

مراجعات تربوية



د. عثمان
محمد حامد العالم

كيف تقرأ ؟

إن من أشهر ما قرأت من كتب في مجال القراءة السريعة ، ذلك الكتاب الذي بعنوان « القراءة السريعة » أي كيف تمتلك مهارة القراءة السريعة مع المحافظة على الاستيعاب ؛ ويعتبر هذا الكتاب الذي ألفه الكاتبان : « بيتر شيفرد » و « جريجوري ميتشل » من أعظم ما كتب في مجال كيفية تسريع القراءة والاطلاع ، ولا شك أن عددا كبيرا من الأفراد في مجتمعاتنا لديهم مشكلة في القراءة ، إما لعدم وجود استعداد للقراءة ، وإما لعدم وجود مهارة أو إستراتيجية واضحة في القراءة . فهل المشكلة في تخلف السلوك القرائي أم المشكلة في الذاكرة وتخلفها وعدم تدريبها ؟

إذا كانت القراءة هي ترجمة لمجموعة من الرموز ذات العلاقة فيما بينها المرتبطة بدلالات معلومات معينة ، أو عملية اتصال تتطلب سلسلة من المهارات وعملية تفكير

ثقافة الاطلاع (٤)

متكاملة وليست مجرد تمرين في حركات العين ، فإن هذه القراءة تقتضي سلسلة منطقية من أنماط التفكير ، ويحتاج إلى ممارسة وتمارين لتثبيتها في الذاكرة ، وهذه العملية تحتاج لمجموعة من الخطوات والمراحل : تبدأ بمعرفة القارئ للرموز القرائية ، ثم الاستيعاب لما يقرأه والتكامل الداخلي المتمثل في الفهم ، والتكامل الخارجي المبني على التحليل والنقد والتقدير ، يليها الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة ، وبعدها تأتي مرحلة الاستدعاء واستعادة المعلومات ، وأخيراً مرحلة تطبيق المعلومات .

وهناك حاجة للاطلاع بوتيرة أسرع ، لأن القراءة السريعة تقلل الإعياء ، والوقت ، وهذا من شأنه تحسين الفهم . والفهم السريع يحتاج لمجموعة من التقنيات منها الإشارات لما هو مقروء ، والقراءة لأكثر من سطر سريعاً ، مع تدريب لحركات العين بشكل مستمر مع

زيادة لعدد الكلمات والأسطر حتى تصل إلى مرحلة متقدمة من السرعة والفهم .

إن الطريقة الشائعة في القراءة لدى أكثر الأفراد ، هي « إبدأ وكافح » وهي عملية فتح القاري للكتاب من الصفحة الأولى إلى النهاية ، لكن في واقع الاختصاصيين في مجال تعلم مهارات القراءة ، إن هذا إجراء غير كفء ، لأنه يهدر الوقت ، وهذا النوع من القراءة الخطية غالباً ينتجته هي الملل وقلة كفاءة القراءة ، والأحسن منه هو « المسح قبل القراءة » لجمع الحقائق والأفكار ثم اختيار المطلوب منها والمتروك مما هو معلوم لدى الفرد . عموماً أيها القارئ عليك أن توجد هدفاً لما تقرأ ، ثم افحص ما تقرأ ، فاقرأ عنوان الكتاب ، ثم تاريخ النشر لمعرفة عمر المادة إذا كانت من المتغيرات ، ثم حلل الفهرس ، والمقدمة ، لتصل إلى خلاصة الكتاب ، فذلك منهج يقودك إلى جودة القراءة والاطلاع .

لماذا تحارب الحكومات العربية والإسلامية تنظيم القاعدة؟



بقلم: أسامة عبد الله علي

نشأ تنظيم القاعدة في أواخر الثمانينات من القرن الماضي بعد تأكيد إخوة من المجاهدين الغيورين على الإسلام تأمر الغرب الصليبي بقيادة الولايات المتحدة الأمريكية والمنظمات الدولية وإسرائيل واستهدافهم ومحاربتهم للإسلام والمسلمين ، وممارسة الظلم عليهم ، والعمل على استئصالهم

وإذلالهم ، واحتلال أراضيهم ونهب ثرواتهم ، واستسلام الحكام العرب والمسلمين لهذه المخططات بل المساعدة في تنفيذها .

إزاء ذلك قام هؤلاء الشباب بتكوين تنظيم القاعدة وكان الهدف الأول منه مواجهة الحرب المعلنة والخفية على الإسلام والمسلمين من دول الغرب الصليبي والمنظمات الدولية التي يتحكم فيها أعداء الإسلام من يهود ونصارى .

إن قيام التنظيم جاء رد فعل دفاعاً عن دين الأمة بعد استسلام وانبطاح الجميع للغرب .

هناك سؤال مهم ينبغي الإجابة عليه هل أمريكا والدول الغربية والمنظمات الدولية أصدقاء لنا كمسلمين أم أعداء ؟

إذا نظرنا لمشاكل العالم الإسلامي نجد أغلبها من صنع الغرب ، فالفتن ، والحروب والأزمات ، والتخلف ، والصراعات وغيرها إذا دققنا النظر فيها وتبعناها نجد أسبابها ومحركها ومغذيها هم أعداء الإسلام ، والمستهدف الأول والأخير من كل هذه المؤامرات هو دين الله ، فهم يهدفون مليارات الدولارات ويسهرون الليالي ويجندون العملاء من أبناء جلدتنا ويسخرون كل قواهم من أجل هدم الإسلام ومنع قيام دولة القرآن والخلافة ، ولجعل شعوبنا مجموعات متناحرة متحاربة يسوقونها كالكقطع أنى شاءوا، لأنهم يعلمون علم اليقين إذا تركوا المسلمين وشأنهم في إقامة دين الله ، فسييسود الإسلام العالم كله ولو بعد حين لهذا لن يتركوا أبداً .



واحة نفسية

زهراء
عبد الرحمن عبد الله

تأثير تفكير

ما قبل النوم على حياتك

عزيزي القارئ ، عزيزتي القارئة سلام من الله عليكم ورحمة منه وبركات ، وبعد: ففهم جداً معرفة هل يستحوذ على الشخص التفكير الإيجابي أم السلبي ؟ لسبب مهم جداً وخطير ..! لأن أي إحساس بالإحباط أو بالافتقار أو بعدم القدرة على مواصلة أي عمل أو دراسة بحماس سببه هو البرمجة الذاتية الداخلية في عقل الإنسان غير الواعي نتيجة ما خزنه من الماضي ، إما سلبياً أو إيجابياً وقوة البرمجة الإيجابية أو السلبية نسبية من شخص إلى آخر بحسب ظروف الإنسان وشخصيته وبرامجه العقلية فمجرد فهم الأفكار السلبية وأسبابها ((موقف مؤلم ، تربية خاطئة ، ضغوط نفسية من العمل)) وغيرها من الأسباب التي تؤدي إلى: توتر في بادئ الأمر، ومن ثم التفكير الدائم بالموقف المؤلم ؛ استحضاره ليلاً ومن ثم إشغال العقل غير الواعي إلى الصباح ((بالرغم من أن الإنسان نائم ولكن عقله لا ينام بل مشغول بالموقف الماضي)) ثم الوصول إلى الخوف والرهاب الاجتماعي .. ثم إلى الإحباط والانهيار والافتقار ... ثم الوصول إلى باب عيادة الطبيب النفسي والعياد بالله ... وهذا كله فقط بسبب البرمجة الذاتية السلبية ... فيجب القضاء على مجرد التفكير السلبي وإبداله بالتفكير الإيجابي بالطريقتين الرائعتين.

الطريقة الأولى : هي التفكير بالأهداف المستقبلية الجميلة كالتالي : كتابة الأهداف الرائعة التي تود تحقيقها (أهم هدف في حياتك) ، كتابة الأدوات التي تساعد على تحقيق الهدف الرئيس وتقدير الحسابات المالية ، التخيل بأن الأهداف قد تحققت بكل ألوانها وأحجامها مع مصاحبة للمشاعر الرائعة وكأنها تحققت بالفعل ، تنفس بطريقة عميقة جداً مع ملء الرئتين بالأكسجين المجاني ، ومن ثم سيكون رائعاً أن تخلد للنوم وآخر تفكيرك هو النجاح في تحقيق هدفك ستصبح مرتاحاً ومتحمساً ونشطاً بقوة الله ... لذا التوكل والاستعانة بالله من أهم الأسباب في تغيير النفسيات إلى الأفضل.

الطريقة الثانية: هي طريقة تذكر المواقف الرائعة في حياتنا والتي كان لها تأثير قوي على نفسياتنا ، ثم الاسترخاء في مكان هادئ ومريح ، واستحضار موقف رائع من المواقف الماضية (النجاح في مرحلة من المراحل الدراسية ، النجاح في إقامة مشروع كان نجاحه خيالياً بالنسبة لك ، النجاح في تحقيق هدف كبير ، النجاح في مساعدة أي إنسان ، النجاح في تحقيق هدف لإنقاذك من مازق أو حل مشكلة كانت كبيرة ... وهكذا (باختصار الشعور بانتصار ساحق) ، التركيز على الموقف الإيجابي وتكبير الصورة بالتخيل أو تقوية الأصوات المصاحبة لها (إذا كان الموقف يذكر بصوت التشجيع والمدح والتصفيق وغيرها) ، إذا كان آخر تفكيرك قبل النوم هو استحضر الموقف الرائع فستصبح بقوة الله بالمشاعر الرائعة نفسها في الصباح وستتغير المشاعر السلبية الماضية إلى إيجابية وستتغير السلوك إلى الأفضل وبشكل رائع إن شاء الله...

توجد أي مبررات لوجودها فهو إحتلال ، فإذا استطعنا عن طريق التعاون بين أجهزة الأمن والقاعدة والتنظيمات الجهادية القضاء على هذه الأوكار في بلاد المسلمين ، فقطعنا سترحل المنظمات والقواعد العسكرية من جميع البلاد الإسلامية خوفاً من مصيرهم المحتوم .

وبهذا تظهر بلادنا من رجس المنظمات الأجنبية وأعمالها العدوانية والقواعد العسكرية واحتلالها لأراضيها والتدخل في شؤوننا ونضمن إستقرارنا عيشتنا في إقامة دين الله وتحكيم شرعه وتكون كلمة الله هي العليا .

مآذركه وجه واحد للتعاون بين تنظيم القاعدة وأجهزتنا الأمنية ، وهناك الكثير من وجوه التعاون سننظر إليها لاحقاً بمشيئة الله تعالى .

الخلاصة: إن محاربة الحكومات العربية والإسلامية لتنظيم القاعدة ، والتنظيمات الجهادية مؤامرة يقودها الغرب الصليبي وإسرائيل للقضاء على الإسلام والمسلمين ويصعب في مصلحتهم والواجب أن تجلس الحكومات وأجهزة الدولة مع هذه التنظيمات سرا للوصول لرؤية مشتركة في كيفية مواجهة التدخلات الأجنبية في بلادنا وكيف نطرد هؤلاء الغزاة ، وينبغي أن نضع أمريكا والدول الغربية وإسرائيل والمنظمات الدولية في خانة الأعداء ، والأعداء هم الحكومات واللوبيات المعادية للإسلام التي تتحكم في تلك الدول والمنظمات أما شعوبها فليس لنا معها عدا .

وأخيراً: لا بد من توحيد كلمتنا تحت راية الشريعة حتى نستطيع هزيمة الأعداء (واعتصموا بحبل الله جميعاً ولا تفرقوا) وذكروا بيمينهم الله عليكم إن كنتم أعداء فألف يمين قلوبكم فأصبحتم بنعمته إخواناً وكنتم على شفا حفرة من النار فأنقذكم منها كذلك يبين الله لكم آياته لعلكم تهتدون) آل عمران ١٠٣

وقال جل شأنه (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَحْسَبُوا اللَّهَ يَبْصُرُكُمْ وَيَخْتِ أَعْيُنَكُمْ) محمد ٧

وبالله التوفيق

أهمية اللياقة البدنية في حياة الإنسان

في شركات النقل العام بإنجلترا وشملت الدراسة قطاع المحصلين (الكسارية) والسائقين فوجد أن نسبة وجود أمراض القلب بين السائقين أكثر من المحصلين وذلك لطبيعة عمل كل منهم . وأن الأطفال المتقدمين دراسياً متقدمين أيضاً رياضياً أكثر من العامة . وهناك علاقة وثيقة بين كفاءة الرياضي ونكاته وأن الذكاء شرط هام للنجاح في معظم الأنشطة الرياضية خاصة التي تحتاج إلى سرعة وحسن تصرف .

إعداد الأستاذ / علي بشير سليمان / المشرف الرياضي

وثيقة بين اللياقة البدنية والصحة ففي بحث على العديد من المهن التي تتميز بمحدودية الحركة كجلوس الموظفين على المكاتب لفترات طويلة أسفرت الدراسة أن أصحاب هذه المهن يكثر بينهم أمراض القلب والشرايين والنزلات الشعبية والسمنة المفرطة وضغط الدم ويرجع ذلك لافتقارهم للحركة . كما أن الإصابة بمرض القلب عند الضباط تعادل ٢٣ ضعفاً بين الجنود لإختلاف مقدار النشاط البدني بين الجنود والضباط . وفي دراسة أخرى على ٢٥ الف عاملاً

عليه من قبل ، بمعنى أن أداء التمرينات قد أدى إلى زيادة الإنتاج . وهناك تجارب عديدة ملخصها أن العامل الذي يمارس نشاطاً بدنياً يتمتع بمعدلات عالية من الإنتاج من حيث الكم والجودة ، كما أنه يستطيع أن ينجز العمل دون سرعة الشعور بالتعب أو الملل ، ويتمتع بالقدرة على العمل لفترات إضافية ، وأن فترة انقطاع الذين يمارسون أنواعاً مختلفة من الأنشطة الرياضية عن العمل سواء للمرض أو غيره تقل بكثير عن فترة انقطاع أقرانهم الذين لا يمارسون أي نوع من النشاط . أيضاً هناك علاقة

وأصبح الإنسان سريع الإجهاد والتعب وانتشرت الانحرافات القوامية وقلت مقاومة الأمراض وتحول الإنسان من الممارسة إلى المشاهدة .

وعرفها محمد صبحي حسانين (اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة) . اللياقة البدنية ذات علاقة بمجالات مختلفة في حياة الإنسان كالإنتاج مثلاً ، ففي تجربة تم ادخال بعض التمرينات في فترة هبوط معدل الإنتاج خلال ساعات العمل ، وبعد مزاولة العمال لعملهم بعد التمرينات لوحظ تأخر لحظة هبوط الأداء عما كان

نظراً لأهمية اللياقة البدنية للإنسان فقد وضعها معظم علماء التربية كهدف هام ضمن الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها .

لقد كان الإنسان في الماضي يكتسب اللياقة البدنية من خلال الممارسات الطبيعية لمناسبات الحياة ، لكن الآن عليه أن يبذل جهداً مقصوداً لكي يكتسب قدر من اللياقة البدنية وذلك بعد التقدم الهائل للوسائل التقنية والذي أصبحت فيه الآلة تقوم بمعظم الأعمال التي كان الإنسان ينجزها بجهد البدني ، وبذلك تحولت العضلات القوية إلى لينة