

العدد الثالث عشر

خطوات صغيرة

كانون الثاني 2017



مؤسسة خطوات للتوعية الاجتماعية

فريق خطوات صغيرة:

لمياء سليمان - هاني آصف شويخ
أحمد العبد الخميس
هبة الحسن
نور العبد الله



تجدون في هذا العدد:

- أريد حلاً لمشكلتي، السرقة ص ٤
- أعاني من النسيان ص ٥
- الحمامة وبيت الجد ص ٦-٧
- عالم الفلك ص ٨
- من الطبيعة ص ٩
- أكثر الحيوانات ذكاءً ص ١٣
- نادي خطوات ص ١٤-١٥
- محطة فن ص ١٦
- واحة الفنون ص ١٧
- قوة الاعتقاد ص ١٨
- الاحتياجات الخاصة ص ١٩

للتواصل مع خطوات صغيرة

البريد الإلكتروني:

KhotoatFoundation@gmail.com

فيس بوك:

<https://www.facebook.com/khotoatsgeral>

الدفع

جاء الشتاء .. فصل البرد والمطر
والثلج.

إلى ماذا نحتاج في هذا الفصل؟

نحتاج إلى الدفع الذي نحصل عليه من الكهرباء ربما..

أو من المحروقات، ولكننا قبل ذلك نحتاج إلى دفع آخر.

نحتاج إلى دفع الأسرة وهو أهم أشكال الدفع على الإطلاق.

وهذا الدفع يأتي من علاقتنا الطيبة بأفراد أسرتنا .. بتسامحنا

مع إخوتنا وطاعتنا لوالدينا.

فلنحافظ على تلك الروابط لنحقق دائماً سلامنا الداخلي

والدفع الذي نحتاج إليه.



حكاية الثلج

شعر: بيان الصفدي

ثلجٌ .. ثلجٌ أبيضٌ .. أبيضٌ
يَسْقُطُ فوقَ الأرضِ وينهضُ

* * *

ثلجٌ .. ثلجٌ فوقَ الدارِ
أهدى ثوباً للأشجارِ

* * *

ثلجٌ .. ثلجٌ غطّى الأرضَ
قالتُ شمسٌ : أنا لا أرضى
أنتَ جميلٌ قلبك صافي
لاتزعجنا هذا كافي
خُذْ طاقيتك البيضاء
وارحلْ وارجعْ كلَّ شتاءٍ



أريد حلاً لمشكلتي

عزيزتي توتة:

السرقه يا عزيزتي هي أخذ أشياء
يملكها الآخرون دون إذنٍ منهم بغض النظر
عن رغبتنا بإعادتها أو عدم إعادتها.

توتة طفلة في العاشرة من عمرها، تعاني من
مشكلة كبيرة، وتكرار هذه المشكلة يمكن أن
يؤدي إلى نتائج خطيرة بالنسبة لها ولمن حولها.

صغيرتي: حين لا نحترم ملكية الآخرين لن يحترم الآخرون
ملكيتنا لهذا تعتبر السرقه سلوكاً مرفوضاً في كل الأديان.
ومنها الدين الإسلامي الذي اعتبر التعدي على أملاك الآخرين
أمراً محرماً.
وكذلك فإن القانون يعاقب على فعل السرقه بالسجن.

كل واحدٍ منا يملك أشياءً معينة قد تكون قليلة أو كثيرة
ولكنها في كل الأحوال مهمةٌ بالنسبة له، وعليك كلما فكرت
بأخذ أشياءٍ لا تملكينها التفكير بالأشياء التي لديك، حقيبتك
مثلاً أو حذاؤك ماذا لو أفقت صباحاً ووجدت أنهما قد سرقا
كم ستألمين لذلك ياتوتة؟
هذا ما يحدث للآخرين حين تأخذين أشياءهم.

إن الحاجة أمرٌ موجود عند معظم الناس حتى الأطفال
الأغنياء لا يملكون كل ما يخطر في بالهم لذلك لا يمكن
لرغباتنا أن تكون مبرراً للسرقه، مما يؤدي في النهاية إلى
فقدان احترام الناس لنا وإلى نتائج كارثية أخرى.

تعاني توتة من مشكلة السرقه
فهي حين ترغب بالحصول على أشياء
معينة لا تستطيع شراءها تلجأ إلى
سرقتها.
أحياناً تعيد هذه الأشياء بعد الاستعمال
وأحياناً لا تفعل ذلك، وتسمى
توتة هذا السلوك بالاستعارة.



صحتي في تغذيتي

-أعاني من النسيان

رسوم: علي الزيني

كريم طفلٌ من مدينة درعا، لا يكتب الكثير من واجباته المدرسية، ليس لأنه كسول بل لأنه ينسى أنه كلف بها أساساً وحين تطلب منه والدته أمراً ما فإنه سرعان ما يعود إليها ليسألها "ماذا طلبت مني منذ قليل"، كان كريم يعتقد سابقاً أن النسيان يصيب فقط كبار السن، لهذا تواصل معنا عبر البريد الإلكتروني ليسأل الدكتور نبيل.

تعالوا لنعرف ماذا كان جواب الدكتور نبيل

عزيزي كريم:

للنسيان أسبابٌ عديدة منها سوء التغذية وخاصةً النقص في العناصر التي تسهم في تقوية الذاكرة مثل «الأوميغا ٣» في الأسماك والبيض، و«الفوسفور» في الحبوب واللحوم، و«الحديد» الذي يوجد في النباتات الخضراء مثل السبانخ وكذلك نقص «البوتاسيوم» الذي يوجد في الفواكه المجففة والخضروات كالبطاطا والبندورة..

وعليك أن تعرف أن السمنة وكثرة الطعام خاصةً قبل الدراسة مباشرةً، يؤديان إلى تشتت الذهن فعملية الهضم تحتاج إلى كمية كبيرة من الدم فإذا تناول الطفل الطعام قبل الدراسة مباشرةً سيقل تدفق الدم إلى الدماغ مما يسبب الخمول وعدم التركيز في الدراسة.

ولهذا أريد أن أقدم لك عدة نصائح:

-تناول الغذاء الصحيّ السليم.

-ممارسة الرياضة لتنشيط الدورة الدموية مما يساعد على تحسين وتنشيط الذاكرة.

-النوم الكافي للطفل وتجنب النوم الزائد لأنه يسبب الخمول والكسل.

-ممارسة ألعاب الذاكرة، وقراءة القصص منذ الصغر لأنها تساعد في تقوية الذاكرة وتحسينها.

- التقليل من مشاهدة التلفاز لأنه يؤدي إلى تشتت الذهن وقلة التركيز.



الحمامة وبيت الجد

قصة: ملياء سليمان

رسوم: علي الزيني



كعاداته في كل يوم جمعة

أفاق ضياء من نومه وتناول إفطاره مع عائلته المكونة من والديه وثلاثة أخوة كبار، أمسك بيد أبيه وسارا في وجهتهما المعتادة إلى بيت الجد.

توقفا أمام بيت طيني عتيق، مؤلف من ثلاث حجرات صغيرة.

جدرانه من الطين وسقفه مرصوف بالأعمدة الخشبية الضخمة، يقع البيت على بعد أمتار قليلة من منزله. هذا البيت العتيق هو بيت الجد، حيث يزورانه ليقضيا معه عطلة الأسبوع.

كان ضياء يتساءل دائماً عن سرّ تعلق الجد بهذا البيت المتهالك وعدم رغبته بالانتقال إلى منزلهم الواسع المبنى من الإسمنت والمرصوف بالرخام، فيجيبه جده الطيب بأن هذا البيت بناه بيديه وأقام فيه سنوات طويلة لذلك فهو لا يريد الابتعاد عنه كثيراً.

لم يعد ضياء يطالب جده بالانتقال إلى منزلهم لكنه ظلّ غير مدركٍ للسبب الذي يدفعه لفعل ذلك، يقضي النهار مع جده في اللعب والفلاحة وتفقد الأرض، فجده الفلاح لا يعرف العطلة.

وفي يوم من أيام الربيع الجميلة شاهد ضياء حمامةً تبني عشها بالقرب من نافذته، كان يشاهد العش يكبر يوماً بعد يوم ويأخذ بالاتساع لكن الحمامة كانت معرضة فيه للشمس والهواء، أحزنه ذلك، فقرر أن يبني لها عشاً يقيها الحرّ والبرد، وطلب من جده أن يساعده في بناء منزلٍ خشبي للحمامة.



وافق جده على مساعدته ولكنه سأله إن كانت الحمامة بالفعل تريد استبدال عشا بعش آخر، لم يتردد ضياء وهو يجيب جده: -بالتأكيد ستكون سعيدة بذلك يا جدي، فالعش الذي سأصنعه لها سيكون أكثر دفئاً وأكبر حجماً من عشاها.

انتهى ضياء وجده من بناء العش الجديد وأثناء غياب الحمامة قام ضياء بأخذ العش القديم ووضعه في حجرته بجانب النافذة من الداخل بينما وضع العش الجديد على طرف النافذة من الخارج.

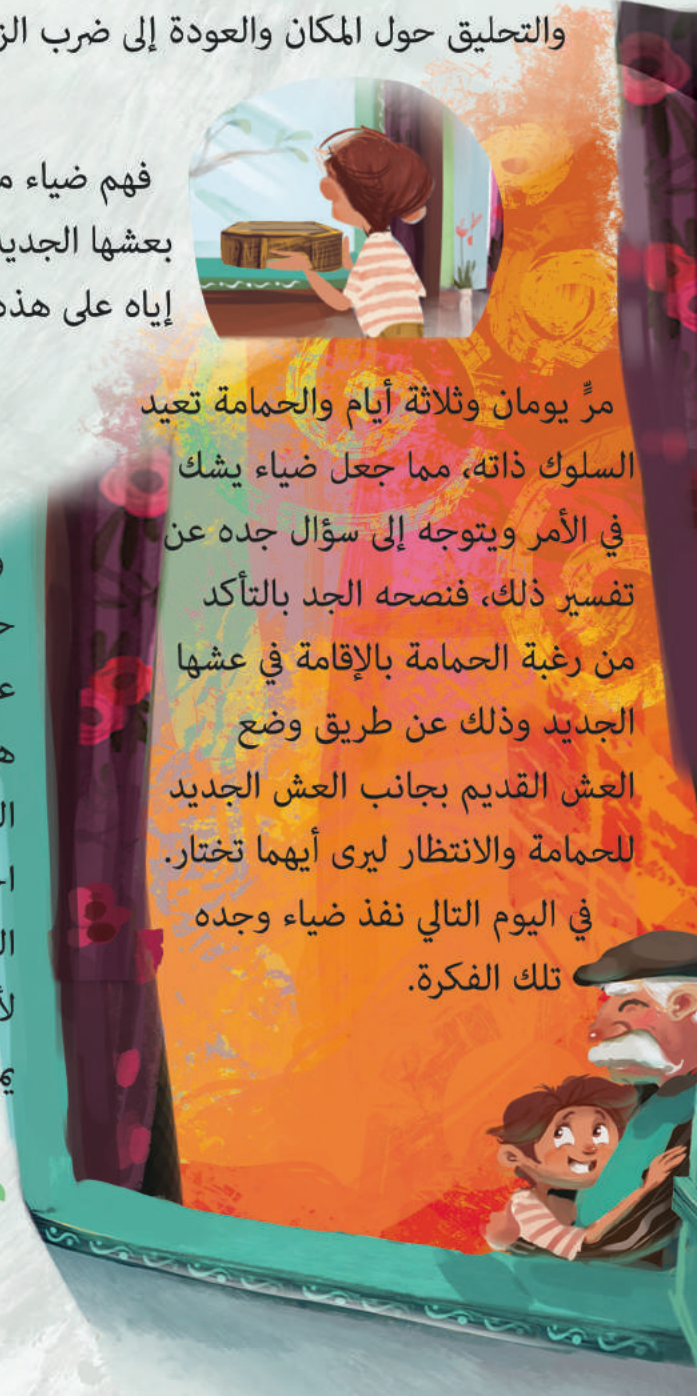
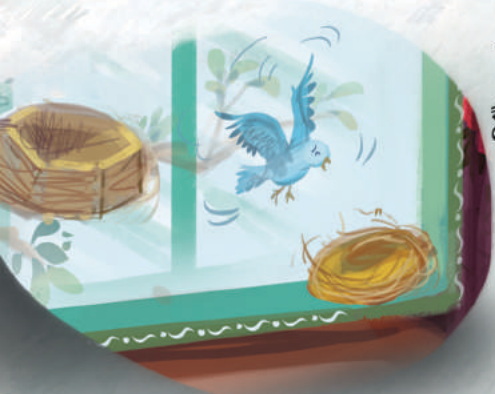
وقف ضياء منتظراً ومتربحاً عودة الحمامة، ليرى ردة فعلها، وحين عادت واكتشفت أن عشاها تم استبداله بدأت تحلق حول المكان إلى أن شاهدت عشاها القديم خلف النافذة فبدأت بضرب الزجاج بجناحيها والتحليق حول المكان والعودة إلى ضرب الزجاج مجدداً.

فهم ضياء من سلوك الحمامة أنها سعيدة بعشاها الجديد وأنها ترفرف بجناحيها شاكرة إياه على هذه الهدية.



مرّ يومان وثلاثة أيام والحمامة تعيد السلوك ذاته، مما جعل ضياء يشك في الأمر ويتوجه إلى سؤال جده عن تفسير ذلك، فنصحه الجد بالتأكد من رغبة الحمامة بالإقامة في عشاها الجديد وذلك عن طريق وضع العش القديم بجانب العش الجديد للحمامة والانتظار ليرى أيهما تختار. في اليوم التالي نفذ ضياء وجده تلك الفكرة.

وكم كانت المفاجأة كبيرة حين وجد أن الحمامة بدأت ترفرف حول عشاها القديم وكأنها ترقص، كانت ترفرف بطريقة مختلفة عن الطريقة التي كانت تضرب بها النافذة منذ أيام. هنا أحسّ ضياء بصدق أنها تشكره ولكن ليس على العش الجديد وإنما على إعادة العش الذي صنعه بنفسها. احتضن ضياء جده واعتذر منه لأنه لم يكن يفهم علاقته بمنزله القديم، وتعلّم أن ما صنعه بأيدينا تنشأ بيننا وبينه ألفة كبيرة لأننا صنعناه بصورة يلبى فيها ما نحتاج إليه، وهذه الألفة لا يمكن للأشياء الأخرى أن تحققها.





نبتون أورانوس زحل المريخ الأرض الزهرة عطارد

عالم الغلاك

أورانوس

يتكون أورانوس من كرة ضخمة من الغازات والسوائل، ويبلغ قطره ٥١,١١٨ كم أي أكثر من أربعة أضعاف قطر الأرض.

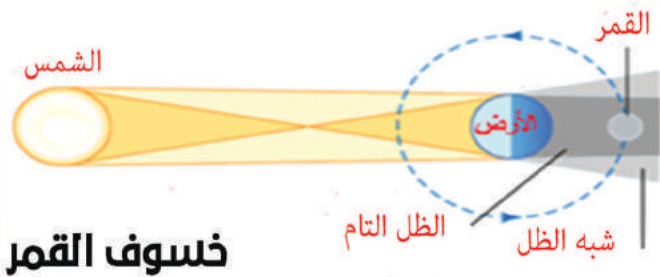
تبلغ قوة الجاذبية على سطح أورانوس نحو ٩٠٪ من قوة الجاذبية على سطح الأرض. وبالتالي فإن الجسم الذي يزن ١٠٠ كغ على الأرض، يزن ٩٠ كغ على أورانوس.

يدور أورانوس حول الشمس ويستغرق الكوكب ٣٠,٦٨٥ يومًا أرضيًا ليدور دورة كاملة حول الشمس، أي ما يزيد قليلاً عن ٨٤ سنة أرضية. وأثناء دورانه حول الشمس، يدور الكوكب أيضًا حول نفسه.

سابع كوكب من حيث البعد عن الشمس. الأقرب منه هو زحل والأبعد منه هو نبتون

أورانوس هو أبعد كوكب يمكن أن يُرى بدون تلسكوب.

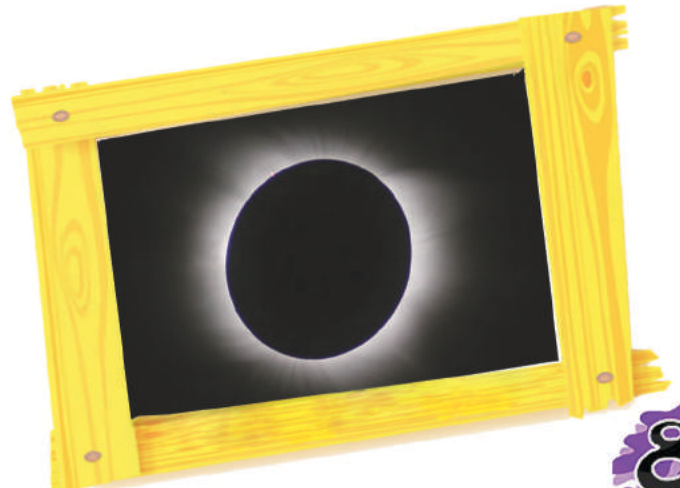
خسوف القمر



خسوف القمر

يعتبر خسوف القمر أحد الظواهر الفلكية التي تحدث وتلاحظ من على سطح الأرض. ويحدث خسوف القمر عندما تحجب الأرض أشعة الشمس عن القمر مما يجعله غير ظاهر نتيجة لعدم وصول أشعة الشمس إليه.

أي بمعنى آخر إن الخسوف هو عبارة عن ظل كوكب الأرض ساقطاً على سطح القمر. ويحدث الخسوف عند اصطافاف القمر والشمس والأرض في خط واحد بحيث تكون الأرض في المنتصف أو في ترتيب قريب للخط المستقيم.



زبد البحر



من الطبيعة

يعدُّ زبد البحر من الظواهر الطبيعيّة الموجودة بكثرة، فهو يحدث في جميع بحار العالم، بدون استثناء، ويحدث الزبد نتيجةً لامتزاج مياه البحر ببعضها البعض بشكلٍ كبير، بكل ما فيها من أملاح وموادٍ عضوية، وأسماكٍ ميتة ومتعفّنة وأيضاً النباتات الميّتة، مما يجعلها تشكّل فيما بينها مزيجاً رغوياً. قد تمتدُّ هذه الرغوة لمسافةٍ كبيرةٍ تصل إلى خمسين كيلو متراً داخل البحر.

قام العلماء بتشبيه عملية تكوّن الزبد، بوضع الحليب في آلة الخلط، وتشغيلها بسرعةٍ كبيرة، فتتشكّل بذلك رغوة تطفو على سطح الحليب، وتتبدّد هذه الرغوة لاحقاً أثناء تعرضها للهواء، وكذلك فإنّ الحركة التي تقوم بها الأمواج العنيفة تؤدّي إلى تشكّل الزبد بشكلٍ كبير، وأيضاً الحركة الخفيفة للأمواج تؤدّي إلى انعدام وجود الزبد.

إنّ زبد البحر

استعمل في كثير من العلاجات، حيث عرفه الإنسان قديماً، ومازال حتّى الآن يستعمل كعلاج للعديد من الأمراض وخاصة الأمراض الجلدية.

هل سمعت بهذه التسمية يوماً؟

بحر الظلمات ليس أسطورة، إنه موجودٌ بالفعل ونسميه اليوم المحيط الأطلسي، ويقال إنه سمي بحر الظلمات لأنّ الإنسان قديماً كان يظنّ أنّ نهاية اليابسة كانت المحيط الأطلسي، وأنّ الشمس عندما تغرب كانت تغطس في الأطلسي لأنه نهاية العالم.

بحر الظلمات

أسماء أخرى للمحيط الأطلسي

: «البحر المظلم، البحر الأخضر، بحر الأقيانس» وهي أسماء أطلقها عليه العرب، وقد تكلم عن هذا البحر الكثير من الكتّاب والبحّارة العرب ومنهم ابن خلدون والشريف الإدريسي.

اكتشف التجار الفينيقيون حوض المحيط الأطلسي منذ القرن الثامن قبل الميلاد، وتوغلوا في منطقة جبل طارق لإجراء المبادلات التجارية على امتداد السواحل المغربية والأسبانية.

الموقع والمساحة: يغطي المحيط الأطلسي مساحة تقدر بـ ٨١,٥٠٠,٠٠٠ كم² تضاف لها الخلجان لتصبح المساحة ١٠٦ ملايين كم².

سماه الرومان القدامى «أطلس» نسبة لجبال الأطلس الممتدة على الجناح الغربي للبحر الأبيض المتوسط.

٢- هل يمكنك أن تصل بين كل حيوان من هذه الحيوانات وبين الظل المناسب له؟

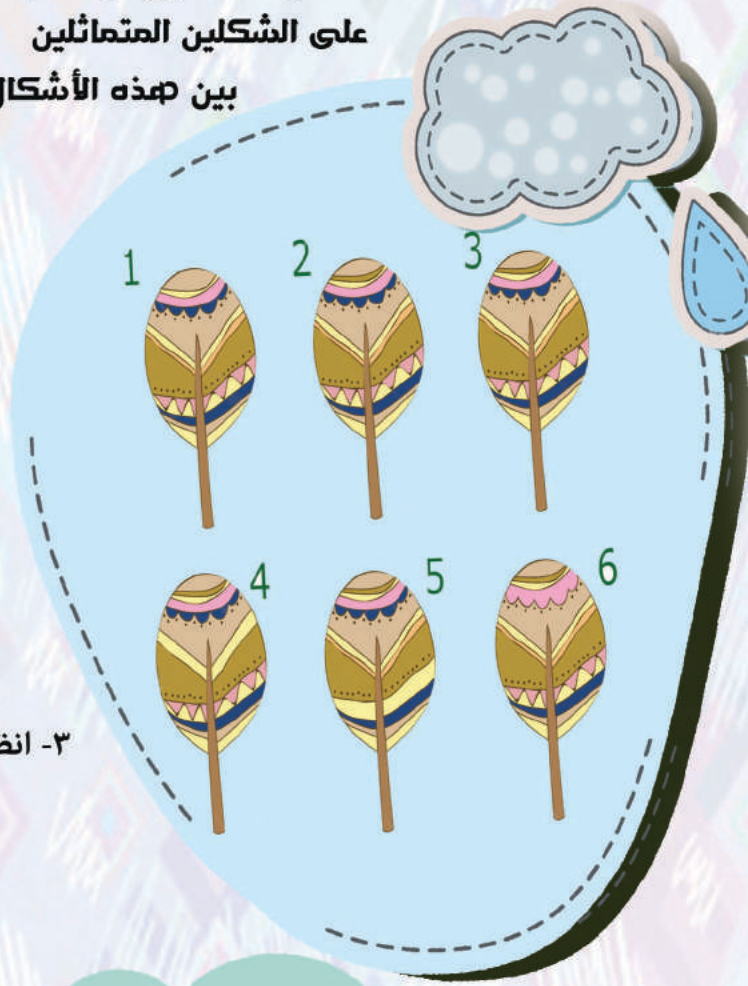
محطة التسلية

١- هل تستطيع أن تتعرف على الشكلين المتماثلين بين هذه الأشكال؟



٣- انظر إلى الكلمات التالية وانطق اسم اللون بدل الكلمة المكتوبة؟

أخضر	أزرق	أصفر
أسود	أحمر	أخضر
أزرق	أخضر	أصفر

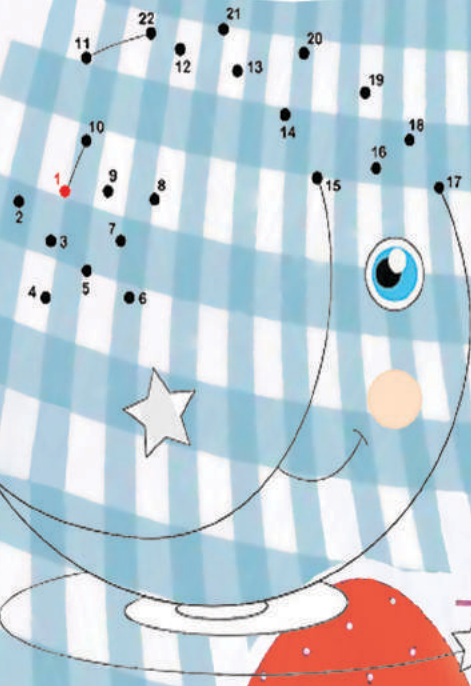
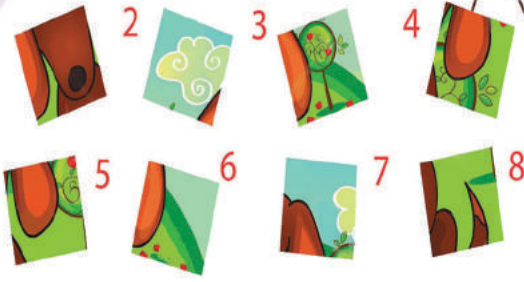


٤- هل تستطيع أن تدلّ الفأر الصغير على الطريق الصحيح لمنزله؟



٦- هل يمكنك أن تجد

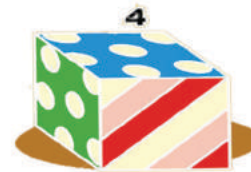
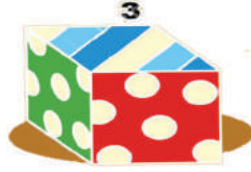
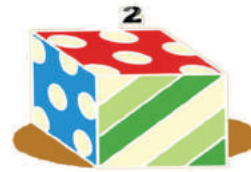
الصورة الناقصة؟



٧- هل يمكنك
أن تكمل الرسم
بمتابعة الأرقام؟

٥- هل يمكنك أن تجد بين الصناديق

المخلقة صندوقان يطابقان الصندوق المفتوح؟



٨- بين الصورتين عشرة فوارق هل يمكنك أن تجد لها؟





L

Lemon

لنتعلم
الإنكليزية معاً

Lamp

Ladybug

Leaves

Letter

Lemon

Leaf

Word puzzle: find the words that start with letter L

Lamp Line Leaf Ladybug



Match the word to the right picture given below

G	E	L	A	M	P	G
U	O	O	S	E	A	H
B	D	R	N	O	I	L
Y	K	F	A	F	H	F
D	O	A	T	N	E	A
A	I	R	A	F	F	E
L	H	U	C	G	O	L
G	R	A	L	I	N	E



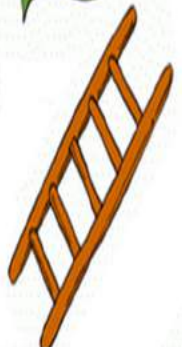
LAMP



LEAF



LOTUS



LADDER

أكثر الحيوانات ذكاءً

الشمبانزي

يُعتبر حيوان الشمبانزي الحيوان الأذكى في العالم والشمبانزي نوع من أنواع القردة التي تعيش في الغابات الإستوائية في إفريقيا. يتراوح طوله بين ١٣٠ و ١٦٠ سم ولا يزيد وزنه عن ٦٠ كغ.

وهو قادرٌ على التعلّم وأداء المهمّات التي تحتاج إلى التفكير، كما أنّه يمتلك الذاكرة الأفضل والأقوى بين جميع حيوانات العالم، يستطيع الشمبانزي أن يتكيّف بسهولة في أيّ مكان، ويتميّز بسرعة الفهم، وله قدرة كبيرة على التقليد.

الدولفين

تحتلّ الدلافين المرتبة الثانية من بين الحيوانات الأذكى في العالم. وهي تُشبه الحيتان. يتراوح طولها من (١ - ٣,٥ متر) وتتغذى على الأسماك والحبار. وهي قادرة على التعلّم بسرعة، ويسهلُ عليها التّواصل مع الإنسان والتّفاهم معه، وإنشاء علاقات مُميّزة، وهي قادرة أيضاً على التعلّم من أخطائها السابقة، وعدم الوقوع بها مرّة أخرى.



ويعتبر الدولفين ذو الأنف المُدبّب الأذكى بين الدلافين على الإطلاق، وقد لوحظ أن حجم مخّه أكبر من باقي الدلافين.



الفيل

ثالث أذكى حيوان في العالم

تعيش معظم الفيلة إمّا في إفريقيا وإمّا في الهند، وعلى الرّغم من اختلاف أنواعها إلا أنّ جميع الفيلة تمتاز بالذكاء، ويعتبر الفيل في كثيرٍ من ثقافات العالم رمزاً للحكمة.

تتميّز الفيلة بقدرتها الخارقة على التّواصل فيما بينها، وإظهار المشاعر والعواطف، كما أنّها تتميّز بامتلاك ذاكرة شديدة القوّة، فإن شربت من نبع ماءٍ تستطيع العودة إليه وتذكره ولو بعد عدة سنوات.

فن الرسم على الزجاج

في القرون الوسطى انتشر الزجاج الملون، وقلة هم الذين تميزوا بصناعته وذلك لصعوبة أدائه.

وفي أيامنا هذه أعيد إحياء هذا الفن وبطرق أكثر سهولة في الأداء والتنفيذ.

تُصنّف زخرفة الزجاج إلى ثلاثة طرق أساسية:

١- الرسم على الزجاج:

هناك ألوان خاصة للزجاج منها ما يحافظ على شفافية الزجاج، ومنها ما هو أكثر سماكة وهي ألوان لا تتغير ولا تذوب إذا وصل الماء إليها، يتم رسم النموذج المنتقى ويلون على ورقة بقياس الشيء الذي نريد الرسم عليه وتوضع الورقة داخله، ثم ينسخ الرسم.

٢- موزاييك الزجاج أو الزجاج المعشق:

تُجمع أنواع متعددة من الزجاج، وتكسر أو تقطع حسب الحاجة والطلب، ثم تلون بالألوان التي نختارها، وتوضع القطع إلى جانب بعضها البعض باستعمال صمغ قوي.

٣- الحفر على الزجاج :

الحفر هو أصعب طرق زخرفة الزجاج، إذ يحتاج إلى وسائل متطورة جداً، وهو من أجمل أنواع الزخرفة.

مملكة ماري

«إن لكل إنسان في العالم وطنان وطنه الأصلي وسورية». هذه المقولة قالها عالم آثار شهير اسمه «أندريه بارو» وذلك بعد اكتشافه حضارة مملكة ماري.



من سجلات ماري

ومعنى ذلك أن سورية تضم حضارات قديمة جداً، تعد من أقدم حضارات العالم.

وماري هي حضارة عريقة، قامت على نهر الفرات بالقرب من مدينة البوكمال الحالية، في منطقة تسمى «تل الحريري».

اشتهرت مملكة ماري بفنون النحت والتصوير والرسوم الجدارية، فكانت التماثيل واللوحات المكتشفة فيها خير دليل على ذلك، وقد حافظت على روعتها آلاف السنوات لتنتقل لنا صورة واضحة عن براعة فنان ماري وعظمتهم.

ومن أشهر التماثيل التي وصلت إلينا من ماري هو تمثال يسمى «أورنينا -مغنية المعبد».

وكذلك اشتهرت ماري بسجلاتها وهي مجموعة كبيرة من النصوص المكتشفة في القصر الملكي ويبلغ عددها حوالي ٢٥٠٠٠ سجل «من الطين المشوي» موضوعة في خزائن جدارية، وتعتبر المصدر الأساسي في التعرف على تاريخ المملكة وعلاقتها بالدول المجاورة.



نموذج للرسم على الزجاج

الدب القطبي

أجمل حيوانات العالم

تعيش الدبة القطبية في البراري المتجمدة في المنطقة القطبية الشمالية لكل من كندا وآلاسكا (الولايات المتحدة)، غرينلاند وروسيا والنرويج.

يعتبر الدب القطبي أكبر الحيوانات آكلة اللحوم في العالم ويصل وزن الدب الكبير إلى ٨٦٠ كيلو غرام. ويمكنه أن يعيش مدة تتراوح بين ٧ - ١٠ أيام بدون طعام فهو يتحكم بعملية التنظيم الغذائي الخاص به ويعيش على احتياطي الدهون الموجود في جسمه.



على الرغم من أن حجم الدب القطبي كبير جداً إلا أنه سباح ماهر

لا يلجأ الدب القطبي إلى السبات الشتوي ولكن الأمهات تعيش في الأوكار مع صغارها في الفترة ما بين شهري تشرين الثاني وآذار وخلال تلك الفترة لاتأكل إناث الدبة ولا تشرب. على الرغم من أن لون فرائه يبدو أبيضاً إلا أنه في الحقيقة شفاف اللون ولكنه يبدو أبيضاً لأنه يعكس الضوء المرئي تحت الفراء، أما جلده فهو أسود اللون .

علم ودولة

كندا

تقع في القسم الشمالي من قارة أمريكا وتمتد من المحيط الأطلسي في الشرق إلى المحيط الهادئ في الغرب وتمتد شمالاً في المحيط المتجمد الشمالي.



الاسم الرسمي: كندا
شكل الحكم: ملكية دستورية
العاصمة: أوتاوا
عدد السكان: ٣١,٦٩٨,٠٠٠
المساحة: ٩,٩٨٥,٠٠٠ كم²
اللغة الرسمية: الإنكليزية والفرنسية

كندا هي البلد الثاني عالمياً من حيث المساحة بعد روسيا. تمتلك كندا بحيرات أكثر من أي بلد آخر ، وهناك أيضاً مياه الأنهار الجليدية العذبة في جبال روكي الكندية والجبال الساحلية.

يعتبر مناخ كندا لطيفاً في فصل الصيف، بينما فصل الشتاء فيها شديد البرودة.

من أشهر معالم كندا شلالات نياجرا



كيف نصنع نموذجاً جميلاً للإضاءة؟



محطة فن



١- أحضر بالوناً كبيراً وعلبة غراء وخيطاً سميكاً.



٢- حدد جزء من البالون من الأعلى بواسطة القلم.



٣- إبدأ بلف الخيط على البالون بعد مسحه بالغراء دون أن تضع الخيط على الجزء المحدد.



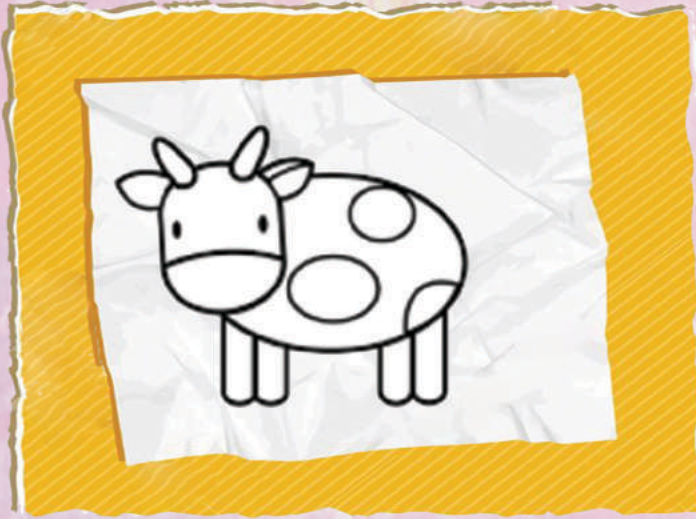
٤- انتظر حتى يجف

الغراء ثم قم بثقب البالون وسحبه ستجد نموذجاً جميلاً تستخدمه في الإضاءة



يمكنك أن تتبع الخطوات التالية لرسم
بقرة صغيرة جميلة

٤



٥



٦

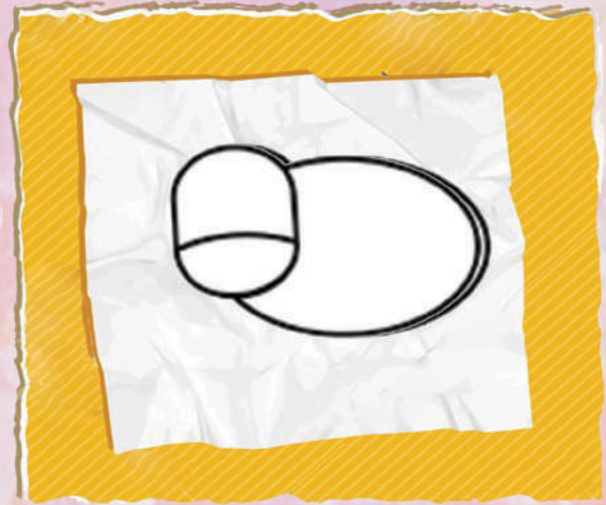


واحة الفنون

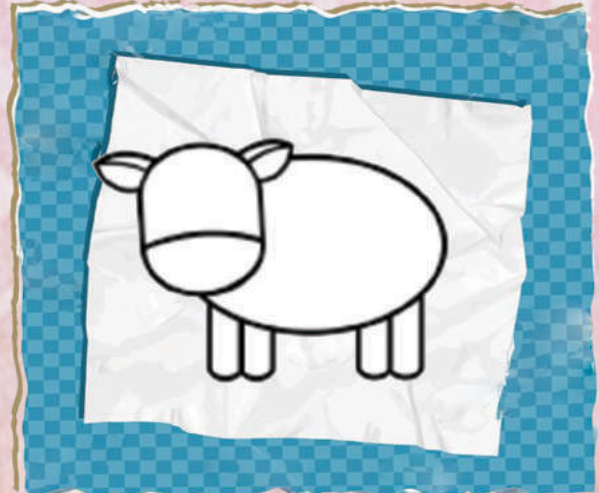
١



٢



٣



قوة الاعتقاد الجزء الثالث

ثانياً - الاعتقاد المرغوب فيه

برمج

عقلك



ثالثاً:

عملية تغيير الاعتقاد نفسه

بعد اقتناعك بخطورة الاعتقاد السلبي يمكنك أن تفكر بتغييره
وقد تساعدك الخطوات
التالية:

- ١- دون على الأقل ٥ مصادر
يمكنها أن تساعدك على إحداث التغيير
والاحتفاظ باعتقادك الجديد مثلاً : ما هي
إمكانياتك وقدراتك ، من يمكنه مساعدتك في القيام
بالتغيير إلخ
- ٢- دون على الأقل ٥ مشاكل من الممكن أن تواجهك وأنت تقوم
بالتغيير.
- مثلاً: عدم تفاعل الآخرين مع رغبتني بالتغيير وبفعل بعض
الأشياء
- ٣- دون على الأقل ٣ حلول لكل مشكلة مثلاً حل المشكلة
السابقة يكون بالقيام ببعض الأعمال مثل
العناية بأخي الصغير.

تعرفنا في العدد الماضي على الاعتقاد
السلبي عن الذات اليوم سنتعرف سريعاً على
الاعتقاد الإيجابي عن الذات، أو ما يسمى الاعتقاد المرغوب
به مثلاً:

أنا أحب المدرسة وأستطيع أن أحقق دائماً نتائج جيدة.
مثل هذا الاعتقاد هو أمر مهم جداً وعلينا أن نركز عليه في حياتنا
لأنه يشكل دافعاً مهماً جداً بالنسبة لنا لتحقيق النجاح.
ولكن علينا أن لا نكتفي بذلك علينا أن نعزز ذلك الاعتقاد
بالعمل والجهد المتواصل، لأن الاعتقاد يمثل دافعاً مهماً
لنا ولكن الأساس هو العمل على إثباته.

٤- أغمض

عينيك وتخيل نفسك في
المستقبل باعتقادك الجديد
لاحظ سلوكك
وإحساسك

٥- تنفس بعمق

وردد: أنا قادر على التغيير
أنا واثق من نفسي ومن
قدرتي على النجاح.

٦- ابدأ فوراً وقم بالتنفيذ
ثق بنفسك وبقدرتك
على التغيير.

حقوقتي

الاحتياجات الخاصة

رسوم: علي الزيني

أصيب أحد أقارب صباح إصابةً بالغة في قدمه، مما سبّب له مشكلةً حركيةً
قد تمنعه من مزاولة الكثير من الأمور التي كان يحبها، حزنّت صباح لما حدث

له، وتخيلت أن قريبها سوف يعاني الكثير من المشاكل وقد يفقد تعليمه ومستقبله
بسبب هذا الأمر، إلا أن والدتها صحّحت لها الكثير من هذه الأفكار .

إن العديد من الناس من مختلف الأعمار يعانون من مشاكل تجعل لهم احتياجاتٍ خاصة
لا يحتاج إليها الأشخاص الآخرون، ولكن ليس معنى هذا أنهم تحولوا إلى أشخاصٍ غير مؤثرين .

على العكس تماماً فقسمٌ كبير من هؤلاء هم مبدعون أثّروا في المجتمع كله وليس في أسرهم فقط
ومن هؤلاء الأديب المشهور طه حسين والذي كان يعاني من فقدان البصر ومع ذلك هو

من أشهر الأدباء العرب، وهيلين كيلر وهي كاتبة معروفة على مستوى العالم
كانت تعاني من فقدان البصر والصمم، أما ستيفن هوبكنز فهو يعاني
من الشلل ولكن هذا الأمر لم يمنعه من أن يصبح من أشهر علماء الفيزياء
في العالم .

ابن عمها طفلٌ ذكي ونشيط وهي واثقةٌ من أنه سوف

يحقق نجاحاً مهماً في مجالٍ من
مجالات العلوم .

أن لا تتمتع بحقوقك
كاملةً ليس معناه أنك لم
تعد
تمتلكها بل معناه أن على
الكبار بذل المزيد من
الجهود لتحقيقها





مريم عامر رحمون



رماح بدلة



حنان جانودي



بشرى رحمون



إيلاف الحاج علي



سارة غسان الحسين



سارة حاج عبده



خديجة سنكر