

## المدارس الحكومية.. المدارس الخاصة.. من الأجدى؟!

# تربويون: المدارس الخاصة لا تمتلك عصا موسى والتحصيل الأكاديمي عملية متكاملة

## الحصول على الكتاب المدرسي في المدارس الحكومية أرهقنا

### تحقيق/ طالبات الفرقة

#### الثالثة صحافة ونشر

عندما يكبر الأبناء ويصبحون على أعتاب المدرسة النظامية... يحترار الكثير من الآباء في اختيار المدرسة المناسبة لأبنائهم!! فالبعض لا يفكرون في شيء سوى إلى بيوتهم مهما كانت هذه المدرسة... والبعض يتجهون إلى المدارس الحكومية لظروفهم المادية... أو أنهم يرون عدم وجود فرق بين هذه والمدارس الخاصة من حيث المستقبل وما إلى ذلك، وغيرهم يدققون ويبحثون عن المدرسة التي تقدم الأفضل وتعني بأبنائهم وتبرز مهاراتهم.

وفي الواقع المدارس في شتى أنحاء العالم تختلف فيما بينها... فبعضها يتميز بطاقتهم التدريسية بأنهم على مستوى عالي من الكفاءة والأخلاق والخبرة، وبالتالي يرتقى التعليم في المدرسة بغض النظر عن مستوى المباني والخدمات التي تقدم... وهناك من المدارس من تركز على جانب المهارات وتعليم الحاسب واللغات، فيكون هنا التميز في نظر البعض... وبعضها يتميز في فخامة المباني وجودة المختبرات ووجود الملاعب الرياضية التي تقدم نوعاً من الترفيه للطلاب.

والفرق بين هذه المدارس كثيرة... والحيرة أكبر عند اختيار المدرسة خاصة وأن التعليم الخاص أصبح له دور رائد في



السودان، فالمدارس الخاصة تعتبر منافساً رئيسياً للتعليم الحكومي، خصوصاً بعد أن كانت هذه المدارس حصر على الطبقات الغنية.. لكن الآن أصبحت هذه المدارس لا تختص بالطبقة الغنية فقط بل حتى الطبقات المتوسطة والفقيرة. وحول هذا الموضوع كان لنا جلسة مع الباحثين الاجتماعيين والتربويين وأولياء الأمور.. كان هذا التحقيق.

الأفضلية للمدارس الخاصة: أمنة - طالبة انتقلت من مدرسة حكومية إلى مدرسة خاصة... ذكرت أن الإغراءات التي تقدمها للطلاب من خدمات وتسهيلات متمثلة في الترحيل والتعليم والحاسوب

ولغات أجنبية منذ الصف الأول... قد جعلت الأفضلية للمدارس الخاصة. قلة عدد الطلاب: الأستاذة قاسم أحمد - معلم قال بما أنني أرى أن المدارس الخاصة أثرت على المدارس الحكومية... ويمثل ذلك في عديدية الطلاب ففي المدارس الحكومية يصل الفصل الواحد إلى خمسين طالب... يعكس المدارس الخاصة التي لا يتجاوز عدد الطلاب في بعضها العشرين والدليل على ذلك نسبة النجاح والتفوق التي تحرزها المدارس الخاصة على المدارس الحكومية لكل عام سواء كانت أساس أم ثانوي. إهتمام بالطلاب:

## دراسة حول النوم

# القبولة لمدة ١٠ - ٤٠ دقيقة تكسب الجسم راحة كافية

كما كشفت دراسة أن الذين ينامون أقل من ست ساعات في الليلة أو أكثر من تسع ساعات قد يصابون بالبدانة، وذلك في أضخم دراسة من نوعها تربط بين ساعات النوم وأسلوب الحياة في "معهد وولوك للأبحاث الطبية" رون غرونشتاين في مدينة سيدني الأسترالية.

**القبولة؟** كما أكد الباحثون في دراسة نشرت في مجلة "العلوم النفسية" من أن القبولة لمدة ١٠ - ٤٠ دقيقة (وليس أكثر) تكسب الجسم راحة كافية، وتعيد شحن قدراته على التفكير والتركيز، وتزيد إنتاجيته وحماسه للعمل، وتخفف من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم نتيجة النشاط البدني والذهني الذي بذله الإنسان في بداية اليوم. وأكد الباحثون أن القبولة في النهار لمدة لا تتجاوز ٤٠ دقيقة لا تؤثر على فترة النوم في الليل، أما إذا امتدت لأكثر من ذلك، فقد تسبب الأرق وصعوبة النوم ليلاً.

ولكن وظروف معينة قد يستعصي الكثيرون عن القبولة بغفوة لبضعة دقائق والتي قد تحدث للأشخاص عادة من فرط التعب أثناء مشاهدة التلفزيون أو أثناء القيام بأعمال يومية بسيطة، أو أثناء المذاكرة، أو أثناء ركوب المواصلات ويشعرون بعدها بالانتعاش وراحة.

وربطت دراسة أمريكية أجريت في جامعة كولومبيا في نيويورك بين هذه الغفوة وخطر التعرض لسكتة دماغية، وأوضحت الدراسة التي أجرتها جامعة كولومبيا في نيويورك أن الناس الذين يغفون أثناء مشاهدة التلفاز أو قراءة صحيفة يمكن أن يكونوا أكثر عرضة لخطر الإصابة بسكتة دماغية، التي تتزايد من ضعفين إلى أربعة أضعاف عند أولئك الذين غالباً ما يغفون سهواً أثناء النهار. وأضافت أنه بعد عامين على التجربة كان احتمال الإصابة بسكتة دماغية عند الذين

العكس، فإن بعض الوظائف تكون أنشط خلال النوم كما أن بعض الأمراض تحدث خلال النوم فقط وتختفي مع استيقاظ المريض.

**عدد ساعات النوم** الكثيرون يعتقدون أيضاً بأنهم يحتاجون إلى ثمان ساعات نوم يومياً، وأنه كلما زادوا من عدد ساعات النوم كلما كان ذلك صحياً أكثر، وهذا اعتقاد خاطئ حيث أن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي تتفاوت تفاوتاً كبيراً من شخص إلى آخر ومن سن لآخر، فإذا كنت تنام لمدة خمس ساعات فقط بالليل وتشعر بالنشاط في اليوم التالي فإنك إذن لا تعاني من مشاكل في النوم.

النوم من أهم الأشياء التي يحتاجها جسم الإنسان بعد يوم كامل من الجهد والتعب، لكي يستعيد نشاطه وقدرته على مواصلة العمل لليوم التالي وبرنامج من الإنسان يقضي حوالي ثلث حياته نائماً، إلا أن الأكثرية لا يعرفون الكثير عن النوم..

وهناك اعتقاد سائد بأن النوم عبارة عن فقدان للوعي أو غيبوبة أو خمول في وظائف الجسم الجسدية والعقلية يحتاجها الإنسان لتجديد نشاطه. والواقع المثبت علمياً خلاف ذلك تماماً، حيث أنه يحدث خلال «النوم العديدي» من الأنشطة المعقدة على مستوى المخ والجسم بصفة عامة وليس كما يعتقد البعض. بل على

## دراسة علمية غريبة: تغيرات تطراً على جسم الإنسان أثناء الصلاة

كشفت دراسة طبية حديثة عن وجود مجموعة من التغيرات التي تطرأ على جسم الإنسان أثناء الصلاة أو التأمل الروحي، موضحة أن أولى هذه التغيرات تتمثل في اندماج عقل المتطوع مع الكون تماماً بعد مرور ٥٠ ثانية فقط على بدء الصلاة أو التأمل. وأكدت الدراسة التي أجراها الباحث الأمريكي رامشاندن - بالاشتراك مع مجموع من الباحثين - أن معدل التنفس واستهلاك الأوكسجين داخل جسم الإنسان ينخفض أثناء الصلاة بنسبة تتراوح ما بين ٢٠ و٣٠%، بالإضافة إلى زيادة مقاومة الجلد وارتفاع تخثر الدم بصورة أكبر. وبينت الدراسة - حسبما نشرت مجلة «نصف الدنيا» المصرية الحكومية - أن الصور الملتقطة بالأشعة أظهرت أساليب عمل مذهشة لعمل المخ أثناء الصلاة، مشيرة إلى أن صورة المخ قد اختلفت في الصلاة عن صورته في الأحوال الأخرى العادية، وأن نشاط الخلايا العصبية في المخ قد انخفض وظهر بلون لامع في الأشعة. ومن جانبه أكد رامشاندن أن هذه النتائج

## واحة نفسية



زهراء  
عبدالرحمنه عبدالله

### علاج الوسواس القهري

توجد أنواع متعددة من الأساليب العلاجية منها:

أولاً - العلاج الديني: يعتبر العلاج بالقرآن والأحاديث النبوية والأذكار الشرعية أفضل العلاجات وأصح الأساليب للوقاية منه، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يأتي الشيطان أحكم فيقول: من خلق كذا؟ من خلق كذا؟ حتى يقول من خلق ربك؟ فإذا بلغه فليستعذ بالله وليتذكر) رواه البخاري، وعن عبد الله بن زيد رضي الله عنه، قال: شكى إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم الرجل يخيل إليه أنه يجد الشيء في الصلاة، قال: (لا ينصرف حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً) رواه النسائي.

ومن هنا يمكن للمريض أن يداوم على قراءة القرآن الكريم والسنة و أورد الصباح والمساء، ولا يسمح للشيطان في أن يستمر في مداولة الأفكار الوسواسية لديه.

ثانياً - العلاج النفسي: وينقسم إلى:

أ- العلاج التديمي: حيث يحتاج المريض إلى التشجيع وإلى الإحساس بأن هناك من يستمع إليه ويفهم شكواه ويطمئنه ويواسيه.

ب- التحليل النفسي: يهدف التحليل النفسي في علاج الوسواس إلى الكشف عن المعنى الرمزي للأعراض حيث يرى أنها نتيجة النشاط الزائد للضمير الذي يحاول عن طريق الطقوس السحرية المتسلطة حماية الذات من القلق.

ج- العلاج السلوكي: ومن أساليبه: التعريض مع منع الاستجابة: مقال: في حالات الخوف من القذارة المصحوب بالإفراط في غسل الأيدي يعرض المريض للمنبهات المثيرة للقلق ولكن يمنع من القيام بغسل يديه، والمحاكاة: يقوم المعالج بدور النموذج الذي يمكن محاكاته وتقليده. مثال: يلمس المعالج الأشياء التي يخشاها المريض.

ثالثاً - العلاج العقاري: ويشمل:

أ- المهدئات: في حالة الأزمات.

ب- مضادات الاكتئاب: تستخدم في حالة وجود أعراض اكتئابية.

رابعاً - العلاج الجراحي: وهذا يحدث في حالات شديدة الوسواس ونادرة الحدوث، ويقوم الطبيب بقطع الألياف العصبية الموصلة بين الفص الجبهي في المخ واللاموس ولا ينصح بإجراء هذه العمليات إلا بشروط وهي: تكون الحالة لها تاريخ مرضي طويل واستخدمت العلاجات السابقة ولم تنجح، أو عدم القدرة على مساندة الحياة والتأقلم مع المجتمع كما يجب التأكد من أن المرض وراثي أي موجود في تاريخ العائلة، وهذه العمليات لا تلغي الوسواس ولكنها تخفف من شدة التوتر والقلق.

وأخيراً - يجب عليه أن يتبع الأمور التالية:

مقاومة الأفكار عن طريق ألا يلقى لها أية أهمية وأن يتبع تعليمات رسول البشرية صلى الله عليه وسلم بالاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم وقراءة الأوراد.

يشغل نفسه بأي عمل مهم، والأهم هو عدم وجود وقت فراغ.

يجب مساعدته من المحيطين به. محاولة استخدام المرونة في حياته بقدر الاستطاعة.

محاولة تغيير المكان أو العمل إذا كان من مسببات الوسواس.

محاولة الاسترخاء وعدم التوتر والشعور بالقلق الدائم.

عليه بالثقة في الله وأن الله هو الشافي وحده سبحانه.

وندعو لكل من أصابه الوسواس بالصحة والعافية.