

# العقيدة الدينية للأطفال معضلة الأسر العربية في مجتمعات رقمية مفتوحة

## التنمية الروحية للطفل تدربه على فعل الخير وتبعث في نفسه الطمأنينة عند الكبر



لا يستوعب الطفل في مراحل عمره الأولى معنى العقيدة الدينية، لكنه في حاجة ماسة إلى تنشئة روحية متوازنة تدربه على السلوك القويم والتحلي بالأخلاق والقيم الحسنة، ويشعر من خلالها بالسكينة والطمأنينة في مراحل متقدمة من الحياة رغم ما تكتنفه حياته من صعوبات وتقلبات.

مدينة حمدي  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن



بالتحديات، فإنهم سيصبحون عرضة إلى الاستقطابات الدينية ولأيديولوجية وهي إشكالية كل المجتمعات اليوم التي أصبح فيها الكثير من الشبان يتبعون سلوكيات معادية للمجتمع، حيث ترتكب جرائم إرهابية وتنفذ عمليات قتل جماعي للأبرياء.

وشدد الخبراء على أهمية التنمية الروحية أو الدينية للأطفال لما تمنحه لهم على المدى الطويل من طاقة إيجابية مفيدة للجسم والدماغ والروح، وتبعث في أنفسهم السكينة والطمأنينة، رغم ما قد تكتنفه حياتهم من تحديات ومصاعب.

لكن ثمة تحديات كبيرة في العصر الحالي تعيق التنمية الروحية الجيدة، وهي المجتمعات الرقمية مفتوحة الحدود، وتحول نسبة كبيرة من المدارس القرائية إلى بيئات خصبة لنشر الأفكار المتطرفة والمتشوّدة.

وفي السنوات القليلة الماضية أشار هذا الأمر جدلاً كبيراً في عدد من الدول العربية التي تواجه ظاهرة الفكر المتشدد. وفي دول مثل المغرب وتونس والأردن اضطرت وزارات التعليم إلى إصلاح مقررات مناهجها الدراسية بالتعديل والحذف ومراجعة بعض مواد التربية الإسلامية التي من شأنها أن تحض على التفسير المتشدد للنصوص القرآنية. وكانت جهات متطرفة قد أحكمت سيطرتها على أغلب الكتابات التابعة للمساجد في تونس بعد أن تمكنت من السيطرة على دور العبادة مستغلة حالة الارتباك الأمني والمؤسسي التي عصفت بالبلاد بعيد ثورة يناير 2011.

وقال الخبير في التنمية الذاتية والإحاطة النفسية واستشاري العلاقات الزوجية، شكري العياري، لـ"العرب" إن "الجانب الروحي" بمسئوليته العقيدية والتعبدية والأخلاقية من أقوى الجوانب في تربية الطفل وزرع القيم الكونية لديه وتنشئته على المبادئ الإسلامية القيمة. واستدرك مضيفاً "لكن قد يرافق هذه التنشئة الدينية نوع من المغالاة في فهم الدين وتأويل نصوصه المقدسة ما يؤثر سلباً على توازن الطفل النفسي ويجعله يتبنى مواقف ورؤى لا علاقة لها بمرحلة الطفولة أو بالبعد الرمزي للمواقف والأشخاص والغيبيات".

وأكد العياري أن الطفل قبل 6 سنوات لا علاقة له بالبعد الرمزي والغيبي للمقدسات، لأن ذهنه غير قادر على إدراك أو فهم الغيبيات المجردة، لذلك من المستحسن عدم تلقيه أشياء دينية مقدسة ومجردة، منوهاً إلى أهمية تحفيظه القرآن دون الدخول في التأويل والتفسير والجنة والنار لأنها مفاهيم أكبر من قدرته على الإدراك والفهم.

ودعا إلى ضرورة أن تكون التربية الروحية للطفل متوازنة وتراعي قدرات الطفل الذهنية والنفسية والسلوكية قائلاً "يجب أن نجتهد في تنمية قيم كريمة فاضلة تزرع في قلبه منذ صغره كقيم الإيمان والالتزام والصدق والأمانة والإخلاص دون تشطيط أو شطط، فخير الأمور الوسط والإسلام يظل دين اعتدال وتوازن".

وأوضح العياري قائلاً "يمكن أن يقتصر دور المدارس القرائية على التحفيظ والترتيل والتجويد لأن في ذلك مردود مهم لتقوية ذاكرة الطفل

وتغرب معظم الأسر المسلمة في أن يتعرع أبنائها على تعاليم الدين الإسلامي منذ مراحل مبكرة من أعمارهم، حتى ينسجون على الإيمان والالتزام بالعقيدة.

ويقوم العديد من الآباء بدور فعال في التنمية الروحية لأطفالهم من خلال اصطحابهم إلى المسجد وتشجيعهم على الصلاة وحفظ القرآن والدعاء.

ويعد التعليم الديني عنصراً مهماً في المناهج التعليمية للعديد من المدارس الابتدائية والمعاهد الثانوية، وتدخل هذه الدروس في المقرر الدراسي إلى جانب العلوم والرياضيات واللغات والتاريخ والجغرافيا والفلسفة.

ومع ذلك، تشكل المدارس القرائية والكتاتيب نماذج براقية لبعض الأسر المحافظة التي تخير إلحاق أطفالها بها، من أجل تعميق معارفهم الدينية، وتنشئتهم على السلوك القويم والتحلي بالأخلاق والقيم الحسنة.

ومثلت الكتابات في المساجد لعقود طويلة قضاءً تقنياً هاماً لتعلم اللغة والخط العربيين، قبل أن تكون أمكنة لتعلم أصول الدين، إذ كانت تمثل أولى خطوات الأطفال في إبداعات المعرفة وطريقها، ألا وهي اللغة.

ويؤكد اختصاصيون أن للكتاتيب دوراً هاماً في نشر ثقافة التسامح ونبذ العنف والتشدد لما تكتسبه مرحلة ما قبل الدراسة من أهمية في تربية الناشئة على نيل كل أشكال التطرف.

وتقول نادية الجبالي (أم لثلاثة أطفال) "بواصب زوجي على الصلاة مع أبنائي الصغار حتى يكون لهم قدوة في هذا المجال ويغرس في قلوبهم بذرة الإيمان، فيصبحون أكثر تحلياً بهويتهم الإسلامية".

وأضافت "إذالم يعمل الآباء على تعليم أبنائهم التعاليم الصالحة لدينهم ومبادئه، وخصوصاً في عصرنا الحالي المليء

### تنشئة الطفل على ثقافة التسامح

للتعاقد والقاتل لروح الحياة، فغالباً ما يكون القرآن في هذه الاحتفالات غطاءً لممارسات بشعة من اغتصاب وتحرش واعتداء... ومن يعمل في الظلام لا ينتج إلا ظلاماً... فلنعلم أولادنا قرآناً نورانياً يبيث الحياة ويبني الأجيال".

ويرتبط الاهتمام بالجانب الروحي العقدي للطفل بدوافع عملية ونفسية، حيث تتراقف مشاعر السعادة والرفاهية في الحياة بصورة كبيرة بقوة الإيمان بالله وهو ما يؤكد التأثير الإيجابي للاعتقاد بقوة الخالق والتوق إلى رحمة الرب ومساعده في مختلف مشاكل الحياة اليومية.

ويقول عالم الأعصاب وأستاذ علم النفس في جامعة باريس الثالثة، ألبير مخيبر، إن "الهدف الأساسي من صوت الإيمان، هو تهدئة الخوف الأصلي عند كل الناس، أي الخوف من الموت، والهدف الجوهرى من الدين هو طمأننة الإنسان بأنه إن مات، سيفوز بحياة أخرى".

وأظهرت الدراسات العلمية أن الناس المؤمنون حين يفكرون بالله، يمنحهم ذلك شعوراً بنظام معين في العالم، وشرحا للأحداث العشوائية، مما يخفف من شعورهم بالقلق ويشعرهم بالطمأنينة.

يشعرهم بالتوازن المنشود، لكن ما نحذر منه هو إهمال هذا الجانب في زمن أصبحت فيه التكنولوجيا هي الحاكم بأمره داخل معظم البيوت، إذ لا يجب أن نترك الرقمنة تقتل الصلة الروحية بين الدين والطفل".



بدرى المدني  
لنعلم أولادنا قرآناً نورانياً يبيث الحياة في نفوسهم ويبني الأجيال

شكري العياري  
الطفل قبل 6 سنوات لا علاقة له بالبعد الرمزي والغيبي للمقدسات

وختم الشيخ بدرى حديثه مشدداً "نحذر من جهة أخرى من فقايع بعض المدارس التي تسمى نفسها بالقرائية وهي تفرخ أطفالاً متشددين، وبسبب هروبها من الرقابة القانونية صارت كالمحتشدات ذات التوجه الإرهابي الطامس لقدرات الطفل والمعطل من الفخزين مساءً.

ويساعد هذا في إطالة الأوتار والعضلات ويمكن أن يقلل من تكرار التشنجات وتشدتها، بحسب دراسة أجريت في عام 2012، واستمرت ستة أسابيع، ونشرتها دورية "فيزيوتراي".

دون التأويل والتفقه في الدين، مع ضمان اصطلاح الهيئة الرقابية العلمية والتفتيشية اليداغوجية بدورها حتى لا تحيد هذه المؤسسات عن دورها العلمي". ومن جانبه يرى الشيخ بدرى المدني الباحث في الفكر الإسلامي أن الطفل في حاجة لكل بذرة معرفية تصقل شخصيته وتوسع مداركه وتغذي عطشه لاكتشاف الحياة.

وقال بدرى لـ"العرب" إن "الطفل في مختلف مراحل عمره في حاجة إلى اللعب والغناء والحركة والرقص والموسيقى والعلم والمطالعة والتواصل مع المحيطين به، وجميعها آليات ضرورية لتوسيع مداركه وفتح أبواب الاستطلاع أمامه، وكذلك يعد غرس حب القرآن والتربية الدينية في نفوس الأطفال وتعليمهم تلاوته وتجويده وحفظه وفهم بعض معانيه بناءً على مدى قدرتهم الذهنية على التركيز وفهم القيم الأخلاقية له والعمل على تقريبها لهم عبر أشكال الرسم والتلوين والترفيه والمسابقات".

وأضاف "من المهم التدرج في تحفيظ الأطفال السور القرآنية وجعلهم يحسون بالسعادة، مدفوعين بالطاقة والرغبة وتقريبهم إلى الخالق بشكل مبسط

فهم الدين وتأويل نصوصه المقدسة ما يؤثر سلباً على توازن الطفل النفسي ويجعله يتبنى مواقف ورؤى لا علاقة لها بمرحلة الطفولة أو بالبعد الرمزي للمواقف والأشخاص والغيبيات".

وأكد العياري أن الطفل قبل 6 سنوات لا علاقة له بالبعد الرمزي والغيبي للمقدسات، لأن ذهنه غير قادر على إدراك أو فهم الغيبيات المجردة، لذلك من المستحسن عدم تلقيه أشياء دينية مقدسة ومجردة، منوهاً إلى أهمية تحفيظه القرآن دون الدخول في التأويل والتفسير والجنة والنار لأنها مفاهيم أكبر من قدرته على الإدراك والفهم.

ودعا إلى ضرورة أن تكون التربية الروحية للطفل متوازنة وتراعي قدرات الطفل الذهنية والنفسية والسلوكية قائلاً "يجب أن نجتهد في تنمية قيم كريمة فاضلة تزرع في قلبه منذ صغره كقيم الإيمان والالتزام والصدق والأمانة والإخلاص دون تشطيط أو شطط، فخير الأمور الوسط والإسلام يظل دين اعتدال وتوازن".

وأوضح العياري قائلاً "يمكن أن يقتصر دور المدارس القرائية على التحفيظ والترتيل والتجويد لأن في ذلك مردود مهم لتقوية ذاكرة الطفل

## الضوضاء الوردية وصفة سحرية لنوم هانئ

وبحسب موقع "أوبرا دوت كوم"، يلجأ هؤلاء الأصحاء أيضاً إلى الضوضاء الوردية: مثل تقاطر ماء الصنبور، وتكتكة عقارب الساعة، وهي أصوات دقيقة يمكن أن تسلب النوم من العين وأن تغير غضب المرء.

لقد جرب أغلب الأشخاص تقريباً الضوضاء البيضاء لحجب الأصوات ولكن الضوضاء الوردية قد تكون أفضل. وعلى عكس الضوضاء البيضاء (الأصوات المحيطية عبر نطاق من الترددات)، فإن الضوضاء الوردية تتسم بأصوات ثابتة ذات ترددات أقل. فلتنخيل طنين المروحة أو المطر الغابت؛ هل شعرت بالاسترخاء الآن؟

ويساعد الاستماع إلى الضوضاء الوردية في المساء على تنظيم موجات المخ وبالتالي تمكن الأشخاص في المرحلة الأخيرة للاسترخاء من النوم لفترة أطول، وقال المشاركون إنهم شعروا بأن الضوضاء الوردية لها أثر إيجابي على نومهم.

واشنطن - يداوم الأصحاء على عادات مفيدة قبل النوم، تتراوح بين تناول وجبات خفيفة وممارسة تمارين التمدد، و"الضوضاء الوردية".

كما أنهم يمارسون تمارين التمدد. ومن شأن هذه التمارين أن تقاوم تشنجات الساقين المؤلمة كثيراً إلى درجة أنها تجعل من الصعب على المرء الخلود إلى النوم، ومن الممكن لهذه الحالة المرضية أن تسبب الأرق.

ويعاني منها أكثر من نصف البالغين، والنساء أكثر عرضة للإصابة بها، خصوصاً مع التقدم في العمر. والحل هو تمديد عضلات السمانة والعضلات المابضية (التي تقع بطول الجزء الخلفي من الفخذين) مساءً.

ويساعد هذا في إطالة الأوتار والعضلات ويمكن أن يقلل من تكرار التشنجات وتشدتها، بحسب دراسة أجريت في عام 2012، واستمرت ستة أسابيع، ونشرتها دورية "فيزيوتراي".

## أفضل الطرق للتخلص من مشاعر القلق



راحة البال لا تقدر بثمن

سان فرانسيسكو - إصابة المرء بقلق مزمن، ولو بقدر منخفض، تؤثر فيه تأثيراً سلبياً؛ وقد يحدث ذلك بشكل تلقائي ومتكرر على نحو تصعب السيطرة عليه، مما يستنزفه بشدة عاطفياً، ولهذا يصح الخبراء بأهمية الحفاظ على السلامة الذهنية وراحة البال، عبر اتباع مجموعة من الإستراتيجيات والنصائح للتخلص من حدة تبعات الشعور بالقلق، وتحويل مشاعر القلق إلى إجراءات عملية ملموسة، وتوجيه هذا الشعور في الاتجاه الصحيح.

وبطبيعة الحال، عندما يتعلق الأمر بإعادة شحن همة المرء من المهم مراعاة الحالة التي يكون عليها ذهنه؛ ذلك أن التفكير في الأمور التي تصيب المرء بالضغوط العصبي يجعل عملية إعادة الشحن أمراً صعباً، لكنها ليست مستحيلة إذا اتبع المرء مجموعة من النصائح لصبرف ذهنه عن التفكير في ما يعكر الحالة النفسية وتنشيطه وتعزيز سلامته.

● **فعل شيء مبهج**  
المرح والشعور بالبهجة جزء مهم من البقاء في حالة ذهنية صحية؛ فالقيام برحلة خلال عطلة نهاية الأسبوع، أو لقاء أصدقاء قدامى، أو الخروج من المنزل... كل ذلك يمكن أن يكون مفيداً.

● **الابتعاد عن الأشخاص السلبيين**  
إذا كانت هناك مواقف أو أشخاص يصيبونك بالإحباط، فابتعد عنهم. ويمكن لهذا أن يعني تعليق علاقات معينة حتى يكون لديك ما يكفي من الطاقة الإيجابية.

● **قائمة الإجراءات**  
من الشائع أن يشعر المرء بأنه ليس بمقدوره أن يمضي قدماً، أو أن ما يفعله