مجلة الحكمة للدراسات والأبحاث المجلد 06 العدد 01 (29) 2026/02/28
ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

An article on functional texts in Moroccan school textbooks and their role in addressing the risk of internet addiction among young people, using the fifth and sixth grades of primary school as a model

Lecturer. Rashid el yazodi
Universty cadi Ayyad- Marrakech- Morocco
0668832752rachid@gmail.com

Received:14/01/2026 Accepted : 20/02/2026

Abstract:
School textbooks are the first body of knowledge and scientific material a child encounters in their classroom. Therefore, those who appreciate their use in guiding young people and making them a foundation for scientific knowledge and practical application can easily find suitable solutions for instilling all the values these textbooks refer to.
However, if we treat them merely as texts to be read without interpretation and analysis, then we We will not instill values that are the foundation of educationand upbringing. In these texts that we have drawn upon and interpreted, we have been given lessons and values in solving modern problems and difficulties, namely, the method and means of combating theaddiction of young people to social media without benefit. With appropriate solutions, we can take a prominent solution to this difficulty that parents face with their children. These texts, written by authors, are intended to spread knowledge and pass on noble and good values among learners. Their purpose is not merely to extract phenomena, but they are also a tool and a means to instill beautiful qualities in learners.

Keywords: Addiction. Internet. Textbooks. functional texts. Family warmth social media

مجلة الحكمة للدراسات والأبحاث المجلد 06 العدد 01 (29) 2026/02/28
ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

النصوص الوظيفية في الكتب المدرسة المغربية ودورها في معالجة خطر الإدمان على الأنترنيت لدى الناشئة المستويين الخامس والسادس ابتدائي نموذجا"

د. رشيد اليزيدي
جامعة القاضي عياض مراكش- المغرب.
0668832752rachid@gmail.com

الملخص:

تعد النصوص الوظيفية المدرسية أول معجم معرفي ومخزون علمي يتلقاه الطفل في قسمه وفصله الدراسي، لذلك فإن من استحسن توظيفها في توجيه النشء، وجعلها أساسا للمعرفة العلمية وتطبيقا عمليا يسهل عليه إيجاد حل مناسب لغرس كل القيم التي تشير إليها تلك النصوص الوظيفية، وإذا اتخذناها مجرد نص يقرأ من غير استنطاقها وتحليلها فإننا لن نزرع قيما هي أساس التعليم والتربية، ففي هذه النصوص التي استوحيناها واستنطقنا ها أعطت لنا دروسا وقيما في حل إشكالات وصعوبات عصرية، وهي طريقة وكيفية محاربة إدمان النشء على وسائل التواصل الاجتماعي من غير فائدة مع وجود حلول مناسبة يمكن أن نتخذها حلا بارزا في هذه الصعوبة التي يواجهًا الآباء مع أبناءهم، وهذه النصوص التي كتبها هؤلاء المؤلفون قصدهم منها بث المعارف وإمرار القيم النبيلة الحسنة في صفوف المتعلمين، ليس القصد منها هو استخراج الظواهر فحسب، ولكنها آلة كذلك ووسيلة لزرع الخصل الجميلة في صفوف المتعلمين.

الكلمات المفتاحية: الإدمان- الأنترنيت – الكتاب المدرسي- النصوص الوظيفية- الدفء الأسري- مواقع التواصل الاجتماعي.

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

مقدمة:

في ظل هذا التطور **التكنولوجي** الذي غاز العالم، وانتشر خارج البيوت وداخلها، حتى إنك لن تجد بيتا إلا وهو متصل بهذه **الوسيلة التكنولوجية الحديثة** التي صارت مخدرا ينتعش في الأجسام وينخرها كالنار في الهشيم، وقد تسبب في التوحد لعدة أطفال فلذة الأكباد، لإرضائهم وقصد إرضاء رغبة الأب والأم لطفليهما، فإذا به يسبب له العاهات في الجسم، ورغم ماله من إيجابيات، لكنه كثير السلبيات لأننا لم نستخدمه في المحمود من أمورنا، وما كل نعمة لم تستعمل في موضعها إلا وسترجع وتصير نقمة على أهلها، لذلك فإن الأطفال والأولاد –عموما– هم مستقبل كل بلد، وعمارة أرضها يجب الحفاظ عليهم من معضلات هذا الداء العضال.

وقد تنبهت **وزارة التربية والتعليم بالمغرب** في تثمين وتضمين **الكتب المدرسية** لنصوص وظيفية تحمل عناوين **في الاتصال والتواصل** من أجل تنبيه المتعلمين والمتعلمات إلى خطرها، والحد من الإدمان عليها واستعمالها في ما ينفع، وعدم الإكثار منها، نظرا لخطورتها على صحتهم، وهذا التيقظ من الوزارة مشكورة هو ما نحتاجه في كل الميادين العلمية والصحية والتربوية وغيرها، إذ لو كان الأطفال يُغذُّون عقولهم منذ صباهم بأفكار نيرة عقلية يستنيرون بها في حياتهم اليومية، بعيدا عن مواضع هدَّامة تفسد العقول وتنخر الأجسام لتفقوا ونجحوا، لذلك فلابد للآباء أن يرعوا أوقات أبنائهم ويستغلوها فيما ينفعهم سواء عبر اللعب أو في الدراسة **فقد قال الإمام الحسن البصري** – رحمه الله– **يا ابن آدام إنما أنت أيام إذا ذهب يوم ذهب بعضك**، فليستغل الإنسان وقته فيما ينفعه، فنحن لا يمكن أن نمنع الأطفال من الترويح واللعب بهذه الوسائل لأنها بلية الزمان، فلابد من معرفة كيفية التعامل معها، لأن الجهل بها يؤدي إلى جهل ما هو به أولى أن يعرفه، وعدم مسايرته التكنولوجيا ومستجدات العصر، ولكن نستعملها بقدر الذي لا يضر، ضابطين الأوقات للأبناء، مع معرفة المواقع التي يدخلون إليها، وإبعادهم عن **الألعاب المؤثرة** التي لها أضرار تُلحَق بالطفل في أي لحظة من عمره، مع الحرص على قيادتهم إلى ما هو أنفع لهم في صحتهم وتنوير عقولهم، إذ لكل شيء إيجابيات وسلبيات، وهذه الوسائل حينما تستعمل فيما هو إيجابي تكون أنفع وأنجع، وتشتمل على برامج مهمة ذات النفع العام، من تقييد للمعلومات وتسهيل للبحث، ومسايرة أحدث الكتب والقصص، وما يحتله الجيل من مراتب وما يحصل عليه من أوسمة، كل هذه الأمور فهي نافعة للناشئة

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

وللأجيال الصاعدة، بل تدفعهم للمشاركة في المسابقات والدوريات العلمية وغيرها من الأمور الدراسية والبحثية النافعة، وما عدا هذا فهو مضيعة للوقت في الغير النافع من ألعاب ترفيهية ومشاهدة مواقع مرعبة لذلك يجب التيقظ من الآباء للحرص فيما ينفع أبناءهم لأنه جيل المستقبل الذي يراهن المجتمع الصالح عليهم.

- **إشكاليات البحث:**

تتجلى هذه الإشكاليات فيما يلي:

1- إلى أي حد عالجت النصوص الوظيفية ظاهرة الإدمان لدى الناشئة؟

2 - ما هي السبل التي يمكن أن نسلكها للحد من ظاهرة الإدمان على الأنترنيت؟

3- ما القيم المستفادة من هذه النصوص؟ وهل ساهمت في الحد من ظاهرة الإدمان على الأنترنيت لدى الأطفال؟

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث فيما يلي:

- - أنه موضوع عصري يعالج قضايا عصرية حديثة ابتلى بها جل الناشئة خاصة، والكبار عموما
- تحليل عناصر النصوص الوظيفية التي تناولت موضوع هذه الوسائل وكيفية استغلالها والتعامل معها.
- لكونه موضوع الساعة، إذ الكل يحتاج إلى دواء مقابل هذا الداء من أجل التيقظ وانتباه الناس لهذه الوسائل داخل البيوت.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى ما يلي :

- ❖ - رصد الخلل لدى الأسرة في ترك الأبناء فرادى مستمتعين ولاهين مع هذه الوسائل.
- ❖ - إلى بيان كيفية وطريق استعمال هذه الوسائل لكي نستفيد منها بدون أي ضرر لا حق بالطفل.
- ❖ إبراز طريقة ومنهجية النصوص الوظيفية في الكتب المدرسية في تنبيه المتعلمين والمتعلمات والتحذير من الإدمان على تلك الوسائل.

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

الدراسات السابقة:

توجد المقالات وبعض الدراسات فيما يتعلق بالإدمان على الأنترنيت من طرف الطلاب، ولكن معالجته من خلال النصوص الوظيفية بالمدرسة المغربية ولدى متعلمي السلك الابتدائي هذا نادر أو قليل الوجود إن لم نقل غير موجود، وهذه هي الجدية والجديد في الموضوع.

وقد اقسمت هذه الدراسة إلى ثلاثة عناصر وضمنتها خاتمة مع بعض النتائج وفي الأخير أتبعتها توصيات.

العنصر الأول: سلبيات الإدمان على الأنترنيت وخواطرها على الناشئة انطلاقا من النصوص الوظيفية:

من الأسس المتفق عليها في أوج هذا التطور الحديث **استعمال الأنترنيت** لغايات وأهداف، وتعد ضمن أولى الإلزاميات وأوجب الواجبات في البيوت وغيرها من أماكن العمل والدراسة وفي التجارة والاقتصاد، و جل الخدمات متوقفة على هذا الصبيب الذي جعل العالم قرية صغيرة، يشاهد الناس بعضهم بعضا في أعماق الدنيا من غير تنقل يقول **"الدكتور مونتاغ** " إن الحديث عن إدمان الأنترنيت من الناحية البيولوجية كان له العلة الوراثية نفسها مثل إدمان التدخين.

وأضاف أن إدمان الإنترنيت ليس من نسج خيالنا، فالباحثون والمعالجون يقتربون من إثبات ذلك بشكل متزايد.

ومن بين ما قيل على الانترنيت: **الأنترنيت أول شيء بنته البشرية ولا تفهمه،** وأكبر تجربة في الفوضى شهدناها على الإطلاق، وهو وسيلة من الوسائل التي يتوصل بها إلى المفيد النافع وإلى الخبيث الضار ومستخدمه يتحكم فيه فيتخذه لما يريده، وما يظهر له فيه من منفعة أو مضرة، وقد انتقيت مجموعة من النصوص التي عالجتها **الكتب المدرسية** من خلال الحديث عن التطور التكنولوجي واستعمال وسائل التواصل والاتصال، ومن بين ما تم ذكره من تدبير هذه الوسائل :

1- ضياع الوقت: ومما جاء في نص الكتاب المدرسي: ضياع الوقت أمام وسائل التواصل الاجتماعي عند مشاهدة التفاهات والمحتويات الغير اللائقة (**عبد الله القبطيشي 2022 ص-87-88**)

ومما نص عليه- كذلك- في كتاب مرشدي في اللغة العربية في ضياع الوقت قول الكاتب" يمكنك الاستفادة من خدماتي ، لكن لا يجب أن تسرف في استعمالي، بل عليك أن توزع وقتك اليومي(**[6]براهيم عيشوا 2021 ص 84**)

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

2- **الإقبال المفرط** على منتجات التكنولوجيا تولد الانطواء والعزلة والعيش في واقع غير حقيقي (**عبد الله القبطيشي 2022 ص 100-101**) ومن بين **الاستراتيجيات** التي وضعها الكاتب للمتعلمين في تقسيم العمل اليومي قوله: عليك أن توزع وقتك اليومي مثلا إلى.

3- **حصة للمراجعة والدراسة**، وأخرى للعب في الهواء الطلق، ووقت للاستمتاع في جلسة مع أسرتك وأصدقائك وصديقاتك، ووقت لقراءة كتاب مفيد، وإذا استعملت ما أتوفر عليه من وسائل الاتصال وجب ألا يكون ذلك إلا مع اشخاص تعرفهم وتثق بهم وأن يكونوا في سنك ولا تروج صورك الخاصة وصور أسرتك وأصدقائك، فإن تقيدت بهذه القواعد تقيدا تاما فإني صديقك- يعني الحاسوب- ورهن إشارتك كي أرافقك وأعينك وأُسَلِّيكَ (**براهيم عيشوا2021 ص 84**)

4- **إلحاق الضرر بالمستعمل** :جاء في نص الكتاب "**واستعمال الهاتف النقال بكثرة يؤذي السمع والبصر والدماغ لدى الإنسان.**

ويرى **بعض الباحثين** أن الشباب الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي استخداما مفرطا رغبة في التسلية، أو بحثا عن معلومات مفيدة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بنقص الانتباه وضعف في التفكير (**براهيم عيشوا 2021 ص 89**)

5- **الدخول إلى الألعاب واستعمال الفيس بوك تويتر انستجرام** نسبة التلاميذ 85% وهذه النسبة التي تم الحصول عليها من طرف تلاميذ المستوى الخامس والسادس ابتدائي بعد طرح أسئلة عليهم عن كيفية ومدة أخذ الهاتف، ومواقع التي يشاهدونها من خلال حصولهم على الهاتف من طرف آبائهم.

6- **العزلة**: وذلك بالميل عمن حولهم، مما قد يؤدي إلى تزايد مشاعر الاكتئاب والحزن والشعور بالوحدة (براهيم عيشوا 2021ص 97) .

وهذا مشاهد عند عدد من الأطفال والمراهقين، بحيث تجد جل من يتعاطى لهذه الوسائل يحب العزلة، ففي بداية أمره يكون منعزلا لأنه لا يريد أن يشاركه أي أحد فيما يشاهده، وينحز لنفسه فيلقى الفرصة والراحة وبعد مدة لا تدوم كثيرا يدخل في الاكتئاب والحزن والقلق، ثم تجد الأسرة تطرح تساؤلات لماذا ابني يغضب كثيرا وبسهولة؟ لم هو دائما قلق وحزن ومكتئب؟ أسئلة كثيرة حلها في الإبعاد عن هذه الوسائل، فإذا تم إبعاده فلا شك أنه يعيش في راحة البال وطمأنينة.

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

7- **انتحال الأفراد لشخصيات**: كاتخاذ الفرد اسما غير اسمه أو صفة لشخص فيحلها بنفسه قصد الإغراء وإخفاء هويته الحقيقية بفعل مناف للأخلاق وبخاصة تجاه الأطفال (**براهيم عيشوا2021 ص 97**)

وكم من أطفال يتعلمون التسول وغيره من الأفعال الشنيعة بانتحال صفة أو استعار أسماء، فيطلب الناس ليزودوه بدراهم أو إرسال تعبئات بصفته يتيما أو فاقدا لأحد أبويه، أو يحتاجها للدراسة وغيرها من الطرق الشنيعة التي يسلكها الأطفال وهو صغار، أو يتخذ اسما لبنت فينتحل صفة البنت لأغراء بعض المراهقين وكل هذه أفعال شنيعة يتعلمها الأطفال وهم في سن صغير.

العنصر الثاني: إيجابيات الأنترنيت ونتائج استعمالها في الدراسة والبحوث المدرسية:

بمجرد ظهور هذه **الشبكة العنكبوتية في العالم في 6 أغسطس 1991م** أحدث ثورة عالمية في العالم، بحيث أثار الضجة الكبرى بالنسبة لكيفية الاستعمال وطريقة استغلاله، فقسم الناس أطيافا عدة بين من ينظر إليه بأنه وسيلة التطور تطوير الخدمات التجارية والبحثية وغيرها، وبين من ينظر إليها وسيلة ترفيه وقضاء للوقت أمام الشات، وبين من يهجره وبقي على مساره وعمله من غير وقع أي تغيير في خدمته وشخصيته، ولا زال الأمر على هذا النمط حتى تسرب لكل البيوت، وظهر في جبة ذهبية يحن إلى استعمالها القاصي والداني والعالم والجاهل والصغير والكبير، فسهلت التواصل بين أنواع الناس وأطيافهم عبر ربوع العالم من غير مراعاة للحدود ولا مواقع جغرافية، لذلك فإننا ندرك أن لها عدة إيجابيات فمن بين إيجابيات الأنترنيت:

1- **مواكبة التطور** : جاء في نص الكتاب "**أنها تسارع تقدم المجتمعات وتطورها (عبد الله القبطيشي2022 ص 87-88)**.

2- **تسهيل الحياة اليومية** وتسييرها: بحيث يستطيع الفرد إنجاز أغراض كثيرة بجهد ووقت قياس قليل وبإتقان كبير.

3- **تقوية المدارك وتوسيعها**: بحيث يتيح الفرصة للتواصل الاجتماعي وسرعة وتيرة تطورها في مجالات حيوية مثل الاقتصاد والطب والتعليم (**عبد الله القبطشي 2022 ص 100-101**)

ومن إيجابياتها كذلك ما نص عليه **مؤلفو كتاب مرشدي**" أما شبكة الأنترنيت فقد غدت وسيلة اتصال حديثة تستعمل لغايات عدة منها:

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

-إدارة أعمال إدارية وأعمال يومية للمواطن بشكل أيسر وأسرع، مثل الخدمات المصرفية ودفع الفواتير المختلفة كما ساعد ذوي الاحتياجات الخاصة على الاتصال والتواصل مع المجتمع دون الحاجة إلى التنقل والحركة، ومكن المتعلمين والمتعلمات من متابعة دروسهم- عن بعد- عبر قنوات تعليمية ومهنية (**براهيم عيشوا 2021 ص 97**)

العنصر الثالث: معالجة الإدمان والتحذير منه من خلال النصوص الوظيفية:

يمكن اقتراح عدة طرق لمعالجة الإدمان على هذه الوسائل الفتاكة بنا صغيرا وكبيرا، وإن كانت فيها عدة ايجابيات وقد رأينا بعض ايجابياتها من بين ما يمكن اقتراحه لمعالجة الإدمان:

أولا: القراءة والتشجيع بإيراد أمثلة من الناجحين:

فقد باتت **نجاة بلقاسم تقضي** جل وقتها في المطالعة والدراسة مما ساعدها على التفوق الدراسي والالتحاق بالمعاهد العليا لإتمام دراستها فيها (**براهيم عيشوا 2021 ص 24**)

وإن كان الوضع المادي لم يساعدها وهي في بلاد المهجر وكافحت، من أجل الوصول، ولم تكن هذه الوسائل إلا مساعدة لها في الرقي، ولم تكن مدمنة عليها إلا في ما ينفعه ويجعله تترقى سلم الرتب والمعالي، حتى حصلت داخل المهجر على منصب وزيرة الشباب والرياضة إلى أن تقلت منصب وزيرة التعليم، كل ذلك بكفاحها ومتابعتها للدراسة، ومحاربتها الوسائل التي تهدم ولا تبني، وتفسد ولا تصلح.

- **فؤاد العروي** كاتب في القصة والرواية وأحوال المجتمع ويعد سفيرا ثقافيا وأدبيا **للمغرب في هولندا (براهيم عيشوا 2021 ص 20)**

وكل من يدرس سيرة هذا الكاتب يأمل أن يكون مثله تأليفا وروائيا، لأنه بالدراسة وصل بالدراسة هذا المستوى، ويعرف في ربوع العالم وكل يقرأ كتبه ورواياته التي كتابها في مجال الأدب والرواية، وتسنم هذه المنزلة بالمثابرة والجدية في التحصيل الدراسي،

- **الاختراع:**

يعد الاختراع هاجس كل متعلم ومتعلمة يكتشف نبراسا وقدوة له في محيطه أو مجتمعه أو قرأ عليه في قصة أو كتاب أو ضمن نصوص قرآئية في الكتب المدرسية، فيأتي النص مكتشفا جوانب مهمة من شخصيات مغربية نجحوا في ديار المهجر، فصاروا يتمنون أن يقتدوا بأضراب هؤلاء، سالكين منهجهم في التحصيل الدراسي، وإن كانت الظروف صعبة من حيث تخيير سبل النجاح، ولكن لا بد من التضحية

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

فالقدوة دائما يبقى نموذجا ليسلك الإنسان بسببه طريف النجاح والفلاح فمن بين الناجحين وواصلوا الدرب حتى بلغوا مرتبة عالية مهمة في العلم، والمكانة السامقة داخل الدول التي ينتمون إليها هم كالتالي:

- **كمال الودغيري:**

هو شخصية علمية موطنه **من المغرب من مدينة فاس**، ويعد علما من أعلام مغاربة العالم في ميدان العلم، وهو مثال للشباب الطموح حيث حصل على شهادة البكالوريا في العلوم الرياضية من مؤسسة عمومية، ثم **انتقل إلى أمريكا** لمتابعة تخصصه، وكان يسهر الليالي في العمل متقلبا بين مهن مختلفة، وفي الصباح ينكب على الدراسة آملا تحقيق حلمه، كمال يوجد على رأس الفريق الذي استطاع إنزال الربوات الآلي وهو أذكى وأغلب ربوات فضائي أنتجته **''ناسا''** حتى الآن على سطح كوكب المريخ، وهو مسؤول في وكالة البحث الأمريكية المكلف بربط الاتصال بهذه المركبة (**براهيم عيشوا 2021 ص 11–12**).

وهذا نموذج ملهم من الشباب الذين نجحوا في مساراتهم فأعطوا الصورة الإيجابية للطالب المكافح، وكان جل وقته في التحصيل والعمل حتى قضى مأربه ووصل غاية ما يرجوه.

ثانيا: طريقة البدائل

مِن بين الطرق التي اقترحها المتخصّص محمد القدام لعلاج إدمان استعمال **الأدوات الإلكترونية، "طريقة البدائل"** المبنية على ''فكرة مزاولة أنشطة متعدّدة، وعدم التّركيز على نشاط وحيد، حتى لا يحدث نوع مِن التّرابط والتّبعية له'' ومن بين أهمّ هذه الأنشطة، وفق الورقة البحثية، ''الخروج بالطّفل للتّنزّه، وربط علاقات مع أقرانه، حتى يعلم أنّه مرغوب فيه من طرف الآخرين؛ وهو ما سينعكس، طبعا، على تصوُّرِه للآخر وتقديره لذاته''، كما سيفهِمُه هذا أنّ مصادر التّوازن النّفسيّ، والراحة، والفرح، واللعب، قد تكون خارج إطار هذه الآليات والوسائل الإلكترونيّة الجامدة

كما اقترح أستاذ علم النفس **المعرفي بجامعة محمد الخامس بالرباط "الطريقة التّقييديّة"** القائمة على المنع، والحدّ المباشر والنّهائيّ مِن استعمال هذه الأدوات'' وهي طريقة نبّه إلى ضرورة بدئها بـ''الحدّ والتّقليص من مدّة الاستعمال اليوميّ بشكل تدريجيّ؛ حتى تنطفئ لدى الطّفل الرغبة القويّة في استعمال هذه الوسائل'' وهو ما سيمكّن من اللجوء إلى التّخلّص من هذه الأدوات بشكل سلس لا يثير الغضب والانزعاج، حتى

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

لا يكون لذلك أثر عكسيّ على علاقة الطفل المراهِق بوالدَيه، والتزاماته الدّراسيّة، أو سلوكه تّجاه إخوانه وأقرانه(**وائل بورشاشن 2020. بجريدة هسبريس**)

ويوصي **الدكتور فونغ** بالجلوس مع طفلك وفهم وجهة نظره وتقييم ما إذا كانت لعبة الفيديو تؤثر سلبًا على نوعية حياته. إذا نشأت عواقب ضارة من اللعب المستمر في ألعاب الفيديو، فقد تحتاج إلى التدخل في هذه المرحلة.

المخاوف بشأن إدمان ألعاب الفيديو ليست بلا أساس؛ فاضطراب الألعاب عبر الإنترنت هو حالة نفسية تؤثر **في 25% من لاعبيها**، وقد تم تحديدها في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي، حتى أنّ إدمانها في بعض الحالات، يمكن أن يشير إلى مشكلات أساسية مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، أو الاكتئاب أو الصدمات التي لم تتم معالجتها. لتحقيق التوازن بين استخدام التكنولوجيا والرفاهية الشاملة لابنك المراهق، يوصي الدكتور فونغ بتنمية سلوكيات صحية سمّاها ب **"قائمة الدوبامين الصحية"**. ويرى أنّ التركيز على اتباع أسلوب حياة متوازن وتوفير بدائل تثري حياة المراهقين خارج المجال الرقمي يمكن أن يخفف من المخاوف بشأن وقت استخدام الشاشة.

يشمل ذلك:

- دمج النشاط البدني في العمل اليومي، بما فيها الألعاب الرياضية أو الأنشطة الخارجية أو حتى التمارين البسيطة.
- الحصول على النوم الكافي والمريح، وخلق بيئة نوم جيّدة.
- تعزيز العلاقات الاجتماعية الواقعية، وتشجيع المراهقين على قضاء وقت ممتع مع العائلة والأصدقاء.
- تطوير المهارات في الأنشطة الممتعة، والتي تجلب السعادة والإنجاز.

ثالثا: البدائل الحركية والاجتماعية :تشجيع ممارسة الرياضة، القراءة، الرسم، والخروج للتنزه لتقليل وقت الجلوس أمام الشاشات وتعد الرياضة أهم وسيلة ترفيهية ممتعة للأطفال، بحيث يقود الأب طفله لممارسة الرياضة بجميع أنواعها، وهي وسيلة تجعله ينسى كل الوسائل التكنولوجيا وغيرها، إذ الرياضة تنشط الجسم والذهن لدى الطفل، وتجعله مسايرا حتى دراسته ومنجزاته العلمية الأكاديمية، فهي السبيل

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

الأنجع، والطريق الأنفع، لمن يروم نفع أبنائه ووضعهم على المسار الصحيح والناجع، مع مرافقتهم الدائمة للمنتجعات والتنزه معهم، ومخالطتهم، وفتش نقاشات جادة بينهم في مسارهم وتحصيلهم الدراسي، مع تذكرهم بمسار الناجحين من المفكرين والمخترعين والقادة، وكل ذلك يجعل في الطفل حيوية وشعور بالمسؤولية، وما الذي ينتظره وما يجب أن يكون عليه في قادم الأيام من عمره، لأن مرافقة الأب للطفل يحسه بالطمأنينة والشجاعة ويشعر بأمان، وذلك يشجعه على اقتحام كل الصعوبات التي تجعله حائرا أمام الصعوبات بدون البحث عن حل للمشكلات والمستعصيات أمامه، لذلك فإن مرافقة الأسرة للأبناء توقظ فيهم روح المسؤولية والشجاعة.

ومما يجعل الطفل كذلك مشغولا عن وسائل التواصل اكتشاف موهبته وصقلها فيما ينفعه كالرسم فكم من أطفال لديهم مواهب عدة لكن لا يقدرون على إبدائها وتشجيعهم على تطويرها فتموت بعدم التحفيز والاكتشاف من طرف الآباء، بحيث يتمتع الطفل بعدة مواهب لكن عدم مشاركة الآباء لهم يجعل ذلك الطفل يظن أن تلك الموهبة غير مجدية وغير نافعة، فلا يتروض عليها حتى ينساها فتضيع ويضيع معها الطفل.

فالرسم مهم للأطفال فكم من عقد حلت بسبب الرسم ومشاكل أزيلت بسبب ما يرسمه الطفل، لأن الرسم عبارة عن رسوم وهمية خيالية في الورق، ولكنها أوجاع وحكايات داخل وجدان الطفل يعبر عنها، مع تشجيعه في كل ما يرسمه وإن كان في الجودة رديئا ولكن للتحفيز آثار تجعل الطفل يتقدم في أعماله، ويحسن مخزونه، وتتفتق تلك المواهب لصناعة الأجود والأفضل من الأعمال

خاتمة:

ومجملا لما فُصِّل وتلخيصا لما سبق، أقول إن خطر الإدمان على الأنترنيت يعد من أخطر البلايا التي أصيبت بها **المجتمعات الدولية**، لذلك لابد من التيقظ والتنبيه لتصدي لسموم هذا البلاء، وإن كان في فحواه إيجابيات، ولكنه لا يعدو أن يكون سما في الدسم، لذا وجب على المربين والمعلمين وجميع أطياف المجتمع أن ينتبهوا ويُعوا أبناء هذا المجتمع من هذا الوباء الفتاك، فكم من أضرار ألحقت بأجساد الأطفال بسبب أزرار الهاتف ووسائل الأنترنيت ويتطلب فهم ومعالجة استخدام المراهقين للتكنولوجيا وإدمانها المحتمل، واتباع نهج متوازن ومستنير. ومن خلال اتباع نصيحة الخبراء، يمكن للوالدين التعامل مع هذه المخاوف بفعالية وتكوين علاقة صحية مع التكنولوجيا لدى أبنائهم المراهقين. فقط تذكر أنّ كل مراهق هو شخصية فريدة من نوعها، وما يناسب أحدهم قد لا يناسب الآخر. كن مرنًا ومستعدًا لتعديل أسلوبك بناءً على

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

احتياجات ابنك المراهق وظروفه وقد تم التوصل إلى نتائج في الأخير منها أن المدمن على الأنترنيت تعرضه عوارض صحية ونفسية وجسمية بل عقلية كذلك منها ما يلي:

نتائج البحث:

- عدم التفكير والانتباه ، والتأثير في البصر والتوحد ويؤدي إلى مخاطر
- السيطرة على الخلايا الدماغية كثرة النسيان تفتر الرغبة في التواصل
- ضعف الدفئ الاجتماعي والأسري وتقليل التفاعل الأشخاص فيما بيهم
- التسلية والاستعانة به في البحث عن المعلومات كمشروع الوحدة مثلا ومراجعة الدروس
- البحث عن الألعاب حفظ حكاية الرؤية عن مخاطر الإدمان على الإنترنيت عدم الإكثار من استعمال الهاتف
- المحافظة على الوقت الذي كان نضيعه في استعمال الهاتف التفاعل مع المحيطين الداخلي والخارجي وعدم اللجوء إلى ألعاب العنف عدم ترويج الصور الشخصية مع عدم الاتصال بأشخاص مجهولين
- عدم دخول المواقع الخاصة بالكبار وعدم تنزيل تطبيقات وبرامج الغير النافعة عدم الثقة بأشخاص مجهولين التواصل مع أشخاص هم في سنك.

توصيات:

- الاعتناء بالشباب والأطفال لأنهم مستقبل كل دولة وجيلها القادم الذي تراهن عليه الدول.
- تدبير وتقنين الوقت للناشئة في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وزيارتها بين الفينة والأخرى.
- عدم فتح المجال لهم في الدخول إلى مواقع لا تفيدهم في شيء سواء في دراستهم ولا تكوينهم الذاتي.
- تحديد الألعاب من طرف الآباء لأبنائهم المواقع والألعاب التي يدخلون إليها مع محاولة إقناعهم وبيان الإيجابيات والسلبيات لهم حتى يقتنعوا في عدم الدخول لتلك المواقع، وإدراك خطورتها التي ستلحق بالطفل والمراهق سواء على مستوى الأمد القريب أو البعيد.

ISSN print/ 2769-1926 ISSN online/ 2769-1934

فهرس المصادر والمراجع:

1- طالة لامية 04 ديسمبر 2021.. "الإدمان على الانترنيت والاغتراب الاجتماعي للشباب قراءة في طبيعة العلاقة وتجليات التأثير مجلة الحقيقة، مجلة أكاديمية محكمة تصدر فصليا عن جامعة أحمد دراية أدرار- الجزائر المجلد 20 العدد 23.

2- حمودة سليمة 12 ديسمبر 2015. "الإدمان على الأنترنيت :"اضطرابات العصر "مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد 21 .

3- نعمة أبو حلو منشور 09 يناير 2025. "إدمان على الأنترنيت وعلاقته بالتنمر الإلكتروني كما تدركها الصحية لدى عينة من طلبة الجامعة في دولة الإمارات العربية المتحدة مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث العدد 19.

4- عبد الله القبشطيني مفتش تربوي ممتاز 2024م كتابي في اللغة العربية للمستوى السادس ابتدائي دار الشروق المغرب.

5- براهيم عيشوا 2021 . مرشدي في اللغة العربية لمستوى الخامس ابتدائي عنوان طبعة جديدة إفريقيا الشرق المغرب.

6- لوائل بو رشاشن**12 أكتوبر 2020** مقال بعنوان "هذه سُبل إنقاذ الأطفال من إدمان "الأجهزة الرقمية" خلال الجائحة". جريدة هسبريس جريدة إلكترونية مغربية تهتم بكل الأحداث من الأخبار والمقالات العلمية وغيرها..... 2002