

# طفل رقمي

(ما بين الإدمان والالتزان)

نورة أبو تايه



# طفلة رمي

(ما بين الإومان والأتزان)

نورة أبو تايه

رقم الإيداع في دائرة المكتبة الوطنية

2024/3/1943

طفل رقمي

أبو تايه، نورة فهد عايد

الزرقاء، 2024

الواصفات: تنشئة الأطفال / الإدمان/تعديل السلوك/التنشئة المجتمعية/تكنولوجيا  
الاتصالات/مواقع التواصل الاجتماعي

الطبعة الأولى 2024

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف ©

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق  
استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي  
مسبق من المؤلف

---

تصميم الغلاف: غادة سلامة

التدقيق اللغوي: صفاء الأبرش

الصف الضوئي والإخراج الداخلي: سندس أمين

---



## الإهداء

إلى من يعني خطورة أن يتحول الأطفال إلى دمي رقمية

إلى من يحاول في ميدان التربية بصدق وإحسان.

نورة ألبوتايه

## مقدمة

إدارة الحياة الرقمية من أبرز التحديات التربوية الحالية، التي يواجهها الآباء والأمهات، وهم يسعون لتوفير سبل السلامة لأطفالهم؛ بين ما يتعرّضون له عبر المواقع الإلكترونية وتطبيقات التواصل الاجتماعي من سلبيات، وبين ما تتيح هذه الرقميات من فرص للتعلم والتعليم، ولا سيما في الصحة الجسدية والعقلية والنفسية.

وإذا ما اتجهنا إلى رصد تأثير التكنولوجيا في الذكاء والنمو المعرفي للأطفال، وكذلك تحليل سلوكهم عند استخدام الأجهزة الذكية؛ لوجدنا نتائج الدراسات - وعلى الرغم من أن الأطفال يعيشون عصرًا رقميًا مُزدحمًا بالتقنيات، التي تتجدد كل يومٍ- تُشير إلى أن استخدامهم للأجهزة الذكية وإدماجهم عليها، يُقلل من قدراتهم العقلية لحلّ القضايا والمشاكل المعقدة.

التي تتطلب جهدًا ذهنيًا واضحًا وتركيزًا عاليًا؛ وبالتالي يُقلل من قدرته على تجاوز التّحديات وإزالة العقبات.

ولذا فإنّه من الجدير بنا أن نعي مدى خطورة الإدمان الرّقميّ لدى الأطفال وبأنّه سيجعلهم أقلّ ذكاءً وكفاءةً فكريّةً، من حيث الرُّهدِ بهذه الثروة الحقيقيّة؛ كاستثمارٍ للعمر؛ فما عُقولهم إلّا أرضًا خصبةً تحتاج ارتواءً، وأسئلةً لا متناهيّةً تحتاج إجابةً، وفضولًا مُلحًا؛ (بماذا؟ وأين؟ وكيف؟ ومتى؟).

يهدف (طفل رقمي) أولاً؛ لطرح الأسئلة عن ظاهرة إدمان الأجهزة، هل ما يزال الطفل محور استثمارنا؟ هل يمكن للوالدين الحفاظ على أجندتهم التربوية أمام تطور لا يرحم؟.

كيف يمكن أن نربي في ظل التكنولوجيا؟ وما مساحة التعايش الآمنة التي لا تمس سلامة عقول ونفوس الأسرة؟ وكيف تبرز السبل التربوية لتشكيل حصناً آمناً ضد الانحرافات الأخلاقية والفكرية؟

كما أنه يشكل دليلاً إرشادياً يتضمن علامات الإدمان الرقمي التي تساعد في تشخيص الوضع الراهن، وكيفية التخلص منه مع تقديم بدائل وحلول، وي طرح كذلك تجارب تربوية بناءً على الخبرات التي راكموها.

## تمهيد

طفلك،،،

عقلٌ ينمو، ويبحث عن شعاع النور، ويطمح أن يدلّه،  
ويأخذ بيده نحو حياةٍ حقيقيّةٍ، وتجربةٍ واقعيّةٍ، لا  
مجرّد مؤثّراتٍ بصريّةٍ مُبالغٍ فيها، وأحلامٍ موهومةٍ  
بالشُّهرة!

جرّب الآن أن تسأل طفلكَ بَم يفكر؟

والأمّ يطمح؟

الغالبية تبحث عن شهرةٍ تقليديًا لما يشاهده، من قناة  
يوتيوب، أو ما يتابعه من مُحتوى، وأشخاصٍ يتأثّر بهم  
دون وعي!

تخيل حجم المأساة، بوعيٍ جديدٍ يتشكّل بهذه  
القناعات، و يظنُّ بأنَّ الحياة محصورةٌ في هذا العالم  
الرَّقْمِيّ؛ الذي يوزن الناس بعدد المُتابعين،  
والمُشاهدات "واللايكات"، وكمية التَّفَاعُل في  
التَّعليقات!

لاحظ طريقة كلام الطِّفل: (مُصطلحاته، طريقة  
خطابه، كيف يطلب؟ وكيف يعتذر؟ وكيف يعبرُ؟  
وكيف يخاطب الأكبر سناً؟ حتى كيف يخاطب  
نفسه؟).

نحتاج هنا وقفةً مصارحةً، وقفةً جديَّةً أمام أمانةِ  
رَبَّانِيَّةٍ، نُنصف بها ذواتنا ومن نربِّي.

هل لاحظت حجم ما تُواجهه؟

إذا لم تجد الأمر بهذا السُّوء؛ فهنيئاً لك ولطفلك هذه  
النَّجاة، تابع واستمرَّ بحمايته ورعاية عقله؛ رعاية من  
يرى فيه مُفكراً مُصلحاً، مُحسناً، ومُؤثراً حقيقياً بميزان  
الله أولاً.

أَمَا إِذَا مَا وَاجَهْتَنَا إِجَابَةَ الْأَسْئَلَةِ بِحَقِيقَةِ الْمَأْسَاءِ؛ إِذَنْ  
دُقْ نَاقُوسَ الْخَطَرِ لِتَفْعِيلِ خَطَّةِ الطَّوَارِيءِ، وَشُقِّ طَرِيقَ  
النَّجَاةِ.

تَخِيلُ سَوَاقِيَةَ الْكَلَامِ، وَعَبَثِيَةَ الْأَهْدَافِ، وَتَرَاشِقَ  
السَّتَائِمِ، وَانْحِدَارَ الدَّوْقِيَّاتِ بَيْنَ الْأَطْفَالِ مِنْ حَوْلِكَ،  
تِلْكَ الَّتِي تُؤَسِّسُ لَهَا مِنْ عَقُولِهِمْ بَيْتًا حَتَّى تَنْبَتَ  
وَتَتَفَرَّعَ.

إِنَّ مَا نَسْتَقِيهِ مِنْ كَلَامٍ فِي الْحَقِيقَةِ، وَمَا نُفَكِّرُ فِيهِ  
وَنَسْرَحُ بِخَيَالِنَا فِيهِ، وَنَبْنِي مِنْ خِلَالِهِ تَصَوُّرَاتِنَا عَنْ  
الْحَيَاةِ؛ هُوَ مَا تَتَشَكَّلُ مِنْهُ عَقَائِدُنَا لِتَثْبِتَ بَعْدَهَا، أَوْ  
تَهْتَزَّ.

نَعَمْ الْأَمْرُ شَائِكٌ، وَمَتَشَابِكٌ حَدَّ اللَّافِكَاكِ؛ فَالْجَمِيعُ  
مَحَاطٌّ بِالْأَجْهَزَةِ، مُقَيَّدٌ بِهَا، كِبَارًا وَصِغَارًا.

سَتَقُولُ لِي أَضْعُ الْقَوَانِينِ، وَلَا أَحَدٌ يَلْتَزِمُ بِهَا، مَا الْحَلْ؟

أَوْلَا: إِحْيَاءُ الْأَمَلِ، وَصَدْقُ النَّيَّةِ فِي التَّغْيِيرِ، لَا تَفْقُدِ  
الرَّجَاءَ مِنْكَ، وَلَا فِيكَ، وَرَاهُنْ عَلَى الْقُوَّةِ وَالصَّبْرِ، الَّذِي  
اسْتَوَدَعَهُ اللَّهُ -تَعَالَى- فِيكَ، وَسِيْثَمِرُ فِي النِّهَايَةِ بِإِذْنِ  
اللَّهِ -تَبَارَكَ وَتَعَالَى-.

ومن ثمّ: اعتن بنفسك، قبل اعتنائك بالطفّل؛ راقب نفسك، والتصاق الجهاز بها، قبل مراقبة الطّفّل، وأحط نفسك بكل ما يساعدك، وبكل من يُعينك.

ولنعترف أنّ الأمر ليس سهلاً أبداً، لكن رغم صعوبته يستحقُّ أن نمثّل أمر رسول الله -صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم-:

(أخْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ)<sup>1</sup>،  
وفي حديث آخر قال: (سَدِّدُوا وَقَارِبُوا)<sup>2</sup> خاصةً بعد أن طالت آثار "الرقمنة" إيجاباً وسلباً، جميع البيوت وكافة المُجتمعات، والأعمار.

وإذا ما تطرّقنا إلى بعض الآثار السلبية، التي تسرّيت إلى الأطفال من خلال استخدامهم للأجهزة مثل: التّنمُّر، والاضطرابات النفسيّة وغيرها؛ ممّا يهدد خصوصية، وأمان الطّفّل.

---

<sup>1</sup> رواه مسلم.  
<sup>2</sup> رواه البخاري.

سنجد كيف زاد ذلك من أعباء التربية، والتحديات التي تواجه الأهل لنرى أنّ القلق زاد تجاه قضاء الطفل الكثير من الوقت على الإنترنت؛ فقد يتعرّف على غرباء، أو يكتسب سلوكياتٍ سلبيةً، وقد يتعرّض لمعلوماتٍ مغلوبةٍ تمسُّ سلامة عقيدته، وفكره، وهذا بدوره يهزُّ كيان الأسرة، ويزيد من هشاشتها.

ومن هنا نقف مرةً أخرى، لنؤكد على ضرورة الرقابة من الوالدين بتوجيه الأطفال، وتوعيتهم، وزيادة رقابتهم الدّائمية، وتقوى الله في قلوبهم، بالحوارِ حول ضرورة انتقاء ما نشاهد، وأننا مُحاسبون على ما نرى ونسمع، وعلى الوقت الذي نمضيه فيما أمضيناه.

الحوار مساحةٌ آمنةٌ، تمدُّ جسور الثقة بين الوالدين، والأطفال، وتؤصّل في نفوسهم الدّور الأساس للأهل، ليعود الطفل إليهم في أيّ لحظةٍ، يواجه فيها خطرًا من غريبٍ، أو معلومةً مغلوبةً، أو تصرفًا غير لائقٍ؛ ليناقد حول صحته، أو موافقته للدّين، ويعي أهمية وضرورة سلامة الفكر، والعقيدة، وبأنه حتى الأنشطة التي يقوم بها على الانترنت، يجب أن تضيف لرصيده كمسلمٍ من حسناتٍ، وأعمالٍ صالحةٍ.

## الإدمان الرقمي

لنأتي أولاً على تعريف كلمة الإدمان: هو رغبةٌ قهريةٌ للاستمرار في سلوك ما، رغم عواقبه الضّارة، وهو الاستسلام الجسديّ لعادةٍ ما، أو نشاطٍ معيّن، بحيث يصبح العيش مُتوقِّفاً عليها، عضويّاً ونفسيّاً ويصعب تركها.

أمّا الإدمان الرّقميّ للأطفال: فهو حالةٌ تنشأ من الاستهلاك المفرط بحيث يصبح الطّفل متعلّقاً، ومعتمداً على الأجهزة، والشّاشات، ولا يمكنه الاستغناء عنها طوال الوقت.

وذلك بسبب ما توفّره غالبية تطبيقات التّواصل الاجتماعي، والألعاب الالكترونية؛ من مكافآت متغيّرة، تغذّي تشوّق الأدمغة لإفراز "الدوبامين" في أثناء التّرقّب، وتقليب الصّفحات، والتّطبيقات، بتحفيّزٍ يحرك الدّافعية، ويعزز قيمة الدّات، ويروي تعطّش الفضول.

## أبرز علامات الإدمان الرقمي عند الأطفال

- الشُّعور بضرورة استخدام الجهاز، والشَّاشات بشكلٍ مستمرٍّ، طوال الوقت، ويجب أن يكون الجهاز متصلاً بالانترنت دائماً.
- الحاجة الملحَّة إلى تواجد الجهاز بطريقةٍ تحجب تفكير الطِّفل عن أيِّ شيءٍ آخر.
- التَّفريط بالواجبات اليوميَّة، والأنشطة العاديَّة مثل: تأخير الصَّلاة، وترك الأكل، أو حتى الأكل في أثناء استخدام الأجهزة.
- زُهد الطِّفل باللَّعب مع أقرانه، حتى يقضي وقتاً أطول باستخدام جهازه، أو حتى يفضل البقاء في المنزل على الخروج مع العائلة.
- استخدام الجهاز لأكثر من ست ساعاتٍ في اليوم.

- إذا ما سحب الجهاز يتوتّر الطّفل ويدخل في نوبات غضبٍ وصراخٍ هستيريّ.
- مهارات الطّفل الاجتماعيّة لا تتوافق مع مرحلة نموه الطبيعيّ؛ أي نجدها بنسبةٍ أقلّ من الطّفل الذي لم يدمن الشّاشات؛ إذ نجده يستطيع التّحدث، والتّعبير، والتّواصل بصريّاً، ولغوياً مع الآخرين، بطريقةٍ أفضل من الطّفل الذي قد أدمن الشّاشات.
- معاناة الطّفل من اضطراباتٍ في النّوم، ونقص الانتباه.
- معاملة الطّفل مع الآخرين بعنفٍ.
- معاناة الطّفل من قلقٍ اكتئابيّ، يجعله يصف نفسه بأنّه غير ناجحٍ، و يظنُّ بأنّه غير قادرٍ على إنجاز مهمّةٍ معيّنة.
- سرعة إصابة الطّفل بالإحباط عند مواجهته أيّ إخفاقٍ، أو حدثٍ.

- يصبح الطّفل متشكّكًا بنفسه، وينخفض تقديره لذاته، ويقارن نفسه بالآخرين.
- شعور الطّفل الدائم بالملل، والانسحاب من مخالطة الناس.
- شعور الطّفل الدائم بالاستياء من ذاته، ومحيطه.
- فقدان الطّفل القدرة على ضبط ذاته، وقد يعاني من وهنٍ نفسيّ.
- اعتقاد الطّفل عن ذاته سلبيًا، ورؤيته بأنّه غير مهم، وغير مدركٍ غاية وجوده.

## كيف حلّت الأجهزة الذكية عوضاً عن التفاعل البشري؟

وما مدى تأثير ذلك في مراحل نمو الطّفل، إذا ما حلّت  
في عمر مُبكرٍ؟

وهل يستطيع عقل الطّفل معالجة جميع المدخلات  
التي يراها؟

إنّ ما نراه واقعًا يشير إلى ضرورة إبعاد الأجهزة الذّكيّة  
عن الأطفال، من المؤكّد لا نقصد المنع القطعيّ؛ وإنّما  
الاستخدام المتوازن، وبما يتوافق مع الفئة العمرية  
للطّفل.

إذ نجد جميع التّوصيات والدراسات، تؤكّد على أن  
الطّفل، دون سن الثانية يمنع منعًا تامًّا منها، وذلك  
بسبب عدم تناسبها مع أدمغة الأطفال من جهةٍ.

ولأنّ الدّماغ سريع النّمُو في هذه المرحلة من جهةٍ  
أخرى، بحيث يحتاج الطّفل تواصلًا حقيقيًّا -لا  
افتراضيًّا- مع البشر، حتى يقوم في هذه المرحلة  
العمرية، بتأسيس اجتماعيٍّ يؤثّر فيما يليه؛ من اكتساب  
اللّغة والمهارات، وتفعيل عمليّة التّعلم، وبناء السلوك.

هنا يبرز الخطر جلياً في ترك الطفل مع الأجهزة الذكيّة، بمقاطعها القصيرة، وبرامجها سريعة الوتيرة؛ إذ يفقد معها قدرته على التركيز، بسبب التحفيز المبالغ فيه، والذي تتلقاه حواس الطفل ويتسبب بتشويشها، وشعوره بالتشتت، وعدم القدرة على معالجة كمية المعلومات، والمدخلات الهائلة التي ترد إلى عقله.

## حلول مقترحة للتغلب على الإدمان الرقمي للأطفال

### • وضع القوانين

وجود قوانين تضعها الأسرة بمشاركة الأطفال، حول إدارة وقت استخدام الأجهزة، والمحتوى الذي يتابعونه، بحيث يتم تخصيص وقتٍ محددٍ، ويتم الالتزام به (وهنا يأتي دور الحزم والقدوة، حزم المرءي الضروريّ و التزمه الفعليّ؛ هو خير مؤثّر في سلوك الأطفال).

### • ترتيب الأولويات

ترتيب الأولويات مع الأطفال (وقت الصلاة، الدراسة و..) دائماً هناك ما هو مهمّ وما هو أهمّ؛ فالمهمّ ما هو واجبٌ تجاه الآخرين، وما هو واجبٌ تجاه النَّفس، وما هو أهمّ؛ ما هو أمرٌ إلهيٌّ، وما هو واجبٌ تجاه الوالدين.

## • توفير محتوى نافع

متابعة محتوى جيّد ونافع، و يحقّق فوائد تربويّة في غرس قيم، وبناء أخلاقٍ حميدة.

## • توفير أنشطة واقعية

إضعاف علاقة الأطفال بالأجهزة، من خلال تقوية علاقتهم بأنشطة واقعيّة، ومهام فعليّة (يعتني بقطعة، بعصفور، يرسم، يروي، يتخيّل، يتدرّب على نشاطٍ بدنيّ).

## • تحديد مدة لاستخدام الشاشات

تقديم شرح، وتوضيحٍ للطفّل، بأنّ مدة الاستخدام المتاحة له تتناسب مع عمره ( في حال وعيه وتكوّن المفاهيم لديه، أمّا دون عمر الثانية فلا اختلاف على المنع القطعيّ).

## • الصبر واستمرار المحاولة

النَّيَّة الصَّادِقَةُ، والصَّبْرُ، واستمرار المحاولة، وقوَّة إيمان المرِيِّ بضرورة أن يكون عونًا، وداعمًا للطفل في صنع تجربةٍ ناجحةٍ، واستفادة حقيقيَّة؛ من خلال استخدام متوازنٍ للأجهزة، بطريقة لا تُضَيِّعُ الأمانة فيها، ولا تُهدِّرُ العقول.

## • مساحة آمنة من الحوار

توفير مساحةٍ آمنةٍ من الحوار، كالاتفاق على عنوانٍ مشتركٍ، بحيث يبحث كلُّ منَّا من مصدره، وبتناقش جميعًا حول النَّتائج؛ هذه التَّجربة تجعل الطَّفل يعي صحَّة المصدر الذي رجع إليه من عدمها، و موافقة المادة للشرع؟

وأيضًا ستجده يتشارك معك قنواته المفضلة في هذا الفضاء، أشخاصه المؤثِّرين؛ وبذلك تفتح نافذةً تستطيع من خلالها معرفة ماذا؟ ومن يتابع؟

## سياسة الإلهاء

الطفل بطبعه كائنٌ فضوليٌّ، ويلجُّ بالأسئلة، وهذا من مؤشّرات نموّه الصحيّ، عدا عن حركته المفرطة، والتي لا تتناسب مع ضغط الحياة الحاليّة سريعة الوتيرة، كثيرة المهام، و المليئة بوهم الانشغال.

لذا نجد بعض المربّين يلجأ لتسليم الطّفل الجهاز حتى يرتاح من صوته وإزعاجه، وينعم بساعاتٍ من الهدوء، ثمّنها انهيار عقل الطّفل، وزيادة مخزون التّوتر والعصبية لديه.

هل الأمر مقصود؟

وهل هناك أهل يودّون أذية طفلهم عن عمد ؟

بالتأكيد لا؛ إنّ الأمر يحدث بالتدرّج، وبالألفة، والاعتياد، في البداية ساعةً واحدةً، أو أقلّ، ومن ثمّ يترك سهوًا لساعاتٍ، حتى يعتاد الاستخدام المفرط.

ومن ثمّ يبدأ في الدخول بنوبات صراخٍ هستيريٍّ؛ إذا ما جربنا أن نمنع الجهاز عنه، وقد يتعدّى الأمر إلى ضربٍ، واعتداءٍ جسديٍّ على من يحاول أخذ الجهاز منه!

و هنا مؤشّرٌ خطيرٌ وعلامةٌ واضحةٌ؛ بأنّ الطّفل قد وقع في فخّ الإدمان؛ يشاهد وهو يأكل، و يشاهد من الصّباح حتّى وقت النوم.

إنّ الطّفل يحتاج في عمر مبكرٍ رعايةً رقميّةً؛ من حيث الوقت، والمحتوى.

ولا يمكن لمن يعي ثقل الأمانة في واجب التّربية أن ينكر ذلك، أو حتى يخدع نفسه بأنّ الطّفل سيترك الجهاز فجأةً، و يعود ليمارس نشاطاته الطبيعيّة من ألعابٍ، و اكتساب أخلاقٍ، و بناء عقيدةٍ، و قراءة قصةٍ، أو أيّ عملٍ يبني فيه عادةً جيّدةً، و يهدم فيه عادةً سيئةً.

إذن؛ قد يكون المرّي هو السّبب الرّئيس في أن يكتسب الطّفل عادة الإدمان، سواءً بحسن نية، أو بتفريطٍ، و في كلا الحالتين النّتيجة واحدة، و لا تلغي صعوبة الحالة التي يتورّط بها الطّفل، و الأهل معاً.

و هنا تبرز أهميّة وضوح الأجنّدة التربويّة للوالدين في تناول الأمر و معالجته، بضرورة توفير قدوةٍ منهم أمام الطّفل بالاستخدام المتوازن، و الذي يحقّق فائدةً و نفعاً؛ بالإضافة إلى الالتزام بالأوقات المحددة للمنع، و الاستخدام أيضًا.

فمثلاً: لو اتَّفَقنا على عدم استخدام الطِّفل للجهاز على طاولة الطعام، وفي أثناء الأكل، لا يمكننا أن نقوم نحن بذلك، وهو يُمنَع!

يصدِّق الطِّفل ويتأثَّر بما يرى، أكثر مما يتلقى من تعليماتٍ، وأوامر؛ فمأساة الطفل بدماغ منغمسٍ تتجسد في:

عيونٍ تترقَّب..

أذانٍ تسمع..

أجسادٍ بالقرب منّا ظاهراً؛ جرِّب أن تنادي؟ هل من مجيب، بالتَّأكيد لا!

أدمغةٌ منشغلةٌ بتزاحم الصُّور، وتعالى الأصوات، وتتبع المؤثِّرات، هذا هو الطفل الذي اعتاد الاستغراق لسلسلةٍ ممتدةٍ من السَّاعات، والانتباه عنده منصبٌ فقط على ما بين يديه، والعقل مسافرٌ إلى ما لا نهاية في عالمه الافتراضيِّ.

يدمن التَّقليب في غير فائدةٍ، يدمن المقاطع القصيرة، التي تحجب عنه أيَّ محاولةٍ جديةٍ في بناء صبره الذي لم ولن نجد بديلاً عنه؛ حتى يتلقَّى الطِّفل العلوم، والمعارف، ويكتسب المهارات، وغيرها مما يحتاجه حقيقةً في الحياة الفعلية الواقعية الاجتماعية؛ التي

ينصب فيها ضمن سياق المكان، والعائلة والمدرسة، وغيرها من التجمعات التي ليس لها ولا عنها بديل، أو تحويل.

تخبرني أمُّ قائله: "لست مستعدة أن تضيع عقولهم في سبيل أن أرتاح من صوتهم!"

أعجبنى مدى الصّدق مع نفسها، حين لمستُ بأنّه أحياناً قد تكون الأمهات سبباً في المشكلة؛ تريد الراحة والهدوء من ضجيج الأطفال، الذين يتحرّكون بطريقة مزعجة، ومبالغٍ فيها، تارةً في وقت حرج، وتارةً نحن كمرّيين لا نقوى على ممانعة استخدامهم للأجهزة؛ لهنّ ساعاتٍ من السّكينة المخادعة، نسكن نحن، وتهدم أدمغتهم؛ لا بأس!

متعةً آنيةً، وراحةً مؤقتةً، وهدمٌ في مرحلة بناء، أشارت الأمُّ من خلال ما قالت إلى أنّ السّبب الرّئيس لطفلٍ رقميٍّ مدمنٍ غير متّزنٍ، هو الأهل.

فتسليم الطفل الجهاز دون ضوابط، لا على الوقت، ولا على المحتوى، في سبيل أن يهدأ؛ عندها يدرك الطفل الحيل، ويفوز علينا في كل مرة يصرخ فيها، ونستسلم لصراخه؛ لأنّه يعلم بأنّ الصّراخ هنا ورقته الرّابحة!

إنَّ ما أعنيه كيف لنا أن نترك العقل يُوسر لأغلال  
الشَّاشات، والأجهزة بأيدينا، ومن ثمَّ نبدأ التَّبَاطي  
وشكوى الحال من المعاناة؟ لحظة صدق مع أنفسنا،  
وأمانة التَّربية ستكون فارقة في بناءٍ فكريٍّ سليمٍ لعقل  
طفلنا، لحظة صدقٍ يوافقها حركةٌ، وحزمٌ، وعملٌ  
يمكنها منع الطفل، من أن يقع رهينة أغلال الشَّاشات  
من البداية، فلنتفكَّر!

## إدمان الدوبامين

"الدوبامين يجعلنا نريد، ونرغب، ونبحث، ونبحث، الأمر لا يتعلق فقط بالاحتياجات الجسدية، مثل الطعام أو الجنس، بل بالمفاهيم المجردة.

الدوبامين يجعلنا فضوليين بشأن الأفكار ويغذي بحثنا عن المعلومات، إذا لم يتم إيقاف سعينا على الأقل لفترة قصيرة، فسنبدأ بالركض في حلقة لا نهاية لها.

في حلقة يحفزها الدوبامين، مع شبكة الإنترنت وتويتر والرسائل النصية، نشعر بإشباع فوري تقريبًا لرغبتنا في البحث، هل تريد التحدث إلى شخص ما على الفور؟ أرسل رسالة نصية وسيرد عليك في بضع ثوانٍ، هل تريد أن تنظر؟ هل تريد الحصول على بعض المعلومات؟ اكتبها في Google. هل تريد معرفة ما يفعله أصدقائك؟ انتقل إلى تويتر أو فيسبوك.

الدوبامين يجعلنا نسعى، ثم نكافأ على البحث، مما يجعلنا نسعى أكثر، يصبح من الصعب أكثر فأكثر التوقف عن النظر إلى البريد الإلكتروني، والتوقف عن إرسال الرسائل النصية، والتوقف عن فحص هواتفنا المحمولة.<sup>3</sup>

### إذن ما هو الدوبامين؟

هو مادة كيميائية، أو هرمون موجود، بشكل طبيعي في جسم الإنسان؛ حيث يعزز من الشعور بالسعادة، بالإضافة إلى كونه ناقلاً عصبياً، أي أنه يرسل إشارات بين الجسم والدماغ.

وتأثير "الدوبامين" يكمن في المناطق الحيوية من الدماغ؛ إذ يؤثر في المزاج، والنوم، والذاكرة، والتركيز، والتعلم.

---

Seeking addiction: the role of dopamine in social media <sup>3</sup>  
Charman-Anderson, Suw :Authors

وعدم التوازن فيه بنقصٍ أو زيادةٍ؛ سببٌ رئيسٌ في الشعور بمشاعرٍ سلبيةٍ، وتقلُّباتٍ في المزاج، وغيرها من الأعراض، بحيث تعتبر مادةً الدوبامين مادةً أساساً لكلِّ من الانتباه والإدمان.

كما جاءت به الطيبية سيغمان في دراسة نشرتها،  
بالمجلة الطَّبَّيَّة البريطانيَّة:

"حيث أُكِّدَت على أنه إذا كان الاستخدام المُفرط للأجهزة الذَّكِيَّة يتسبَّب بإنتاج كميَّة كبيرةٍ جدًّا، من مادةً "الدوبامين" في السَّنوات الأولى من عمر الأطفال؛ فهي من الممكن أن تتسبَّب اعتمادًا مستمرًّا عليها، وأن تُدمِّر الانتباه لدى الأطفال، في مراحلٍ لاحقةٍ من العمر.

وتقول : إن مادةً "الدوبامين" الكيمياءية، هي المسؤولة عن ذلك وتضيف : و"الدوبامين" هي مادةٌ تنتج عندما نرى شيئًا مشوقًا، أو جديدًا، لكنها أيضًا لها وظيفةٌ أخرى، فهذه المادة هي مادة كيمياءية عصبية، تشارك في جميع أنواع الإدمان، وهي تمثل الثواب الكيمياءية للشَّخص.

وأكملتُ قائلةً: "هناك مخاوف بين علماء الأعصاب، من أنّ مادّة "الدوبامين" هذه والتي يتم إنتاجها كل يوم وللعديد من السنوات، ومن خلال ألعاب الكمبيوتر على سبيل المثال، قد تغيّر دائرة الثواب في دماغ الأطفال، وتجعلها أكثر اعتمادًا على الشاشات".

إنّ أيّ سلوكٍ إنسانيّ يتحول إلى إدمانٍ سلوكيّ؛ فإنّه يعود بالضّرر على العقل، والصّحة النّفسيّة، لذلك لا يُمكن تسليم الطّفل جهازًا طوال اليوم "24/24"؛ ومن ثمّ نرجو أن لا يدمن الشّاشات، ويتعلّق بها ويبحث بنهمٍ عنها، إذا ما تم إخفاؤها عنه!

إنّ من البديهيّ بعد العلم بمدى الخطورة التي تشكّلها الأجهزة الذّكيّة على عقل الطّفل أن تتضاعف جهود الوالدين، وحزمهم، ورقابتهم.

بدايةً من توفير قدوةٍ بسلوكهم قبل التّوجيهات والكلام، وأيضًا بالحرص على السّماح للأطفال بالشّعور بالملل.

لأنّ الملل مصدر الإبداع وهو الذي يحفّز الأطفال على ابتكار أفكارٍ جديدةٍ للعب، والتّسلية، والخروج عن المألوف، مما يطوّر من نشاطهم العقلي، ويثري خيالهم، ويضاعف فضولهم حول ذواتهم، وحول غاية وجودهم.

وحول الآخرين من تساؤلاتٍ تفتح فضاءاتٍ جديدةً،  
ومفيدةً، وذات أثرٍ حقيقيٍّ واقعيٍّ؛ لا مجرد تقليدٍ  
لوهمٍ يتم تصديره ممن يسمونهم اليوم "مؤثرين  
Influencer" بزيّف إنجاز، أو مظاهر خادعة، أو  
استهلاكٍ مفرطٍ، أو كسرٍ لِقِيَمٍ، أو بترٍ لأخلاقٍ.

الأمرُ حقيقةٌ صعبٌ، وأشبه بجهادٍ يوميٍّ، ومرابطةٍ على  
ثغرٍ؛ وأيُّ ثغرٍ أولى وأهمُّ من عقلٍ يانعٍ فضوليٍّ، يبحث  
بشدّةٍ عن أصل الثُّور!.

## عبدة شاشات

هذا ما سمعته من أمّ وهي تروي تجربتها، عن فكّ تعلق أطفالها تجاه الأجهزة الذكيّة، قالت: "أحياناً أعاني منهم ومن مشاكساتهم، التي تأتي لتزيد حجم التعب، والضغط عليّ، لكن رغم ذلك أنا غير مستعدة، ليصبحوا عبدة شاشات، مثل أغلبية الأطفال المحيطين".

مزعجٌ هذا الوصف، أليس كذلك؟!

مزعجٌ جداً لكنه حقيقيٌّ؛ إنّ العبودية في الإسلام، قائمةٌ أساساً على تحرير الإنسان، من كل استعبادٍ ليكون عبداً خالصاً لخالقه ومولاه، ومن معانيها الخضوع، والتسليم، والانصياع التام.

إذا أردنا تبسيط المعنى فالعبودية: سلب إرادة؛ وهذا أمرٌ لا ينبغي أن يكون من العبد إلاّ لله تعالى.

لكنّ المقام هنا مختلف، والميزان اختلّ، والطفل بعيدٌ عن إدراكه هذه المعاني!

ولذا مسؤولية الوالدين هنا تتضاعف تجاه ما يمسُّ  
أوّل وأعظم غايةٍ لوجود الإنسان على هذه الأرض،  
وتجاه ما ينال من سلامة العقيدة، أو يُهدّدها، وهي في  
مرحلة التّأصيل والبناء.

لا بُدَّ له من حالةٍ طارئةٍ لاستئصاله، حتى تبقى التّربة  
صالحةً للغرس، وينبت من غرسنا أحسن الثّمار.

قال الله -تعالى- عن إبراهيم عليه السلام: ﴿وَوَصَّى  
بِهَا إِبْرَاهِيمَ بَنِيهِ وَيَعْقُوبَ يَا بَنِيَّ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَى لَكُمُ  
الدِّينَ فَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ﴾<sup>4</sup>.

وفي وصية لقمان لابنه قال -تعالى-: ﴿يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ  
بِاللَّهِ إِنَّ الشُّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ﴾<sup>5</sup>.

وفي وصية نبينا -صلى الله عليه وسلم- لابن عباس -  
رضي الله عنهما- قال:

(يا غلامُ إني أعلمك كلماتٍ، احفظِ اللهَ يحفظك،  
احفظِ اللهَ تجده تجاهك، إذا سألتَ فاسألِ اللهَ،  
وإذا استعنتَ فاستعنِ باللهِ، واعلم أنَّ الأُمَّةَ لو  
اجتمعت على أن ينفَعوكَ بشيءٍ لم ينفَعوكَ إلَّا

<sup>4</sup> سورة البقرة: آية 132

<sup>5</sup> سورة لقمان: آية 13

بشيءٍ قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك  
بشيءٍ لم يضروك إلا بشيءٍ قد كتبه الله عليك،  
رُفِعَتِ الأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ).<sup>6</sup>

نعلم بأن الأطفال لا يدركون معنى وقيمة ثبات  
العقيدة؛ ولكنَّ الوالدين مسؤولان عن غرس العقيدة  
الصَّحيحة في أطفالهما، وهما سبب استقامة الطِّفل أو  
انحرافه.

لذا يجب على الوالدين والأسرة، والمربين غرس البذرة  
الأولى للعقيدة الصحيحة في عقول الأطفال، فعن أبي  
هريرة -رضي الله عنه- قال: قال النبي -صلى الله عليه  
وسلم-:

(ما من مؤلودٍ إلا يُولَدُ على الفِطْرَةِ، فأبواه يهودانه أو  
يُنصرانه أو يُمجسانه).<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> رواه الترمذي.

<sup>7</sup> رواه البخاري.

وقال العلامة ابن القيم -رحمه الله-:

"فمن أهمل تعليم ولده ما ينفعه، وتركه سدىً فقد أساء غاية الإساءة، وأكثر الأولاد إنما جاء فسادهم من قبل الآباء، وإهمالهم، وترك تعليمهم فرائض الدِّي وسننه، فأضاعوهم صغارًا، فلم ينتفعوا بأنفسهم، ولم ينتفعوا آباءهم كبارًا".<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> كتاب تحفة المودود.

## ولو تساءلنا كيف يمكننا تعليم الطفل العقيدة؟

بدايةً؛ التّعليم للأطفال تدريجيًا، وبخطواتٍ متتابعة،  
إذ نبدأ بتعريف الطّفل وجود الله، وكيفية الارتباط به،  
وحبّه من خلال التّعريف بأسمائه وصفاته، وبما  
يتوافق مع عمر الطّفل.

ومن ثمّ التّعريف بالنّبي -صلى الله عليه وسلم-، وأركان  
الإسلام، وأركان الإيمان.

وكذلك قصص من السّيرة النبوية، وسير الصّالحين؛  
لأنّ من أنجح وسائل تعزيز العقيدة عند الأطفال،  
استخدام الأسلوب القصصيّ، والمحاكاة، والتّقليد؛ إذ  
إنّ القصص تلعب دورًا كبيرًا في تكوين الفكر عند  
الطّفل، وبناء القيم، وترسيخ العقيدة، مع أهميّة وجود  
قدوةٍ يقتدي بها الطفل، وهو آمنٌ ومطمئنٌ.

ما علاقة كل ما سبق ذكره بمفهوم "عبودية  
الشّاشات"، أو توصيف "عبدة شاشات"؟

إنّ الأمر بمثابة تصحيحٍ للمفاهيم؛ فما بين تعلقٍ  
مرضيٍّ بالأجهزة الذّكيّة، أدى إلى خللٍ عقائديٍّ  
سيتسبّب بارتباكٍ ملموس الأثر في الفكر والسلوك، وما  
بين المفهوم الصحيح، للعبودية لله -عز وجل- وحده.

الحقيقة بناء العقيدة الصّحيحة يساعد في نجاة  
الطّفل، من عبثيّة وجوده، ومن الغرق في الملهيات  
التي تبني عوائقَ في نفوس الأطفال، تجاه الحقّ -عزّ  
وجل-.

إذن؛ التّحرر من قيد الأجهزة يؤكّد سلامة النّفس،  
والفكر، كذلك سلامة الجسد، للطفل وللأهل معًا،  
عقلٌ نظيفٌ، ونفسٌ زكيّةٌ، وأيدي صغيرةٌ ممتدّةٌ نحو  
حياةٍ سويةٍ؛ هنا تدرك أنّها الأرض الخصبة التي سيزرع  
بها ما سيثمر هناك.

## الرَّقَابَةُ الرَّقْمِيَّةُ

مَنْ الْمَسْئُولُ شَرْعًا؟

مَنْ الْمَرْبِيُّ فِعْلًا؟

عن عبد الله بن عمر -رضي الله عنهما- عن النبي -  
صلى الله عليه وسلم- قال: (كُلُّكُمْ رَاعٍ فَمَسْئُولٌ عَنِ  
رَعِيَّتِهِ، فَالْأَمِيرُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ  
عَنْهُمْ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ،  
وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ  
عَنْهُمْ، وَالْعَبْدُ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ،  
أَلَا فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنِ رَعِيَّتِهِ).<sup>9</sup>

(كلكم راع): الرَّاعِي هو الحافظ المؤتمن، أو هو من وكل  
إليه تدبير الشيء، وسياسته، وحفظه، ورعايته، مأخوذٌ  
من الرَّعِي وهو الحفظ.

(وكلكم مسئول عن رعيته): الرَّعِيَّةُ كل ما يشمله حفظ  
الرَّاعِي ونظره.

<sup>9</sup> رواه البخاري ومسلم.

قال العلماء: الرَّاعِي هو الحافظ المؤمن الملتزم صلاح،  
ما قام عليه وما هو تحت نظره، ففيه أن كل من كان  
تحت نظره شيء فهو مطالبٌ بالعدل فيه، والقيام  
بمصالحه في دينه ودنياه ومتعلقاته.

يوجِّهنا النبي -صلى الله عليه وسلم- في هذا الحديث  
الشريف، إلى وجوب القيام بحقِّ الرَّعية، وإرشادهم  
لمصالحهم الدِّينية، والدنيويَّة، وردعهم عما يضرُّهم في  
دينهم، ودنياهم.

إذن نقطة البداية الصَّحيحة للاستخدام المتوازن  
وجود اتفاقية بين الأهل والطفل، مع خلق نظامٍ  
وضوابط لساعات الاستخدام المسموح بها، مع  
ضرورة الحزم في تطبيقها، والالتزام بها من جميع  
الأطراف.

صعبة؟ من المؤكَّد؛ ليس سهلاً أبداً ولكننا بأمسِّ  
الحاجة لننشئ جيلاً صالحاً، واعياً نافعاً، يعي قيمة ما  
وهبنا الله من فرصةٍ مؤقتةٍ، على هذه الحياة كغرباء،  
وعابري سبيل على خير ما يمكن لنا أن نغتني،  
ونحسن، ونستثمر.

هل من الممكن أن نتواجد مع أطفالنا طوال الوقت؟

وهل نستطيع أن نبقي الأمر خارجياً فقط؟ أم يجب علينا بناء وازعٍ داخليٍّ، وقوةٍ داخليةٍ، تضبط السلوك، وتجعل الطفل هو يقيم السُدود بيده، بينه وبين كل ما ينال من سلامة عقيدته، أو صحّة أفكاره، وبنيته الأخلاقية؟

القيم مشروع حياةٍ، والطُفولة خير تربة خصبةٍ، لنبذر فيها بذرةً صالحَةً، نرجو ونأمل أن تثمر بشمارٍ طيبةٍ أصلها ثابتٌ، راسخٌ وفرعها متعالٍ هناك في طهر السَّماء، لذلك علينا غرس الرّقابة الدّاتية فيهم، انطلاقاً من مراقبة الله لنا، بشرح اسم الله الرّقيب؛ قال -تعالى:

﴿مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾<sup>10</sup>.

## خطوات تعزيز الرقابة الذاتية لدى الأطفال

إذ يمكننا أن نعزز الرقابة الذاتية لدى الأطفال من خلال ما يلي :

- نُحَبِّبُ الطِّفْلَ بِاللَّهِ - عز وجل- ونغرس في قلبه بذرة مقام الإحسان.
- لا تعارض بين الرقابة الذاتية وحرصها، وبين وجود نظامٍ أسريٍّ في التعامل مع الأجهزة الذكيَّة، من حيث الوقت والمحتوى.
- لا تهدم البناء بكثرة اللوم والنقد.
- أعطِ الطفل الثِّقَةَ الصَّادِقةَ، مع المتابعة المحبة، لا الرقابة التَّجسُّسِيَّةَ.
- توضيح مفهوم شكر نعمة التواجد في عصر رقمي للطفل؛ ويكون ذلك من خلال؛ عدم الإفراط في ساعات الاستخدام لدرجة إضاعة الوقت؛ أو في غير ما يرضي الله تعالى، سواءً في مشاهدة ما هو غير لائقٍ، أو استخدام مواقع التَّواصل الاجتماعيِّ في التَّجسس على الناس، أو انتحال شخصياتهم، أو تتبُّع عوراتهم، وتداول الأخبار المزيفة عنهم، دون تبين،

وغيرها مما لا يليق بإسلام المرء، ونزاهة خلقه، وعزّة نفسه .

- بناء المشاعر الصّادقة مع الأطفال، مفتاح لقبول القيم، والتأثر بها.
- تقديم قدوةٍ حسنةٍ بمراقبة الله فيما نعمل، ونشاهد، ونستعمل به هذه الأجهزة، وكيف لها أن تُصبح مصدر معرفة، وعدّاد حسناتٍ، ومصنع أوقافٍ جاريةٍ، ووسيلة تعليمٍ، وصناعة أثرٍ، ونشر خيرٍ، وتبادل أفكارٍ، وتيسير طريق علمٍ نافعٍ.
- التّقارب بين ظاهر الطّفل وباطنه، من أقوى أسباب السّويّة النّفسيّة، وهذا سببٌ يجعله أبعد عن الاضطرابات النّفسيّة.
- وعي الوالدين بفكرة الحاجات النّفسيّة، والدّوافع، وكيفية آليّة تحكّمها، وقيادتها للسلوك؛ مما يسهّل عمل الرّقابة الدّاتيّة، وكيف تحضر بقوة، وتكون ضابطةً للسلوك، وهل تلبية الحاجة يوافق ما يحبّ الله ويرضاه؟ أم هي مجرد سلوكٍ عشوائيّ دون غايةٍ أو هدفٍ (عبيّ)؟

- قد تقع الأخطاء، ولكن بإذن الله قويُّ الرِّقابة الذاتية، سرعان ما سيقف ويرجع إلى صوابه، ويتراجع عن خطئه.

## معوقات في رحلة التأثير الحقيقي في الأطفال

إنَّ التَّأثيرَ الحَقِيقِيَّ في الأَطْفالِ، دائِمًا ما يَبْدأُ بِتَقْدِيمِ نموذجٍ، وَقِدْوَةٍ حَسَنَةٍ مِنْ كِلا الوالِدِينِ، وَلَكِنَّ التَّأثيرَ قَدْ يَواجِهُ مَعوِّقاتٍ في رِحلَتِه مِثْل:

• التَّسَلُّطُ والتَّصَلُّبُ في الرَّأيِ، وَالذي يَدورُه يورثُ في الأَطْفالِ رِفْضَ التَّوجِيهِ.

• الصُّراخُ الدَّائِمُ.

• إِهْمالُ رَدَّةِ الفِعلِ تِجاهَ ما يَقومُ بِهِ الطِّفلُ مِنْ مِمِيزاتٍ، وَتَسْلِيطُ الضَّوئِ فَقَطْ عَلى أخطائِهِ.

• الحِرصُ عَلى إِظْهَارِ التَّفوُّوقِ، وَرِغْبَةُ الفِوزِ عِندَ التَّحاورِ، وَنِقاشِ الأَطْفالِ، وَكأنْما القِضِيَّةُ حَرْبٌ وَنَريدُ بِها الانْتِصارَ! وَقَدْ يَكْتسِبُها الطِّفلُ ضَمَنِيًّا؛ عِندَما يَراها حاضِرَةً بَينَ والِدِيهِ، في نِقاشاتِهِم وَتِعامَلاتِهِم؛ عَلمَهُم نِظامَ: نِفوزِ مَعًا.

• الأَسلوبُ الفُظُّ في تَقْدِيمِ النِّصِيحَةِ، وَدَوْنِ مَقْدِماَتِ، أو تَمهيداتٍ بِتَحَرِّيِ الوَقتِ المُناسِبِ، الَّذِي تَنفِثُ بِهِ النَّفْسَ، وَتَقْبَلُ التَّوجِيهِ.

- المكابرة وعدم الاعتراف بالخطأ.
- الفراغ والسّماح بوحدةٍ طويلةٍ، يتواجد بها الطّفل بلا هدفٍ، ولا عملٍ.
- التّضادُّ في التّربية؛ الأمُّ تقرُّ شيئاً، والأب يرفضه أو العكس، هنا نؤكّد على ضرورة الحرص على تقديم مساحة انسجامٍ، متفقٍ عليها من كلا الوالدين، في نظام استعمال الأجهزة والوقت مثلاً، هذا بدوره يساعد الأطفال في تقدير ذواتهم، بشكّل أفضل، وثقةٍ أكبر، تولد فيهم رقابة ذاتيّة أعلى؛ إذ إنّ الثّقة والتّقدير ركائزُ ثابتةٌ لبناء الرّقابة الدّاتيّة، لدى الشّخصيّة السّويّة، والمسؤولية.
- القمع، والشّدّة المبالغ بها! إنّ البيان، والأسلوب الحسن، والمحاولة الدّائمة؛ مفاتيح التّأثير والتّأثّر.
- تذكّر دائماً: احمِ طفلك من نفسه!.

## توقّف عن لوم نفسك!

ميدان الشعور بالذنب من قبل الوالدين دوامةٌ لن تسهم أبدًا بشكلٍ من الأشكال في حلّ مشكلةٍ من المشاكل السلوكيّة لدى الأطفال، بل هي بمثابة تكبير قوئ، وتقييد حركةٍ، وعجز همّةٍ، وضياح قدرةٍ.

إنّ الشعور بالذنب؛ بأنني السبب الرئيس في إدمانه على الأجهزة، والشعور بتقصيري تجاهه، بسبب غيابي الطويل عنه، والشعور بالذنب في الوقت الذي نمضيه معًا لقصره، مقارنةً بما يمضيه في التصاقه بالأجهزة، أو في حضانه، أو مع الآخرين.

شعورٌ بالذنب؛ يسرق اللحظة الراهنة، بدلًا من استثمارها في صنع ذكرياتنا الجميلة معًا.

شعورٌ بالذنب؛ لأنني أفقد الصبر، وشعورٌ بالذنب لأنني لا أملك الحزم.

وشعورٌ بالذنب لأنّ الآخرين يلقون باللوم عليّ، و يعقّدون الأمر، ويثقلون الحمل على كاهلي.

شعورٌ بالذنب يجمد أي محاولة، ويُضَيِّع أيَّ فرصة،  
ويقلل من احتمالية وجدوى التعب، و بالتالي مساحة  
أوسع من الإحباط تزيد القلق، لا مزيد من تحميل  
أنفسنا ما لا تطيق.

إنَّ الشعور بالذنب، لا يمكننا أن نبقية شعورًا، دون  
تحويله دافعًا قويًا، ومحركًا فاعلًا، نحو صنع قواعد  
تربويّة، في التعامل مع أخطاء الطّفل؛ بدايةً بوصف ما  
يجب على الطّفل أن يفعل لا ما قد فعل.

إذن لا بد من وعي عالٍ يجعلنا نتقن فن تجاهل  
التعليقات السّلبية المُعيقة مثل: " أنتِ السّبب، هذا  
خطؤك " ، " اضربيه " ، " ليش ما بسمع كلامك " ،  
" خليه يلتهي عنك بالتلفون " ، " خلينا نعرف نحكي " ،  
وغيرها مما يحبط النّفس عن أيّ تغييرٍ، ويغرقها أكثر  
في دوامة الذّنب.

بالإضافة إلى عناد الطّفل وتمرده، ومقاومته لأيّ  
تعليماتٍ تحرمه من الأجهزة، أو تقيّد وقته معها.

إنَّ تجاوز ما سبق؛ خطوةٌ ضروريَّةٌ للتَّخفيفِ تساعدنا في السَّيرِ الصَّحيحِ، وعلى الرُّغمِ من حُسنِ نوايا ما قد يُقال، أو حتى مدى صوابه؛ إلَّا أنَّه علينا الوعي بقيمة وجود أجندةٍ تربويَّةٍ خاصَّةٍ بالأسرة، تتوافق مع قيم وتعاليم الإسلام، بالدرجة الأولى، وإن كانت تتعارض مع رؤى الآخرين.

أجندةٌ واضحةٌ، وصادقةٌ، وخطواتٌ واقعيَّةٌ، يُتَّفَقُ عليها من قبل الوالدين، وببساطةٍ؛ على الوالدين التَّعامل مع ما يُقلق راحتهم، ويتسبَّب بتوتُّرهم، قبل البدء بالتَّعامل مع المشكلات السلوكية للأطفال؛ لأنَّ تجاوز ذلك هو أكبر سببٍ في إضعاف قدرة الوالدين التربويَّة، في حلِّ المشكلات، ومعالجة الأمور، على وجهها الصَّحيح.

ويمكن تجاوز الشُّعور بالدَّنبِ بدايةً؛ بالاعتراف بالتَّقصير، وبالعثور على السَّببِ، وتحديد العوامل المختلفة التي تزيد من احتمالية الشُّعور بالدَّنبِ من قلقٍ مزمنٍ، أو تجارب طفولةٍ سيئةٍ، أو ضغطٍ اجتماعيٍّ.

معرفة الأسباب وتحديد العوامل؛ خطوة أولى مهمة  
لمعرفة الطرق الفعالة، للتخفيف من الشعور بالذنب،  
وجلد الذات، وكيف يتجسد هذا الشكل من الشعور؛  
كردّ فعلٍ طبيعيّ عند الخطأ، ويدفعنا إلى تصحيحه،  
والتّحسين من ذواتنا على درب التّربية، والمجاهدة  
الدائمة.

قال -تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا  
وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>11</sup>

أي أننا نحتاج موازنةً، في التّعامل مع هذه المشاعر؛ كي  
لا نغرق بإحباطٍ، أو نندفع بحماسٍ؛ بل نسعى بخطى  
مدروسةٍ، ومنظّمةٍ، ونصنع روتيناً يومياً، للطفل  
بالاستعانة بمؤشراتٍ بصريةٍ وسمعيةٍ وأيضاً بإشراك  
الطفل في وضع القوانين، وتكوين العادات، حتى  
نتمكن من الارتقاء بالأنشطة بما يتلائم مع مراحل نمو  
وتطور الطفل.

---

<sup>11</sup> سورة العنكبوت، آية 69

والحرص على كسر مساحة إكراه الطّفل قبل أن تتكوّن؛ وذلك بالانتباه لطريقة الوالدين، في توجيه الطفل بالالتزام اليوميّ بقواعد استخدام الأجهزة الذّكية، والعادات اليوميّة، حتى لا تُشكّل عبئًا إضافيًا، في مسعى الوالدين مع الطّفل.

## الخبجل من إعلان الهوية

من أبرز سمات الجيل الرَّقْمِيّ، الخبجل من إعلان الهوية، فقد يُعرَض عليه أمرٌ يخالف عقيدته، تمام المخالفة فيرفضه، أو يمتنع عنه، ولكنّه يتحایل في سبب رفضه؛ فقد يقول: "عيب" أو "لا أريد" ويخشى إعلان دوافعه الحقيقيّة؛ بأن ينتمي لدين الإسلام، الذي يرفض هذا التّصرف، ويُحرمه خشية أن يتم توصيفه بوصفٍ ما، أو يتم تصنيفه لجماعةٍ معيّنة.

رغم أحقيّته في إعلان الحقّ، الذي ينتمي إليه كشرعيّة واضحة، قال -تعالى-: ﴿وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾<sup>12</sup>، إعلانٌ صريحٌ للهوية، وتأكيدٌ للانتماء ﴿قَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾.

علّم ابن هذا الجيل أن يعلن إسلامه، ولا يخشى أن يتوقّف في أيّ مكان، عن أيّ عمل؛ ليقيم الصّلاة، أو يرفض التّواجد في تجمعٍ مُعيّنٍ لمنكرٍ ما، أو يتوقّف عن عادة سيئةٍ معيّنة، ويتوب لوجه الله.

<sup>12</sup> سورة فصلت: آية 33

إنَّ الهوية الإسلامية المتميّزة؛ هي فطرة الله التي فطر  
الناس عليها، قال -تعالى-: ﴿صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ  
مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً﴾. 13

وهذه المواقع لا تنفك عن أن تصدّر للآخرين مبادئنا،  
وقيمنا وتوجهاتنا، وأفكارنا، فعلامٌ نُخفي أكبر وأجلّ ما  
أنعم به الله علينا أن جعلنا من أمة الإسلام؟

يُفسّر المُفكّر الجزائريُّ مالك بن نبي هذه الحالة، في  
كتابه: 14

"لماذا استطاع ذلك هؤلاء الأعراب الفقراء في عهد  
محمد ﷺ؟ لماذا قام أولئك الأعراب الفقراء الأميون  
بانقاذ الإنسانية، وشعروا أنهم جاؤوا من أجل إنقاذها،  
فقد كانوا يعلنون هذا في أقوالهم ومخاطبتهم للآخرين،  
سواء من أهل الفرس، أو من أهل روما، كانوا يقولون  
لهم: لقد أتينا لننقذكم، إنهم لم يشعروا بـ "مركب  
النقص"، لماذا لم يشعروا بـ 'مركب النقص'؟!  
لأنَّ الإمكانات الحضارية المتكدّسة أمامهم في فارس  
أو في بيزنطة أو في روما لم تفرض عليهم النقص،  
وبعبارة أخرى لم تبهرهم".

13 سورة البقرة: آية 138

14 كتاب دور المسلم-صفحة 49

إذن؛ هنا دور المرَبِّي في إعادة ضبط مركزية الآخرة، وبناء ركائز العقيدة الصَّحيحة، وإعلان الهوية بعزَّة، و إقامة حقِّ الله في أيِّ دور يُوكله إلينا في الحياة.

فنحن نعبد الله في الفرائض، وفي كلِّ عملٍ وحماية الأطفال من فقاغة المظاهر؛ فمتابعتهم، وانبهارهم بنجومية التَّافهين وشهرتهم، التي صدَّرت عاداتٍ مُتعلِّقة، بكل ما هو مادِّي، ومزيفٌ وبعيدٌ عن معاني الحياة الأصيلة؛ ابتداءً من الأخطر، والأهمَّ كالخجل من إظهار الهوية.

وكذلك الاستهلاك المُفرط، والاكتمال القهري، والعبارات غير اللائقة، ومتابعة معايير الجمال الظاهريِّ لكلا الجنسين بطريقةٍ مُبالغٍ فيها؛ تتجاوز الحبَّ الفطريِّ للجمال.

وميل النفوس السَّوية إليه، وكشف خصوصية البيوت، وهوس التَّوثيق الذي يخطف واقعية اللحظة، وحبُّ التَّصدُّر للنَّاس قبل التَّمكَّن، وبدون المعرفة ليدخلوا دوَّامة الكلام لأجل الكلام ذاته!

والخلط العجيب في بثِّ مفاهيم مغلوطةٍ، كحرية  
اختيار ماذا أكون؟ وحسب ما أريد، لا كما خلقتني الله  
تعالى!

حريةٌ مزيفةٌ مبنوثةٌ، بطريقةٍ تخالف فطرة الله الذي  
قال: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ  
فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا  
كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> سورة النحل: آية 97

## ضعف الذات لدى المرئي

هل يمكن أن يكون التطلع عاملاً مؤثراً، في ضعف تقدير الذات؟ وما مدى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي في ذلك على الكبار؟

### المقارنة المجتمعية

قال -تعالى-: ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾.<sup>16</sup>

يقول السعدي -رحمه الله- في تفسير هذه الآية دليل " أنه ينبغي على الموفق أن لا ينظر إلى زينة الدنيا، نظرة المُعجب المفتون، وأن يقنع برزق ربه، وأن يتعوض مما منع منه في الحياة الدنيا، بزيادة التقوى الذي هو عبادة الله واللّهج بذكره.<sup>17</sup>

<sup>16</sup> سورة طه: آية 131.

<sup>17</sup> تفسير السعدي.

إنَّ تأثير الصُّور في اختلال التَّصورات، ونشأة الوسوس، وحسرات النَّفس يفتح باب المقارنات، ويجعل المرء ساخطًا على أقدار الله سبحانه وتعالى، معاتبًا لله تعالى بلسان حاله أو مقاله على تقسيم الأرزاق وتفاوتها بين الخلق.

مُتجاوزًا بذلك علم الله، وقدرة الله، وإحاطة الله، وحكمة الله التي اقتضت هذا التوزيع، فيدخل بنفسه مدخلًا شائكًا، قد ينال من قيمة التَّوحيد في قلبه، بحضور الوعي أو حتى غيابه، غير أنَّ النتيجة كارثية، وقد تتسبَّب بنشوء مشكلة في تقبُّل أقدار الله، والتَّحسر على ما بيد الآخرين، فينفجر بركان تساؤلات فيها:

"لِمَ أنا يا رب؟"

"لِمَ ليس بعد يا رب؟"

تساؤلات العاجز السَّاخط، الذي يخاطب إلهاً عظيمًا حكيمًا، هو أولى بالظنِّ الجميل، والثَّقة المُطلقة؛ إذ لو كان أمر المرء منَّا بيد مُحبِّ لهدأت نفسه، واستكان قلبه، فكيف وأمر أحدنا لله من قبل ومن بعد؟

إِنَّ تَجْرِيدَ التَّوْحِيدِ، فِي قَلْبِ الْمُؤْمِنِ يَجْعَلُهُ مُسْلِمًا لِلَّهِ،  
 مُتَشَبِعًا الْقَلْبَ بِالرِّضَا، وَاعِيًّا وَمَوْقِنًا بِحَدِيثِ النَّبِيِّ-صَلَّى  
 اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:- (إِنَّ رُوحَ الْقُدْسِ نَفَثَ فِي رُوعِي ، أَنَّ  
 نَفْسًا لَنْ تَمُوتَ حَتَّى تَسْتَكْمِلَ أَجَلَهَا ، وَتَسْتَوْعِبَ  
 رِزْقَهَا ، فَاتَّقُوا اللَّهَ ، وَأَجْمِلُوا فِي الطَّلَبِ ، وَلَا يَحْمِلَنَّ  
 أَحَدُكُمْ اسْتِبْطَاءَ الرِّزْقِ أَنْ يَطْلُبَهُ بِمَعْصِيَةِ اللَّهِ ، فَإِنَّ  
 اللَّهَ تَعَالَى لَا يُنَالُ مَا عِنْدَهُ إِلَّا بِطَاعَتِهِ).<sup>18</sup>

حيث رزق الآخرين يسير في مسارهم، و لو تقاطع  
 رزقي المكتوب مع أرزاقهم في كأس ماء، لن تفوتني منه  
 قطرة كانت قد كتبت مسبقًا لي، قال -تعالى- : ﴿وَفِي  
 السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾.<sup>19</sup>

لذا كان ما كان من استرسال النَّظَرِ، وتوابعه من  
 مقارناتٍ، ومُحاكماتٍ، تدور في فلكٍ بعيدٍ عن إيماننا  
 بالله، وتحاكم أحوال اليوم، بما دَيَّةَ بحتةٍ، ونظرةٍ  
 تسويقيَّةٍ، مُتعبَةٍ لِلنَّفْسِ البشريَّةِ، وتُغرقها في شقاءٍ  
 وأسرٍ.

<sup>18</sup> رواه ابن ماجه في صحيحه.

<sup>19</sup> سورة الذاريات: آية 22.

فالسَّيل الجارف المتتابع من الصُّور اليوميَّة، التي  
تهجم على عقل المرء منَّا جرَّاء المتابعة اليوميَّة،  
والنَّصفح المُفرط، وهو يُقلِّب هاتفه بين سفر هذا،  
وبيت ذاك، وتخرُّج فلان، وترقية فلانة، وزواج آخر،  
وولادة طفلٍ، وافتتاح مشروعٍ.

وغيرها من المُنجزات التي نُضاف كتتويجٍ لسعي سنين؛  
يُوثِّقها أحدهم هنا فرحًا؛ فننذكر مكاننا الثَّابت، أو  
عجزنا المُتعمَّد؛ لنقوم بهجومٍ شرسٍ مُتخِمٍ بالإحباط  
نحو ذواتنا؛ "بأنَّ كلَّ العالم سبقني وأنا هنا باقٍ  
وحدي!"

هذه النظرة الصَّبيقة؛ تجعل إنسان اليوم مُثقلًا وأسيرًا  
قسريًا للمقارنات، ليرى العالم من ثقب إبرة ويتنفس  
منه، كذلك من مواقع التَّواصل الاجتماعيِّ (تويتر،  
فيس بوك، انستغرام، يوتيوب، تيك توك)؛ التي يهدر  
بها الوقت، الذي هو وعاء العمل.

ولا أقصد هنا النَّصفح الواعي، أو المشاركات الفاعلة،  
من مشاريعٍ مُجدية ذات أثرٍ واقعيٍّ، وإنما نقصد  
الاستغراق التَّام، الذي يجعل النَّفس مُقصرَّةً في  
العبادات، ومُشرَّعةً أبواب المُقارنات، مُتسببةً بذلك  
اضطراباتٍ نفسيَّة، من اكتئابٍ أو غيره من أوهام.

فيتوهّم المرء المعرفة لقراءة عددٍ مُعَيَّنٍ من  
المنشورات، أو يتوهّم السَّيطرة ليقع بفتح وضع قيمة  
لذاته؛ بعدد التَّفَاعلات مع ما يكتب، أو بما يُقدِّم من  
محتوى، أو يُقدِّر نفسه بعدد متابعيه، أو غيرها من  
المعايير الوهمية التي هي من صنع جنون عالمنا  
الرَّقميِّ، وخيالات الرِّيف.

مُتجاوزًا بذلك أنَّ قَدْرَهُ الحَقِيقِيُّ هو قيمته عند الله -  
تعالى-، ودوافعه الحَقِيقِيَّةُ أساسًا معلومةٌ عند الله -  
تعالى-، قال -صلى الله عليه وسلم-: **(إِنَّمَا الْأَعْمَالُ  
بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى)**.<sup>20</sup>

فمن نوى الخير باركه الله، وأعانه الله، وليعلم أحدنا  
أنَّ الله لا يخدع وهو اللطيف الخبير، وأنَّ مقامي  
الحَقِيقِيَّ حيث أقامني الله في الواقع الذي أحياه والتَّغْر  
الذي أربط، وأجاهد، وأكابد فيه.

لا تلك المواقع الرِّائِلة بضغطة زر؛ رغم اعترافنا بها  
كأداةٍ من أدوات التَّسخير، لمن أتقن الاستخدام  
المتوازن.

---

<sup>20</sup> رواه البخاري.

## الوقت المهدور

إنَّ السُّيولة الإلكترونية التي نحيها الآن تجعل إصلاح الهوية، وتثبيت المرجعية، أمرًا شاقًّا، لكنَّه سعي يُحِبُّه الله -تبارك وتعالى-، وغرس للإسلام فِكْرًا، وسُلوكًا، وعملاً يلمس تفاصيلنا اليوميَّة، ودقائقنا التي ندفعها في مسارات الحياة.

لذا نوَكِّد على قيمة الوقت، وأهميَّة ضبط البوصلة، وتقدير النَّفس، واكتشافها وصقل ما فيها من هباتٍ، وتجاوز في سبيل هذا أي تحديّاتٍ.

ولا يمكننا غضَّ الطَّرْف عن أثر السُّيولة؛ لأنها سببٌ رئيسٌ في تصدير الفرد المائع منزوع القيم والقيمة؛ إذ هي التي خلطت على مسلم اليوم المفاهيم و"علمنث النفوس" وسلَّعت الأجساد، فالتماهي مع كلِّ قيمةٍ، والتَّباعد عن كل مبدأٍ، والتَّخلي عن الثَّبات يجعل المرء صامتًا عن حقِّ، أو مُضَيِّعًا لحقِّ، أو غارقًا في الحالة "اللااكترائية!"

واللااكترائية؛ حالة محزنة، ومقلقة تؤكّد على أنّنا إن كنّا  
بحاجةٍ لنفوسٍ قويّةٍ، وعقولٍ نيّرةٍ، وعقائدٍ صحيحةٍ،  
فنحن اليوم لها أحوج ما يكون، وعليها أقدر بإذن الله؛  
فالله منّ علينا بمنة الإيمان التي جعلت الإنسان منّا ذو  
قيمة مُتفكراً، مُتبصّراً، مُتعلّماً، كما يليق بإيمانه أن  
يكون فاعلاً.

## قوة الإيمان تصحيح مسار

فإنّ تصحيح الفُكرة عن الدّات، وترجيح كفّة الحقّ، و تجديد الصّلة بالله أسبابٌ مُجمعةٌ؛ اجتماعها يُحقّقُ قوّةً عجيبةً في النّفس، وانتقاله عجيبةً في الإنسان.

والتّفاعل الإيمانيّ هو سرُّ الحياة، و أساسٌ لصحة نبض القلب واستقراره، وحقيقة إدراكه، و مجموع محاولاته، والسّبب في نجاته من مهالك ومزالق هذا الطّريق المؤقت، الذي قدّره الله على هذه النّفس حتى تصل إلى هناك إلى الجنة؛ حيث لا تعب، لا نصب، حيثُ الهناء الحقيقيّ، وحيث النظرُ إلى ربِّ العالمين.

إنّ تصحيح الأفكار؛ خُطوةٌ أولى تضمّن تعديل المسار؛ ولمّا كان التّرابط بين أفلاك المقارنات، وتقدير الدّات، و جب علينا أن نتوقف مع المُعيقات، والعلائق، التي تقف بين نفسٍ حرّةٍ، و بين قيودٍ تشدّها بعيدًا عنها، حتى يصبح المرء في غربةٍ عن نفسه.

فأولى الأشياء بحسن الصّحبة هي الدّات، مع إيجاد مساحةٍ صادقةٍ، نُقلل فيها أثر الأدوات التي تسرقها منها، و مما لا يُنكره عاقلٌ ما لهذه المواقع من أثرٍ سلبيّ.

لذلك ينبغي التوقف طويلاً في تفكيرك هذه الآثار، ودوام  
المُرابطة في "فلتره" ما يرى، و يقرأ، ويسمع فيها، هل  
هي لصالح رحلة السعي؟

وهل هناك امتداد لطفٍ وخير؟ ثم هل نفسي تزود  
بعلمٍ حقيقيٍّ يجعلني في مأمن؟

وهل هناك فائدةٌ حقيقيَّةٌ، مرجوةٌ تُقدِّم للآخرين من  
خالي، أو أحصل عليها أنا من خلالهم؟

لا تستهينوا بالوقت المهدور، ولا تستهينوا بالمتعة  
الآنية الحاضرة، فهي سارقة لأنفاسكم الطويلة، التي  
نحتاجها للإقبال على ما يتطلب مجهودًا حقيقيًّا  
ومُهَمًّا؛ بسلاحٍ الصبر، والعلم.

لا تزهد بدقائقك، وعمرك، وأثرك، و سعيك لا تُقدِّمه  
بالمجان لمحتوىٍ تافهٍ، أو صورٍ خادشة للحياء، أو  
مقاطع منزوعة القيم.

لا تُشيئ ذاتك، ولا تُسلِّع جسدك، ولا تقع أسيرًا  
لشهواتك!

أنت أئمن، و قدرُك أعلى، وأثرك أطيب.

لا تتبع السيِّقات العامة للغية شائعة؛ من بذاءة كلام، و  
سخرية؛ أنت أكثر حريةً مما تظنُّ، و أقوى مما تتخيَّل.

لا تستعبد ذاتك لنفوسٍ تُبالغ في تصدير المثاليّة، أو تستجدي العواطف، وتطلب المتابعات بطرقٍ غير لائقة، وعاوين خادعة، ومواد لا تحترم قيمة العقل الذي فيك!

إن من واجب اليوم؛ صناعة المؤمن القوي وقوة الذات لدى المرابي التي تمكنه من التعبير عن القيم والمبادئ التي يؤمن بها بثقة ووضوح، مما يسهل على الأطفال فهم تلك القيم وتبنيها باتخاذ المرابي قدوة في السلوك كما يمكنها أن تمنح المرابي القدرة على التصدي للضغوط الخارجية والتحديات بثبات حين يواجه الانتقادات التي تخرق نظامه المنزلي وقواعد الاستخدام المتزن لأطفاله، وهذا بدوره ينعكس على تأثيره القوي على الأطفال بشكل يساعدهم على بناء ذواتهم وقدرتهم على الانضباط، إذن القوة تُصنع في دواخلنا أولاً و من ثم تورث لأطفالنا.

بطريقة ما نجد الأمر متشابك بحيث قوة ذات المرابي تحقق أنموذجاً واقعياً للالتزام في صناعة العادات، والثبات والصمود في مواجهة الصعوبات والتحديات، والمرونة في التكيف مع المستجدات، وحتى التحكم في الانفعالات، لنرى الأثر منا متعدٍ ممتد بلا كلام، بتأثير حقيقي يؤكد جودة التربية الرقمية و القيمة التي هي

نتيجة لفهم عالي من المرابي مع مستجدات  
التكنولوجيا وكيفية استخدامها استخداماً آمناً، متقناً  
فيها المرابي لمهارات التواصل الرقمي والمعرفة العالية  
بحماية الخصوصية والقدرة على التحكم في الوقت  
والاستخدام المتزن والآمن الذي يصدر طفلاً يتمتع  
بالوعي الرقمي و الرقابة الذاتية امثالاً لوصية سيدنا  
محمد صلى الله عليه وسلم: (اتَّقِ اللَّهَ حَيْثُ مَا  
كُنْتَ)<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> حديث حسن، رواه الترمذي.

## آثار التّصفّح المفرط والتّصدُّر المفرط

بعض الآثار السّلبية للتّصفّح، المفرط أو التّصدُّر المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي :

- تقليل منسوب الرّضا القلبيّ.
- فتح باب المقارنات الظّالمة للنّفس.
- تصوير الواقع بأكثر مما هو عليه، بطريقةٍ تُشوّه المعرفة، والعقل.
- التّوثيق المبالغ فيه لكل ما تعمل؛ يُعيق أيّ تغييرٍ جيّد تسعى إليه.
- ضياع الوقت، وهدره.
- الالتفات لِمَا عند الآخرين من نِعَم، وفتح باب التّحاسد.
- التّقصير في العبادات.
- التّسبب بانحرافاتٍ أخلاقيّة، أو عقديّة؛ ( تيّارات تحرّريّة مغلوطة، أفكارٍ إحادية).
- سببٌ في أمراض القلوب، والاضطرابات النّفسيّة .

- خلق أوهامٍ في النَّفس، من وهم سيطرةٍ، ووهم معرفةٍ.
- التَّلَهف لرضا النَّاس، ومدحهم، وربط قيمتي بهذا المدح.
- تقديم رضا النَّاس، على رضا الله في تقديم ما يوافق أهواءهم، وقد يستدعي الأمر مني تنازلاً عن مبادئ، وثوابت.
- تمميع بعض القيم، كالأناة، والتَّروِّي، والصَّبْر، وحتى السَّتر؛ ففاقة رغبة النَّفس بتداولِ خبرٍ معيَّن، وأخذ الصَّدارة؛ بدلاً من الحرص على ستر الآخر، وغضِّ الطَّرْف عن عيوبه، لا تكبيرها تحت مجهر الفضيحة ومقصِّ "الترند!"
- الرُّهد في كلِّ عملٍ واقعيٍّ، يتطلَّب صبرًا، ومداومةً كقراءة الكتب، والتَّمارين الرِّياضيَّة.
- الرَّغبة فقط في لذةٍ آنيةٍ سريعةٍ.
- السُّخرية من الآخرين، وفتح سياقات تباغضٍ، ومجالس غيبةٍ، ونميمة.

- حُبُّ الظُّهور، والتَّباهي، والتَّفَاخر بمقتنياتٍ، أو إنجازاتٍ على الآخرين؛ بدلاً من نسب فضل النِّعم لله تعالى.
- التَّجسس، واتبُّع عورات الآخرين، مُنشغلاً بالآخر؛ بدلاً من استثمار الوقت بإصلاح عيوي.

## السلوك الرقمي لدى المُربي

أظهرت مواقع التّواصل الاجتماعيّ، حقيقة الأدب لدى النّفس البشرية، ومدى صدق النّفس بتمثل الأدب، بنية صادقة.

إنّ الأدب والفضيلة، التي يحتاجها الناس في واقعها، هي ذاتها التي يحتاجها الناس في مواقع التواصل الاجتماعيّ، والأدب النّاتج من بذرة نقيّة، في كوامن النّفس، هو أساس تربية وتهذيب الذات، الذي يُحقق مقصدًا من مقاصد الشّريعة، بخلق آفاق واسعة، تحقق أسمى توازن بين العقل، والقلب.

بمنهجٍ ينظّم العلاقات، ويرتقي بإنسانه، وشعوره، وتفصيله، ومعانيه، بأنّساقٍ عجيبٍ، يُحقّق حياة الطّمانينة، ويهدّب الهواجس، والضّنون، و يجد الحلول للتّصادمات اليوميّة بين النّاس، و بين النّفس ذاتها بقواعد، وأصولٍ، ومبادئ، تجعل من الإيمان الماء الذي يروي هذه القواعد، والسلوكيات الضّابطة لهذا الأدب.



إِنَّ الأَمْرَ يشبه حديقهً ممتلئةً، بالزُّهور المِختلفة  
والمِتنوعة، غير أَنَّ جميعها يسرُّ النَّظْرَ، وينعش القلب؛  
مجموعهً بشريَّةً، تسير على الأرض بطمأنينةٍ عجيبةٍ،  
وتُحلِّقُ بقلوبها هناك حيث سابع سماء، تعمل بيدٍ،  
وتُسبِّحُ بأخرى، تسعى بالنَّهار، وتُضيء ليلها بقناديل  
الابتهال، وتوسُّلات الحيارى، قلوبٌ صامدةٌ، وأجسادٌ  
تبني، وأرواحٌ تطير.

الإيمان: سرُّ عجبٍ يرتقي بالنُّفوس، أيَّما ارتقاءٍ  
ويجعلها مرنةً تُطبق الصَّبر، وتبتلعه كثمنٍ لهذا  
الطَّرِيق، حيث من متطلبات هذا الإيمان؛ سلوكيات  
التَّعامل بين فئات المجتمع، والآداب النَّفسية التي  
تعتني بالشُّعور، ومكنون الصَّدر لأفراده، وحتى تتمَّ  
صحة التَّصور، وجب تصحيح الفكر.

والإيمان يتطلَّب صدقه، حُسن العمل، لذا نجد التَّخلي  
عن الهوى، والتَّرقى في الخلق، مؤكدات إيمانيَّة، تحقق  
تصوُّراً صحيحاً، في اتِّباع الأوامر، وترك النواهي،  
ومراقبة القلب (سلامة النِّيَّة) واللِّسان (كلمة طيِّبةً)  
والجوارح (سعيٌ مستمرٌّ).

مؤمنٌ يعرف قدرته، ويدرك قدره، و يحفظ وقته،  
ولسانه، وعقله، فأمر هدر الوقت هنا؛ قضيةٌ أساسيةٌ  
تستدعي تفكيك مرغباتها، قدرًا عاليًا من الشَّفافيَّة، التي  
تليق بالنَّفْس المؤمنة، وتجعلها بمكاشفةٍ ومصارحةٍ  
للتَّعامل بإحسانٍ، ووعيٍّ مع كلِّ ما يرد لهذه النَّفْس  
ويهاجمها من مستجداتٍ، وأدواتٍ قد تعطل سيرها إلى  
الله -تعالى-.

لذا لو تتبَّعنا سير السُّلوك القهريِّ لدى المرَبِّي، في هدر  
الوقت وضياع الهدف بالتَّصفُّح؛ لوجدنا أيضًا أنَّ  
الأسباب التي جعلتنا نلجأ إلى تلك المنصات الرِّقمية  
مُعقَّدة، وأعرضُ فيما يلي بعض أسباب استخدامها  
لهذه المنصات الرِّقمية :

- الضَّجر.
- الغرور.
- التَّواصل الاجتماعيُّ.
- الاتِّصال.
- السَّعي للحصول على القبول الاجتماعيِّ.
- التَّعلم.
- المتعة.

• الخوف.

• الحاجة للشُّعور بالأهمية.

• المعرفة / المعلومات.

• العادة.

• الإدمان.

• التَّشْتت؛ "الذي يؤدي إلى مزيد من التَّشْتت".<sup>24</sup>

نجد بين الأسباب، التي سبق طرحها أسبابًا مُعينة، على سدِّ حاجةٍ حقيقيَّةٍ في النَّفس، و تترجم عملاً على أرض الواقع، بل أيضًا قد تُعين أشخاصًا آخرين.

من المؤكَّد أننا نحن مع الاستخدام المتوازن، ولكننا في صدد تتبُّع مسار سلوك التَّصْفح المُتزن، كيف يتحول دون وعي، ويصبح إدماناً رقمياً يؤثر في حياة المرء، ومَنْ حوله.

إنَّ الأمر بالفعل وكأنَّه مصيدةٌ! والتَّعلُّق كما قال فيه ابن القيم -رحمه الله تعالى- : " أصول المعاصي ، كلها-

كبارها وصغارها- ثلاثة وذكر منها تعلق القلب بغير

الله".<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> مصيدة التَّشْتت، فرانسيس بووث، ص44.

<sup>25</sup> الفوائد، ابن القيم، ص84

## هل المسألة قد تصل إلى هذا الحد؟

للأسف نعم!

فالتعلق مسلكٌ، يفتح على النفس مداخل الشُّرك،  
ومما لا شكَّ فيه أن هوس التَّصفح، هو ارتباكٌ في سلِّم  
الأولويات، واختلالٌ في مفهوم العبادة، الذي هو تقديم  
أمر الله على كل أمرٍ؛ فإنَّ الموقف الإدمانيِّ هنا هو  
طاعةٌ لداعي الهوى في نفسي، وانسيابيِّ نحو التَّصفح  
دون مبررٍ عقليِّ.

وخطورة الأمر تستدعي وقفةً حقيقيَّةً، مع النَّفس  
بدايةً مع الأمارات، والعلامات التي تجعلني أعرف إن  
كنت واقعاً في شباك الإدمان الرقميِّ وهي:

• حضور سلوك التَّصفح في الوعي، وعدم القدرة على  
تجاوزه.

• مراقبة "الموبايل" على الدَّقائِق، وعمل جولةٍ على  
كافة التَّطبيقات، دون حاجةٍ واضحةٍ، أو بغير هدفٍ  
مُحدَّد.

• هيمنة التَّفكير في ماذا حدث؟ وما الذي سيفوتني  
بطريقةٍ مقلقةٍ تعطل أيَّ مجهودٍ عقليِّ يلزمني لإنجاز  
مهمةٍ واقعيَّة، أو حتى التَّفكير والتَّأمل بقضيَّة حقيقيَّة.

- الانسحاب من الحياة الاجتماعيّة، وخسارة العلاقات الصحيّة، وفقدان الأشخاص المقربين دون أيّ اكتراث.
- غربة ذات، وفقدان بوصلة، وجهل قيمة، وغياب غاية؛ مقلقتٌ إن اجتمعت في نفسٍ أهلكتها.
- انخفاض معدل التّركيز، وفقدان القدرة على التّذكر.
- الملل من حسن الإصغاء، ومن حضور الوعي عند حديث أحدهم.
- مبالغة في التّوقعات من الأشخاص، بطريقةٍ مغايرةٍ للواقع.
- اختلال ركيزة التّوحيد في القلب.

## تقييم السلوك الرقمي لدى المرّبي

وحتى يدرس المرء ممّا سلوكه، هناك أسئلة تساعدني  
حتى أقيّم ذاتي:

(هل أنا متوازن السلوك / أو مدمنٌ رقميٌّ دون وعي) :

1. هل أنا علاقتي بذاتي جيدة؟
2. هل أمارس الهروب منها؟ وأخشى مواجهتها؟
3. ما الثمن الذي أدفعه وأنا أستمرُّ في التّصفح المفرط؟
4. هل أستطيع أخذ قرارٍ في إغلاقها الآن لأيام متواصلّة؟
5. هل أنا قائمٌ بحقّ الله تعالى في يومي؟ هل يجعلني هاتفي مقصرًا في هذا المقام؟
6. هل أمتلك مهاراتٍ اجتماعيّةً؟ الحوار، التّعارف و..
7. هل أقوى على القيام بمهامّ تحتاجُ نفسًا طويلًا ولذتها مؤجلة؟
8. هل أنا راضٍ عني؛ وعن تفكيري وعن غاياتي وعن سعبي؟

9. هل أنا قويُّ حدَّ المصارحة، والإفصاح عن مدى صدق رغبتى في تقييم السُّلوك؟

10. هل أدرك كيف أقرأ نيّتي تجاه هذا السُّلوك؟

11. هل أشعر بالتوتر، والعصبية بغياب الجهاز؟

تساؤلاتٌ معينةٌ على تقييم الذات، مثلًا في السُّؤال الثاني أعلاه تساعدني إجابته في تصنيف إدماي الرِّقْمِيّ، إذا ما كان وسيلة هروبٍ من مشاعرٍ معينةٍ، أو إلهاءٍ عوضًا عن مواجهة النَّفس بالحقائق، وتوابع هذه الحقائق من مسؤولياتٍ.

" إنَّ الهروب من الوعي الداخليّ، وتجنُّبه هو طريقة تجاهل اجتماعية، فيمكننا تجنب ذواتنا، ومنع مشاعرنا من الظُّهور من خلال مطارداتٍ مختلفةٍ، لا تُعدُّ ولا تُحصى، تتحوَّل بعضها بالنهاية إلى إدمانٍ كلما ازداد اعتمادنا عليها.

يشعر النَّاس بالتَّعاسة، لأنهم غير واعين، فنحن نلاحظ كم مرَّة يُشغلون التَّلغاز بمجرد دخولهم إلى البيت، ليدخلوا بحالةٍ تشبه الحلم، ودائمًا ما يكونون مبرمجين بسبب البيانات التي صبَّت بداخلهم.

وهم يخشون مواجهة أنفسهم، ويفزعون الجلوس بمفردهم ولو لدقيقة وهذا ما تسبّب بوجود أنشطةٍ مجنونةٍ مستمرّة: النّشاطات الاجتماعيّة التي لا تنتهي، والحديث، والرّسائل النصّية، والقراءة، وعزف الموسيقى، والعمل، والسّفر، والسّياحة، والإفراط في تناول الطّعام، والقمار، والدّهاب لمشاهدة الأفلام في السّينما، وتناول الحبوب، وتعاطي المخدرات، وحضور الحفلات"<sup>26</sup>.

إنّ ما نحاول معالجته، يشبه تفكيك المركّبات المُتشابكة مع بعضها البعض نتيجة تداخل أفلاكنا المطروحة من مقارنةٍ، وتقدير ذاتٍ، وتعلّقٍ لدرجة الإدمان الرّقميّ، كل ذلك مقصودٌ مدروس؛ فلو تأملنا المشهد لوجدنا ترابطًا وثيق الصّلة بين انخفاض تقدير الدّات، و حالة المقارنة -التي بمثابة قيودٍ تشدُّ أحدنا نحو الهاوية-!

فكيف بنفسٍ ضعيفةٍ؛ تزيد من ضعفها بزيادة عدد النّوافذ التي تثقل قيود المقارنة بأقفالٍ محكمةٍ، ومن هنا نجد أنّ الأمر بالغ الأهميّة بمكاشفة النّفس، وتقييمها.

---

<sup>26</sup> السماح بالرحيل، د.ديفيدر هاوكينز، ص36.

ومحاولة إقامة الصُّلح معها بطريقةٍ ودودةٍ، تزيد من فاعليَّتها كنفسٍ مؤمنةٍ متفكِّرةٍ تبذل كامل وسعها، نحو معالي الأمور، ومكارم الأخلاق، ومراقى الإحسان، في مختلف الصُّور.

كما أنَّ المعرفة الجيِّدة للذَّات، ومحاولة التَّبصُّر الذاتيِّ، المقصودة خطوةً عمليَّةً في حلِّ الأزمة؛ فمعرفة القدر، وتفعيل القدرة، و بذل الإمكان، تُحتمُّ على المرء إدراك قيمة الوقت، وحسن استثماره.

وهذه معرفةٌ ضروريَّةٌ؛ تعين النَّفس في التَّخلي عن أسْرِ المُلهيات من مواقع، أو وقائع تبعدها عن سعيها نحو الله تعالى، وتساعدُها على صدق تقييمها، ودفع ثمن مصارحتها، ومعالجتها، وإزالة عوائقها بخطوة إحسانٍ، وتحسينٍ على طريق يحبُّه الله -جل جلاله-.

"واللَّذة من حيث هي مطلوبة للإنسان- بل ولكلِّ حيٍّ- فلا تُذمُّ من جهة كونها لذَّة، وإنما تُذمُّ ويكون تركها خيرًا من نيلها، وأنفع إذا تضمَّنت فوات لذَّةٍ أعظم منها وأكمل، أو أعقبت ألمًا حصوله أعظم من ألم فواتها؛  
فها هنا يظهر الفرق بين العاقل الفطن، و الأحمق الجاهل، فمتى عرف العقل التَّفاوت بين اللذتين والألمين، وأنَّه لا نسبة لأحدهما إلى الآخر؛ هان عليه

ترك أدنى اللذتين، لتحصيل أعلاهما واحتمال أيسر الألمين لدفع أعلاهما.

وإذا تقرّرت هذه القاعدة، فلذّة الآخرة أعظم وأدوم، ولذّة الدُّنيا أصغر وأقصر، وكذلك ألم الآخرة وألم الدنيا، والمعوّل في ذلك على الإيمان واليقين، فإذا قوي اليقين، وباشر القلب أثر الأعلى على الأدنى في جانب اللذّة، واحتمل الألم الأسهل على الأصعب، والله المستعان".<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> الفوائد، ابن القيم، ص 207

## ضبط السلوك لدى المرّبي كقدوة حسنة

ومن هنا ندرك أن امتناع النَّفس، يرتكز على وضوح المرجعية، وقوّة الإيمان؛ إذ لا يكفي التَّرك، والإيثار لمُرادات دنيويّة دون نيّة، بأنّ هذا التَّرك هو خطوة خالصة لوجه الله -تعالى-، تجريدًا للتَّوحيد، وتأكيدًا على سلامة الوجهة، وتحقيقًا لقوله -عز وجل- :

﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ﴾<sup>28</sup>

آتاك من قوّة بدنٍ، وفكر.

آتاك من مؤشّرات نجاح، وإرشادات هداية، وألطفٍ متعدّدة.

آتاك من سعةٍ شعوريّة، وتوفيقٍ إلهيٍّ.

آتاك من انضباطٍ ذاتيٍّ، وصناعةٍ مستمرّة.

آتاك من قوّة اقتلاع، وحصانة امتناع.

آتاك من بصيرٍ، وبصيرةٍ، وتصبّرٍ، وتصبيرٍ.

آتاك من إعلانٍ، وصقلٍ، وتهذيبٍ، وتحسينٍ.

---

<sup>28</sup> سورة القصص، آية 77

آتاك من اعترافٍ، واكتشافٍ، واستهدافٍ، واستقرارٍ.  
آتاك من تحسيناتٍ نفسيةٍ، وقراءاتٍ داخليةٍ، تجعل  
منك مُقاتلاً حراً في ميدان نفسه؛ وما الإحسان للنفس،  
إلا صورةً من صور شكر الله -تعالى-، وحسن استثمار  
هبة الحياة، وزينة الإيمان، لذلك تجد أننا بحاجة  
مُلحّةٍ لتقرير الثواب وتحرير النفوس.

إنّ قوّة العادات اليومية، وقيمة اللحظة الواحدة، في  
حياة المرء المؤمن ممّا هي ما يبني لنا التراكُمات،  
ويُحقّق لنا الدّرجات التي نريد ونطمح لنيلها، ونضمن  
الدُّنيا والآخرة.

وآفة الإدمان الرّقميّ، من المُعيقات التي نريد تحرير  
ذواتنا من أسرها، وبقائها تحت سطوة استخدامنا لها،  
لا أن تتضاعف فتستخدمنا هي دون حراكٍ ممّا، ونحن  
في غفلة.

ليراقب المرء عمره يُسرق منه، بل دون وعي يساعد  
سارقه، لتتسلّ دقائقه دقيقة تلو الأخرى، تتراكم  
الدّقائِق لتضيع السّاعات، تجتمع الساعات متآسية  
وهكذا تسرق أيامك مع أنفاسك، فتفقد علاقاتك، و  
تخسر الفرص، وتتهالك الجسور، وتفقد التركيز

و تضيع ذاكرتك، وتبقى رهن مقارنات الآخرين، وفي كلّ الأحوال أنت تقدّم أنموذجًا وقدوةً لأطفالك، فاختر ما تريد.

## صناعة الأقران

صناعة الأقران تشير إلى الجهود التي يقوم بها الوالدين، في تشكيل بيئة اجتماعية، صحية، وداعمة، مع الأسر المحيطة والتي تتشارك معهم ذات الأجندة التربوية، والقواعد التي تُعزز السلوك المنضبط، والاستخدام المتزن للشاشات؛ إذ يمكن لصناعة الأقران بناء العلاقات الجيدة، و الصداقات القوية، والتي تشمل العديد من الأنشطة والمبادرات؛ مثل التوجيه الإيجابي، وتعزيز الروابط الاجتماعية، وتوفير الدعم العاطفي، وتعزيز التعاون والتآزر بين الأطفال، وتشجيع القيم الإيجابية، وتعزيز التواصل الإيجابي بين الأطفال، وتؤثر على النمو الاجتماعي والعاطفي والنفسي للطفل.

وباستخدامنا هذا المصطلح؛ يمكننا التركيز على أهمية بناء وتعزيز العلاقات الإيجابية بين الأطفال، وتعزيز البيئات الاجتماعية، الصحية والمشجعة والتي تُشكل الدائرة الأولى في توفير القدوات الحسنة في التعامل مع الشاشات؛ حيث يتأثر الأطفال بشكل كبير بما يراقبونه من سلوكيات أكثر مما يسمعون من كلام.

و بالاعتماد على المرجعية الإسلامية، يُمكن للوالدين تشكيل دائرة جيّدة من الأقران، والصُّحبة الصالحة التي تدعمهم في التّقدّم الدّيني والاجتماعي، وتساعدهم على الازدهار في حياتهم، بما يرضي الله عز وجل، حيث يقول الله -تعالى-: (وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا).<sup>29</sup>

وفي سورة الفرقان، قال الله -تعالى-: (وَيَوْمَ يَعْصُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا).<sup>30</sup>

وأيضًا سورة العصر، (والعصر \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ \* إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ).<sup>31</sup>

وهذه الآيات القرآنيّة؛ تبرز أهمية اختيار الأصدقاء الصّالحين الذين يحافظون على القيم الإسلاميّة، ويحثُّون على التّعاون معهم في الخير، وتجنّب التّعامل مع الذين يؤثرون سلبيًا على الإيمان، والأخلاق؛ وهذا

<sup>29</sup> سورة الكهف: آية 28

<sup>30</sup> سورة الفرقان: آية 27

<sup>31</sup> سورة العصر

محركٌ قويٌّ يدفع الوالدين للحرص الشَّدِيد في صناعة دائرةٍ موثوقةٍ من الأقران حول طفلهم.

و من الأحاديث النبوية الشريفة ما يؤكِّد على أهمية اختيار الأصدقاء والصُّحبة الصالحة، حيث قال نبينا محمد -صلى الله عليه وسلم-: **(الرجلُ على دينِ خليله فلينظر أحدكم من يخالل)**؛<sup>32</sup> وهذا يشير إلى أنَّ الإنسان يتأثَّر بأصدقائه ومن يصاحبهم؛ ولذا ينبغي علينا اختيار الأصدقاء الذين يحملون القيم، والأخلاق الصَّالحة.

**ولكن كيف يمكن للوالدين تشكيل دائرةٍ جيِّدةٍ من الأقران في بيئة الطِّفل الأولى؟**

بدايةً؛ يُمكن للوالدين التَّواصل مع الأقارب أو الجيران أو الوالدين الآخرين في المنطقة، أو حتى من خلال مواقع التَّواصل للبحث عن فرصٍ للتَّعرف على الأطفال الذين يتقاسمون نفس الأعمار، والاهتمامات مع طفلهم، ويتشاركون ذات الأجندة التربويَّة في الاستخدام المتزن وغيرها، من القيم التي تُشكِّل عقل ووجدان وعقيدة الأطفال.

---

<sup>32</sup> حديث حسن غريب، رواه الترمذي

ويُمكن للوالدين من خلال المشاركة في الأنشطة المجتمعيّة، والتّواجد في المرافق العامّة، كأماكن اللّعب، والنوادي والمراكز القرآنيّة، والثّقافيّة ومنتزّحات التّعريف على الأهالي الآخريّن وأطفالهم، وبعد ذلك تنظيم اللّقاءات المُنتظمة والنّشاطات المشتركة التي تُعزّز التّواصل، والتّعلم بين الأطفال، و تُجدرّ القيم، والقواعد التي يودّ الوالدين تأكّيدها في نفوس الأطفال، و يجب على الوالدين توجيه الأطفال، وتقديم الرّقابة اللازمة خلال تفاعلهم مع الأقران؛ لضمان بقاء البيئّة آمنهً وصحّيّهً و داعمةً للاستخدام المتزن بذات الوقت.

وتكون الرّقابة على تفاعلات الأطفال مع الأقران - خلال بناء عادة الاستخدام المتزن- من خلال ما يلي:

#### ١. الملاحظة:

ينبغي للوالدين ملاحظة تفاعلات الأطفال مع الأقران، بشكلٍ دوريٍّ للتّأكد من أنّها تسير بشكلٍ صحّيحٍ؛ بحيث يتحلّى الأطفال بروح الالتزام، واتباع القواعد.

## ٢. التّسديد والمُقاربة:

يُمكن للوالدين توجيه الأطفال حول كيفية التّفاعّل مع الأقران، بطريقةٍ لبقّة، وتُشجّع تمثّلهم للقيم، وانضباطهم بقواعد الاستخدام المتزن، وكذلك تقبّل الأخطاء والهفوات؛ فلا وجودَ لخطةٍ كاملةٍ منضبطةٍ 100% في التّعامل مع النّفس البشريّة! لكنّنا ندرك، ونستدرك، ونستمرّ.

## ٣. العلاقات القويّة:

ينبغي للوالدين البقاء على اتّصال مع الأطفال، وأقرانهم؛ للتّأكد من عدم حدوث أيّ مشاكل، أو تصرفاتٍ غير ملائمةٍ.

## ٤. الممارسة:

يمكن تقديم التّدريب للأطفال حول كيفية التّفاعّل الإيجابيّ مع الأقران، وموازرتهم بعضهم بعض، في الاستخدام المتزن، وكذلك تدريبهم على كيفية التّعبير عن الاحتياجات، والمشاعر، والاحتجاج بشكلٍ صحيحٍ، وبطريقةٍ مُلائمةٍ.

## ٥. التّواجد والتّدخل السّريع:

في حال حدوث أيّ تصرفاتٍ غير ملائمةٍ من قبل أحد الأطفال، يجب التّدخل بسرعةٍ لتصحيح السّلك وتوجيه الأطفال، نحو التّفاعل بطريقةٍ سليمةٍ.

## ٦. الرّحمة الفعّالة:

ينبغي للوالدين تقديم الدّعم العاطفيّ والتّشجيع للأطفال؛ للتّعامل مع التّحديات التي قد تواجههم في التّفاعل مع الأقران، وكذلك مع أنفسهم حتى تقوى أنفسهم على مواجهة الصّعوبات في التّكيف مع التّفاعلات الاجتماعيّة، أو التّأقلم في بناء العادات الصحيّة والاستخدام المتزن.

من خلال ما سبق، يمكننا الحفاظ على بيئةٍ تفاعليّةٍ داعمةٍ بين الأطفال، والأقران، بحيث تعزّز التّفاعل الاجتماعيّ، والعاطفيّ الصّحّيّ، وتؤكّد غرس قواعد السّلك المنضبط، وتُحقّق الرّؤى التّربويّة، في بناء ذاتٍ سليمةٍ للأطفال.

## في حالة الإدمان الرقمي هل توفير دائرة محيطة من الأقران -معتدلة في الاستخدام- يُمكن أن يساعد بالتعافي؟

إنّ توفير البيئة المعتدلة في الاستخدام من قبل الأقران؛ قد يساعد في التعافي من الإدمان الرقميّ أو حتى في تجنب الإدمان بشكلٍ عام. وذلك من خلال:

1. بيئة داعمة تتجسد قواعد النظام: من خلال الحفاظ على بيئة معتدلة في الاستخدام، يمكن للأقران تشجيع بعضهم البعض؛ على الاستخدام المتوازن للتكنولوجيا، وتجنّب الإفراط فيها.

2. استثمار اليوم في أنشطة غير رقمية: حيث يمكن للأسر التخطيط معًا؛ بطريقةٍ توفّر للأقران تبادل الأنشطة غير الرقمية معًا، مثل ممارسة الرياضة، أو القراءة، أو النشاطات الاجتماعيّة، مما يساعد على تحويل الانتباه بعيدًا عن الاعتماد الزائد على الأجهزة الرقمية؛ لأنّ الفراغ إذا ما اجتمع مع الملل، شكّل سببًا قويًا للإدمان.

3. تبادل الخبرات: يمكن للأقران تقديم الدّعم المعنويّ، لبعضهم البعض لتحقيق التوازن في استخدام التكنولوجيا؛ حيث يمكنهم تبادل الخبرات،

والاستراتيجيات، للتغلب على الإدمان الرقمي والحفاظ على عاداتٍ صحيّة.

4. قوّة الصّداقة في التّغيير: يمكن للأقران تحفيز بعضهم البعض، للبدء في تغيير سلوكهم، والتّخلي عن السلوكيات الضّارة المرتبطة بالإدمان الرّقميّ؛ حيث يمكن أن يكون الدّعم، والتّشجيع المستمرّ من الأقران دافعًا إضافيًا؛ لتحقيق التّحسن.

بهذه الطّرق؛ يمكن للأقران أن يكونوا داعمين فعّالين، في عملية التّعافي من الإدمان الرّقميّ أو حتى في تجنب الإدمان بشكلٍ عام، من خلال توفير بيئةٍ صحيّة، ومعتدلةٍ في الاستخدام.

## بناء عادة

إنّ نزع العادات السّلبية، لدى الأطفال يتطلّب غرس عاداتٍ إيجابيّة، وقوّة العادة لا تُنكر، وسحر التّغيير اليوميّ مهما كان بسيطًا لا يخفى، سيتراكم يومًا بعد يوم ويُرى.

إذن؛ ما رأيك بصناعة طفلٍ قارئٍ؟ بدلًا من ترك الطّفل قيد الانغماس الرّقميّ، والشّتات المعرفيّ، والتّخبط الفكريّ.

القراءة عادةٌ جيّدةٌ، ونافعةٌ، و من أفضل ما نغرسه في الطّفل لنقويّ له عضلة الصّبر، ونُدربه على المهام ذات النّفس الطويل، التي تحتاج إلى المواظبة، والانضباط.

إنّ حبّ الفضول، وكثرة الأسئلة جزءٌ من طبيعة الطّفل، وتكوينه؛ لذا نحتاج أن نُغذي هذا الفضول، و نُوجّهه نحو نور المعرفة، وفضاءات الإبداع.

نحتاج أن لا نطفئ هذا الشّغف المتّقد لدى الطّفل، ورغبته الملحة بالسؤال في كلّ وقتٍ؛ لأنّ السؤال مفتاحنا الأول، في تنشئة طفلٍ سليمٍ فكريًا، ومنفتحٍ

عقلياً، ومُحِبُّ للبحث والعلم حتى يتمتّع بذاكرةٍ قويّةٍ،  
ومخزونٍ لغويٍّ ثريٍّ، ينعكس في قدرته على التّعبير  
بيسرٍ، وثقّةٍ، بحيث يصبح أكثر وعياً بذاته، وانفعالاته.

فثمرة تحدّث الطّفل بلغةٍ عربيّةٍ سليمةٍ، تأتي بعد  
امتلاء مخزونه اللّغوي بمفرداتٍ واسعةٍ، وكثيرةٍ، وميزة  
الحفظ السّريع، لديه هي تفعيل الذاكرة طويلة المدى،  
وجعلها قويّةً.

ومشاركة الطّفل في مسابقاتٍ مختلفةٍ، هي نموٌّ واضحٌ  
في مهاراته الاجتماعيّة، وقدرته العالية على التّحدّث،  
والتّعبير، وتلك هي نتائج غرس القراءة في نفس الطّفل  
لتصير عادةً يوميّةً، وضرورة حياة.

ومتى أدرك الطّفل قيمة القراءة، نكون قد ساعدناه في  
وضع خطوةٍ ثابتةٍ، في رحلة بنائه المعرفي الطويل؛  
ليدرك قيمة أن يقرأ؟ ولم يقرأ؟ وكيف يقرأ؟  
هنا نقرأ مع الطّفل، حتى يشتدّ عقله.

نقرأ في جانبٍ يؤصّل العقيدة الإسلاميّة، وجانبٍ  
يعرف السّيرة النّبوية، وجانبٍ يثري الفكر السّليم،  
وجانبٍ يبني الخلق القويم.

وجانبٍ يعرّف الطّفل نفسه، وحاجاته، وقدراته،  
وملكاته، وجانبٍ يظهر ميوله، وجانبٍ يزيد وعيه،

وجانبٍ يُحدِّد هدفه، وغايته، ويساعده في معرفة دوره  
ورسالته.

نقرأ معه حتى يتشكَّل لديه قاعدةٌ راسخةٌ قائمةٌ، على  
مرجعيةٍ، واضحةٍ يستطيع بعدها أن يقرأ ما يؤيِّدها، أو  
يخالفها، أو ينفىها تمامًا؛ إذ لا يُخشى على عقلٍ دخله  
النُّور، واستقرَّ فيه من أن يقطع فيافي الظُّلمات، ﴿وَمَنْ  
لَّمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُورٍ﴾<sup>33</sup>.

---

<sup>33</sup> سورة النور: آية 40

## لماذا نقرأ؟

علينا اكتشاف دوافعنا، تجاه القراءة مع الطفل من حيث :

1. صناعةُ نيةٍ خالصةٍ، لوجه الله تعالى في إقامة أول أمرٍ إلهيٍّ نزل من السماء ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ﴾<sup>34</sup>.

2. التَّوقُ إلى المعرفة، و التَّروُّد من الحقائق، والمعارف، والعلوم التي تنير العقل.

3. الرَّغْبَةُ في التَّجدد، والبناء على ركيزةٍ ثابتةٍ، في زمن السُّيولة المعرفية.

4. تقليصُ المسافات بين ما نحن عليه، وما نريد أن نرتقي إليه.

5 . المعرفة قوَّة.

6. تكوين مخزونٍ لغويٍّ كثيفٍ للطفل.

7. قدرةٌ أعلى لدى الطفل على التَّعبير.

8. وضوحٌ أكثر في تعبير الطفل عن ذاته وحاجاته .

---

<sup>34</sup> سورة العلق: آية 1

9. قدرة أكبر على مدّ جسور التّواصل، والتّفاعل مع الآخرين.

10. مستوى أعلى في التّواصل البصري، مما يحقق نموًا أفضل في المستوى الاجتماعي.

11. سكينه وهدهوء داخليّ، حيث تحقّق القراءة وتيرة حياة أهدأ، وأكثر اطمئنًا .

12. استزادة مستمرّة، من العلم النّافع ﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾.<sup>35</sup>

13. صناعة وعي عالٍ، واستنارة حقيقيّة.

14. عقل حيّ متحرك، ونفس حرّة، وامتلاك لمسة متفرّدة.

سلّ الطفل الآن، لماذا يريد أن يقرأ، و يقرأ له، و يقرأ معه؟

---

<sup>35</sup> سورة المجادلة: آية 11

## كيف نقرأ؟

### قراءة متفحّصة:

عليك الاهتمام جيّدًا بنوعية القراءة، وكيف تعتمل في نفس الطّفل وتدفعه إلى العمل، فما سيدور في عقله، من أفكارٍ سيظهر حتمًا بسلوكه اليوميّ، وتعبيراته اللفظيّة وميوله.

لذا عليك التّأكد من صحة مرجعيّة ما سيقرا، فإن كان من العلوم الطبيعيّة، فدليلٌ علميٌّ، وإن كانت من العلوم الشرعيّة، فدليلٌ شرعيٌّ، وإن كانت من آراء ووجهات نظر بشريّة، فسؤال خبيرٍ ومختصٍّ، هذا بدوره قيام بأمانة التّربية الفكرية، وصناعة قارئٍ واعٍ.

### قراءة مناقشة:

في أثناء القراءة قبولٌ ورفضٌ، تأييدٌ ومعارضةٌ، اصنع مناقشةً واعيةً مع الطّفل، واطرح الأسئلة:

هل تؤيد ما ذكر؟ ولم؟

هل تعارض ما ذكر؟ ولم؟

ما رأيك الخاصُّ؟ علامَ استندت في هذا الرأي؟

مثلاً؛ دع نهاية القصة مفتوحةً، واستمع لصوت  
خياله، وهو يروي لك الأحداث

لو كنت مكان بطل القصة، ماذا فعلت؟

### قراءة متدرّجة:

نبدأ في أبجديات القراءة، بقراءاتٍ أوّليّةٍ بسيطةٍ، ومن  
ثم الغوص في المعارف شيئاً فشيئاً، حتى نحقق التّراكم  
المعرفيّ الصّحيح.

### قراءة منتجة:

فردٌ واعٍ، أول وعيه بنفسه، لهو لبنه ثابتةً أساسيّةً، في  
مجتمعٍ متحضّرٍ قويٍّ، ومتجرّدٍ من الجهل، وفي سعيٍّ  
دائمٍ نحو العلم.

### قراءة اهتداء:

يهتدي العقل بالمعرفة، ويستقرُّ بها، يستنير العقل  
بالعلم، ويصبح أكثر وفاقاً، وأثفاً مع نفسه، ومع  
الآخرين، يهتدي بالعلم الصّحيح نحو الحقِّ، ويقترّب  
خطوةً إلى النور.

## قراءة إحياء:

القراءة بعثٌ من نوعٍ آخرٍ، ونموٌ مستمرٌّ، في مختلف جوانب النفس التي تتجدد كلَّ يومٍ، وتتوق لحياةٍ مختلفةٍ.

## قراءة تحليق:

استغرق فيما تقرأ، فكّر فيما تقرأ، تخيّل ما وراء هذه القراءة؟

اخلق فضاءً خاصّاً، ولوناً خاصّاً، واسمح للنور أن يعبر عقل الطفل، أو الطفل يعبره، لا فرق.

إنّ التنوع المطروح في مدارات القراءة، باعثٌ قويٌّ على تقبُّل الطفل وإقباله حتى يقرأ أكثر، ويشعر أكثر باتّساع خياراته حين يقرأ، لتجده أحياناً يقرأ ليتعلّم، ويبحث وأخرى حتى يستريح، وتارةً حتى يهتدي ويستنير، وتارةً حتى ينتج، وهكذا يجد بأنّ ميدان القراءة ممتدٌ متّسعٌ وقادرٌ على تلبية اختلاف الحاجات.

## متى نقرأ؟

تساؤلٌ دائمٌ التردد في أذهان الوالدين، متى نبدأ القراءة للطفل؟

وأى عمرٍ مناسبٍ لنقوم بتأصيل، وبناء عادة القراءة لدى الأطفال؟

بادئ ذي بدء علينا أن نعلم كيف تتطوّر اللّغة لدى الأطفال، ومتى يستطيع استخدامها بشكلٍ إبداعيٍّ، يعبرُ فيه عن حاجاته، ويقدر على الحديث مع الآخرين، ويكتسب قدرةً معرفيّةً، عامّةً، وقويّةً.

إنّ الثّابت بين علماء النّفس، بأنّ الطّفل في عمر السّنة الأولى قادرٌ على نطق كلمةٍ واحدةٍ، لتسمية الأشياء المألوفة، وللتّعبير عما يريد ويحتاج؛ إذ من خلال حواسه يستقبل، ويدرك، ويتعلّم، ويتطوّر من صرخته الأولى ومنغاته، والتّأتأة إلى المقاطع من الكلام، ومن ثمّ "الكلمة الجملة".

ومن ثمّ كلمتين، ومن ثمّ الجمل، لنجد تطوُّر المهارات اللُّغوية، المتنوعة لدى الأطفال، و قدرتهم على اكتساب مفرداتٍ كثيرةٍ، في مُدَّةٍ قصيرةٍ عاليةٍ جدًّا؛ ومن هنا من بداية مرحلة النُّمو المعرفيِّ، لدى الأطفال، نستطيع أن نقرأ لهم، وأن نقرأ معهم، أي كلما بدأنا القراءة مبكِّراً؛ كان الغرس ثابتًا، ويانع الخضرة.

عقلٌ جديدٌ، يسعى ليرى النُّور، و مع كلِّ قراءةٍ يقترب من النُّور خطوةً، فلمَ وعلامَ التَّأجيل؟

ونحن نعلم جوانب النُّضح، والإلهام التي سترى في سلوك الطِّفل، وأخلاقه، و تعابيره، و عباداته، وعلاقاته مع نفسه، و مع خالقه، و مع مَنْ حوله بسويَّةٍ وائتزانٍ، برويَّةٍ و إنصافٍ، برحمةٍ و حزمٍ، بليينٍ و قوَّةٍ، بثباتٍ و مرونةٍ.

هل يمكن أن نقرأ قبل أن يتّم الطّفّل سنهً؟  
مما لاشكّ فيه أنه لا يمكننا أن نعتمد بأنّ الأطفال  
جميعهم، يكتسبون اللّغة بنفس الطّريقة؛ لأنّ هناك  
فروقاتٍ فرديةً واعتباراتٍ ثقافيةً، و جوانبَ اجتماعيةً،  
وجسديّةً تجعل الأمر صعب التّعميم.

فقد تسبق أمّ القراءة لطفلٍ في عمر 6 شهور، وتنجح  
في أن تجد تفاعلاً، وأثراً جيّداً في ذلك، وقد تخفق  
أخرى في ذات العمر.

ومن هنا يمكننا القول بأنّ القراءة للطفّل، تجربةٌ  
منفردةٌ، تعتمد على عواملٍ مختلفةٍ، علماً بأنّ  
المهارات الاجتماعية، والخبرات اللّغوية للطفّل تساعد  
في تطور لغته، و جدوى القراءة له ومعه؛ إذن لا يهزم  
المحارب قبل أن يخوض حربه، ويصنع نصره، وينجز  
حلمه، أليس كذلك؟

## خطوات عمليّة في صناعة الطفل القارئ

1. وُفِّر مكتبةً منزليّةً، مشتركةً تؤسّسها معًا خطوةً بخطوة، وإن كانت متوفرةً مُسبقًا، خصّص له ركنًا فيها يُحقّق فيه الانتماء لها.
2. اقرأ أمام الطّفل، واقرأ للطّفل، واقرأ مع الطّفل.
3. تنظيم جلسةٍ قرائيّةٍ جماعيّةٍ، عائليّةٍ، أسبوعيّةٍ، يناقش فيها الأفكار المقروءة.
4. اصطحاب الطّفل إلى المكتبات، و الفعاليات التي تخصّ القراءة، كمعارض الكتب الدّوليّة، والأركان التي تخصّ الطّفل فيها.
5. تنوع طرق التّحفيز على القراءة؛ بيت كتابٍ وورقيٍّ، وكتابٌ صوتيٌّ، كالتّطبيقات المتاحة حاليًا (وجيز + أخضر + كتابٌ صوتيٌّ).
6. استثمار وقت الفراغ، وإحياء الأوقات الميّتة.
7. صناعة دوافعٍ صادقةٍ، تُحرّك الطفل نحو القراءة، عليه أن يُحبّ أن يقرأ، ويدرك قيمة القراءة، و يعلم أنّ من شكره لله -عز وجل- على نعمة العقل أن يقرأ.

8. تحفيّرُ مستمرٌّ، من جنس فعل القراءة ذاته، كهديةً لقصةٍ بعنوانٍ من اختياره، أو لشخصيةٍ يحبُّها ويقتدي بها وتتفق بالأساس مع المنظومة القيمية والعقدية.

9. اجعله يخصّص دفترًا للاقتباسات المحبّبة، أو الإضافات الفعلية له ممّا قرأ، علّق له هذه الاقتباسات على اللّوح المتوفر منزليًّا، أو على الحائط أو على الثّلاجة، سيشعر بشعورٍ جيّد حين يراك تُقدّر ما لفت انتباهه وانتقاه.

10. تفاجأ بما يخبرك به مُندهشًا، وإن كانت معلوماتٍ قديمةً بالنسبة لك، هو الآن يرى العالم بعيون دهشته الأولى، حاول أن تسترجع الطّفل فيك، وانداهش بحماسٍ، سيشجعه ذلك على الاستمرار بطريقةٍ غير متوقعةٍ.

11. كرّر محاولاتك دائمًا في غرس عادة القراءة، لا تيأس مبكرًا، ولا تنسحب عاجزًا، وإن فاتك أن تكون قارئًا فلا يفوتك أن تؤسس قارئًا يانعًا ينمو مع كلّ صفحةٍ.

12. القراءة ضرورةٌ حياةٍ، عليك أن تؤمن بذلك جيّدًا، وأن تنتقي مع الطّفل شعارًا، لكلّ مرحلةٍ قرائيةٍ تجتازها معًا.

## السرد القصصي

يعرّف "بأنّه القصُّ أو الأمر والحدث، وهي فنٌّ من فنون الأدب يقوم على عناصر، ومقوّمات فنّيّة، يتم فيها تجسيد الحدث من خلال شخصيّةٍ واحدةٍ، أو شخصياتٍ مُتعدّدةٍ، توجد في بيئةٍ زمنيّةٍ، ومكانيّةٍ معيّنةٍ تساعد الفرد على شحن خيال الفرد بشكلٍ يجعله يستحضر القصة في ذهنه، وفكره، ووجدانه، كما لو كان يشاهدها فعلاً"<sup>36</sup>

الاستماع هو أولُّ فنون اللُّغة، وتفعيل حواس المستمع، مجتمعةً بشكلٍ شيقٍ، ويشدُّ الانتباه قادراً على زيادة أثر ما يسمع.

لذا نجد أن السرد القصصي، بالغ الأهميّة في بناء، وتأصيل القراءة مع الأطفال، وإنارة عقولهم، وإشعال عواطفهم، وتوسيع أذهانهم، بطريقةٍ تبقي العلوم المختلفة، مستقرّةً في ذاكرتهم لأطول مُدّةٍ ممكنةٍ.

<sup>36</sup> العنود أبو الشامات، رسالة ماجستير غير منشورة.

ونحتاج في أثناء السرد القصصي، أن نستحضر أنه يجب أن يأتي موافقًا للمنظومة الأخلاقية، وقائمًا على معلوماتٍ صحيحةٍ، ومعاني واضحةٍ، ورؤيةٍ مصاحبةٍ، ومشاهدٍ مترابطةٍ، ولغةٍ حيّةٍ.

بحيث نأتي بشخصيةٍ رئيسةٍ، تواجه تحدّيًا ما (أي هناك حبكةٌ، عقدةٌ، مشكلةٌ)، وتتسلسل في الأحداث في خطة عملٍ، حتى نصل إلى نتيجةٍ وحلٍّ (نجاح/ فشل)، أو تحوّلٍ معيّنٍ، وتطورٍ، هذا بدوره يُحفّز خيال الطفل، إلى أقصى درجةٍ ممكنةٍ، بحيث يصبح أكثر قدرةً على الإبداع، والابتكار، والتّسامي بمعانٍ عظيمةٍ، وإضافاتٍ جديدةٍ.

ومما لاشكَّ فيه أنّ الطفل سيملك مع الوقت لغةً قويّةً، ومفرداتٍ كثيرةً، وقدرةً عاليةً، على توظيف هذه اللّغة في تحدّثه و تفكيره ومنطقه الذي سيبقى في نموٍّ دائمٍ.

## من مميزات السرد القصصي

1. إثراء الخيال، وتنمية الإبداع.
2. زيادة الحصيلة اللغوية.
3. إشباع فضول الطفل الذي يتقدّم مع كل حدث، ويتفاعل مع كل معرفة.
4. تُحرّك مشاعر الطفل، وتزيد معرفته ووعيه بهذه المشاعر؛ ليدرك حقيقة الانفعالات الداخلية، التي تحدث في نفسه ويدرك أثرها عليه.
5. إدراك وتقدير تفاصيل الحياة، في التجربة الإنسانية.
6. مستوى أعلى من العمق الفكريّ، وهذا بدوره مؤشرٌ جيّد؛ لمستقبلٍ أفضل، لهذا القارئ على مختلف الأصعدة.
7. قدرة أعلى على التّفريق بين الحقّ والباطل، وبين الوهم والحقيقة.
8. تعزيز مهارة الاستماع لدى الطفل؛ مستمعٌ جيّدٌ خطوةً بدايةً للمفكّر الجيّد.

9. أثبتت الدراسات الحديثة أنّ هناك مجموعةً من الهرمونات التي تفرز في الجسم عند الاستماع للقصص، مثل هرمون "الدوبامين" في حالة التّشويق، و"الأكستوزين" وهو هرمون الارتباط الذي يفرز في حالة التّعاطف مع الآخرين، و"الأندروفين" وهو هرمونٌ يفرز عند الشّعور بالسّعادة، والضّحك، وفي حالة الفكاهة .

10. الإبطاء، والتّسريع، والتّلوين الصوتي، وخلق حالةٍ من التّشويق جميعها مميزات تجعل أثر السّرد القصصيّ، أعمق في نفس الطّفل.

## آلية تطبيق السرد القصصي

1. اختر قصة مناسبة لعمر الطفل، وارو القصة بأسلوب تشويقيّ.
2. استعدّ لإلقاء القصة بأسلوب، وصوت مناسبين، وإيماءات تعبيرية، ركّز على نبرة الصوت، وغيّرها حسب الموقف، وتفاعل مع المشاعر كسرعة الإلقاء عند الحماس، وتتابع الأحداث.
3. اخلق جوّاً مشاعريّاً ودوداً مع الطفل؛ أي اجعل الطفل يشعر بحبّ وخاطب مشاعره.
4. أشرك الطفل باختيار قائمة ما سنقرأ، وعنوان قصة اليوم، واحرص على أن يشعر بأننا نقرأ معاً.
5. اربط القصة وشخصياتها، مع سلوك الطفل اليوميّ. يعني إذا أردت توجيهه بطريقة غير مباشرة، هذا بدوره يؤثر في تشكيل بنيته القيمية، وتثبيتها وتصحيح مسارها (مثل الصدق، الإخلاص، العبادات، وغيرها)، احرص على زرع سلوك صحيح وتعزيزه، ونزع سلوك سيء، وتقويمه بطريقة تستعمل شخصيات القصة لهذا الهدف التربويّ.

6. أشرك الطفل في توقع النهاية، سيدهشك ما يقوله وهذا بدوره يكشف لنا ما يدور في عقله، من أفكارٍ، ويستقرُّ في قلبه من مشاعر.

7. تَوَقَّف في أثناء رواية القصة، واطرح الأسئلة، اطلب من الطفل أن يحلل ويسأل ويلخص هذا من شأنه تمكين الطفل من التحدث، وإدارة الحوار من عمر مبكرٍ.

8. هناك تقنية تسمى ( STAR )،

Something they will always remember

S.T.A.R

تتلخَّص بأن تجعل الطفل يشعر بشعورٍ، لم يشعر به من قبل، بحيث لا ينساه.

دائماً فكرة مخاطبة الشعور تثبت الأثر، لماذا؟

لأنَّ المنطق والعاطفة حين يجتمعان يحققان أثرًا فعليًا، حيث يتم تفعيل الجانب الأيمن، والأيسر معًا، وهذا أبقى وأثبت في الذاكرة، أنت الآن استرجع أجمل لحظة في حياتك ؟ وأصعب لحظة في حياتك ؟ في كليهما؛ أليس الشعور كان حاضرًا؟

9. اجعل المعنى واضحًا للطفل ليدرك وهو يستمع،

ماذا تريده أن يعلم من معارف وقيم؟

إنَّ العادات تُبنى بقوة الالتزام، واستمرار التكرار؛ إذن

سلوكٌ يوميٌّ وانضباطٌ عالٍ سيثمران، وحتماً

للتحسينات الصغيرة (اليومية) تأثيرٌ كبيرٌ.

وبصفتك أحد الوالدين عليك الحرص أن تبدأ بشكلٍ

صحيحٍ، بتقديم قدوةٍ حسنةٍ، و بناء روتينٍ جيّدٍ، من

البداية في بناء عادات القراءة، وقواعد الاستخدام

الآمن للتقنيات، وغيرها مما يساعد في بناء نفسٍ

سويّة، وعقلٍ واعٍ.

## تجارب تربويّة

### 1

أنا ثراء، أمٌّ لطفلين، فتاةٌ في عمر السّابعة، وولِدٍ في عمر الثلاث سنوات، في تجريبي الأولى للأومومة مع بنتي لم أكن أمتلك وعيًا كافيًا، بمختلف جوانب التّربية، وبالتّأكيد منها جانب التّربية الرّقميّة، لذلك شعرت بحاجةٍ ملحّةٍ للقراءة، والمزيد من التّثقف بخصوص هذا الشّأن الجوهريّ، ودوري الأساسيّ كأُمّ، ومُربيّةٍ، وانطلاقًا من مسؤوليتي تجاه الآخرين.

رغم طبيعة عملي كطبيبةٍ التي جعلتني أمتلك علمًا أساسًا، ولذلك تضاعفت مسؤوليتي، ورغبتني في امتلاك قاعدةٍ معرفيّةٍ أوسع؛ وأُعترف في البداية، وقعت بفخٍ تقع فيه أغلب أمّهات اليوم، إذ كنت "أعطي بنتي التّلفون وهي تأكل" وطبعًا كأَيِّ طفلٍ أصبح عندها تعلقٌ شرطيٌّ، وارتباط الأكل بالجهاز، وأصبحت لا تأكل إلا إذا استخدمت التّلفون، هنا تحديداً دُقَّ جرس الإنذار عندي وأدركت أنّ الأمر تجاوز الحدّ الطبيعيّ.

وأنا شخصيّةٌ بالغة الوضوح وأحبُّ الصّدق مع نفسي، والحمد لله أنني لم أنتكّر لسوء المرحلة، وإلاّ قد ازداد

الأمر سوءاً؛ كان الحزم بقوة عنوان المرحلة، وأصبحت على يقين تامّ بأن أسوأ ما يمكنني الوقوع فيه كخطأ تربويّ؛ هو أن أسلم عقل طفلي تسليمًا لهذه الأجهزة، أخذت قراري الحاسم، وحانت لحظة التنفيذ ولم أخضع لممانعتها الأكل، وأدركت أنها إن جاعت أكلت، وأن سلاح عدم الأكل والصّراخ وإن كانا مزعجين، إلا أنّ عاقبة تسليم الطّفل جهازًا أكثر إزعاجًا.

ومن وقت سحب الجهاز إلى الآن لم أراجع لحظةً، ولم أسمح باستخدامٍ فرديّ من قبلها دون جدوى أو هدفٍ تربويّ أكون قد حدّدته مسبقًا.

هل التّجربة كانت سهلة؟ أبدًا على الإطلاق لكنّ الحزم فيها ساعدني في تجاوز الصّعوبة، مع أخيها بتأسيس قوانين واضحةٍ وطرقٍ متزنةٍ للتعامل مع الأجهزة، والحمد لله إلى الآن مستمرّةً.

اشتريت (tablet)؛ إذ عندما بلغت السادسة، يسمح باستخدامه مرّة، أو مرّتين بالأسبوع، حتى في العطلة الصّيفيّة، (القانون التربويّ ثابتٌ وينفذ في جميع الأوقات، والقاعدة المتفق عليها معًا كعائلةٍ؛ لا استثناءات في كل ما يتعلق في سلامة، وصحة عقولنا وأبداننا، وما يُعيقنا عن مهامنا اليوميّة، التي من أجلها قد خلقنا الله -تعالى-).

والآن ولله الحمد أولادي غدوا غير متعلقين تعلقًا مرضيًا بالأجهزة أبدًا، لأنَّ الله تعالى وفقني ويسر لي قرارًا حازمًا، في وقت مفصليٍّ في حياة أولادي، والآن راضيةٌ عن نفسي لدرجةٍ كبيرةٍ في تحقيق إنجاز تربويٍّ، ضمن مرحلةٍ يعاني منها الأغلبية من استغراقٍ تامٍّ في تكنولوجيا، دون شعورٍ بحاجةٍ للحظةٍ توقُّفٍ، وتفعل لخطة طوارئ.

وشعاري دائمًا "الاستخدام المتَّزن لا الحرمان التامُّ"، أحيانًا يزداد الوضع سوءًا، وتنشأ الصِّراعات، والمشاكسات بينهم، وأعاني من تعالي الأصوات لكنني غير مستعدةٍ في سبيل شراء لحظة الهدوء "يصيروا أولادي عبدة شاشات "

شئنا أم أبنينا؛ فكرة تسليمهم الأجهزة، دون قوانينٍ، وقيودٍ خطيرةٍ، وكأننا تركنا الطِّفل في حقل الغامِ، في مشهدٍ غير لائقٍ، أو إعلانٍ خطيرٍ، أو أيِّ سلوكٍ عدوانيٍّ، أو لأخلاقيٍّ، ليتسلَّل للطفل مما يشاهد بقصدٍ أو بدون قصد.

الفوضى في البيت نصلحها، والإزعاج بعد سنواتٍ تمرُّ بخطف البصر سنفقده، والأبقى في عقولهم هو ما نصنعه معًا بوعيٍّ وشعورٍ.

أحياناً نركب المكعبات، و نبتكر ألعابنا المنزليّة  
الخاصّة، وأحياناً "puzzle"، يتحركون ويقفزون، وفي  
ظلّ كلّ هذا أستمتع، وأنهدُّ قائلةً: الحمد لله،  
ونصيحتي لجميع الأهالي: لا تتركوا أولادكم للأجهزة،  
احموا عقولهم، اصنعوا ذكرياتهم، اجتهدوا في  
إنصافهم، شاركوا اهتماماتهم لكن أبداً لا تيئسوا من  
إصلاحهم.

## 2

رشا أبو عطية تقول:

بكل بساطة ممنوع استخدام الأطفال عندي لمواقع  
التواصل الاجتماعي إلا لوقت محدد و بعمر محدد،  
الأعمار الصغيرة مسموح لها اللعب و بوقت محدود  
جداً و بشكل متقطع وياذن مسبق مني.  
الموضوع ليس صعباً وأجده منطلقاً من الأهل أولاً،  
لكن للأسف الأغلبية تزهد في دورها الرئيسي سواء  
بالتحكم في مدة الاستخدام أو مراقبة المحتوى، التربية  
أمانة و سنخسر جيلاً كاملاً إذ نحن سلمناه جهازاً خاصاً  
في عمر صغير بدعوى الخصوصية المزعومة.

والطفل في هذا العمر لا يمتلك أدوات فعلية تجعله يمتلك حصانة فكرية أو عقدية أمام السموم التي تبث، السوشال ميديا فيها خبايا يمكن أن تضيع شباب يافع فكيف بطفل! .. الحزم مطلوب في تقنين الاستخدام، وكفى بأن الأجهزة تؤدي إلى تباعد أسري وانعزال كل فرد في عالمه، وأرى أنه تلاشى حتى الكلام في البيوت بسبب العالم الوهمي!

### 3

وتضيف منال عساف وهي تروي تجربتها قائلة:

منطلق الأمر هو الحزم، وضروري جداً أن لا تتدخل أطراف خارجية بقرار الأهل، عني أنا شخصياً حتى حين أكون في زيارة لأهلي لا أسمح بغير النصف ساعة المحددة يومياً، وبرنامج كرتوني أعلم محتواه ومدى ملائمته للمنظومة الأخلاقية والعقائدية التي أرسخها فيهم.

لا شاشات مع الأكل ولا قبل النوم، أو في السيارة، ولا أي مكان يمكنه أن يتيح استثناء في قواعد الاستخدام المعلنة، وفي المرات التي يلعب بها طفلي ألعاباً تعليمية أكون منصتة بتركيز حتى أتدرك الأمر في حال هجوم مفاجئ من إعلان غير لائق.

اعترف الأمر مرهق، مرهق جداً؛ خاصة أنني امرأة عاملة، و عندي طفل آخر رضيع، ولكن رغم الإرهاق، وصعوبة الأمر، أنا أحاول.

#### 4

أما مرام فتخبرنا:

أنا الحمد لله خضت و عائلتي تجربة تشافي من التلفزيون والأجهزة الذكية، لكن لتكونوا على علم أنها خطوة صعبة، ويحتاج الأمر إلى تفرغ لتعويض الطفل بأنشطة تفاعلية كبديل عن الأجهزة.

أحياناً تكسر القواعد من قبل الآخرين ! اسمح بذلك ولكن ضمن مرونة تتوافق مع قوانيني، مثلاً جدة طفلي تعطيه جهازها، ولأن بيننا اتفاق مسبق يأتيني قائلاً : "ماما، منبه"؛ أي يريد مني وضع تنبيه يحدد وقت استخدامه، في بداية الاتفاق كان هناك مماثلة، الآن مع أول نغمة للتنبيه يغلق الجهاز ويعيده في لحظتها.

## 5

آلاء السيد، أخصائية نفسية:

كأخصائية نفسية وتخابط، أستطيع القول بأن تأثير الشاشات على الأطفال كارثي جداً، خاصة على المهارات اللغوية وكيفية اكتساب اللغة والانتباه و التركيز و الذاكرة، وحتى في مرحلة ما قبل اللغة، الوضع مأساوي إن اختارت الأم راحتها في تسليم الطفل جهازاً و تبعات اختيارها للراحة في هذا التوقيت سيتبعها تعب طويل الأمد.

## 6

رزان السعدي، تقول:

أطفالي في عمر (9سنوات) و (6سنوات) حين كانوا في عمر أصغر لاحظت درجة تعلقهم في الأجهزة الإلكترونية خاصة في وقت الأكل، تغير مزاجهم للأسوء، أصبحوا عصبيين، كانت رسالة واضحة لضرورة تعديل المسار.

بدأت بالتدرّيج وبتقليل ساعات الاستخدام،  
استعمال الآيباد 30 دقيقة باليوم الواحد، وأحاول  
تعبئة وقتهم بأنشطة أخرى، ومن وقت لآخر أقطع  
عنهم حتى هذه المدة المتاحة (صيام رقمي) يحقق  
العافية النفسية والعقلية ويؤكد حقيقة الاستخدام  
المتزن.

## 7

عهد الصمادي تقول:

على أجهزة الأطفال parents control

يعمل الجهاز بيد بنّي ساعة كاملة فقط وبعدها يعمل  
lock

أي تحميل لأي تطبيق يحتاج موافقة مني ، لا أسمح  
لها باستخدام أجهزة الآخرين، هناك اتفاق لا أجهزة مع  
الآكل وقبل النوم وفي الوقت الذي نقضيه خارج  
البيت، عمر بنّي 4 سنوات، أنا في البداية.

## 8

أما هيا النجار فتزيد قائلة:

طفلي لم يعلم أنّ الهاتف له استخداماتٍ أخرى غير  
الاتّصال، ولم يتابع التلفاز ولم يُحبه ولم يكن من  
اهتماماته أبدًا؛ حتى بلغ من العمر أربع سنوات!

حينها وصل لمرحلةٍ آمنة نوعًا ما، فبدأ يتعرّف على  
التلفاز، ويشاهده قليلًا، لكنه ولأنّه لم يتربّب عليه؛ كان  
لا يكمل البرنامج فأجده في منتصفه يتركه ويذهب  
ليكمل اللعب بألعابه الخاصّة.

وهنا لبّ المسألة؛ فقد وجد متعته في مكانٍ آخر، غير  
الشاشات، فخلال سنوات عمره الأولى؛ بنينا علاقةً  
قويّةً مع الألعاب الحسيّة الحركيّة وحتى الدّهنيّة؛ حتى  
عَدْتُ مشاهدة التلفاز بمثابة عقوبةٍ له!  
لأنّه تعودّ اللعب والحركة والإبداع.

بعد ذلك تعرّف شيئًا فشيئًا على الهاتف من الأطفال  
المُحيطين به، لم أتوتّر ولم أخف مما قد يشاهده؛ فقد  
كنت أسمع معه؛ ومن ثمّ أسأله مما تعلّمه واستفاده.  
أمّا هو فلم يكتنِ هاتفًا خاصًا به؛ ولا "تابا" وهذه أهمُّ  
نقطة.

ولم يكن مسموحًا أن يستخدم هاتفي أو هاتف والده،  
فلدينا هاتفٌ زائد بالبيت أشحنه مرةً بالأسبوع له،  
لكنَّهُ سرعان ما يتركه دون طلبٍ مِنِّي وهذا ما يثير  
استغرابي؛ فتوقعي كان أن يستخدمه أكثر من ذلك؛ لكن  
وفي الحقيقة هذه نتيجةٌ طبيعِيَّة، فلم يكن يتابع  
برنامجًا محددًا عليه، ولم يتعلَّق بقناةٍ أو شخصيَّةٍ ما،  
بالإضافة إلى أنَّ وقته في البيت مليءٌ بالكثير من المتع  
الأخرى البعيدة عن الشَّاشات.

الشَّاشات التي لم أعتبرها يومًا؛ كمكافأة له على أيِّ  
عمل أريد منه أن ينجزه؛ بل وتحدَّثنا كثيرًا عن أضراره،  
وعن فوائد اللعب والرياضة والحركة.

والمخلص لكل تجربتي، أنَّني صنعتُ له متعةً في  
البيت؛ جعلته يفقد متعةً الهاتف من الأساس.

بذات الوقت طفلي ليس أميًّا بالشَّاشات؛ لكنَّ وجودها  
وعدمها واحدٌ عنده.

أمَّا من يتحدث عن أهميَّتها في تعليم الأطفال اللغة؛  
من خلال قنوات " اليوتيوب " وغيرها، فأقول له إنَّ  
المهارات والمعلومات التي سيتعلَّمها من خلال  
الشَّاشات؛ سيخسر مقابلها عشرات المهارات  
الموجودة في الألعاب الحسيَّة والحركيَّة؛ الموجودة  
خارج حدود الشَّاشات.

تحرير جبر تقول:

طفلي بالصف الثالث الابتدائي، تريدُ الهاتف لأَنَّها تذهب إلى المدرسة وحدها؛ لكنني لم أجلب لها الجهاز حتى وضعت قوانينَ لاستعمالها؛ فممنوعُ تحميل أيّ تطبيق عليه، واستخدامه فقط للمكالمات، وربطتُ الهاتف بـ "family link"، حتى أراقب ما ينزل عليه من تطبيقات وكل شيءٍ، وحظرتُ تطبيق "اليوتيوب"، و"متصفح الكروم" عليه.

لأنَّه ثَمَّة "تابلت" في البيت لها ولأخيها؛ لكنني لم أسمح لهم باستخدامه إلا في عطلة نهاية الأسبوع، وراقبه من خلال رابط "family link"، الذي لا يسمح لهم بتحميل تطبيقٍ إلا بموافقتي عليه.

ونصيحتي لك إذا كان أطفال تعلقوا بالهاتف ولم تستطعي أن تمنعهم منها مرةً واحدة؛ فعلى الأقلّ، حدّثهم عن أضرارها، شاهدوا معًا فيديوهاتٍ خاصّة بأضرار الإدمان على الهاتف.

وبعد ذلك ابدئي بوضع قوانين لاستخدامهم الهاتف، وشيئًا فشيئًا قللي من المدة المسموحة حتى تصلي لحلّ يُرضيك ويُرضيهم.

## 10

ربا غنام تضيف من خلال تجربتها قائلة:

مضتُ أول ثلاث سنين من عمر طفلي وهي بعيدة عن الهاتف تمامًا؛ هذا لم يكن سهلًا بالطبع، لكنني كنتُ أَلعب معها، وأشغلها بالأنشطة والفعاليات، وأُخصِّص لها وقتًا خاصًا، بالألعاب الحسيَّة حتى لا تجد وقتًا للهاتف من الأساس، كما عوَّدتها على قراءة الكُتب.

بعد ذلك، وحين أصبح عمرها ثلاث سنين، حدَّدت لها برنامجًا مُعيَّنًا، آمنًا لها، فلا إحياءاتٍ سلبية ولا سلوكياتٍ مُزعجة، ولا حتَّى دعايات، وموصولٌ بالتلفاز، أو الشَّاشة، فلم أسمح لها بأن تستخدم الهاتف بنفسها أو " الأيباد".

وهي ولله الحمد لم تتعلَّق بالتلفاز، إنما يلفتُ نظرها اللعب والاكتشاف أكثر.

طفلي الأصغر، استخدمتُ معها ذات القواعد، وحين أفتح التلفاز لطفلي الأكبر، أخرج الأصغر وأضع لها الألعاب حتى تلعب وتنشغل بهم.

ما ساعدني على تطبيق كل ذلك، وشعرتُ بتأثيره؛ أننا في البيت لا نستخدم الأجهزة كثيرًا.

ونصيحتي للأمهات أشغلي طفلكِ، ولا تعطيه الأجهزة  
أبدًا، وهكذا لن يتعلّق بها من الأساس.

لكن ومما شاهدته حولي، أنّ بعض الأمهات تعطيهم  
الهاتف والأجهزة؛ لترتاح منهم! راحة مؤقتة يتبعها  
سيل من التعب.

## خاتمة

إن ما نتطلع إليه في أجندة المؤمن القوي التربوية؛ هي تصدير النفوس القوية السوية المتحررة من قيود الزيف والمادية والتي يستغرق فيها غالبية الكبار والصغار.

وما "طفل رقمي" إلا محاولة جادة لتنير لقارئها مصابيح الطريق، من خلال القواعد الواضحة المذكورة في الاستخدام الآمن للأجهزة، والمرونة في التعامل مع التدخلات الخارجية، مع العودة الدائمة إلى دائرة الالتزام والانضباط ضمن الأجندة التربوية الخاصة بالأسرة.

ونعترف بأن الأمر صعب بالفعل، لكنه على صعوبته يستحق، كما نؤكد على أنّ انسحاب المرابي من دوره لهو سبب رئيسي في إدمان الأطفال؛ لأن خيار تقديم جهاز أسهل بكثير من خوض غمار التربية!

إن الاستعانة بالتطبيقات التي تتيح التحكم والرقابة الوالدية، مع تقديم البدائل الآمنة التي تحفظ النفس والعقل والدين؛ لهي خطوات فعلية ضمن التربية التي هي سلسلة محاولات مستمرة.

كما هو جدير بالذكر بأن تجارب الآخرين الملهمة قد تكون سبيلاً لتجنب المشاكل السلوكية، وتحقق الاستخدام الآمن المتوازن.

كما أن الاستعانة بدايةً بالله، والدعاء لله والتذلل له - عز وجل-، وإعلان افتقار المرابي منا لله رغم بذله الجهد في حيازة السبل التربوية المتنوعة؛ سبب رئيسي ليقوم المرابي بأمانة التربية كما يحب الله ويرضى، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾<sup>37</sup>.

الحمد لله رب العالمين، اللهم هي لك وبك ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.

هذا وما كان من توفيق فمن الله، وما كان من خطأ أو سهو أو زلل أو نسيان فمني ومن الشيطان، والله ورسوله منه براء، وأعوذ بالله أن أكون جسراً تعبرون عليه إلى الجنة، ويلقى به في جهنم، وأعوذ بالله أن أذكركم به وأنساه.

---

<sup>37</sup> سورة العنكبوت، آية 69

الحمد لله حمداً هو أهله وولييه ومولاه.

الحمد لله على كل حرف.

نورة أبو تايه

## المصادر والمراجع

1. القرآن الكريم
2. الأربعون النووية، الإمام النووي، دار الشروق.
3. بدائع الفوائد، ابن القيم الجوزية، دار عالم الفوائد للنشر والتوزيع.
4. السماح بالرحيل، د.ديفيدر هاوكينز.
5. مصيدة النَّشْت، فرانسيس بووث.
6. ظلال القرآن، سيد قطب.

## الفهرس

- الإهداء..... 4
- مقدمة..... 5
- تمهيد..... 7
- الإدمان الرقمي..... 12
- أبرز علامات الإدمان الرقمي عند الأطفال..... 13
- كيف حلت الأجهزة الذكية عوضاً عن التفاعل البشري؟..... 16
- حلول مقترحة للتغلب على الإدمان الرقمي للأطفال..... 18
- سياسة الإلهاء..... 21
- إدمان الدوبامين..... 26
- إذن ما هو الدوبامين؟..... 27
- عبدة شاشات..... 31
- ولو تساءلنا كيف يمكننا تعليم الطفل العقيدة؟..... 35
- الرّقابة الرّقمية..... 37
- هل من الممكن أن نتواجد مع أطفالنا طوال الوقت؟..... 39
- خطوات تعزيز الرقابة الذاتية لدى الأطفال..... 40
- معوقات في رحلة التأثير الحقيقي في الأطفال..... 43
- توقّف عن لوم نفسك!..... 45
- الخجل من إعلان الهوية..... 50
- ضعف الذات لدى المرئي..... 54
- المقارنة المجتمعية..... 54
- الوقت المهدور..... 59

- 61.....قوة الإيمان تصحيح مسار.
- 65.....آثار التّصفّح المفرط والتّصدُّر المفرط.
- 68.....السلوك الرقمي لدى المُزَيّ.
- 75.....تقييم السلوك الرقمي لدى المُزَيّ.
- 80.....ضبط السلوك لدى المُزَيّ كقدوة حسنة.
- 83.....صناعة الأقران
- في حالة الإدمان الرّقميّ هل توفير دائرةٍ محيطيّةٍ من الأقران -مُعتدلةٍ في  
 89.....الاستخدام- يُمكن أن يساعد بالتّعاافي؟
- 91.....بناء عادة.
- 94.....لماذا نقرأ؟
- 96.....كيف نقرأ؟
- 96.....قراءة متفحّصةً:
- 96.....قراءة مناقشةً:
- 97.....قراءة متدرّجّةً:
- 97.....قراءة منتجةً:
- 97.....قراءة اهداءً:
- 98.....قراءة إحياءً:
- 98.....قراءة تحليقيّ:
- 99.....متى نقرأ؟
- 101.....هل يمكن أن نقرأ قبل أن يتّم الطّفل سنّةً؟
- 102.....خطوات عمليّة في صناعة الطّفل القارئ.
- 104.....السرد القصصيّ.
- 106.....من مميزات السرد القصصيّ.
- 108.....آلية تطبيق السرد القصصيّ.

111.....	تجارب تربويّة.....
<b>111</b> .....	<b>1</b>
<b>114</b> .....	<b>2</b>
<b>115</b> .....	<b>3</b>
<b>116</b> .....	<b>4</b>
<b>117</b> .....	<b>5</b>
<b>117</b> .....	<b>6</b>
<b>118</b> .....	<b>7</b>
<b>119</b> .....	<b>8</b>
<b>121</b> .....	<b>9</b>
<b>122</b> .....	<b>10</b>
124.....	خاتمة.....
127.....	المصادر والمراجع.....
128.....	الفهرس.....