الأنباء
الجمعة 14 اكتوبر 2016

أبنائي الصغار

إعداد: د.طارق البكري

العطلة الأسبوعية

عطلة نهاية الاسبوع مهمة جدا لكي نرتاح قليلا من عناء الدراسة، لكنها في الوقت نفسه فرصة ذهبية لمن يريد أن يراجع دروسه ويركز معلوماته، ويعوض ما فاته من تأخير وانشغال لأي سبب طارئ خلال الأسبوع..

ومن هنا فإن هنالك فوائد لا تحصى من وراء الحرص على تخصيص وقت محدد للتركيز والمراجعة والتعويض الى جانب المذاكرة.

ومن الخطأ الجسيم ـ الذي قد يقع فيه بعض الأصدقاء الذين نحبهم كثيرا ـ قضاء كل وقت العطلة في النوم والكسل، وإمضاء ساعات طويلة في الجلوس أمام شاشات التلفزيون والايباد واللابتوب... فيما يمكنهم الاستفادة من الوقت بما ينفعهم ويرمم نواقص الأسبوع الذي يمضي.

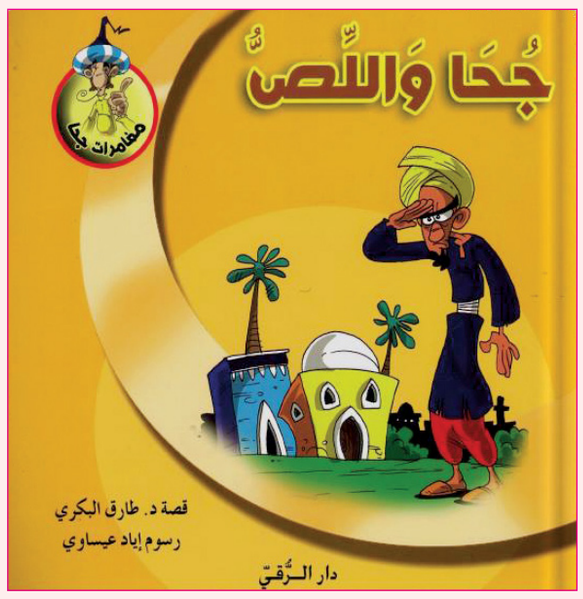
ولا يعني ذلك أن الامر يقتصر على النواقص فحسب، لا على العكس، بل يمكن أن يستزيد الطالب من علمه، ويرفع مستوى تحصيله بقراءة أكثر وبتركيز أكبر بعيدا عن ضغوط الواجبات خلال أيام الدراسة، فتكون الفرصة متاحة للجميع.. وكما يقال فإنه لكل مجتهد نصيب.

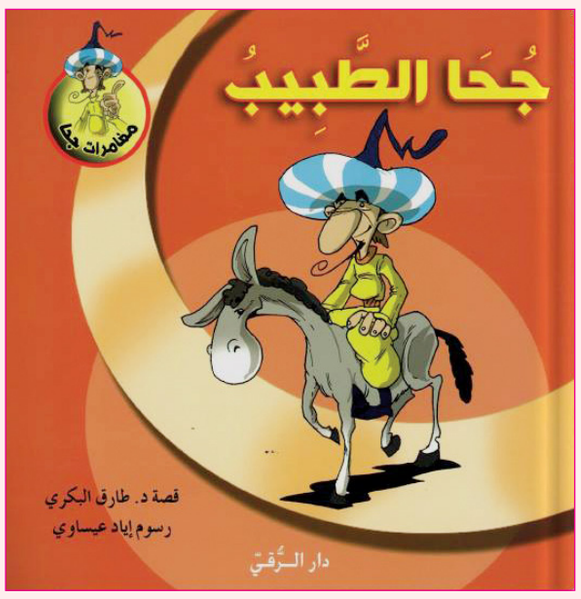
كما أننا يجب ألا ننسى أهمية تخصيص جزء من الوقت للرياضة والعلاقات الاجتماعية، والتواصل مع الأهل والأقارب بشكل مباشر، ولا نعتمد فقط على وسائل التواصل الاجتماعي.

ساعات عطلة نهاية الأسبوع عقاربها ذهبية، وسعرها غال، فلا تقبل أن تخسرها بثمن رخيص.

للتواصل مع الصفحة يمكنكم مراسلتي على الإيميل:
DOCBAKRI@YAHOO.COM

مكتبتي





اختـرت لكـم أعزائي القراء الصغار مجموعة من القصص مـن تصنيف مبادرة (عربي 21) تشـجيعا لكم على القراءة والمبادرة إليها. ومشـروع عربي 21 هو مشـروع يسهم في تطوير تعلم اللغة العربية، الذي تنفذه مؤسسة الفكر العربي بدعم من مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، وتهدف إلى تعميم ثقافة القراءة وحب المطالعة باللغة العربية في الوطن العربي.

حكايات جحا

النص كتبته أماني العشماوي، وسمته هنادي سليط، نشر دار الحدائق، ومحور الكتاب التعرف على الثقافات ونوعه واقعي.

تقـول القصـة إنه وقع خلاف بين تاجرين علـى تجارة بينهما، فقصدا القاضي ليحتكما، وأخذ أحد التاجرين ـ واسـمه سلمان ـ جحا ليشـهد معه. فقال سلمان إن خصمه «علان» اشترى منه حمـل تمر ووعد بدفع ثمنه بعد أسـبوع، ومر أكثر من شـهر دون أن يدفع.

لكن علان نفي ذلك وقال إنه دفع ثمن التمر.

فتقدم جحا وأدلى بشهادته، وهي توافق كلام سلمان.

لكن القاضي حكم لصالح علان ما دام سلمان لا يملك عقدا يبين صحة كلامه.

لكن جحا حاول أن يعيد القاضي عن قراره فنهره القاضي وقال: «هذا قرارنا وإن لم يعجبك ارحل عن البلد».

خرج جحا من عنده وهو يقول إنه قرار مقلوب، وذهب إلى شـيخ التجار يخبره بما حدث، فكان كلام شـيخ التجار مؤيدا للتاجـر عـلان، فقال له جحـا إن هذا كلام مقلوب، فأجابه شـيخ التجار: «هذا قرارنا وإن لم يعجبك ارحل عن البلد».

فذهب جحا إلى الوالي يشتكيه، وحدث الحوار نفسه، عندها ركب جحا على ظهر حماره بالمقلوب وسـار صوب قصر السـلطان فرأى جحا وسـأله عن سـبب ذلك، فأخبره بما جرى وأنه قرر مغـادرة البلاد بالمقلوب، فضحك السلطان لظرافته وفطنته، وأمر بإصلاح الأمر.

جحا واللص

كتب نص القصة طارق البكري ورسمها إياد عيساوي، ونشرتها دار الرقي، أما محورها فهو (التعرف على الثقافات) نوعها الأدبي واقعي.

تحكـي القصـة أنه ذات يوم قررت زوجـة جحا زيارة أهلها والمبيـت عندهم، فبقي جحـا وحـده في المنزل، فأطفأ الأنوار ونام باكرا. وكان أحد اللصوص يراقب المنزل من الخارج، ولما رأى زوجة جحا قد غادرت وبيدها حقيبة ملابسها، والأنوار مطفأة باكرا، ظن أن البيت خال من أهله.

تسلل اللص إلى داخل المنزل خلسة وبدأ يبحث عن شيء ثمين ليسرقه. شعر به جحا، فاختبأ داخل صندوق خشبي قديم. ولما عجز اللص عن إيجاد غرض يسـتحق السرقة، اقترب من الصندوق عله يجد به ما يغنيه عن العودة خالي اليدين، فتحه فإذ به يدهش لرؤية جحا بداخله... فقال جحا للص انه اختبأ في الصندوق خجلا منه لأنه لن يجد شيئا في المنزل يستحق السرقة، فازدادت دهشة اللص من كلام جحا ومن صنيعه، ولاذ بالفرار.

جحا والطبيب

هـذه القصة أيضا كتب نصها طارق البكري ورسـمها إياد عيساوي، وهي من نفس المحور والنوع..

وتـروي القصـة أن جحا قصد يومـا صديقا له، فـإذا به يجده في الفراش مريضا. فأسـرع ليحضر له الطبيب.

عايـن الطبيب المريض، ثم طلب منه أن يفتح فمه، ثم نظر تحت السرير وقال للمريض إن علته واضحة، وسببها إفراطه في أكل الكعك المليء بالدهن الثقيل.

فوجئ جحا من سرعة تشخيص الطبيب لعلة صديقه المريض، فشرح له الطبيب سر كشفه للمرض، ذلك أنه لاحظ بقايا كعك في فم المريض، كذلك على الأرض.

وفي اليوم التالي التقى جحا بصديق آخر، فرآه قلقا وأخبره بأن والده مريض ويريد إحضار طبيب له.

قـال جحا لصديقه انه يفهم في الطب ودفعه دفعا ليرافقه إلى المنزل، وهناك وقف يتأمـل أباه المريض والأرض وما تحت السـرير، ثم قال إن سـبب المـرض هو تناول الأحذية.. فلم يسع صديقه إلا أن ضحك حتى وقع أرضا، لما سمعه من نباهة جحا.

منوعات

ارفق بنفسك

قـال الحجـاج لأعرابـي كان يأكل بسرعة على مائدته: ارفق بنفسك.

فقال له الأعرابـي: وأنت.. اخفض من بصرك.

الملك والوزير والصاعقة

سـأل ملك وزيره قال: مـا خير ما يرزقه العبد؟

قال: عقل يعيش به.

قال: فإن عدمه؟

قال: أدب يتحلى به.

قال: فإن عدمه؟

قال: مال يستره.

قال: فإن عدمه؟

فقال: فصاعقة تحرقه وتريح منه العباد والبلاد.

مدينة البخلاء

وقع رجل في حفرة مدينة يشتهر أهلها بالبخل الشديد، كلما مر رجل من المدينة صـاح الرجل الذي في الحفرة هات يديك هات يديك.. فلا أحد يجيبه.. ففطن المستغيث ببخل أهل المدينة.. فمر أول رجل فقال له المسـتغيث يا رجل خذ يدي.. فأعطاه الرجل يده ليستعين بها على الخروج من الحفرة.

الشحاذ

وقف شحاذ على باب أحد البيوت وسأل شيئا، فأجابه أهل البيت: يفتح الله عليك.

فقال: كسرة خبز.

قالوا: ما نقدر عليها.

قال: فقليل من بر أو فول أو شعير؟

قالوا: لا نقدر عليه.

قال: فقطعة دهن أو قليل من زيت أو لبن؟

قالوا: لا نجده.

قال: فشربة ماء؟

قالوا: وليس عندنا ماء.

قال: فما جلوسـكم ههنا؟! قوموا فأنتم أحق مني بالسؤال.

معاني الأسماء

ـ دائب: الرجل الجاد.

ـ ذاكر: الفطن الذي لا ينسى.

ـ ذكير: ذاكرته قويه.

ـ رافع: الساطع من البرق.

ـ آلاء: أعطيات، خيرات.

ـ آمال: جمع أمل، أي رجاء، ومعناه أمنيات وتطلعات الهناء.

ـ آمنة: مطمئنة يوثق بها ويعتمد عليها، ومأمون بها.

ـ آيات: أدلة وبراهين ومعجزات. مفرد آية.

ـ أريج: رائحة الطيب المتوهجة الفواحة.

ـ أسيل: الأملس المستوي اللطيف، والسهل اللين.

ـ أسيلة: معناه طويلة مستوية لينة.

ـ أسيمة: تصغير وسمة، شجر يختضب بورقه.

ـ أشجان: أهواء وهموم وأحزان، وكذلك أغصان.

ـ أصالة: معناه النقاء والاستقامة، وعراقة النسب والشرف.

أحلام سعيدة

نوم سريع بلا أرق

بعض الأصدقاء الصغار يعانون التعب والإرهاق خلال اليوم الدراسي، ويصابون أحيانا بعدم القدرة على التركيز فـي أي شـيء خلال اليـوم وخاصة خـلال وجودهم في المدرسة وداخل الفصول.. ويرى المتخصصون أن معظم ذلك يعود سـببه الى الأرق الذي يصيب الصغار أحيانا، لاسباب مختلفة، فلا ينالون حظهم من النوم بشكل كاف ليلا ويستيقظون باكرا مما يجعلهم في تعب طوال النهار... وهناك أسباب كثيرة تسبب الشعور بالأرق، ومنها التفكير المستمر الناتج عن الضغوط النفسية.

ويقدم لـك عزيزي الصغير مجموعـة من الخطوات المهمـة التي يجب أن نفعلها قبل النوم، وسـتلاحظ أنها ستساعدك على التهيئة لنوم عميق ومريح:

1ـ ممارسة اليوغا: جرب بعض تمارين اليوغا البسيطة التي تساعد على الاسترخاء، من أجل نوم هادئ وصحي. يمكنك ممارستها قبل النوم مباشرة، وأحلام سعيدة.

2ـ الاستماع إلى الموسيقى أو الأصوات المحيطة: يمكن أن تكون الموسيقى أو التسجيلات التي تشتت نفسك وعقلك، فبعض الأفراد يستمعون إلى هطول المطر أو الموسيقى.

3ـ قلل من مشاهدة التلفاز ووسائل التواصل الاجتماعي: فمن الضروري إعطاء النفس فرصة للسكون، خصوصا قبل النوم، فهي تزيد من تعكر المزاج والشد العصبي في كثير من الأحيان.

4ـ الكتابة أو القراءة من وسائل الاسترخاء والتخلص من القلق، لصرف العقل عن التفكير في أمورنا الحياتية الأخرى، نسـتطيع مثلا كتابة الأفكار التي نود القيام بها لعدم التفكير فيها، أو قراءة قصة محببة لنا، ولكن يجب عدم اختيار قصة مخيفة.

5ـ الذهاب إلى السرير عند الشعور بالنوم فقط: قد تبدو طريقة غير بديهية، فمعظمنا يذهب إلى سـريره فـي الوقت المعتاد مـن دون الشـعور بالنعاس، ولكن أحيانا أفضل شيء يمكنك القيام به في حالة الأرق، هو إلهاء نفسـك والقيام بشـيء آخر، قم بمحاولة الخروج من السرير لفترة بسيطة أو قراءة كتاب أو مشاهدة التلفزيون والاستماع إلى الموسيقى أو عمل وجبة خفيفة وذلك للبقاء بعيدا عن السرير لمدة 30 إلى 60 دقيقة.

6ـ وجبة عشـاء خفيفة وصحية: البعد كل البعد عن الدهون والكربوهيدرات الثقيلة، ويفضل الفواكة لأنها من الوجبات الغذائيـة الخفيفة، والمناسـبة لتناولهـا قبل النوم باعتبارها من الوجبات الصحية، فهي كاملة بالڤيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسـم. ويمكن أيضا تقديم فترة العشـاء في حـال الوجبـات الثقيلة، لمنح المعدة المدة الزمنية الكافية لهضم الغذاء قبل النوم.