد أهم مظاهره وتجلياته في المجتمع، ثم ذكرنا بعض النتائج السلبية المختلفة التي يُحدثها الإدمان على الأطفال والمراهقين؛ صحيا، ونفسيا، وسلوكيا، واجتماعيا، وأسريا، وحتى تعليميا. ثم ختمنا هذه الدراسة، بتقديم بعض التوصيات والاقتراحات لمعالجة هذا المشكل العويص الذي يعاني منه أبناؤنا وبناتنا اليوم، ويعاني منه حتى الآباء معهم.

.الكلمات المفتاحية: إدمان، الألعاب الإلكترونية، الأسرة، الأطفال، المراهقين،...

## Abstract:

The idea of this article revolves around sensitizing members of society to the negative effects of the addiction of children and adolescents to electronic games in Morocco. So that We proceeded from a general problem: What are the negative effects of the addiction of children and adolescents to electronic games in our time? And how is their relationship to these games? So we started to treat this issue by identifying the real causes that lead to this addiction, and then we moved on to monitoring its most important manifestations in society, and then we mentioned some of the various negative consequences that addiction causes to children and adolescents; Health, psychological, behavioral, social, family, and even educational. Then we concluded this study with

presenting some recommendations and suggestions to deal with this difficult problem that our sons and daughters suffer from today, and even parents suffer from with it.

**.Keywords:** addiction, electronic games, children, adolescents, electronic boards...

## 1- مقدمة:

إن الإيمان العميق بعلاقة الأدب بالمجتمع، ومن ثمة الأديب بمجتمعه والواقع الذي يعيش فيه، يُحتم على المرء أن يتفاعل مع مجتمعه ومحيطه، ومن باب هذا التفاعل قررنا أن نخوض في مُشكل راهني، يُؤرقنا ويقض مضجعنا ولا مُزايدة في هذا التعبير، وهو إدمان الأطفال والمراهقين على الألعاب الإلكترونية، الشيء الذي ينعكس سلبيًا على قدراتهم وملكاتهم، بله تحقيق طموحاتهم ونجاحاتهم، مما يؤدي فيما بعد لا قدر الله إلى فشل في الدراسة وربما فشل في الحياة أيضًا. وقد لُوْحِظَ أن ارتفاع عدد المدمنين راجع إلى سهولة ويُسرِ الوصول إلى الأجهزة الإلكترونية، بفضل التطورات التكنولوجية والمعلوماتية التي عرفها عصرنا الحالي، مما يُوجب علينا التعامل معها بحذر وتيقُّظ.

ومما لاشك فيه؛ أن الطفل اليوم أو المراهق ينظر إلى هذه الألعاب من جانب التسلية والمرح والترويح عن النفس، لكنه لا يعي خطورتها والسّم المدسوس في عسلها، إلا بعد فوات الأوان، «ويرجع ذلك إلى ما تحويه هذه الألعاب من وسائل تجذب الطفل لها، والتي تجعله يفقد إدراكه للواقع المحيط به، مثل الإثارة والتشويق وتواجد المنافسة بين اللاعبين. حيث يندمج المراهقون مع مراحل الألعاب ويصبح هدفهم الأساسي هو تحقيق المطلوب في كل مستوى للانتقال إلى المستوى التالي، خاصة أن كل مرحلة تكون أصعب من السابقة، مما يحفز لديهم شعور التحدي والمنافسة، بالإضافة إلى تصميم اللعبة الذي يعتمد على ألوان ومؤثرات تجذب الانتباه».(رافت، 2021)

ومن هنا نصل إلى إشكالية هذا البحث، والتي صغناها على النحو التالي: ما الآثار السلبية المترتبة عن إدمان الأطفال والمراهقين على الألعاب الإلكترونية في عصرنا الحالي؟، وقد تفرع عن هذه الإشكالية عدة أسئلة من قبيل:

. ما الآثار الصحية والنفسية والسلوكية والاجتماعية والأسرية والتعليمية التي يخلفها إدمان الأطفال والمراهقين على الألعاب الإلكترونية؟ ما الأسباب الحقيقية وراء إدمان الأطفال والمراهقين على هذه الألعاب؟ وما مظاهر هذا الإدمان؟ وما الآثار الناجمة عنه؟ كيف السبيل لحماية أبنائنا من هذا المشكل الذي أصبح يفرض نفسه اليوم، أكثر من أي وقت مضى؟ تلکم هي مجمل الأسئلة التي تؤطر ورقة بحثنا في هذا الموضوع. أما بالنسبة للفرضيات التي أسسنا عليها هذه الدراسة، فهي كثير منها: أن أطفال ومراهقي اليوم، أكثر إدمانًا على الألعاب الإلكترونية مقارنة بالبدايات الأولى لانتشار هذه الألعاب، كما أن الأسباب التي تؤدي إلى هذا الإدمان كثيرة ومتعددة أهمها: انتشار الهواتف الذكية واللوحات الإلكترونية والحواسيب بين صفوف الأطفال والمراهقين بشكل مهول، إضافة إلى تمكين الأطفال من الهواتف منذ نعومة أظفارهم، ناهيك عن غياب المراقبة المستمرة للأبناء من طرف الآباء. وبالنسبة لمظاهره فهي واضحة جلية في كل ركن من أركان المجتمع؛ في البيت، في الحدائق، في المقاهي، في المؤسسات التعليمية... إلخ. زد على ذلك أن هذا الإدمان ينتج عنه عواقب وآثار وخيمة على عدة مستويات؛ أبرزها المستوى الصحي، والنفسي، والسلوكي، والاجتماعي، والأسري، بل حتى التعليمي.

وفيما يتعلق بأهداف هذه الدراسة، فتكمن في تحسيس أفراد المجتمع وتوعيتهم بالآثار السلبية التي يخلفها إدمان الأطفال والمراهقين على الألعاب الإلكترونية في المغرب، صحيا واجتماعيا، وأسريا، ونفسيا، وسلوكيا،

وحتى تعليميا. خاصة الآباء منهم، لأنهم أول المسؤولين عن أبنائهم وبناتهم، ولأن بداية إدمان تنطلق من البيت وليس من خارجه. بالإضافة إلى المساهمة ولو قليلا في وضع حد لهذه الظاهرة. وذلك باقتراح حلول عملية بسيطة تُجنب أبناءنا خطر الإدمان، وتُبين كيفية الخروج منه في حالة الوقوع فيه. وكما هو المعلوم؛ أن التطرق لظاهرة من الظواهر المجتمعية يستند إلى طريقة منهجية تُتَّبَعُ في معالجتها، هذه الطريقة تتبنى تحديد الإطار العام لهذه الإشكالية؛ وذلك بحصر الأسباب ورصد المظاهر، وبعدها، الوصول إلى النتائج المترتبة عن الظاهرة، وفي الأخير اقتراح بعض الحلول والتوصيات. تلك هي المنهجية التي سنعتمد في معالجة موضوعنا هذا.

لكن؛ وقبل الخوض في الموضوع، لا بد أن نشير إلى جملة من الأسباب التي جعلتنا نتناول الموضوع بالبحث والدراسة، ولعل أهمها ما نراه اليوم وما نسمعه من قصص هنا وهناك؛ حول آثار الإدمان على هذه الألعاب، ولاريب أنكم سمعتم بالواقعة التي هزت المجتمع المحلي بمدينة صفرو، والمجتمع المغربي عامة، إثر تسبب طفل في وفاة أمه بسبب لعبة "فري فاير"؛ أكثر اللعب إدمانا في صفوف مستعمليها، وأقواها انتشارا على الإطلاق. وهي واقعة من عشرات الوقائع والأحداث التي تقع بسبب هذه الألعاب، التي نسمع بعضها، والبعض الآخر منها يبقى حبيس المنازل والأسر.

وهناك ألعاب أخرى خطيرة تستهدف جانب العقيدة، بالإضافة إلى الجوانب الأخرى؛ الاجتماعية، والأسرية، والنفسية، والصحية. كلعبة "بيجي" و"فورت نايت"، فمما يُروى مِمَّنْ يلعب هذه الأخيرة، أن فيها مرحلة لا يمكن تجاوزها إلا إذا قُتلت المصلين في الحرام المكي وهدمت الكعبة. قبلة المسلمين ووجهتهم، أما لعبة "بيجي" فاشتهرت بخاصية ركوع لاعبيها للأصنام، للحصول على بعض الموارد لاستكمال اللعبة والانتقال إلى مرحلة متقدمة، فهل يوجد أخطر من هذا؟! وهي ألعاب من عشرات الألعاب التي أدمن عليها أبنائنا اليوم. فهل من سبيل لوضع حلٍ لهذه الظاهرة؟.

من الأسباب التي جعلتنا نكتب في الموضوع أيضا؛ ما نُعاينُه اليوم في المدارس والمؤسسات التعليمية من حديث التلاميذ على هذه الألعاب، وتحولٍ في عطاء ومستوى بعضهم بسبب السهر مع هذه الآفة. والحق أنه لا حديث لجل الأطفال واليافاعين اليوم إلا عن هذه الألعاب، ونلمس ذلك في كل مكان؛ في البيت، في الحي، في المدرسة...، أضف إلى ذلك مُختلف الأضرار التي تُخلفها لدى المدمن؛ نفسيا واجتماعيا وأسريا وصحيا وتعليميا. لكل هذا وذاك، «وافقت منظمة الصحة العالمية على الاعتراف بإدمان الألعاب الإلكترونية كاضطراب في الصحة العقلية، ولكي يتم تشخيص هذا الاضطراب، يجب أن يلعب الشخص ألعاب الفيديو لدرجة إعطائها الأولوية في حياته عن الاهتمامات الأخرى، وينعكس هذا التغيير في التصنيف الدولي للأمراض التابع لمنظمة الصحة العالمية، وهي قائمة يستخدمها مقدمو الخدمات الصحية كدليل توجيهي لتشخيص المرضى». (رافت، 2021)

قد يقول قائل إن لها فوائد جمة، وهذا صحيح!، فقد أكدت العديد من الدراسات على أن من فوائدها؛ تنمية العقل والذهن، وتقوية ملكة التركيز وخاصة ألعاب الذكاء، «واتباع التعليمات، وحل المشاكل والتفكير، والتحليل العميق، واتخاذ القرارات بطريقة حاسمة، بالإضافة إلى قوة الملاحظة، ولكن من أجل الحصول على هذه الايجابيات يشترط الاختيار الصحيح للألعاب قبل ممارسة الطفل لها، نظرا لما لها من تأثير كبير عليه سواء بالسلب أو بالإيجاب». (رافت، 2021)

ويبقى ضرر الكثير منها أكبر من نفعها في اعتقادنا الشخصي، ولذلك سنسلط الضوء على هذه الظاهرة، ظاهرة إدمان الأطفال والمراهقين على الألعاب الإلكترونية، لمعرفة أسباب ومظاهر هذا الإدمان، واقتراح بعض الحلول للمدمنين، ولتكن البداية برصد الأسباب.

## 2 - أسباب الظاهرة :

لا شك أن أسباب إدمان الأطفال والمراهقين على الألعاب الإلكترونية كثيرة ومتعددة؛ ولذا سنحاول تحديد أهم وأبرز هذه الأسباب التي تؤدي بمستعملها إلى الإدمان، ومن ثمَّ عدم قدرتهم على التخلي عنها، وبالتالي تؤدي بهم إلى نتائج لا تحمد عقبها لا قدر الله، وعليه: فأهم هذه الأسباب ما يلي:

. انتشار الهواتف الذكية واللوحات الإلكترونية والحواسيب بين صفوف الأطفال والمراهقين، هو مما سَهَّل إدمانهم على هذه الألعاب، ولذا فترك هذه الأجهزة في متناولهم لاسيما في مرحلة الدراسة الابتدائية أو قبلها بكثير يجعلهم يتعودون عليها، مما يصعب عليهم الإقلاع عنها، وبالتالي إدمانهم عليها.

. غياب مراقبة الآباء لأبنائهم بسبب انشغالهم اللامتناهية، وهذا من أكبر أسباب هذه الظاهرة، فعلى الآباء مراقبة أبنائهم بشكل دائم ومتواصل. وأشار إلى أني أقصد بالآباء كل من الأب و الأم، ولا يقتصر سبب من هذه الأسباب التي ذكرتها وسأذكرها، على أحد دون الآخر، بل هما مسؤولان معا سواء كانت الأم تعمل خارج المنزل أو داخله، أقول كلاهما مسؤولان عن مراقبة أبنائهم وبناتهم.

. تمكين الأطفال من الهواتف منذ نعومة أظفارهم؛ إذ بعض الآباء يُمكنون أبنائهم أو بناتهم من الهاتف رغبة في إلهائهم، أو بدعوى أنهم يكون ولا يريدون السكوت، فيظن الأب أو الأم أنه يُسكِّتُه، وهو بتصرفه هذا يمد السم الزعاف له من حيث لا يدري. تقول الدكتورة سامية خضر وهي أستاذة بجامعة عين شمس بالقاهرة: «إن أسهل طريقة تتخلص بها الأم من كثرة مطالب الأولاد هي إعطاؤهم الهاتف المحمول لاستخدام الألعاب الإلكترونية، لأنها كافية لإسكاتهم، حيث تقوم هذه الألعاب بإدخالهم في عالم افتراضي ينفصلوا فيه عن الواقع لساعات طويلة، مما ينتج عنه إدمان الأطفال لهذه الألعاب دون اكتراث الأهل عن تأثيرها النفسي والاجتماعي والعقلي على الأطفال، والتي تصل في النهاية إلى حد الانتحار». (رافت، 2021).

هذا وتشير بعض الدراسات الأكاديمية إلى جملة من الأسباب الأخرى، التي تجعل الفرد يلجأ إلى استخدام الألعاب الإلكترونية؛ منها:

. عدم الرضا عن الحياة الشخصية التي يعيشها الفرد،...، والتي تؤدي به إلى اللجوء إلى الألعاب الإلكترونية هربا من الظروف التي يعيشها.

. التأثيرات الخارجية من البيئة المدرسية، وتأثيرات الزملاء، والعلاقات غير الجيدة مع أفراد الأسرة.

. جاذبية هذه الألعاب، وسهولة الاستخدام، الأمر الذي يساعد بدوره على زيادة نسبة التفاعل بين مستخدميها، وملء وقت الفراغ، والتسلية والترفيه، وكذلك من أجل الاتصال والتواصل مع الآخرين من حولهم.

. احتواء هذه الألعاب الإلكترونية على معززات تشبع رغبات الفرد واحتياجاته، ويحصل من خلالها على ما يتمناه من المجتمع من تقبل لشخصيته، وتفريغ لطاقاته الإيجابية والسلبية بحسب نوع الألعاب التي يمارسها، وحسب اللعبة والمضامين التي تحتويها.

. ومن وجهة نظر نفسية يمكن أن يكون سبب اللجوء للألعاب الإلكترونية عائد إلى مشكلة تعاني منها الأجيال الحالية، وهي مشكلة البحث عن "الإشباع". كذلك لجوء الإنسان إلى اللعب والترفيه يأتي نتيجة شعوره بالحاجة إلى الهروب من روتين حياته وما فيها من التزامات وقيود، ليتجه نحو عالم لا يتقيد بالنشاطات والظروف المألوفة لديه. (قلقوم وعبد النور، 2021/2020، صفحة 13)

وبناء على ما سبق؛ نستنتج أن دوافع استخدام الألعاب الإلكترونية، ومن ثمَّ الإدمان عليها، كثيرة ومتنوعة؛ يعود جزء منها إلى أسباب متعلقة بالطفل أو المراهق نفسه، وجزء آخر منها يعود إلى دور الآباء الغائب في علاقتهم مع أبنائهم وبناتهم، وفي كثير من الأحيان يكون خارجياً، وذلك بالتأثر بالمؤثرات الخارجية، سواء من اللعبة نفسها، أو المدرسة، أو الزملاء.

### 3- بعض مظاهر الإدمان :

أما فيما يتعلق بتجليات ومظاهر هذا الإدمان، فنلاحظها من خلال أبنائنا وبناتنا، ومن أبناء أقرابنا أو أبناء الجيران، وحتى في مؤسساتنا التعليمية، بل في محيطنا الاجتماعي بصفة عامة. فكلنا نرى أن الأبناء يستغرقون ساعات طويلة من اللعب ولوقت متأخر من الليل، بل هناك من يسهر إلى الفجر، مع العلم أن عليه أن يستيقظ مع الثامنة صباحاً للذهاب إلى المدرسة، فكيف له، وأنى له أن ينهض؟، إضافة إلى ذلك؛ فهو يترك واجباته المنزلية ومراجعاته لدروسه، ومجموعة من الأولويات الأخرى، على حساب التسلية بواسطة الألعاب الإلكترونية. والحق أن مظاهر الإدمان لجل الأطفال واليافعين اليوم نراها في كل مكان؛ في البيت، في العي، في الشارع، في المدرسة، في الأزقة والدروب... إذ تجدهم في مجموعات أو فرادى مُمسكين الهواتف، يلعبون ويتنافسون، وقد يصل الأمر بهم إلى الشجار والخصام، وهو ما يستدعي تدخلاً عاجلاً من كل الأطراف المعنية لحل هذه المعضلة الخطيرة.

ومن مظاهر الإدمان على الألعاب الإلكترونية في صفوف الأطفال والمراهقين؛ إصرار هؤلاء على شراء ملابس تحمل أسماء أو صوراً من صور الرسوم المتحركة، أو الأفلام السينمائية التي يلعبونها بواسطة الهاتف أو الحاسوب أو جهاز آخر، والتي أصبحت منتشرة بشكل كبير في الأسواق الوطنية والعالمية في الآونة الأخيرة، وذلك لأن «العديد من الأفلام السينمائية الشهيرة والأعمال الأدبية والرسوم المتحركة، تم تحويلها إلى ألعاب إلكترونية ضمن مجموع التصنيعات اللاحقة لهذه الأعمال الشهيرة بعد أن تم تصنيع العديد من السلع وفقها» (همال، 2017، صفحة 40).

وقد يتساءل أحد الآباء ويقول: كيف لي أن أعرف هل ابني مدمن على هذه الألعاب أم لا؟، والجواب أن هناك دراسة ألمانية أجريت لهذا الشأن، وحذرت من أن إدمان اللعب على أجهزة الحاسب الآلي لا يقل خطورة عن إدمان الخمر، خاصة وأن سلوكيات مدمني الخمر تتشابه كثيراً مع الأعراض المرضية لمدمني الألعاب الإلكترونية، وتذكر الدراسة إلى أن من تتحقق فيه ثلاثة من المعايير الستة التي حددتها منظمة الصحة العالمية لقياس الإدمان، يعتبر مدمناً، وتتمثل المعايير الستة في:

(أ). عدم القدرة على كبح الرغبة في الشيء.

(ب). فقدان السيطرة على عدد مرات التعاطي (اللعب).

(ج). زيادة الجرعة (زيادة ساعات اللعب).

(د). ظواهر الإحساس بالحرمان

(هـ). إهمال الاهتمامات والالتزامات الأخرى.

(و). عدم التخلي عن سلوكيات المدمنين رغم العواقب الضارة. (الغفيلي، 1431 هـ، صفحة 57).

وفي السياق ذاته؛ يذكر الدكتور فهد بن عبد العزيز الغفيلي، وهو باحث في الإعلام الرقمي وجودة الحياة، مجموعة من السمات التي تظهر من خلال سلوك الطفل أو المراهق الذي يتعاطى للألعاب الإلكترونية، والتي يمكن من خلالها معرفة ما إذا كان الممارس لتلك الألعاب مدمناً من عدمه، منها:

الرغبة والميل الشديد لتجربة ما يراه وما يمارسه في تلك الألعاب.

.الانهماك في اللعب وترك بقية الأمور الأخرى.

.زيادة ساعات اللعب: عن ثلاث ساعات ونصف يومياً أو أربعة وعشرين ساعة في الأسبوع.

.زيادة المشاكل مع العائلة والاختلاف معهم لأتفه الأسباب خاصة الوالدين والزوجة.

.تأثر التحصيل الدراسي سلباً.(الغفيلي، 1431 هـ، صفحة 70، 65، 67، 63، 58).

وبناء عليه؛ يتضح بجلاء أن مظاهر الإدمان وتجلياته واضحة في المجتمع، ويمكن معالجته في كل جوانب محيطنا الاجتماعي، كما أن المعايير التي حددتها منظمة الصحة العالمية، إضافة إلى ما ذكره الدكتور فهد الغفيلي، ستمكن الآباء من معرفة ما إذا كان أبنائهم مدمنين على الألعاب الإلكترونية أم لا، وبالتالي سيدركون طريقة التعامل معهم حتى لا يقعوا ضحية الإدمان على هذه الألعاب الخطيرة.

#### 4 – النتائج والآثار المترتبة عن الإدمان :

بعد الانتهاء من تحديد الأسباب المؤدية إلى الإدمان، ورصد بعض مظاهره، نصل الآن إلى عرض مجمل النتائج والآثار السلبية التي يُخَلِّفُها على الأطفال والمراهقين، وذلك على مستويات عدة أبرزها:

#### 1.4 المستوى الصحي :

تتمثل آثار هذا المستوى في أن الأطفال عندما يقضون ساعات طويلة على وضعية من الوضعيات الجسمية، تتضرر الأعضاء المعتمدة في تلك الوضعية، وذلك بعدم تحريكها لمدة طويلة أو العكس، تحريكها لفترة طويلة دون أخذ قسط من الراحة؛ من هذه الأعضاء التي تتضرر: (اليد، الرقبة، الكتفين، والعمود الفقري، العينين، ...). وهذا ما تؤكد إحدى الرسائل العلمية أثناء تطرقها للآثار الصحية السلبية التي تنتج عن الألعاب الإلكترونية، مشيرة إلى «ضعف النظر نتيجة الجلوس لساعات طويلة أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية، كما أن الجلوس لفترات طويلة يؤدي إلى الإصابة بالآلام في الرقبة والظهر، وقد تتطور إلى التهابات في المفاصل، وقد يعاني الفرد من الإجهاد العام، والإحساس بالصداع، وأحياناً قد يشعر بالقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية».(قلقوم وعبد النور، 2021/2020، صفحة 19)

من جهة أخرى؛ تشير الدكتورة إلهام حسين، أستاذة طب الأطفال بجامعة عين شمس المصرية في دراسة حديثة لها، أن من أخطار هذه الألعاب: «ظهور مجموعة من الإصابات في الجهاز العضلي والعظمي؛ حيث اشتكى العديد من الأطفال من آلام الرقبة، وخاصة الناحية اليسرى منها، إذا كان الطفل يستخدم اليد اليمنى، وفي الجانب الأيمن إذا كان أعسر»(صلاح الدين، د ت، صفحة 96). كما قد يصاب المدمن على هذه الألعاب بالسمنة وضعف في عضلات جسمه لقلة الحركة، ولعدم ممارسة بعض التمارين الخفيفة أثناء اللعب من حين لآخر. فقد أكدت بعض الدراسات العلمية نُشرت نتائجها مؤخراً: «أن ارتفاع البدانة في معظم دول العالم يعود إلى تمضية فترات طويلة أمام التلفاز أو الكمبيوتر، فقد قام الباحثون بدراسة أكثر من 2000 طالب تتراوح أعمارهم بين 9 سنوات و18 سنة، وتبين أن معدلات أوزان الأطفال ازدادت من 54 كيلو جراماً إلى 60 كيلو جراماً، كما أن هناك انخفاضاً حاداً في اللياقة البدنية»(صلاح الدين، د ت، صفحة 99).

إضافة إلى ذلك؛ فالأشعة الصادرة عن وسائل اللعب؛ سواء كانت هاتفاً أو حاسوباً أو لوحة إلكترونية، تجهد العينين، ومع مرور الوقت في هذا الإدمان يصاب الشخص بضعف البصر وقصر النظر. زد على ذلك؛ «أن تلك الأشعة تؤدي إلى حدوث الأرق واضطرابات في النوم. ناهيك عن الصداع النصفي الذي يتعرض له المستعملون نتيجة اللعب لفترة طويلة من الوقت».(العين، الإخبارية؛، 2020) وقد أثبتت الأبحاث العلمية حدوث مجموعة أخرى من الأضرار التي تلحق العينين جراء المدة الطويلة التي يقضيها المدمن مع الألعاب الإلكترونية؛ بحيث ذكرت «أن حركة العينين تكون سريعة جداً أثناء ممارسة ألعاب الكمبيوتر، مما يزيد من فرض إجهادها إضافة إلى أن مجالات الأشعة الكهرومغناطيسية والمنبعثة من شاشات الكمبيوتر تؤدي إلى



حدوث الاحمرار بالعين، والجفاف، والحكة، والزعزعة، وكلها أعراض تعطي الإحساس بالصداع والشعور بالإجهاد البدني، وأحيانا بالقلق والاكتئاب» (صلاح الدين، د ت، صفحة 98). كما أن الإدمان على هذه الألعاب طويلا قد يصيب المدمن بالصرع، وخاصة الأطفال؛ «فقد كشف العلماء مؤخرا أن الوميض المتقطع بسبب المستويات العالية والمتباينة من الإضاءة في الرسوم المتحركة الموجودة في هذه الألعاب، تتسبب في حدوث نوبات من الصرع لدى الأطفال» (حجازي، 2018، صفحة 378)

#### 2.4 المستوى النفسي والسلوكي :

إن الأضرار التي يخلفها الإدمان على هذه الألعاب كبيرة وخطيرة؛ لعل أبرزها: الاضطرابات النفسية والقلق المستمر، فلعب هذه الألعاب لمدة طويلة يجعل المدمن دائما في حالة قلق وتعب من لا شيء، كما أن قدرته بنفسه تهتز، ويصبح عدوانيا نوعا ما، مع أفراد أسرته، وأصدقائه، بل مع محيطه الاجتماعي ككل. وفي هذا الصدد؛ يقول الدكتور جمال فرويز استشاري الطب النفسي: «إن هذه الألعاب سببت حالة من الإدمان للأطفال والمراهقين، كما أنها تؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية، حيث أدت إلى زيادة حالات التوتر والقلق والاكتئاب وقلة الثقة بالنفس، بالإضافة إلى فقدان مهارة التواصل مع الآخرين، والميل إلى الوحدة، وضعف الانتباه والتركيز، وقلة التحصيل الدراسي» (رافت، 2021)

هذا ويشير الأخصائي النفسي جمال فرويز إلى أن «الألعاب الإلكترونية تقوم على مبدأ "دس السم في العسل"، حيث يتعلم الأطفال منها ثقافة العنف والقتل وتدمير المنشآت ومواجهة رجال الشرطة، بالإضافة إلى الجماعات الإرهابية التي أصبحت تستغل انخراط المراهقين في عالم هذه الألعاب وتقوم بتجنيدهم وإقناعهم بانضمامهم لهم» (رافت، 2021) من جهته؛ يؤكد الأخصائي النفسي المغربي محمد البارودي «أن مستوى التأثير النفسي للألعاب الإلكترونية قد يؤدي إلى الانتحار أو القتل، مستدلاً بحالة طفل يبلغ 10 سنوات حاول الانتحار بتناول كمية كبيرة من أدوية والدته، بسبب منعه من طرف والده اللعب في فترة الحجر الصحي، وأنقذ إثر تدخل طبي، وحالة ثانية تسببت بوفاة طفل بعد قفزهِ من سطح المنزل في محاولة تقليد لعبة إلكترونية تجسد شخصية "سبايدرمان"» (TRT، عربي، 2021)

وفي سياق ذاته؛ يشير الدكتور فهد بن عبد العزيز الغفيلي إلى أن من سلبيات الألعاب الإلكترونية، «تعويد الأطفال على العنف، والميل إلى ممارسته واستخدامه كوسيلة أساسية للتعاطي مع أي مشكلة تواجه الممارس لتلك الألعاب، ويستحضر دراسة أمريكية التي تشير إلى أن ممارسة الأطفال لألعاب الفيديو التي تتسم بالعنف؛ تجعلهم عدوانيين بشكل أكبر. وأظهرت نتائج البحث أن ذلك الضرر النفسي يمكن أن يصيب حتى الأطفال الذين يمارسون هذه الألعاب بشكل عارض» (الغفيلي، 1431 هـ، صفحة 27). وعلى سبيل المثال، يذكر الدكتور "سال سيفر"، «أن لعبة (First shooter) الأكثر قتلا أو السفاح رقم واحد، تزيد رصيد اللاعب من النقاط كلما تزايد عدد قتلاه؛ وهنا يتعلم الطفل ثانية أن القتل شيء مقبول وممتع. فالطفل في هذه اللعبة يشارك في العنف بالقتل والضرب والتخريب والسحق والخطف ونحو ذلك، وربما كان ذلك بمسدس في يده فتكون بمثابة تدريب شخصي فردي له» (الغفيلي، 1431 هـ، صفحة 48).

#### 3.4 المستوى الاجتماعي والأسري :

فيما يخص هذا المستوى، فنتائجته تتبدى بالتدرج؛ إذ تجد الطفل أو المراهق دائما يميل إلى العزلة والجلوس وحيدا، وتضعف إن لم تتلاشى علاقاته الاجتماعية ويصبح أكثر انطوائية وعزلة عن الآخرين، وحتى عندما يتم نهيهِ عن اللعب يكون الأمر قد تجاوز الحدود، فيكون رده الانفعال والغضب، إن لم يصرخ في وجهه من نهاه، ومن هنا يصبح أكثر عدوانية. كما أن التواصل يقل بينه وبين أفراد أسرته، بل حتى مع أصدقائه في

المدرسة والمحيط الذي يعيش فيه. يقول أحد الباحثين أثناء حديثه عن العزلة الاجتماعية والميل إلى الانطوائية التي يقع فيها مدمنو هذه الألعاب: «يصير الشاب أو المراهق أسيرا لتلك الألعاب لدرجة قد تصل إلى عدم مغادرته غرفته التي أصبحت البيئة الأكثر قدرة على احتوائه أو من الممكن أن أقول البيئة الوحيدة التي يرى مدمن الألعاب الإلكترونية أنها قادرة على فهمه وتلبية رغباته وإفراغ طاقاته». (الغفيلي، 1431 هـ، صفحة 37)

من بين الآثار السلبية اجتماعيا على الأطفال والمراهقين أيضا؛ إصابة بعض الممارسين بنوع من الخوف والهلع أثناء استخدام بعض الألعاب المخيفة والمرعبة، الشيء الذي ينعكس سلبا على حياتهم الاجتماعية. وكذلك؛ «تعليمهم احتقار الأعراف والتقاليد والأنظمة ومن يمثلها؛ فكل ما يأمر به الدين ويحث عليه لا بد أن تجد في تلك الألعاب ما يخالفه بدءا من السرقة والقتل والتفحيط ومعاقرة المسكر، كل تلك يتعلمها بعض أبنائنا ويتعاطون معها على أنها إيجابيات في اللعبة وتكسب لفعالها النقاط بل إن بعض تلك الألعاب لا تكتفي بذلك بل تدرب ممارسيها ومعظمهم من الأطفال والمراهقين على الكيفية التي من خلالها يصبح مروجاً للمخدرات والخمور» (الغفيلي، 1431 هـ، صفحة 47). وهو ما دفع بعض الحقوقيين المغاربة المهتمين بالطفولة بعدما أدركوا عمق المشاكل التي تنتج عن هذه الألعاب، من بينهم الأستاذ عبد العالي الرامي رئيس منتدى الطفولة بالرباط، دعوة المسؤولين إلى «حظر الألعاب الخطيرة ووقف نشاطها، خاصة الألعاب الإلكترونية التي برزت خطورتها على الناشئة والمجتمع، لاسيما منها ما يدفع بعض المدمنين إلى الانتحار، مشددا على ضرورة التحلي باليقظة الجماعية وتحمل أولياء الأمور مسؤوليتهم وعدم ترك الهواتف والحواسيب في أيادي الأطفال بلا مراقبة ومواكبة». (TRT، عربي، 2021)

وقد أكدت إحدى الدراسات التي قام بها الطبيب النفسي "ديفيد غرينفيلد" على عينة بشرية شملت ثمانية عشر ألف شخص: «أن مدمني الألعاب الإلكترونية يشعرون بالعزلة والانفصال عن البيئة المحيطة بهم، ولا يعود الواحد منهم واعيا بالزمان أو بالمكان، حيث يصبح جزءا من عالم اللعبة، بل ويشعر أنه يجسد شخصية خارقة غير موجودة على أرض الواقع وهذا مؤشر خطير» (الغفيلي، 1431 هـ، صفحة 38).

#### 4.4 المستوى التعليمي :

بالنسبة لآثار الإدمان في هذا المستوى، فيتجلى في ضعف التحصيل الدراسي، بسبب كثرة السهر مع هذه الألعاب، وعدم الاهتمام بالمجال الدراسي بوجه عام؛ فطول السهر لدى الأطفال والمراهقين لساعات متأخرة من الليل، يؤدي إلى صعوبة في الاستيقاظ باكرا للتوجه إلى المؤسسة التعليمية، أو عدم الاستيقاظ من الأصل، مما يعني الغياب، ولك أن تتخيل نتيجة هذه المسألة التي ستصبح عادة لدى هذا التلميذ أو ذاك، حتما سيكون الفشل الدراسي هو النتيجة، إن لم يتم التدخل من طرف مَنْ هم أقرب إلى هذا الطفل أو ذاك المراهق لإصلاح وضعه وتنبيهه، وتوجيهه نحو الطريق السوي.

ولعل ما أورداها الباحثان تميم وعبد النور في رسالتهما للماستر لدليل وتأكيد على ما ذهبنا إليه؛ فقد ذهبا إلى أن «ممارسة الألعاب الإلكترونية تؤدي إلى العزوف عن متابعة التحصيل الدراسي، والانشغال الدائم بهذه الألعاب وندرة الاهتمام بالمدرسة والواجبات المدرسية، كما قد تبرز مشكلة تشتت الانتباه كنتيجة لممارسة هذه الألعاب، والتي قد تعيق تفاعل الطلبة مع البيئة المحيطة بهم، وخاصة البيئة الصفية، وقد يصل بهم الأمر إلى الانعزال عن العالم المحيط بهم أثناء اللعب مما يفقدهم التركيز على ما يحيط بهم من مواقف حياتية وتعليمية». (قلقوم وعبد النور، 2021/2020، صفحة 19)

وفي السياق ذاته؛ أجرى البروفيسور والباحث في علم النفس "فيرنهوبف"، دراسة شملت 653 تلميذا يحكي فيها: «أن مشاهدة المواد الإلكترونية المتعلقة بالعنف تؤثر سلبا على درجات هؤلاء التلاميذ في اللغة الألمانية



واللغة الإنجليزية. ويذكر هوبف إلى أن دراسة أمريكية أخرى مشابهة أعدها البروفيسور "سور كريج أندرسون" بجامعة ولاية أيوا عام 2007م، أكدت النتيجة التي توصلت إليها هذه الدراسة».(الغفيلي، 1431 هـ، صفحة 39) والحق أن الباحث رأفت صلاح الدين أكد هو الآخر، على جملة من الآثار التربوية السلبية التي تنتج عن لعب الأطفال والمراهقين للألعاب الإلكترونية باستمرار، وذلك في كتابه: "الألعاب الإلكترونية وآثارها على الأطفال"، من أبرز هذه الآثار:

. اكتساب العادات السيئة، وتكوين ثقافة مشوهة ومرجعية تربوية مستوردة.  
. اختلال عاطفي، فأصبح الطفل يواجه خصوما وهميين يكرههم بشدة، ثم يغضب بشدة، ثم يريد قتلهم أو الانتصار عليهم.

. انخفاض ذاكرة المفردات، بسبب التركيز الهائل على الصور، مما يعني تناقص الذكاء اللغوي لطفلك، وهو ما يؤدي إلى ضعفه في الحوار والإلقاء والتعبير عن أفكاره.  
. تشتت الانتباه والتركيز، فقد ظهر من خلال الدراسات أن الطفل أثناء لعبه يصعب جدا أن تحدثه، فضلا عن أن يلتفت إليك.

. فقدان القدرة على التفكير الحر، وانحسار العزيمة والإرادة.(صلاح الدين، د ت، صفحة 105)  
وعلى العموم؛ فتجربتنا المتواضعة باعتبارنا من هيئة التدريس بسلك الإعدادي، قد كشفت لنا أن جُلَّ التلاميذ يتعاطون لهذه الألعاب، ويقضون أوقاتا طويلة في لعبها دون مبالاة أو أدنى اهتمام بدراساتهم وبما يُكلفون به من إنجازات منزلية، بل حتى داخل الفصل الدراسي لاحظنا ضعف التركيز من لدن بعض المتعلمين المدمنين على هذه الألعاب. فالحذر... الحذر. وفي نفس السياق؛ يقول الأخصائي النفسي محمد البارودي: «إن أثر ألعاب الفيديو على الجانب الإدراكي والمعرفي يؤدي بشكل مباشر إلى تدني مستوى التحصيل الدراسي، موضحا أن الطفل يمر بمرحلة التجريب ثم التعاطي بنسب متفاوتة ثم الإدمان، ما يجعل من الصعب التخلي عنها».(TRT، عربي، 2021)

##### 5 – الحلول والتوصيات :

في اعتقادنا الشخصي، إن أهم التوصيات التي ينبغي فعلها لمواجهة هذه الآفة، التي تستدعي التدخل وبسرعة من أجل إنقاذ أبنائنا وبناتنا من هذا المأزق المعاصر، هي توعية الآباء بخطورة هذه الألعاب وتحسيسهم بالأضرار الجسيمة المختلفة التي تخلفها فيهم، لأنهم أقرب الأطراف إلى الطفل والمراهق. ولا بد أن نشير هنا إلى نقطة مهمة، وهي أن جُلَّ الاقتراحات التي سنقترحها متعلقة بالطفل أو المراهق قبل أن يدمن على الألعاب الإلكترونية، مع العلم أن هناك مقترحات سنذكرها، قد تنفع حتى بعد إدمانهم. وعليه؛ فمن التوصيات والحلول التي نقترح ما يلي:

. توعية الآباء بخطورة هذه الألعاب على أبنائهم؛ كيف ذلك؟ على الآباء أن يجتهدوا في مراقبة أبنائهم وأطفالهم منذ نشأتهم الأولى، لأن أكثر الأطفال الذين يتعرضون للإدمان، يتعرضون له منذ الصغر، وكما يقال: "من شبَّ على شيء شاب عليه". ولهذا فإن ترك الطفل أو اليافع للعب في هذه الألعاب لثلاث أو أربع ساعات يوميا لمدة شهرين أو ثلاثة، حتما سيؤدي إلى إدمانه، فما بالك في من يترك ابنه يلعب اليوم بأكمله دون حسيب أو رقيب، فما الذي ستنتظره من طفل كهذا؟ تقول "ماريا مونتيسوري": وهي طبيبة ومعلمة وفيلسوفة وعالمة نفس إيطالية: «إن أهم مرحلة في حياة الإنسان لاتتمثل في مرحلة لدراسات الجامعية، بل تتمثل في أولى مراحل الحياة التي تمتد من الولادة إلى سن السادسة»(همال، 2017، صفحة 50). وهي المرحلة

الأكثر أهمية وخطورة في نظرنا، لأن فيها يتم تلقين الأطفال مجموعة من التصرفات والأفعال والقيم، تحدد طريق عيشتهم، وملامح شخصيتهم، وسميات فكرهم، ومن خلالها يُكوّنون منهجا محددًا يتبعونه طوال حياتهم، ولذا ينبغي أن تكون هذه الفترة خالية من استخدام الألعاب الإلكترونية.

. خلق بدائل لترفيه الأطفال من طرف الآباء بعيدا عن الألعاب الإلكترونية: كتنويع الأطفال على القراءة والمطالعة والرسم، وتحفيظهم لكتاب الله تعالى، منذ نعومة أظافرهم. وتعويد اليافعين على ممارسة الرياضة بشتى أنواعها؛ كالجري، وكرة القدم، ... وإدخالهم للنوادي الرياضية لتعلم فن من فنون الرياضة، كل ذلك مملأ أوقات فراغهم وتجنب الإدمان على هذه الألعاب، أو سلك مسلك الانحراف بكل أنواعه.

. عدم ترك فجوة بين الآباء والأبناء؛ كيف ولماذا؟؛ ما أقصده بالفجوة هنا هي تلك المسافة الفاصلة بين الآباء وأبنائهم أو بناتهم، وخاصة في فترة المراهقة، لأن من خلال تلك الفجوة يتم تَسْرُب وتسرّب الأفكار السلبية للطفل، لاسيما في وقت الفراغ؛ وبالتالي على الوالدين أن يكونا على اطلاع بما يجري في بيتهم ولأطفالهم، الصغيرة منها والكبيرة.

. ملاءمة وقت الفراغ لدى الأبناء وعدم تركهم لقمة سائغة له؛ وكما يقال في الآثار: إن لم تشغل نفسك بالحق شغلتك بالباطل؛ ولذا يجب ملاءمة وقت فراغ الأطفال والمراهقين بواسطة ممارسة الأنشطة الرياضية والمطالعة، وباقي الأنشطة التي أشرنا إليها سابقا، والابتعاد ما أمكن عن الألعاب الإلكترونية؛ لأن لها «أهداف ربحية، ومنها ما يشجع على العنف، ومنها ما يشغل ذهن الطفل ويؤثر على سلوكه، مما قد يشكل خطرا على المجتمع أو على ذاته أيضا» (TRT، عربي، 2021). كما ذهب بذلك الحقوقي عبد العالي الرامي.

. الحرص الدائم على التواصل الإيجابي للطفل مع الوالدين وأفراد الأسرة؛ إذ من خلاله يمكن للوالدين معرفة احتياجات أطفالهم وتلبيتها، كما يُمكنهم ذلك من معرفة ميولاتهم والعمل على تعزيزها وتنميتها. الحرص على اكتشاف مواهب الأطفال والعمل على تنميتها: (العين، الإخبارية، 2020)، فيها ومن خلالها سنعزز قدراتهم ومواهبهم حتي يطوروها، فيتعلمون شيئا يحبونه منذ الصغر، وينشؤون على حبه، وبالتالي تلك المهوية ستملأ وقت الطفل كلما كان فارغا.

وفي السياق نفسه؛ قالت دكتورة علم الاجتماع سامية خضر، حول كيفية حماية الأبناء من تأثيرات هذا الألعاب السلبية، «إنه لا بد من مشاركة الوالدان في اختيار الألعاب التي تتناسب مع أعمار أبنائهم، بالإضافة إلى القيام بمراقبتهم، وذلك لتجنب أي خطر ناتج عن فضول الأطفال في هذا السن الذي يدفعهم إلى اكتشاف كل ما هو غريب، حيث يمكن الانتقال بسهولة إلى أشياء أخرى لا تتناسب معهم» (رافت، 2021).

وهو اقتراح نرى أن يأخذ به الآباء، إذا كان أبنائهم مدمنين، أما إذا كان العكس، فنرى أنه لا حاجة لهم من الأصل بالألعاب الإلكترونية، إذ هناك بدائل كثيرة، أشرنا إلى معظمها آنفا يمكن أن يستفيد منها الطفل أو المراهق وتملأ فراغه في نفس الآن. تُضيف الأستاذة الجامعية؛ «إن من المهم تحديد عدد معين من الساعات لممارسة تلك الألعاب، بالأ يتعدى ساعتين خلال اليوم، كحد أقصى، وبعد إكمال واجباتهم المدرسية وغيرها من المهام الأخرى، كما حذرت من استخدام الأطفال للألعاب الإلكترونية في غرفهم الخاصة، حتى يظل الطفل تحت رقابة والديه، وذلك يفيد أيضا في فتح حوار حول الألعاب مع الطفل والوالدان مما يزيد التواصل بينهم» (رافت، 2021).

وهذا صحيح؛ ينبغي تحديد الساعات في حالة لم نستطع منع أبنائنا وبناتنا من هذه الألعاب، أما إذا كنا قادرين على ذلك، فهو أفضل وفيه خير كثير لمصلحتهم ومصالحتنا معهم. وقد أكدت الأستاذة سامية خضر كذلك على «ضرورة شرح الآباء لأطفالهم أن هذه الألعاب تضر صحتهم النفسية والجسدية، بدلا من منعهم عن استخدامها دون ذكر الأسباب، بالإضافة إلى حث الأطفال على القراءة والاطلاع بكتب بسيطة في عرضها

حتى تتناسب مع المرحلة العمرية، وتحفيزهم على النجاح من خلال إلقاء الضوء على شخصيات ناجحة من أقرانهم» (رافت، 2021).

من جهة ثانية؛ نبه أحد الأخصائيين المغاربة، وهو محمد البارودي «على التعامل الخاطئ للآباء مع هذا الخطر، واللجوء إلى حرمان أبنائهم وإقامة قطيعة مع هذا النوع من التسلية بعد بلوغ مرحلة الإدمان، بخاصة المراهقين، الذي يتحول إلى عواقب وخيمة قد تصل تداعياتها إلى لجوء المراهق إلى سرقة المال أو أثاث البيت، لشراء جوال أو قضاء سويغات بمقاهي الأنترنت، مشددا على ضرورة تنفيذ حملات تحسيسية وتكوينية في المؤسسات التعليمية للتعريف بخطر هذه الألعاب وسن قوانين تمنع أصنافها الخطيرة» (TRT، عربي، 2021).

وفي السياق ذاته؛ يقترح الدكتور فهد بن عبد العزيز في كتابه: "الألعاب الإلكترونية خطر غفلنا عنه يهدد الأسرة والمجتمع"، وهو أحد الباحثين الذين تناولوا موضوع الألعاب الإلكترونية بالبحث والدراسة، بعض المقترحات لتجاوز هذه الإشكالية، والتي تتماشى مع ما ذكرناه، بل وتؤكد وتزيد عليه بعض النقاط الأخرى الأساسية؛ منها:

. عدم الغفلة عن الأبناء؛ وهي أهم نصيحة يوجهها الدكتور إلى الآباء، ويؤكد عليها لما في تلك الألعاب من مفسد، إذ يوجههم إلى ضرورة أن يتعرفوا على نوعية الألعاب التي يستخدمها أبنائهم، والأهم أن يحددوا لهم أوقاتا محددة للعب، بحيث لا يزيد وقت اللعب عن ساعتين ولو وصل إلى ثلاث ساعات كحد أقصى، فلن يكون هناك مشكلة خاصة في أوقات العطل الرسمية.

. التثقيف والمطالعة حول ما يتعلق بالألعاب الإلكترونية، إذ يرى الباحث أن من المهم على الآباء أن يتقنوا أنفسهم في هذا المجال.

. إيجاد البدائل المناسبة من الألعاب والتي لا تتوافق مع معتقداتنا ومبادئنا؛ وهذا لن يتأتى إلا من خلال توطين صناعة الألعاب الإلكترونية.

. رفع مستوى وكفاءة ذوي الاختصاص: سواء من المراقبين أو المحققين أو القضاة لمعرفة مخاطر تلك الألعاب والحيل التي يستخدمها بعض الباعة ومروجي الألعاب المخالفة من ذوي النفوس الضعيفة وطرقهم في نشر وترويج تلك النوعية من الألعاب باستخدام كافة الأساليب غير المشروعة.

. بذل الجهود اللازمة التي تجشع على عمل الدراسات والأبحاث: لمعرفة حقيقة ما وصل إليه الحال بالنسبة لممارسي تلك النوعية من الألعاب، ومدى تغلغل الشغف بممارستها.

. وضع تصنيفات واضحة لتلك الألعاب؛ وهذا يتطلب منا في نظر الباحث؛ الإسراع في تكوين فريق أو لجنة مختصة من الجهات المعنية أو حتى من المتطوعين لوضع معايير وتصنيفات واضحة لتلك الألعاب. (الغفيلي،

1431 هـ، صفحة 104، 105، 109، 113، 112، 111)

وختما؛ لا بد أن نجدد تأكيدنا على مسألة مهمة؛ وهي الاعتناء بالأطفال منذ نعومة أظفارهم، بعدم ترك الهواتف لهم بدعوى إلهائهم أو إسكاتهم، لأنه إذا تعود الطفل عليها، فلن يجدي معه أي حل لأخذ الهاتف منه، أو لتغيير هذه العادة السيئة، وقل الأمر نفسه بالنسبة للمراهق إذا أدمن على هذه الألعاب. فالمشكلة العويصة في هذا كله، أن المرء إذا وصل مرحلة الإدمان، لا يتم علاجه بشكل فوري أو آني، وإنما يتطلب وقتا طويلا وجهدا كبيرا، من كل الأطراف المحيطين به، ولاسيما آباؤه، فلماذا لا نمنع أبنائنا من هذه الأدوات المسمومة من البداية؟، ومن هذه الأجهزة الملوغمة حتى لا نصل إلى هذه النتيجة، وساعتها لن يفيد الندم. زد على ذلك؛ أن علاج المدمن قد يتطلب أخذه للطبيب وإجراء فحوصات عليه، وأنتم تعلمون تكاليف الطبيب

اليوم، خاصة مع إشكال الإدمان. فإلى متى هذه اللامبالاة مع أبنائنا؟ فإلى متى سنترك أبنائنا لوحدهم في مواجهة مباشرة مع هذه التقنيات؟ إلى متى هذا التقصير من طرفنا كأباء؟.

## 6 – المراجع والمصادر:

TRT, عربي: (08, 02, 2021). الألعاب الإلكترونية تهدد حياة الأطفال والمراهقين.. هل يحجبها المغرب؟ بتاريخ 8 فبراير 2021. (المغرب) تاريخ الاسترداد 10, 08, 2021، من TRTعربي: www.trtarabi.com

أحمد توفيق حجازي: (10, 04, 2018). تربية طفلك. (دار عالم الثقافة)

العين, الإخبارية: (31, 08, 2020). أضرار الألعاب الإلكترونية على صحة الأطفال .. احذر من الإدمان، منشور ب، يوم الإثنين 31/8/2020، 12:29، بتوقيت أبوظبي. تاريخ الاسترداد 10, 08, 2021، من موقع: "العين الإخبارية": www.al-ain.com

تميم قلقوم، و أحمد عبد النور: (2021/2020). الألعاب الإلكترونية ودورها في ظهور الإحباط والعدوانية: لعبة Pubg Mobile نموذجاً. وهي رسالة ماستري في قسم علم النفس، الجزائر.

رأفت صلاح الدين: (د ت). الألعاب الإلكترونية وآثارها على الأطفال. أبواب الإعلام للنشر والتوزيع.

رنا عصام رافت: (18, 05, 2021). الألعاب الإلكترونية تسرق حياة مدمنها من المراهقين، خبراء الرقابة الأسرية ضرورة ملحة. تاريخ الاسترداد 10, 08, 2021، من موقع بوابة الأهرام: www.gate.ahram.org.eg

فاطمة السعدي همال: (22, 11, 2017). الطفل والألعاب الإلكترونية عبر الوسائط الإعلامية الجديدة بين التسلية وعمق التأثير. (دار الخليج للنشر والتوزيع)

فهد بن عبد العزيز الغفيلي: (1431 هـ). الألعاب الإلكترونية: خطر غفلنا عنه يهدد الأسرة والمجتمع. الرياض، المملكة العربية السعودية.