

العدد السادس عشر

خطوات صغيرة

نيسان 2017



أصدقائي الأعزاء...

في هذا العدد -وكما في كل عدد- تطلُّ عليكم مجلتكم
خطوات صغيرة مبتسمة وفرحة.
أتعرفون لماذا؟

لأننا نراقب تفاعلكم معنا ونشعر بسعادتكم، وهذا الأمر بحد ذاته يجلب لنا السعادة.
فالسعادة التي نقدمها للآخرين ترتدُّ إلينا يا صغاري.
من نريده أن يبتسم لنا علينا نحن أن نبادر بالابتسام له.
مهما كانت ظروفنا شاقة فإن اليأس لا يمكن أن يغير فيها شيئاً ولكن الابتسامة تجعل
حالتنا أفضل، ابتسموا في وجوه أفراد أسركم، جيرانكم، رفاقكم.. فما من شيء
يعبِّر عن إحساسنا بنعم الحياة مثل الابتسامة.



أسرة خطوات

لمياء سليمان

هانني شويخ

مجد منصور

أحمد العبد الخميس

نور العبد الله

هبة الحسن

للتواصل مع خطوات صغيرة

البريد الإلكتروني:

KhotoatFoundation@gmail.com

فيس بوك:

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

تجدون في هذا العدد:



سياحة على الورق
ص ١٣

السياج المتماذك

ص ٤-٥



دعني أقرأ قلبك ص
١٠-١١



أنا أشعر بالقلق

ص ٦

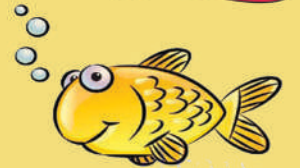


برمج عقلك

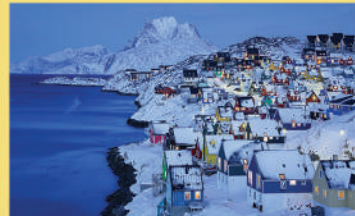
ص ١٨



من الطبيعة ص ٧



واحة الفنون ص ١٦



في بيت خيالي

شعر: علا ص.ن حسامو
رسوم: رامز حاج حسين

حين يصيرُ الحزنُ شديداً
ماذا أفعل؟!..
ألبسُ أحلى ثوبٍ عندي
أمسكُ قلمي..أطرقُ بيدي
بابَ خيالي..
دق..دق..دق..دق

يفتحُ لي بالي مبتسماً
يعطيني أوراقاً بيضَ
أجلسُ في بستان زاهٍ
أقطفُ من أفكارٍ البعضَ
حان الوقتُ الآنَ لأكتبُ..
* * *

أكتبُ عن حزني أغنيةً
ترتسمُ أمامي عصفوراً
أكتبُ عن أحلامي الحلوة
فأراها حولي منشورة
أكتبُ عن فرحٍ، عن أملٍ أتمناه
فيمدُّ خيالي لي نهراً ما أحلاه
أضحكُ..أرقصُ..أشكرُ بالي
ثمَّ أودّعه وخيالي
وأعودُ إلى الواقعِ أشدو
أغنيةً تنسيني الآه.



السياج المجتماسك

قصة: لمياء سليمان
رسوم: علي الزيني



ذات مساء..

كانت السماء ممطرةً ، وكان نبيل مجبراً على قضاء الوقت في المنزل فلا يوجد في الشارع في هذا الجو من يمكن أن يرتب له مقبلاً.

السماء مزدحمة بالغيوم، والبرق يشق زرققتها بين الحين والآخر، أما الرعد فكان يبدو وكأنه صراخ الغيمات المتزاحمات في ذلك الفضاء.

يجلس نبيل وفي داخله تتزاحم الأفكار المؤذية وكأنها غيوم سود لا تَطْر على من يحيط به إلا المشقة والأذى، لقد كان معنى اسمه بعيداً عن أفعاله، لأنه يصحو كل صباح ليفكر كيف يمكن أن يجعل أخوه الصغير يبكي بصوت أعلى وكيف يمكن أن يجعل الرفاق في الطريق يركضون من أمامه حين يشاهدونه خوفاً من مقابله.

حتى معلمته في المدرسة لم تسلم من أذيته فكثيراً ما كان يسكب على كرسيها الماء فيحرمها من الجلوس عليه أو يلقي أمامها شيئاً ما يفرعها به وهي تشرح أحد الدروس.

لا تقولوا لي إنه يفعل ذلك لأنه طفل شرير فلا يمكن للشر أن يتسلل إلى قلوب الأطفال الصغار. إنه يفعل ذلك فقط لأنه يشعر بالملل إنه يبحث عن الإثارة ولم يكن يدرك خطورة ما يقوم به بالنسبة للآخرين.

وبينما كان نبيل يفكر بالمقالب التي سيقوم بها غداً ناداه أبوه ليحدثه عن سلوكه مع الآخرين، راح نبيل يؤكد لوالده أن كل هذه المواقف السيئة لا تترك أثراً عند الآخرين فالناس ينسونها شيئاً فشيئاً وأنها لن تؤثر على علاقته بهم.



وأمام إصرار نبيل على رأيه عرض عليه والده أن يحاول التأكد من ذلك من خلال السياج في الحديقة الخلفية، حيث طلب منه مع كل فعل يزج الآخري أن يقوم بفك أحد الأسلاك الرفيعة في السياج، وكان السياج عبارة عن مجموعة أخشاب عمودية ترتبط ببعضها بأسلاكٍ من المعدن الرقيق.

ظلَّ نبيل وفياً لوعده لوالده وكلما فعل شيئاً يزج الآخري يذهب إلى الحديقة ويفك أحد الأسلاك، في اليوم الأول فك نبيل سلكين أو ثلاثة لم يشعر أبداً أن السياج تأثر بذلك وفي اليوم الثاني والثالث والرابع فعل الشيء ذاته وهكذا لم يمض أسبوع واحد حتى بدأ السياج يتداعى ويسقط شيئاً فشيئاً إلى أن تحول إلى كومة كبيرة من الأخشاب المفككة مع فك آخر سلك من الأسلاك، راح نبيل يتأملها بقلق وتوتر، لم يعرف ماذا يفعل أو كيف يتصرف، وقف والد نبيل بجوار ابنه أمام كومة الأخشاب وقال له:

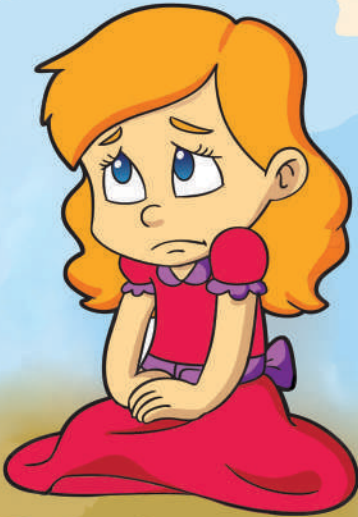
يا صغيري هذه الكومة المفككة من الأخشاب تشبه العلاقات العائلية والاجتماعية التي ستحصل عليها إن استمر سلوكك على هذا النحو، فحين نسبب الأذى أو نخطئ بحق أحدٍ ما مراراً وتكراراً فإن ذلك يسبب تفكك علاقتنا به، فالأسلاك الرفيعة هي مودتنا ومحبتنا لمن حولنا وإن نزعناها بالأذى فلن نجد ما يربطنا بهم.

نظر نبيل إلى الأخشاب وهو يفكر بكلام والده كان الأمر مخيفاً فهو لا يريد أن يقضي حياته منعزلاً عن الآخري لا يريد أن يترك أثراً سيئاً في بيئته ومحيطه، فكان أول ما بدأ به هو جمع الأخشاب وإعادة ربطها ببعضها.

لقد استغرق انهيار السياج عدة أيام لكنه أمضى أسبوعين في إعادة بنائه وأدرك أن إعادة بناء ثقة أصدقائه وأهله سوف تستغرق وقتاً أطول من ذلك، لكنه كان عازماً على الحصول عليها مجدداً فقد أشرقت الشمس في أعماقه من جديد.

أريد حلاً

أنا أشعر بالقلق



لبنى طفلة في الصف الرابع الابتدائي، تعاني من مشكلة تنغص عليها حياتها، تقول لبنى بأنها تشعر بالخوف بشكل دائم من أشياء غير موجودة ومن حوادث تتخيل أنها قد تحدث لها أو لأحد أفراد أسرتها، تقضي وقتاً طويلاً في تخيلها.

هذا الأمر يسبب لها الكثير من الشروء ويؤثر على دراستها وعلاقتها بأهلها، فهي بسبب هذه الأفكار لم تعد تركز في الدراسة وصارت تحصل على علامات متدنية مما سبب استياء والديها منها.

صديقة الأطفال نورهان قرأت رسالة لبنى وردت عليها بالتالي:

عزيزتي لبنى:

إن ما تشعرين به يسمى القلق، فالقلق هو خوفنا من الأشياء المجهولة، وهذا أمر طبيعي في الظروف الحالية ولكن يجب أن لا ندعه يسيطر علينا وهناك العديد من الوسائل التي يمكننا من التخفيف منه:

١- الاهتمام بالاسترخاء فكلما شعرت بالقلق حاولي أن تأخذي نفساً عميقاً واجلسي في وضعية مريحة لك، ثم قومي بالتفكير بشيء مفرح أو حادثة جميلة في حياتك فهذا يجعلك تشعرين أكثر بالارتياح.

٢- يمكنك أن تعبري عن مشاعرك لأحد والديك والمشاركة في أحاديث الأسرة فيما يتعلق بالمشاعر.

٣- تجنبي الجلوس وحيدة في مكان منعزل قدر الإمكان.

٤- تجنبي مشاهدة البرامج غير المخصصة للأطفال وخاصة القنوات الإخبارية فهي لا تناسب سنك.

من الطبيعة

الكلف الشمسي

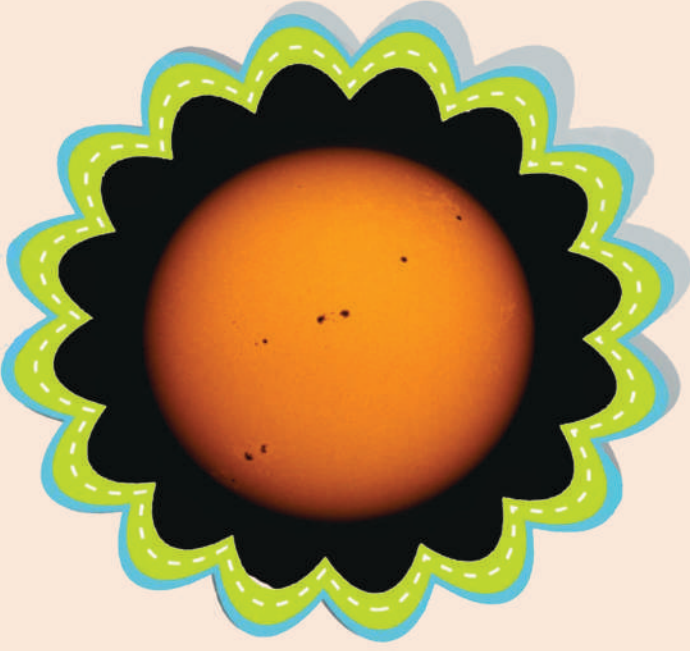
- هل سمعت يوماً بالكلف؟

إنه البقع الداكنة التي تظهر على بعض الوجوه.

- هل تتخيل أن الشمس مثل البشر أيضاً يصيبها الكلف؟

ما هو الكلف الشمسي:

يعرّف الكلف الشمسي بأنه بعض البقع الداكنة التي تظهر على سطح الشمس من وقت لآخر، وتبدو وكأنها مظلمة تماماً. لكن في الحقيقة هذه المناطق تشع ضوءاً وحرارة شديدة وإذا تمكّنّا من النظر إليها بعيداً عن باقي سطح الشمس لبدت شديدة السطوع.



ووجد العلماء أن للبقع الشمسية تأثيراً على مناخ الكرة الأرضية، فكلما زادت المساحة المغطاة بالكلف وكانت مواجهة للأرض زادت درجة الحرارة التي تصل إليها.

أكبر جزيرة في العالم

وتغطيها طبقة جليد دائمة تعادل ١,٧٤٠,٥٠٠ كم² أي أربعة أخماس الجزيرة. ومن الحيوانات المشهورة في غرينلاند الدب القطبي وغزال الرنة وثور المسك والثعلب القطبي الشمالي. كما أن فيها العشرات من أنواع الفقمة والحيتان على طول الساحل. شوهد في غرينلاند أكثر من ١٠٠ نوع من الطيور وهناك غابات قليلة جداً من البتولا و الصفصاف و إجمالاً هي تحتوي على نحو ٥٠٠ نوع من النباتات.

غرينلاند



غرينلاند معناها «الأرض الخضراء» مساحتها ٢,١٦٦,٠٨٦ كم². تقع بين منطقة القطب الشمالي والمحيط الأطلسي، شمال شرق كندا.

وهي أصغر بلد في العالم

من ناحية الكثافة

السكانية.

وهي بلد

عضو في مملكة

الدانمارك

عاصمتها تسمى

نوك

اللغة

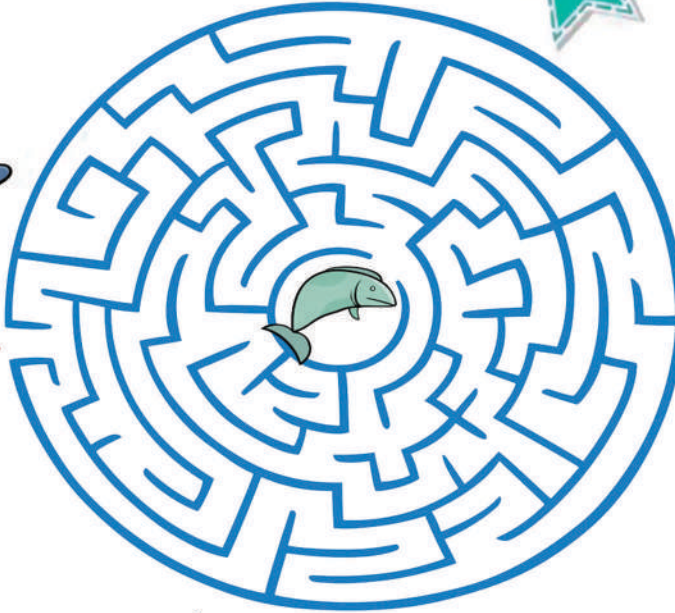
الغرينلاندية

اللغة الرسمية

في البلاد.

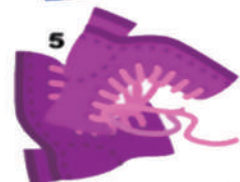


محنة التسلية

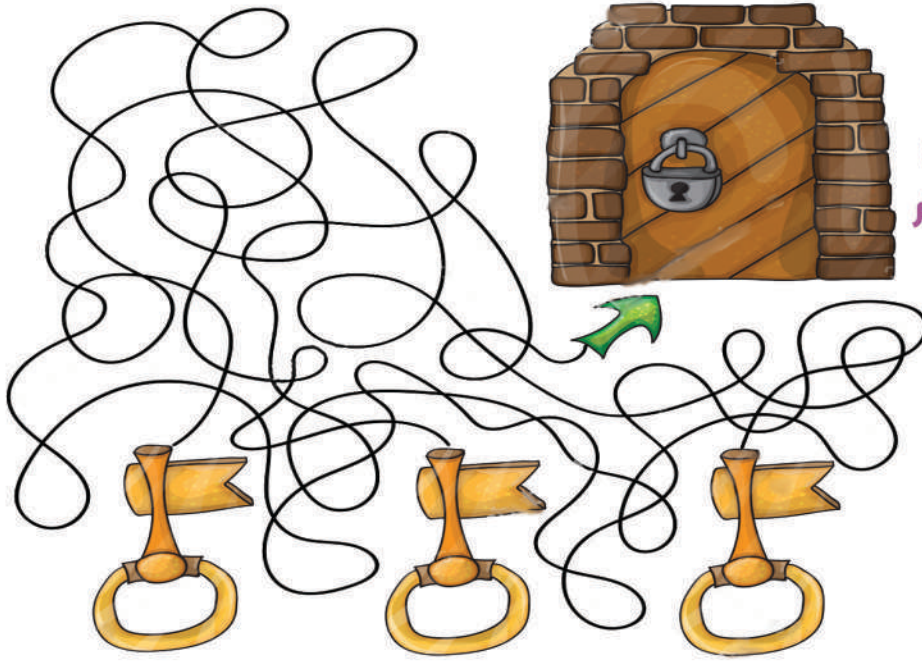


١- يريد صديقنا البطريق الوصول إلى السمكة فحسي طعامه المفضل وهو جائع الآن من فضلك هل يمكن أن تساعدته؟

٢- إن تتبعنا الأحرف الإنكليزية بالترتيب يمكننا حفظها وكذلك نكون قد رسمنا كائنًا مكبًا. هل يمكن أن نحاول الآن؟



٣- كل كذاء من هذه الأذية له ظلّ معاثل هل يمكنك أن تصل بينه وبين ظلّه؟



١- لهذا المنزل مفتاح
واحد يمكنك أن تحثر
عليه من خلال تتبع
السطح الذي
يصله بالباب.

٤- بين الصورتين خمسة فوارق. هل تستطيع
الحثور عليهما؟



٤- هل يمكنك أن تربط بين كل صورة وبين مكانها في اللوحة؟



دعني أقرأ قليلاً

قصة: رغد خالدية

رسوم: علي الزيني

تسيطر تلك الفكرة عليّ بشدة، لم أشأ في البداية الإفصاح عنها فقد كنت موقناً أنها ستثير الضحك، لكنني في النهاية قررت أن أتشجع وأخبر عنها أصدقائي، وقد حدث ما توقعته، إذ سرعان ما تعالت ضحكاتهم ليهتفوا بي مستهجنين: - ههههه، لا شك أنك أكثر من قراءة الكتب الخيالية.

- كفاك خيالاً يا أمجد، فللقدره الإنسانية حدودها.

أزعجتني كلماتهم، لكنها لم تبدل قناعاتي، عدتُ من المدرسة والفكرة تحتل خواطري حتى إنني لفتُ نظر أسرتي لتهتف أُمي بقلق: ما الذي يشغل بالك ويجعلك مهموماً هكذا؟ أجبت بفتور: ألن تضحكوا إن أخبرتكم؟ هتف شقيقي مداعباً: لماذا؟ هل ستقص علينا طرفةً جديدة؟ فابتسمت وأجبت: هناك أمنية أتمناها منذ زمن، وأحاول البحث عن طرائق لتحقيقها، إذ أتمنى أن يكون بمقدوري قراءة أفكار الآخرين، ومعرفة ما يدور داخل عقولهم، سيكون الأمر مثيراً بل إنه سيمنحني قوة عجيبة، تميزني عن الآخرين.

قلت ذلك وعيناي تشتعلان بالحماس، لأسمع أُمي تقول: الفكرة ربما مذهلة ومبدعة، ولكن.. أظن أن نتائجها ستكون إيجابية إن تحققت؟ فكر في مدى فائدتها لك وللآخرين، كلام أُمي العقلاني منحني جرعةً من الهدوء ولأنها لم تهاجمني فلم أكن مضطراً للدفاع عن فكري، لقد طلبت فحسب أن أزن الفكرة في ميزان المنطق قصدتُ غرفتي عازماً على إثبات صحة الفكرة لهم.. وفجأة.. سمعتُ صوتاً يخبرني أن أمنيّتي ستتحقق وأنني سأتمكن من قراءة أفكار الآخرين ما إن أنظر إلى أعينهم.

قفزت بسعادة، وأسرعت إلى الغرفة الأخرى لأقرأ ما يفكر به أهلي، نظرتُ في عيني أبي، وكانت المفاجأة أنه يقول: "لقد تدهور عملي جداً، أشعر بالقلق.. هل سنضطر لترك المدينة؟" شهقتُ مرتاعاً وهممت أن أحادث أبي بالأمر وسؤاله عما يعنيه بخوابه، لكنني فوجئت بأبي التي أحضرت وعاء الفاكهة، وما إن اصطدمت نظراتي بنظراتها حتى وجدتها تقول في سرها: "لم أكن قادرة على إعداد طبق الحلوى هذا اليوم، فقد أقلقني أمجد بفكرته الغريبة وشغل بالي، هل سيكون بخير؟"

حزنتُ لذلك جداً، إذ لم أتوقع ما سأسببه لأبي عندما طرحت فكري، ولم أعلم أنها تقلق عليّ لشتى الأسباب، لقد استطاعت إخفاء مشاعرها جيداً مراعاةً لي، لكن هذه القدرة الخارقة التي باتت في حوزتي أفسدت ذلك، انسحبتُ من بينهم وأنا أشعر بكثيرٍ من الخوف والقلق مما قد أقرؤه في أعينهم، ولغريقي في تفكيري اصطدمت بشقيقي وما إن نظرت في عينيه حتى رأيته يقول: "هل هذا الوقت المناسب لشراء السيارة الكبيرة لأمجد؟ ربما ستكون مفاجأة جيدة لتفوقه."

صحتُ عندها بتذمر: لا أريبيد! قراءتي للأفكار أقلقنتي، وأفسدت عليّ الآن المفاجأة، ألم يكن من الأفضل ألا أعرف هديتي؟ لحظاتُ وفتحت عينيّ مذعوراً، ناظراً حولي لأتفحص أعين الآخرين، فاكشفت أنني ما أزال في غرفتي على سريري، إذن.. لقد كان حلمًا؟! خرجت من غرفتي هذه المرة دون أن أقلق من احتمال قراءتي لأفكار أحد، فبعض الأشياء من الأفضل أن تبقى مخفية، ومعرفتنا لها ستفوق قدرتنا على احتمالها، كما أنها تفسد علينا حلاوة المفاجأة، فما الذي يضيف الإثارة إلى علاقتنا سوى ذاك الجانب من الغموض فيها والذي يجعلنا نجتهد لفهم الآخرين ومراعاتهم وتخمين ما يريدون أو يحبون؟ تنهدت عندها مرتاحاً، حمداً لله أننا لا نقرأ الأفكار.

نظرتُ إليّ أُمي وهتفت: أمجد، هل استيقظت؟
ما أخبار أُميتك؟

- أقلعتُ عنها، فبدلاً من قراءة الأفكار
سيكون من الأفضل أن نحاول
قراءة القلوب وإسعادها
بلفتاتنا المفاجئة.

سياحة على الورق

نهر النيل:

هو أطول أنهار الكرة الأرضية، يبلغ طوله ٦٦٧١ كم. ينبع من هضبة البحيرات العظمى في وسط أفريقيا ويصب في المتوسط، له رافدين رئيسيين هما: النيل الأبيض والنيل الأزرق. يعتمد المزارعون في دول حوض النيل على مياهه من أجل ري محاصيلهم، وأشهرها: القطن والقمح وقصب السكر.

كما يشتهر نهر النيل بوجود العديد من الحيوانات المائية أهمها تمساح النيل والذي يتواجد في أغلب مسار النيل.

هو الرمز الرسمي للسودان ويسمى صقر الجديان أو الطائر الكاتب.



الطائر الكاتب

يتميز الطائر بالقوة والذكاء والجمال، يتجاوز طوله المتر الواحد، له ساقان طويلتان، وله ريشات طويلة منتفشة تبرز من العرف نحو الخلف على نحو يجعلها أشبه بأقلام الريشة التي اعتاد الكتاب قديماً على حملها خلف آذانهم ومن هنا جاءت تسميته بالطائر الكاتب.

أما التسمية العربية السودانية صقر الجديان فتعود إلى قدرة الطائر على اصطياد الجديان الصغيرة من الظباء والغزلان.



جمهورية السودان

السودان دولة عربية تقع في شمال شرق أفريقيا تحدها من الشرق إثيوبيا وإريتريا ومن الشمال مصر وليبيا ومن الغرب تشاد وجمهورية أفريقيا الوسطى ومن الجنوب دولة جنوب السودان.

عاصمة السودان هي مدينة الخرطوم وتقع عند إلتقاء النيل الأبيض بالنيل الأزرق ليشكلا نهر النيل.

ويقال بأن سبب تسمية العاصمة بالخرطوم ترجع إلى قطعة الأرض التي تقع عليها المدينة وهي تشبه خرطوم الفيل. يتميز السودان بالأراضي الزراعية الشاسعة والغابات الكثيفة، كما يمتلك ثروات سمكية كبيرة.

وللسودان شريط ساحلي على البحر الأحمر يضم عدة مدن أشهرها بور سودان.

عدد السكان: ٤٠ مليون نسمة

اللغة الرسمية: العربية

المساحة: مليون و ٨٠٠ و ٨٦ ألف كيلو متر مربع.



لنتعلم الإنكليزية معاً



.....ven



.....nion



.....ctagon

Starts
with O

Doesn't
start with O

Owl



Lemon

Orange



Bell

Octopus



Bowl

Word puzzle: find the words that start with letter O



Octopus



Ostrich



Onion



Owl



Orange

O	C	T	O	P	U	S
G	O	O	S	E	A	H
R	D	R	U	L	W	O
O	K	E	L	F	H	N
G	O	A	T	N	E	I
H	C	I	R	T	S	O
E	G	N	A	R	O	N
G	R	A	P	E	X	E

هل تعلم؟



هرم الشمس

يعدُّ سابع أضخم أهرامات العالم وارتفاعه ٦٦ متراً، ويقع في مدينة "تيو تيهو اكان" القديمة بالقرب من "ميكسيكو سيتي" عاصمة المكسيك، بناه شعب يسمى الأزتك وكانوا يسكنون في المكسيك في حوالي سنة ١٠٠ بعد الميلاد.

وهرم الشمس معلّمٌ سياحيٌّ كبير، إذ يزوره آلاف السياح سنوياً، وخصوصاً في ٢١ آذار ففي هذا اليوم يحدث الاعتدال الربيعي ويتساوى الليل والنهار، ويقوم الكثير من الزوار بالصعود إلى قمته، ويعتقد بعضهم أن فتح كلتا يديه باتجاه الشمس والتماس دفئها يكسبهم طاقةً تستمر معهم طوال العام.



معارض الزهور

أكبر بيضة في العالم:

البيضة يبلغ طولها ٣٠ سنتيمتراً

وعرضها ٢١ سنتيمتراً، وقد اكتشفت في مدغشقر، وتعود لطائر يسمى الفيل والذي انقرض ولم يعد له وجود.

ويعتقد العلماء أن البيضة هي الأكبر من نوعها، ويزيد حجمها بنحو ٢٠٠ مرة عن حجم بيضة الدجاجة.

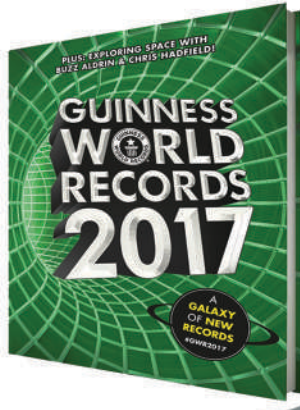
وقد اكتشفها خبراء الحفريات في مدغشقر، حيث يرجحون أن طائر الفيل انقرض من تلك المنطقة بين القرن الثالث عشر والسابع عشر ميلادي.



موسوعة غينيس للأرقام القياسية :

هو كتابٌ يصدر سنوياً، يحتوي على الأرقام القياسية العالمية المعروفة، تم إصدار أول نسخةٍ منه في ١٩٥٥ ميلادية بواسطة شركة غينيس.

يخزن في الموسوعة كل الأرقام القياسية في العالم أي الأرقام الأعلى في كل مجال، مثلاً : أكبر أو أسرع أو أثقل أو أثيرى. مثل أثقل رجل من ناحية الوزن في العالم وأضخم كتاب و أطول نهر.



بقرة البحر:

هو حيوان منقرض يدعى بقرة ستيلر البحرية والتي اكتشفت عام ١٧٤١م بالقرب من تسمى جزر كوماندر في بحر بيرنغ. وكان عددها آنذاك يتراوح بين ١,٠٠٠ و ٢,٠٠٠. وقد قام البحارة بقتل هذه الحيوانات لأكلها، وانقرضت بحلول عام ١٧٦٨م. عاشت بقرة ستيلر البحرية في المياه الضحلة بالقرب من الشواطئ، وكانت تتغذى بالطحالب البحرية.



أطول وأقصر رجل في العالم:

الأقصر: شاندرأ بهادور دانغي وهو نيبالي أشتهر بكونه أقصر إنسان بالغ في العالم حسب موسوعة غينيس للأرقام القياسية بين فبراير ٢٠١٢ و ٢٠١٥ وكان طوله ٥٤,٦ سم .

بعد وفاة شاندرأ، أصبح أقصر رجل في العالم هو الفلبيني جونري بالاوينغ ويبلغ طوله ٥٩,٩٣ سم.

أما أطول رجل في العالم فهو التركي سلطان كوسان البالغ من العمر ٣٥ عاماً، وطوله ٢٥١ سم.

هي معارضٌ

تقام بشكل دوري أي أن

لها موعداً محدداً يكون سنوياً في

الغالب، وتعرض فيها الزهور بأنواعها

المختلفة، ويتم تنسيقها أيضاً بأشكالٍ مختلفة.

قد يكون عرضها على شكل مجسمات أو مساحات منسقة

بشكل جميل وأنيق، وتترجع هولندا على المستوى العالمي

في قطاع زراعة الزهور حيث احتضنت مدينة أمستردام

الهولندية المعرض السنوي السابع والستين للزهور في

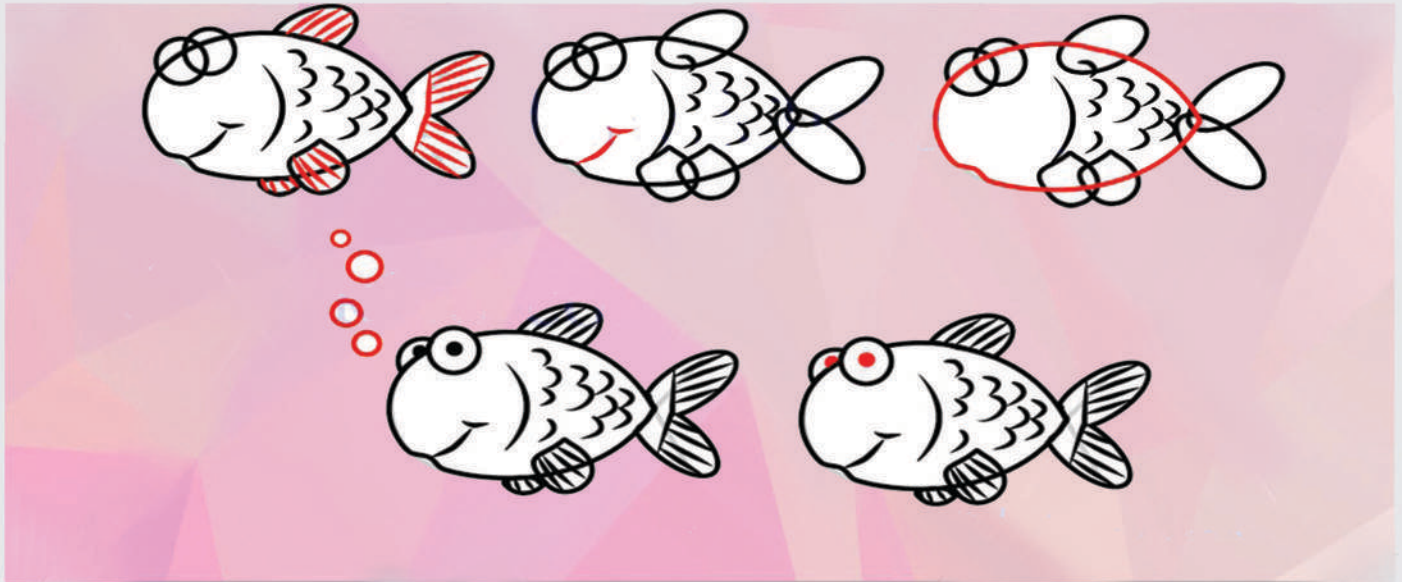
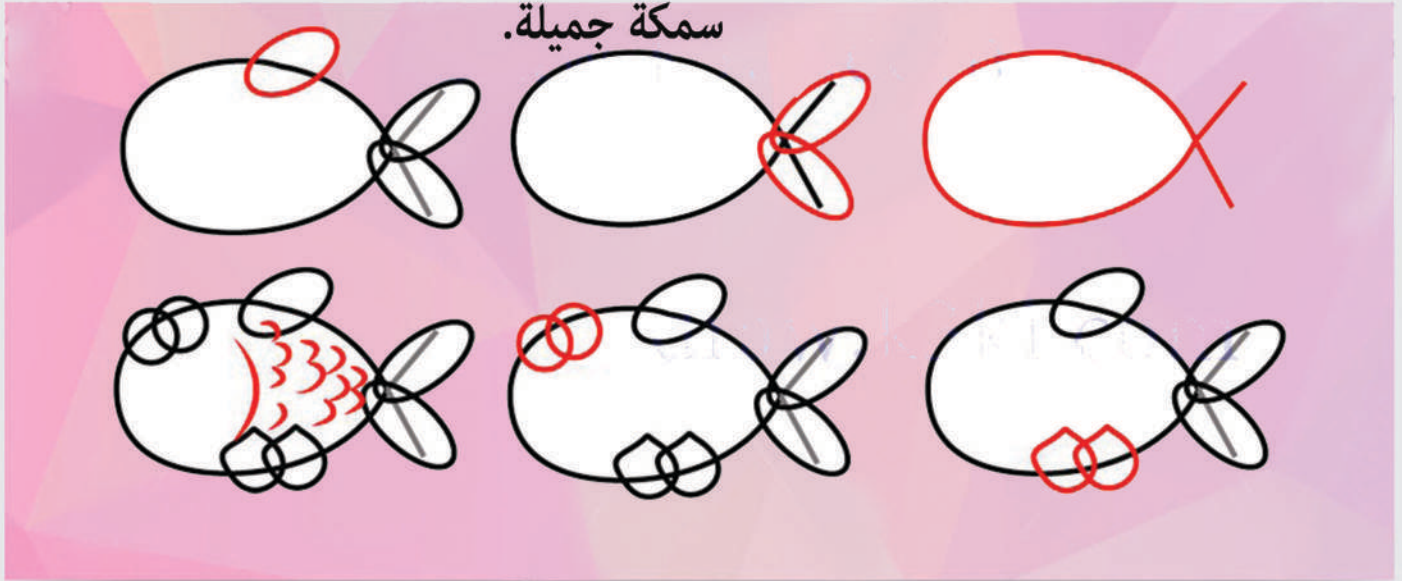
العام الماضي والذي يأتيه آلاف الزوار من

مختلف بقاع العالم للاستمتاع بما يتم

عرضه من زهورٍ جميلة.

محطة فن

يمكنك الآن من خلال تتبع الخطوات أن ترسم
سمكة جميلة.



هل يمكنك أن تشارك هذه الخبرة مع رفاقك؟
سيكون أمراً رائعاً أن تفعل ذلك.

واحة الفنون



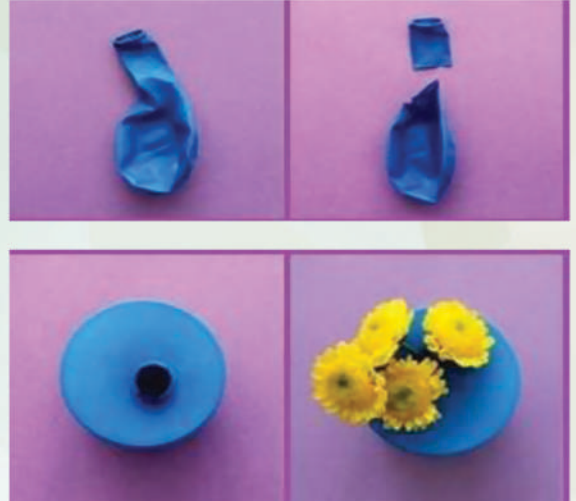
مع فصل الربيع نصادف الكثير من الزهور الجميلة ولكن البعض منا لا يمتلك مزهريّة يمكن أن يضعها فيها وحين نضعها في الكأس تميل إلى إحدى الجهات وقد يُكسر ساقها. ما رأيكم لو نتعلّم كيف نصنع مزهريتنا الخاصة الجميلة بوسائل بسيطة.

نحتاج فقط إلى:

- ١- عدد من الزهورات
- ٢- بالون
- ٣- مقص
- ٤- كأس من الزجاج أو البلاستيك.

١- قم بقطع البالون من الأعلى بالمقص وذلك بإشرافٍ من أحد الوالدين أو الأخوة الكبار.

٢- قم بوضع الكأس داخل البالون كما في الشكل التالي:



٣- ضع في الكأس بعض الماء ثم قم بوضع الزهور في الكأس من فتحة البالون في الأعلى.



صار لديك الآن مزهريتك الخاصة ويمكنك أن تجعلها باللون الذي تريده.

سيكون أمراً رائعاً أن تنفذ الفكرة وتساعد أصدقاءك على تطبيقها.

الدقائق الأربعة المستحيلة

برمج عقلك



روجر بانيستر

في بريطانيا عاش شابٌ يحبُّ رياضة الجري كثيراً وكان يمتلك الطموح والإرادة، هذا الشاب اسمه "روجر بانيستر".
كان يسمع من المتخصصين في مجال مسابقات الجري أن الكائن الإنساني لا يستطيع أن يقطع مسافة الميل في زمنٍ أقل من أربع دقائق.
لكن «روجر بانيستر» لم يقتنع بكلامهم، وكان لديه قناعةٌ بأنه قادرٌ على قطع مسافة الميل في أقل من أربع دقائق.

قرر "روجر بانيستر" أن يحطم المستحيل

شهد العام ١٩٥٤ حصول حدثٍ عظيمٍ إذ تمكن "روجر بانيستر" من تحطيم ذاك الاعتقاد، وقطع مسافة الميل في زمن قدره ثلاث دقائق و ٥٩ ثانية و أربعة أجزاء من الثانية، وتمكن من تحقيق أعلى رقم قياسي في هذا المجال. إذاً فقد حطم ما كان يعتبره الناس مستحيلاً وفتح الباب أمام عدائين آخرين لتحقيق ذلك، فقط لأنه لم يؤمن بالمستحيل.

لقد علّمنا العداء الكبير «بانيستر» درساً عظيماً في الحياة، ومن الأشياء التي تعلمناها منه:

ومن بين العدائين العرب الذين حطموا مستحيل الدقائق الأربعة:

-العداء العربي الجزائري "نور الدين مُرسلي" إذ قطع مسافة الميل في عام ١٩٩٣ في زمنٍ قدره ٣ دقائق و ٤٤ ثانية و ٣٩ جزء من الثانية.

-المغربي "هشام الكروج" استطاع أن يكون أفضل عداءٍ في سباق ١٥٠٠ متر، وما زال رقمه القياسي الذي حققه في روما عام ١٩٩٩ وهو ثلاث دقائق و ٢٦ ثانية هو الأفضل في تاريخ رياضة ألعاب القوى.



هشام الكروج

١- المستحيل هو مجرد فكرة ومن

قال أننا لا نستطيع أن نتجاوزها إن إمتلكنا الإرادة والمهارة.

٢- ما هو مستحيلٌ بالنسبة للآخرين قد يكون ممكناً

بالنسبة لي، لذلك لا يجب أن أعتبر كلام الآخرين وآراءهم عائقاً أمامي.

٣- علينا أن لا نحكم على الأشياء المرتبطة بقدراتنا دون تجربة، وأن لا نياس من المحاولة.

حقوقتي

ما هو العنف ضد الأطفال؟

سمعت صباح من أستاذها في المدرسة أن العنف أمرٌ بشعٌ جداً.
هي تعرف أنه بشعٌ لذلك فهي لا تؤذي أحداً ولا تسمح لأحدٍ بأن يؤذيها
كانت تعتقد أن العنف هو فقط أن يضرب شخصٌ ما شخصاً آخر، لكنها فوجئت
بحقيقة العنف.

فالعنف هو:

حين تتعرض للأذى الجسدي من قبل أحدهم أو حين يشعرك
بالسوء.

أي أن إيذاء جسد شخصٍ ما يعتبر عنفاً وكذلك إيذاء أحاسيسه
يعتبر عنفاً.

حين يهددك أحدهم بأنه سيؤذيك هذا عنف.

حين يؤذي الناس أنفسهم هذا عنف.

أنا لا أضرب أحداً
ولا أسمح لأحدٍ بضربي

-ارسم وجهاً سعيداً بجانب السلوك الذي تراه لطيفاً.



وجهاً حزيناً بجانب السلوك العنيف.



-أم تحتضن ابنتها.



-أبٌ يضرب ابنه لأنه كسر القلم.



-أستاذ يضرب الطفل لأنه لا يحفظ الدرس.



-أبٌ يلعب الكرة مع طفله.



-معلمة تصف تلميذة بأنها غبية

لأنها لم تكتب الدرس.



لي الحق بالعيش دون أي نوع
من أنواع العنف
ومسؤوليتي هي الحرص على
أنني لا أؤذي الآخرين



لكل منّا القدرة على وضع حجر الأساس في بناء حضاري متمدن



سارة الصحن



أحمد الدالي



غيداء اسماعيل



سيدرا الناييف



بتول خالد الرياش



رغداء عبود وقي