

الاهتمام
 بالغذاء
 المادى
 والمعرفى
 للطفل
 (من
 المهد
 إلى
 الحدا)

- الرضاعة الطبيعية وأثرها على النمو العقلى للطفل.
- الاهتمام بالغذاء المادى للعقل.
- الاهتمام بالغذاء المعرفى للعقل.
- مؤشرات تدل على سلامة النمو العقلى وجودته لطفل ما قبل المدرسة.

الفصل الثانى

الاهتمام بالغذاء المادى والمعرفى للعقل (من المهد إلى الحد)

مقدمة:

إذا كان المخ هو مركز العمليات العقلية جميعها، وهو- فى الوقت نفسه- عضو من أعضاء الجسم، فإنه يحتاج- كما تحتاج بقية الأعضاء- إلى غذاء مادى... فيتطلب القيام بالعمليات العقلية المختلفة غذاءً مادياً يناسب كم هذه العمليات وكيفها... وإذا كان العقل السليم فى الجسم السليم، فإن هذا وذاك يحتاج إلى الغذاء السليم... هذا بخلاف حاجة العقل إلى الغذاء اللامادى- الغذاء المعرفى.

وإذا كانت خلايا المخ، كخلايا نبيلة- كما يطلق عليها- وهى خلايا من نوع خاص، وتمثل أعلى وأثمن وأهم الخلايا فى جسم الإنسان، فإنها تحتاج بالتالى إلى عناصر غذائية من نوع خاص، لتؤدى وظائفها بكفاءة واقتدار، كما تحتاج إلى الوقاية من آثار الأغذية التى تحمل عناصر ضارة.

لذلك يتناول هذا الفصل - الثاني - الغذاء المادى والمعرفى للعقل (من المهد إلى اللحد)، فى محاور أربعة، هى:

- الرضاعة الطبيعية وأثرها على النمو العقلى للطفل.
- الاهتمام بالغذاء المادى للعقل.
- الاهتمام بالغذاء المعرفى للعقل.
- مؤشرات تدل على سلامة النمو العقلى وجودته لطفل ما قبل المدرسة.

أولاً: الرضاعة الطبيعية وأثرها على النمو العقلى للطفل:

تعد الرضاعة الطبيعية (من لبن الأم) أنسب غذاء للمولود، لما يحويه لبن الأم من عناصر غذائية وأخرى وقائية، تناسب نمو وليدها واحتياجاته، وتعد التركيبة الغذائية التى يحتويها لبن الأم مثالية من كل الأوجه للنمو الطبيعى لمخ الأطفال الرضع، ولعل من أهم ما يحتويه لبن الأم من غذاء لمخ الطفل ولجهازه العصبى احتواؤه على السكريات الضرورية، كسكر اللاكتوز الذى يتكسر إلى جلوكوز وجاللاكتوز، وهذا الأخير أساسى فى نمو وتكوين الجهاز العصبى وأنسجته لدى الطفل^(١٢).

وقد ثبت بالأبحاث أن (الرضاعة الطبيعية تساوى أطفالاً أكثر ذكاءً). فوجد أن الأطفال الذين تناولوا ثدى أمهاتهم، أكثر تطوراً وذكاءً من أقرانهم الذين لم يتناولوا لبن الثدى، وتناولوا الألبان الصناعية. فمن بين الدراسات التى تمت حول هذا الموضوع: دراسة أجريت

بوحدة التغذية بجامعة كامبردج، حيث قام مجموعة من الباحثين البريطانيين بإطعام ٣٠٠ من الأطفال المتسرين لبن الثدي من خلال أنبوبة، في حين أطعم أطفال آخرون لبنًا صناعيًا بدلًا من لبن الأم. وكانت النتائج بعد ثمانى سنوات مبهرة، حيث حقق الأطفال الذين تناولوا لبن الثدي نتائج أعلى في اختبارات معدل الذكاء، مقارنة بالأطفال الذين تناولوا اللبن الصناعي، وهذا ما أكدته أيضًا دراسة أخرى مشابهة أجريت على ٢٠٤ من الأطفال بجامعة هيوستن، وخلصت إلى نتائج مشابهة للنتائج في الدراسة الأولى.

وفي دراسة بريطانية أخرى تبين أن الأطفال الذين رضعوا ثدى أمهاتهم تمتعوا بذكاء بصرى أفضل، وسجلوا عند بلوغهم الخامسة عشر من العمر نتائج أعلى في الرياضيات والقدرات الشفهية وإكمال العبارات، مقارنة بأطفال تناولوا ألبانًا صناعية.

وفي نيوزيلندا... أظهرت دراسة شملت ألف طفل، تتراوح أعمارهم من ٨ - ١٨ سنة أنه ليست فقط الرضاعة الطبيعية، بل ومدتها أيضًا، قد زادت في قدرات الأطفال الفكرية وحسنت أداءهم الأكاديمي.

وأيدت هذه الدراسة، دراسة يابانية، أثبتت أن الأطفال الذين أَرْضَعُوا لبن أمهاتهم لفترات كافية حققوا نتائج أعلى خلال طفولتهم وصباهم فيما يتعلق باختبارات الذكاء، وفهم النصوص، وقدراتهم الرياضية والخطابية، وتفوقوا في امتحانات التأهيل للمرحلة الثانوية^(١٣).

وترجع هذه الآثار الإيجابية للرضاعة الطبيعية، لاحتواء لبن الأم -
بقدرته الخلاق العليم والرب الرحيم - على العديد من العناصر الغذائية
المتوازنة، والضرورية لنمو المخ وتطوره بشكل طبيعي ومثلى.

فسبحان الله... الذى خلق هذا الغذاء المتوازن، والحمد لله الذى
أكد أهمية الرضاعة الطبيعية للمولود فى كتابه العزيز، فقال وقوله
الحق: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ
الرِّضَاعَةَ﴾ (البقرة: ٢٣٣)... فأكد أن تكون الرضاعة طبيعية، ومن الأم
لوليدها، وتماها حولان كاملان، وسبحان الله الذى قال وقوله الحق
مشيراً إلى الحد الأدنى للرضاعة المثلى: ﴿وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ
شَهْرًا﴾ (الأحقاف: ١٥). أى مدة حمله ورضاعته حتى الفطام ثلاثون
شهرًا، وفى ذلك إشارة إلى أن الرضاعة المناسبة لا تقل عن واحد
وعشرين شهرًا.

ثانيًا : الاهتمام بالغذاء المادى للعقل :

إذا كان العقل السليم فى الجسم السليم، كما تقول الحكمة الشهيرة،
وكان الجسم الصحيح بحاجة إلى غذاء صحى جيد، فإن هناك علاقة
واضحة بين سلامة العقل وجودته وسلامة التغذية وجودتها، فقوة
الذاكرة، وسرعة البديهة، والقدرة على الفهم والتحليل، وكذا التركيب
والوصول إلى استنتاجات مبتكرة، بل وارتفاع مستوى الذكاء عمومًا،
والتفوق الدراسى؛ هى انعكاس لصحة عقلية جيدة، تستند إلى صحة
جسمية جيدة، تقوم بدورها على تغذية جيدة.

ويمكن توضيح أهمية الغذاء المادى للعقل من خلال بعض النصائح والتوصيات الغذائية المفيدة للمخ والجهاز العصبى، ومن ثم للنمو العقلى وسلامته، وذلك على النحو التالى^(١٤):

١ - لنبدأ مبكرًا فى إعداد أطفال أذكىاء، من قبل مجيئهم، ثم من بعد، فينبغى للأمهات الحوامل والمرضعات تناول أطعمة معينة لبناء مخ أفضل لوليدها، حيث لا يمكن لمخ جنين أو طفل رضيع أن يصل مداه أو أن يكون ذكيًا دون إمداده بالأغذية اللازمة لذلك، وفى مقدمة هذه الأطعمة تأتى دهون أوميغا٣، ومن الأطعمة الغنية بهذه الدهون زيت السمك والأسماك عامة، والسردين والسالمون والماكريل والرنجة منها على وجه الخصوص.

وينبغى للأمهات الحوامل والمرضعات التأكد من تناولهن ما يكفى من هذه الأطعمة، كما ينبغى على الأمهات أن يرضعن أطفالهن مدة كافية كما أخبرنا القرآن الكريم: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِ الرِّضَاعَةَ﴾ (البقرة: ٢٣٣).

٢ - الدهون أكثر العناصر الغذائية تأثيرًا - بالإيجاب أو بالسلب - على تركيبة المخ ووظائفه، فهى تدخل فى المخ (٦٠٪ من تركيب المخ دهون)، وضرورية لنمو مخ الطفل وتطوره بشكل طبيعى، وتدخل فى تركيب الغلاف الخارجى للخلايا المخية، وتمكن الخلية العصبية من إرسال واستقبال الرسائل

والإشارات العصبية، غير أن منها ما هو نافع للمخ، وما هو ضار لو تم تناوله بكميات زائدة.

٣- احرص على تناول الدهون النافعة والمنشطة للمخ، وهى تلك الدهون الموجودة فى زيت الزيتون، والمكسرات، ودهون أوميغا ٣ الموجودة فى الأسماك، وزيت السمك، والزيت الحار (زيت بذر الكتان)... فهذه الدهون تعمل على ليونة ومرونة الغشاء الرقيق المغطى لخلايا المخ، وكذلك المغطى للزوائد العصبية، مما يسهل عملية الاتصالات المخية بشكل سهل وسريع من خلية لأخرى، وهذه الاتصالات هى مصدر قوة المخ ونشاطه، فكلما كانت سريعة دل ذلك على ارتفاع معدل الذكاء، كما أن هذه الدهون تساعد فى التصدى للشوارد الحرة (الضارة بخلايا المخ) التى تعمل على تدمير خلاياه قبل غيرها من خلايا الجسم الأخرى.

٤- لا تكثر من الدهون الضارة بالمخ ونشاطه، وهى الدهون الحيوانية المشبعة، والزيوت النباتية المهدرجة (السمن النباتى)، واحذر الإفراط فى تناول زيوت أوميغا ٦ (زيت السمسم، وزيت بذرة القطن، وزيت الذرة، وفول الصويا، ودوار الشمس... إلخ) على حساب زيوت أوميغا ٣؛ لأن إشباع الجسم بتلك الدهون يعمل على تصلب الجدار الخارجى للخلية المخية، مما يعطل وظيفتها، وقد ينتهى بها

الأمر إلى أن تبلى، كما قد تؤدي إلى إصابة الزوائد العصبية بالضمور، وتقلل من إفراز النواقل العصبية الكيميائية، فتتأثر عملية نقل الرسائل من خلية لأخرى.

٥ - احذر التلوث، واحذر الإفراط في تناول الطعام بوجه عام، والدهون المشبعة بصفة خاصة؛ لأن ذلك يزيد من الشوارد والحرارة بالجسم مما يضعف خلايا المخ وي تلفها، والشوارد الحرة هي جزيئات تتكون في الجسم أثناء التفاعلات الكيميائية، أو نتيجة للتعرض للإشعاعات، والتلوث البيئي، والإفراط في التدخين وبالطبع المخدرات، والإسراف في تناول الطعام وخاصة من الدهون المشبعة، فهذه الجزيئات الحرة الطليقة تتفاعل مع خلايا الجسم وأنسجته وتؤكسدها، فتسبب تلفاً وتأكلاً للخلايا، وبالطبع يعتبر المخ الهدف رقم (١) لهذه الشوارد الحرة، لغناه بالدهون - ٦٠٪ من المخ دهون - والدهون هي أنسب تربة تنتشر وتعمل فيها الشوارد الحرة.

٦ - تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات، لما لها من دور في التغلب على الشوارد الحرة الضارة التي تتلف الخلايا، فمن فضل الله علينا أن خلق لنا مضادات للأكسدة تتصدى لتلك الشوارد؛ ولذا من أجل صحة المخ ونشاطه لا بد من تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات، وفي مقدمتها الفاكهة

والخضروات مثل: السبانخ، والثوم، والملوخية، والكرنب،
والقرنبيط، والخضروات الورقية عمومًا، والفراولة، والعنب
أو الزبيب، كذا البقول والقمح والحبوب الكاملة وذلك
لغناها بالفيتامينات المضادة للأكسدة.

٧- المواد الكربوهيدراتية - وخصوصًا السكرية - وقود المخ، فلا
يمكن لخلية المخ أو الخلية العصبية عمومًا أن تحيا دون سكر
الدم (الجلوكوز)، فهو مصدر الطاقة والوقود الوحيد للمخ.
والمخ بمفرده يستهلك من ٢٠ - ٣٠٪ من طاقة الجسم الكلية،
وتتأثر الذاكرة والوظائف المخية بشكل ملحوظ بمستويات
جلوكوز الدم، فالأطعمة التي ترفع مستوى السكر في الدم
بشكل سريع ومفاجئ (عالية معامل التسكر) قد تسبب
اضطرابات في عمل المخ وأداء وظائفه، إلا إذا كان الدم
مفتقرًا للسكر لساعات عدة كساعات الصيام، أو قبل المخ
بعمل ذهني مجهد، ولكن عمومًا الأطعمة التي ترفع مستوى
السكر ببطء وتدرجيًا (منخفضة معامل التسكر) توفر مناخًا
أكثر استقرارًا لعمل المخ وأداء وظائفه.

٨- الكربوهيدرات ذات معامل التسكر المنخفض - كما سبقت
الإشارة - هي الأكثر إفادة للمخ، توجد في البقوليات
والحبوب الكاملة والأرز الأسمر والخبز الأسمر،
والخضروات والفواكه بشكل عام.

وانظر لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿يُنَبِّتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (النحل: ١١)، لتجد الربط وثيقاً بين التفكير كعملية من العمليات العقلية والأغذية الزراعية من كل الخضروات ومن النخيل والزيتون والأعنان والفواكه، ثم لتجد هذه الآية بسورة النحل، لتؤكد العلاقة الوثيقة بين عسل النحل وحاجة المخ إليه كغذاء ومقدرته على التفكير والتفكير.

٩- الكربوهيدرات ذات معامل السكر المرتفع توجد في السكر المكرر وفي الحلويات والجاتوهات، وفي المشروبات والعصائر المحلاة بالسكر، وفي المربى، والخبز الأبيض المنخول، وشرائح البطاطس المسلوقة، ويؤدي الإفراط فيها إلى تدهور معدلات الذكاء ولا سيما لدى الأطفال الذين يسرفون في تناول الحلوى والسكريات، غير أنه في بعض الأحيان يحتاج المخ إلى المزيد من الجلوكوز، كأوقات المذاكرة المركزة المستمرة، وحين التفكير في مشكلة صعبة، وبعد فترة من الصيام عن الطعام، مما يتطلب كربوهيدرات ذات معامل تسكر عال، لتوفر للمخ القدر الكافي والسريع من الجلوكوز، وخير هذه الأطعمة التي تؤدي هذه الوظيفة على أكمل وجه هو التمر، وهذا ما أوصانا به المصطفى عليه أفضل الصلاة وأتم السلام.

١٠ - أفراد عائلة فيتامين (ب) المركب (ب ١، ب ٢، ب ٣، ب ٥، ب ٦، ب ١٢) تفيد الجهاز العصبي وتحافظ على خلايا المخ من التلف، وتزيد من نشاط المخ وتحسن من أدائه لوظائفه، وتحسن بالتالى من النشاط العقلى، وتزيد القدرة على التعلم والتحصيل الدراسى، وتوجد هذه الفيتامينات فى الحبوب الكاملة غير المنخولة، وفى السمك، واللبن، والبيض، وفى اللحوم والبقول، وفى الخميرة، ويؤدى النقص فى هذه الفيتامينات تدريجياً إلى تآكل الطبقات الخارجية للألياف العصبية، مما يترتب عليه اضطرابات عصبية وتقلبات فى المزاج والحالة النفسية، وضعف الذاكرة وضعف الانتباه، بل قد يؤدى ذلك لحدوث ما يعرف بالأنيميا الخبيثة.

١١ - هناك بعض المعادن الهامة فى خدمة المخ وكفاءة الجهاز العصبي، مثل: الفسفور والكالسيوم والمنجنيز والبوتاسيوم والزنك والحديد، وأهم الأغذية الغنية بها، هى: السمك واللبن ومنتجاته والبيض واللحوم والبقول والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات وعسل النحل.

١٢ - عليك بالأغذية حبيبة المخ، فى مقدمة الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية المطلوبة لعمل المخ وتنشيطه، والتى تساعد على التركيز والنشاط الذهنى والتفوق الدراسى: خميرة البيرة، وعسل النحل، والفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، والسمك والبيض.

١٣ - لتحرص كل أم على تناول أبنائها لوجبة الإفطار قبل ذهابهم إلى المدرسة، لأهمية هذه الوجبة في دعم الوظائف العقلية، وزيادة قدرة الأبناء على الاستيعاب، والأداء الدراسي... فبعد التوقف عن الطعام طوال الليل، يقل مستوى السكر بالدم، ويحرم المخ بالتالي من وقوده، ومن ثم يعجز عن أداء واجبه كما ينبغي؛ لذا ننصح الأم بالمواظبة على تقديم وجبة إفطار غنية بالسكاكر لأبنائها قبل ذهابهم إلى المدرسة.

١٤ - تؤدي أنيميا الحديد إلى قلة التركيز وضعف ذاكرة التلاميذ، حيث تؤكد منظمة الصحة العالمية أن نسبة كبيرة من الأطفال المتأخرين دراسياً، والذين يعانون من ضعف التحصيل الدراسي، وقلة النشاط العقلي، إنما يرجع ذلك لإصابتهم بالأنيميا، وخاصة أنيميا نقص الحديد؛ لذلك ينبغي إمداد أطفالنا بقدر كاف من الأغذية الغنية بالحديد، ولا سيما الحديد الحيواني منه، لسهولة وسرعة امتصاصه مقارنة بالحديد الموجود بالنباتات... ويوجد الحديد الحيواني في اللحوم والكبد والكلاوى والقلوب وصفار البيض، بينما يوجد الحديد النباتي في السبانخ والملوخية والجرجير والبقدونس، وفي الطماطم والفراولة والتفاح والمكسرات والفول السوداني واللب، غير أنه يفضل تناول أطعمة غنية بفيتامين (ج) مع الأطعمة الغنية بالحديد،

لتسهيل امتصاصه، هذا مع عدم الإفراط في تناول الشاي
لإعاقته امتصاص الحديد ولاسيما المغلى منه.

١٥ - احذر المواد الحافظة، لآثارها الضارة على المخ، فهناك المئات
إن لم تكن الآلاف من المواد الحافظة ومكسبات الطعم
واللون تضاف إلى الأغذية المختلفة، ولاسيما أغذية
الأطفال، وتكشف لنا الأبحاث يومًا بعد يوم أضرارًا لهذه
المواد الحافظة، على الصحة عامة، وعلى المخ خاصة، ولاسيما
الأنواع غير المطابقة للمواصفات الصحية.

لفتة قرآنية تربط بين الغذاء والعقل :

في لفتة قرآنية بليغة، جمع الحق تبارك وتعالى - في الآية الحادية عشر
من سورة النحل - خلاصة هذه الأغذية المفيدة والضرورية للمخ،
مقتربة بأرقى العمليات العقلية (التفكير) ... حيث قال وقوله الحق:
﴿يُنَبِّتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (النحل: ١١). فتراه سبحانه يذكر الزرع
بما يحويه الزرع من خضروات وحبوب وفواكه وثمار، وجميعها مفيدة
للمخ وللعمليات العقلية ثم يخص سبحانه بالذكر الزيتون، الذى لا
يخفى أثره على خلايا المخ، وكذا النخيل والأعنان، وكل هذا فى سورة
النحل، ولا يخفى أثر عسل النحل والتمر والأعنان على المخ،
لاحتوائها على السكريات البسيطة التى هى غذاء المخ، ولاحتوائها
على فيتامين (ب) وعلى الأملاح المفيدة والضرورية لعمل الخلايا

العصبية عموماً وعلى رأسها خلايا المخ، ثم يذيل سبحانه الآية بقوله: ﴿يَتَفَكَّرُونَ﴾ مشيراً إلى علاقة هذه الأغذية بالتفكير.

ويعود الحق تبارك وتعالى، في لفته ثانية - في الآية السابعة والستين من السورة نفسها - ليجمع بين النخيل والأعناب وبين العقل، فيقول سبحانه: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾ (النحل: ٦٧) ...

ثم يعود ويربط - في لفته الثالثة - بعد هذه الآية مباشرة في علاقة أخرى بين أفضل غذاء ووقاء لخلايا المخ (عسل النحل) وبين التفكير والتفكير، فيقول سبحانه: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ، ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (النحل: ٦٨ - ٦٩).

فسبحان الخلاق العليم، وسبحان الهادي العظيم... ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ (الملك: ١٤)... فما علينا إلا أن نمثل ونطبق في تربيتنا لأبنائنا ولأنفسنا.

ثالثاً: الاهتمام بالغذاء المعرفي للعقل:

مثلاً يحتاج مخ الإنسان إلى الغذاء المادي، للقيام بوظائفه المختلفة، بما فيها وظيفته العقلية (أى العمليات العقلية المختلفة)، فإنه يحتاج للقيام بتلك العمليات العقلية إلى الغذاء اللامادي (المعرفي)، لتنميته

وإعماله، وذلك بالنافع والمفيد من العلم والمعرفة، وبالتفكير في أمور الحياة وبالتدبر في بديع صنع الله.

والإسلام حريص على ذلك كل الحرص... فقد نزلت الآيات الأولى في كتاب الله عز وجل مؤكدة طلب العلم وتحصيله من مختلف مصادره، حيث قال سبحانه: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ﴾ (العلق: ١-٥).

وتدبر هذه الآيات الخمس، لترى فيها التأكيد على طلب العلم النافع - لأنه يقترن ومن الآية الأولى باسم الله - مكرراً في ستة مواضع، بتكرار كلمه العلم وأدواته... فجاء التأكيد بأول كلمة في أول آية (اقرأ) ثم تكرر التأكيد بالكلمة نفسها (اقرأ) مرة ثانية في الآية الثالثة، ثم التأكيد بكلمة (علم) في الآية الرابعة، وأتبعها في الآية نفسها بكلمة (القلم)، والقلم أداة من أدوات العلم والتعليم، ثم جاء التأكيد مزدوجاً في الآية الخامسة بكلمتي (علم)، و(يعلم).

وهكذا تؤكد أول آيات من كتاب الله - بل ومن أول كلمة فيها - طلب العلم وتحصيله، وتؤكد - في الوقت نفسه - أن الدين الإسلامي دين علم ونور، دين يحث على طلب العلم وتحصيله، ويعلى من شأن العلماء وطلاب العلم، ويجعل طلب العلم فريضة وتحصيله عبادة.

وأنزل الحق تبارك وتعالى سورة باسم القلم، وافتتحها بالقسم

بالقلم وبما يكتبه، فقال: ﴿ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ﴾ (القلم: ١). وقسم الخالق بال مخلوق دليل على عظم شأن ذلك المخلوق، فالتأكيد هنا على مكانة القلم، والقلم هو أداة من أدوات العلم، والتأكيد أيضًا على مكانة الكتابة، والكتابة هي تسطير العلم وتدوينه، وفي هذا وذاك تأكيد لمكانة العلم ولضرورة طلبه والبحث عنه من مصادره.

والقرآن الكريم عندما يبحث على طلب العلم، إنما يبحث على طلب العلم بكل تخصصاته، ويحض على أعمال العقل وتنميته بمختلف المعارف والعلوم النافعة: بعلوم الدين وتخصصاته، وباللغة وعلومها، وبعلوم الطب، والفلك، والزراعة، والصناعة، والتجارة، والمعاملات، والجيولوجيا، وعلوم الأجناس، والتاريخ، والجغرافيا... وغير ذلك من علوم وتخصصات.

وفي حض القرآن الكريم على تعلم العلم تأكيد على تحصيل العلم النافع المفيد والذي يرضى الله سبحانه وتعالى، فعندما أنزل أول آية في كتابه العزيز بدأها بالأمر ﴿اقْرَأْ﴾ مقرونًا باسمه الكريم ﴿بِاسْمِ رَبِّكَ﴾ أى اقرأ وتعلم العلم النافع الذي يرضيه... ومع حضه على تعلم العلم تأكيد على تعلم العلم مقرونًا بالرحمة، فقال سبحانه: ﴿فَوَجَدَا عَبْدًا مِّنْ عِبَادِنَا آتَيْنَاهُ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَعَلَّمْنَاهُ مِن لَّدُنَّا عِلْمًا﴾ (الكهف: ٦٥)، بل ذكر الرحمة قبل العلم، ليكون علمًا نافعًا لا ضارًا، معمرًا لا مدمرًا... ليكون علمًا يجلب للناس ولل البشرية الخير والسعادة، لا التعاسة والشقاء.

رابعاً: مؤشرات تدل على سلامة النمو العقلى وجودته لطفل ما قبل المدرسة :

فى ضوء ما يحتاجه العقل والنمو العقلى من غذاء مادى وغذاء معرفى يمكن الاطمئنان على سلامة النمو العقلى وجودته لدى أبنائنا منذ مرحلة طفولتهم المبكرة، وذلك من خلال مجموعة من المؤشرات.

ويمكن تلخيص هذه المؤشرات التى تدل على سلامة النمو العقلى وجودته لأطفالنا، فى ستة مجالات رئيسية، كما يلى:

المجال الأول: التغذية المناسبة للنمو العقلى وسلامته :

- يتناول السكريات البسيطة: (الفاكهة - الخضروات - الخبز الأسمر - البقوليات والحبوب...) وغيرها من ذوات معامل التسكر المنخفض.
- يتناول الزيوت والدهون البسيطة غير المشبعة: (زيت الزيتون - الزيت الحار - زيت السمك - الأسماك...).
- لا يكثر من السكريات المعقدة - ذات معامل التسكر المرتفع: (الحلويات - الجاتوهات....).
- لا يكثر من الدهون المشبعة: (الشحوم - السمن الحيوانى - السمن النباتى...).
- يتناول الفيتامينات المهمة للمخ والجهاز العصبى - وفى مقدمتها فيتامين (ب) المركب: (الحبوب الكاملة - الخبز الأسمر - الخميرة - الخضروات الطازجة...)

- يتناول الأملاح المهمة لعمل المخ والجهاز العصبي - الفوسفور والكالسيوم والحديد: (اللبن ومنتجاته - اللحوم - الأسماك - الحبوب الكاملة - الخضروات...).
- يتتعد عن المواد الحافظة ومكسبات الطعم واللون، ولا سيما في مغريات الأطفال: (الشييسى - الكاراتيه - المقرمشات...).

المجال الثانى : اللغة والتواصل :

- يبدى استعدادًا للاستماع الجيد.
- لديه رصيد لغوى يساعده على التحدث والتعبير عن رأيه.
- لديه استعداد لمعرفة كلمات جديدة: (ماذا تعنى كلمة كذا؟...)
- يشارك فى مواقف التواصل اللغوى مع الآخرين.
- يميز بين الأصوات لمجرد سماعها: (صوت بابا - صوت ماما - صوت ضحك - صوت بكاء - جرس الباب - جرس التليفون...)

المجال الثالث : التعامل مع مصادر المعرفة :

- يتعامل مع المواد المطبوعة ويبدى استعدادًا لمعرفة محتوياتها: (قصص، مجلات، كتب، جرائد...).
- يتعامل مع أدوات الكتابة والرسم: (الأقلام، الألوان، الأوراق...).

- يتعامل مع التليفون: (آداب الرد على المكالمات، محاولات لعمل اتصال...).
- يتعامل مع الألعاب الإلكترونية: (أتارى، لاب توب الأطفال...).
- يتعامل مع الكمبيوتر: (للترفيه، للتعلم...).
- يسأل من هم أكبر منه لمعرفة معلومة معينة.
- يبحث ليستكشف فى الطبيعة ويعرف المزيد: (عالم النبات، عالم الحيوان، عالم الجمادات،

المجال الرابع: امتلاك رصيد معرفى شامل يتصل بشتى مجالات الحياة:

- يعرف أيام الأسبوع، ويفرق بين: الأمس واليوم والغد.
- يتعرف على الألوان: (أصفر، أحمر، ...).
- يعبر عن العلاقات المكانية: (أمام- خلف، فوق- تحت، داخل- خارج....).
- يتعرف على العملات النقدية: (ربع جنيه، نصف جنيه، جنيه...).
- يمكنه العد لأكثر من عشرة: (١، ٢، ٣،).
- يعرف مسميات وأوقات الطعام: (إفطار، غداء، عشاء).
- يعرف مسميات وأوقات الصلاة: (صبح، ظهر، مغرب، عشاء).

- يميز بين السلوك الحسن والسلوك السيئ: (هذا حسن - هذا سيئ، هذا حلال - هذا حرام...).
- يميز بين الغذاء الجيد والمفيد، مقابل الغذاء الرديء والضار...
- يتعرف على الفواكه المتداولة: (تفاح، خوخ، موز، برتقال، عنب، فراولة...).

المجال الخامس: امتلاك رغبة في التعليم والتعلم:

- يظهر تساؤلات تعبر عن رغبته في التعرف على الأشياء المحيطة به: (في المنزل، في الشارع، في الحديقة...).
- لديه حب استطلاع لاستكشاف الأشياء الجديدة: (عند شراء شيء جديد في المنزل، عند زيارة آخرين، أثناء القيام برحلة...).
- يبادر في تقديم مقترحات آراء خلال أنشطة التعليم والتعلم: (نلعب كذا، نشكل كذا...).
- يبدي اهتمامًا بمصادر المعرفة المختلفة: (القصص، الحكايات، المجالات، الحوارات...).
- يجمع معلومات حول موضوع معين: (رحلة مثلاً: أين؟ متى؟ مع من؟...).
- لديه رغبة في التقليد والمحاكاة: (في الحديث، في الحركات، في العمل والأداء...).

المجال السادس : القيام بالعمليات العقلية المختلفة :

يقوم الطفل منذ طفولته المبكرة بالعمليات العقلية المختلفة: الحفظ والتذكر، التفسير والتحليل، التركيب وبناء العلاقات، حل المشكلات، الابتكار، التنبؤ... وهذا ما سيقدمه بعون الله الفصل التالي.

الهوامش الفصل الثانى

- (١٢) عبد الرحمن محمد النجار: صحة الأم والطفل، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٤١٨هـ/ ١٩٩٧م، ص ص ٥١-٥٢.
- (١٣) حسن فكرى منصور: مرجع سابق ص ص ٦٠-٦١.
- (١٤) أ- حسن فكرى منصور: مرجع سابق ص ص ١٣-٧٧.
- ب- صبرى القبانى: الغذاء لا الدواء، بيروت، دار العلم للملايين، ط ٢١، ١٩٩٢م، ص ص ٤٩-٣٩٩.