

المجلد ٦ الاصدار ١٢

# المشوقة

المجلة التي تحركك!

العيش  
ببساطة

٦ أمور تفعّلها الأُسْر السعيدة  
بشكل مختلف

الأبوة والأمومة من القلب  
إيجابيات وسلبيات التكنولوجيا



٣

العيش ببساطة

لقد تغير العالم، وما زال يتغير بوتيرة سريعة. خلال حياتي فقط انتقلت من استخدام الآلة الكاتبة اليدوية إلى جهاز كمبيوتر محمول - لن تكون هناك مساحة كافية في هذه المقدمة القصيرة لوصف كل الأدوات «الجديدة» التي رأيتها والتي تم اختراعها وتعلمت كيفية استخدامها.

٤

وفاة حذوة حصان

هل جعلت حياتي أسهل؟ بالتأكيد! هل هذه التكنولوجيا التي تعم الآن تقريباً كل جانب من جوانب حياتنا لها بعض السلبيات؟ جوابي على ذلك هو أيضاً بالتأكيد!

٦

آثار التكنولوجيا على حاسة البصر

القدرة على التواصل ٧/٢٤ يجعل من الصعب علي في بعض الأحيان التوقف عن العمل وأخذ الوقت اللازم للإسترخاء. لقد سُرَّعت التكنولوجيا عالمنا، وليس من السهل دائماً أن نبطيء سرعته.

٨

٦ أمور تفعلها الأسر السعيدة بشكل مختلف

ويعود ذلك كله الى استخدام التكنولوجيا المتاحة لنا اليوم بطريقة تساعد حياتنا لكي تكون أفضل. ويمكن أن تساعدنا في التواصل مع أحبائنا في جميع أنحاء العالم بنقرة زر واحدة، وهذا أمر عظيم. ولكن هذا الجهاز نفسه الذي يتم استخدامه أثناء تناول وجبات الطعام يمكن أن يجعلنا نتواصل بشكل أقل مع أولئك الذين هم هنا حقاً معنا.

١٠

الأبوة من القلب إيجابيات وسلبيات التكنولوجيا

التكنولوجيا، عبء أو نعمة؟ قامت المقالات التي تستكشف إيجابيات وسلبيات التكنولوجيا في هذا العدد من المشوقة بمساعدتي في رغبتي بأن أعمل على عيش حياة أكثر توازناً، وأن أبقى استخدامي للتكنولوجيا قيد الإختبار. أمل أن تفعل الشيء نفسه بالنسبة لكم!

١١

الإجابة عن أسئلتكم الأطفال والألواح الإلكترونية (أي باد)

استخدمها، ولكن لا تدعها تستخدمك!

كريستينا لين

الى المشوقة

المجلد ٦ الإصدار ١٢  
كريستينا لين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.comالمشوقة © ٢٠١٥  
جميع الحقوق محفوظةالعدد  
أسرة التحرير

التصميم:

اتصل بنا:

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

# العيش ببساطة

بقلم ليو بابوتا، بتصرف

- الطعام البسيط والكامل والصحي ليس صحيحاً أكثر من الوجبات السريعة فحسب، بل إنه متعة أيضاً.
- يتوجب عليك إيجاد الوقت لما هو مهم: وقتٌ تقضيه مع أطفالك، مع زوجتك. وقتٌ للإبداع، ووقت لممارسة الرياضة. الإلتزام المفرط هو أكبر خطيئة يرتكبها معظم الناس ضد العيش ببساطة. لقد قمت وبشكل مؤلم بإلغاء عدد كبير من الإلتزامات لتبسيط حياتي، وأنا سعيدٌ لأنني فعلت ذلك. أفعال ذلك في كل عام تقريباً لأنني كثير النسيان.
- أبقى معظم أيامي غير مزدحمة وغير مجدولة بحيث تكون لدي فسحة للأشياء الصغيرة التي هي في غاية الأهمية: القراءة مع طفلي، والذهاب في نزهة وأخذ قيلولة.
- حين أقول لا للأشياء التي تبدو رائعة حقاً، فإنني أقول نعم لما هو مهم حقاً بالنسبة لي.
- إننا نعطي أهمية مبالغ فيها للإنتاجية. التركيز والأولويات والفعالية هي أكثر أهمية. وكذلك الأمر بالنسبة لنزهة لطيفة مع أحد الأحباء على قلبك.
- شراء الأشياء لا يحل مشاكلنا. ولا الطعام أيضاً.
- إهتمامك هو أكثر ممتلكاتك قيمة. قدمه كهدية للناس الذين تحبهم أكثر. قدمه للعمل الأكثر أهمية، وليس للملهيات.
- في بعض الأحيان تكون الملهيات لطيفة. ■

لمدة ٩ سنوات تقريباً حتى الآن، ما زلت اتعلم كيفية العيش ببساطة - حياة غير مزدحمة، مع مساحة للأشياء المهمة حقاً، حياة ليست مزدحمة بالعمل والإندفاع على الدوام، بل تشمل التأمل والإبداع، والتواصل مع الناس الذين أحبهم، والوقت المناسب للطبيعة والنشاط.

هذا لا يعني بأنه ليس لدي فوضى أو تعقيدات أبداً: أنا جزء من العالم، ولست راهباً منعزلاً. لدي الممتلكات والإلكترونيات، والمهيات، وأحياناً أنغمس في العمل. إلا أنني قمت بتخفيضها فقط من أجل الحصول على المساحة.

بعض الأشياء التي تعلمتها حول العيش ببساطة:

- صباح غير متعجل وهادئ هو شيء يجب أن نتمنه. أستيقظ مبكراً لكي يكون لدي بعض الوقت الهادئ للقراءة والكتابة والتأمل.
- لا يمكنك أن تحظى بحياة بسيطة إذا لم تكن راغباً في ترك ما أنت معتاد عليه.
- التخلي عن بعض الأشياء يمكن أن يكون صعباً، ولكن يصبح سهلاً إذا قمت بعمله على سبيل التحدي لشهر واحد. تخلى عن شيء ما لمدة شهر لكي ترى إذا كنت ترغب في ذلك أم لا.
- التخلي عن قنوات التلفاز كان واحداً من أفضل الأشياء التي فعلناها في وقت مبكر - لم يعد هناك جهاز تلفاز ثابت في بيتي، لم تعد هناك إعلانات عن أشياء لا نحتاج إليها.

# وفاة حذوة الحصان

بقلم كيرتيس بيتر فان جوردر، بتصرف

أعجوبة جديدة مع صورها الواضحة بالأسود والأبيض. وكانت تلك مجرد البداية.

وفقاً لبحث أُجري مؤخراً، يُمضي البريطانيون أكثر من ٥٠٪ من يومهم باستخدام أجهزة التكنولوجيا، بما في ذلك مشاهدة التلفاز وتصفح الإنترنت، والتواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي. المعدل اليومي لمدة ٨ ساعات و ٤١ دقيقة هو أكثر من النوم أثناء الليل! كانت أولى الرحلات الجوية التجارية قبل مائة سنة فقط. والآن يقوم أكثر من ٨ ملايين شخص بالطيران كل يوم في المتوسط. ومن المشكوك فيه فيما إذا كانت هذه السرعة قد جعلتنا أكثر سعادة. كما أنني لا أعتقد بأن التقدم في مجال التكنولوجيا جلب لنا راحة البال.

نحن في سباق منذ الولادة وحتى الموت، وبالكاد نحصل على الوقت للتوقف وشم الورود. إبدل المزيد من الجهد، إفعل ذلك على نحو أفضل وأسرع، قد تصبح ثرياً بسرعة أو مديوناً بسرعة. الوجبات السريعة، وأجهزة الكمبيوتر السريعة، والمال السريع، والسيارات السريعة في الممرات السريعة، والحديث السريع في التسجيلات الصوتية. يبدو بأن شعار «عش بسرعة» أصبح ينطبق على نمط حياتنا.

أذكر بكل وضوح كيف كان الرجال في حيناً يجتمعون في كل مساء بعد العمل في الساحة الفارغة المجاورة لمنزلي لممارسة لعبة حدوة الحصان. كانت وتيرة الحياة أكثر استرخاءً عندما كنت طفلاً. كانت ساعات العمل بين التاسعة والخامسة. ومن ثم يحين وقت التوقف عن العمل ولعب حدوة الحصان.

قد لا تعرفون لعبة حدوة الحصان. يتم رمي حدوة حصان معدنية على شكل حرف U نحو وتد معدني يوضع على مربع من نشارة الخشب أو التراب على بعد حوالي ١٣ ياردة (١٢ متراً). اللاعب الذي يقوم بإلقاء حدوة الحصان الى أقرب مكان من الوتد يكون هو الفائز. عندما تقوم حدوة حصان بالإلتفاف حول الوتد يسمى ذلك ب «قارع الجرس».

كان وقتاً مثالياً للدردشة حول اليوم. يقوم الرجال بسرده أحدث انتصاراتهم أو معاناتهم، أو الحديث عن الأحداث الجارية. كنت صغيراً وقتها بطبيعة الحال، ولكني كنت أشعر بأنهم يستمتعون بذلك.

كل ذلك اختفى مع ظهور التلفاز. كل أسرة اشترت جهاز تلفاز. بدأ الناس بقضاء وقت أقل في لعب حدوة الحصان. وبدلاً من ذلك بدؤوا بقضاء أوقاتهم أمام



أحياناً نُراكم الكثير من الضغوطات على أنفسنا في هذه الحياة السريعة والتي نجد صعوبة في التعامل معها. أحياناً نكون تحت الضغوطات ولا ندرك ذلك، حتى في زيارتي الأخيرة إلى طبيب الأسنان، إكتشفت بأنني تسببت في إحداث الشقوق في بعض أسناني. وشرح لي الطبيب بأنه من الواضح بأن الإجهاد قد تسبب في قيامي بالعض على أسناني وطحنها أثناء النوم.

أجريت دراسات هامة حول هذا الموضوع للتخفيف من حدة التوتر، حيث أن عدم الكفاءة والإنتاج الضائع والتغيب عن العمل - والتي تم ربطها جميعاً بالتوتر في مكان العمل - تعمل على استنزاف الإقتصاد بالمليارات كل سنة . إذن ما هو العلاج؟ لا نستطيع إرجاع عقارب الساعة إلى الوراء، كما أننا لا نرغب في عمل ذلك بالضرورة.

العالم اليوم يختلف عن ذلك الذي ترعرعت فيه، ونحن بحاجة إلى التكيف مع استراتيجياتنا.

الحمد لله، بعض الحلول العملية التي توصلت إليها هذه الدراسات تبدو سهلة بما فيه الكفاية لممارستها:

- مارس البستنة.
- قُمْ بتنظيم منزلك أو بيئتك عملك.
- إمنح المزيد من الحب والمودة، واسمح لنفسك بتلقيهما في المقابل.
- احصل على التدليك.
- اعمل على تطوير علاقات مُحبّة.
- قم بإجراء تغييرات صحية في نظامك الغذائي ونمط حياتك، مثل التقليل من شرب الكحول أو خفض الكافيين أو التوقف عن التدخين.
- مارس الرياضة، في الطبيعة إذا أمكن ذلك.
- قم بإبداء ثلاثة إطراءات صادقة في العمل كل يوم.
- نل قسطاً وافراً من الراحة.
- احصل على حيوان أليف أو امضي بعض الوقت معه.
- مارس الضحك.
- استمع إلى الموسيقى الهادئة.
- خذ إجازة قصيرة.
- خذ بعض الوقت للصلاة أو التأمل.

حاول أن تنفذ تلك الممارسات التي ستعمل على تجديد نشاطك بالتأكيد. وتُخفّف عنك بعض ضغوطات الحياة العصرية، وتعيد لك بعض من الفرح وراحة البال التي شهدتها أسلافنا في السنوات الماضية. ■



# آثار التقنية على حاسة البصر

الدكتور خافيير، من الإنترنت

الكمبيوتر في المدرسة والهواتف الذكية في متناول اليد. شاشات الكمبيوتر الكبيرة هي سيئة بما فيه الكفاية، ولكننا الآن نستخدم أيضاً الشاشات البصرية التي هي أصغر بكثير مع مساحة عرض أصغر، وليست ذات حروف جيدة (بكسل أقل). إن هذا يضع المزيد من الضغط على العينين والجهاز البصري. والسؤال المهم هو: كيف يؤثر كل ذلك على أعيننا، وهل يُضِرُّ بالنظام البصري؟

تشير بعض الدراسات إلى أن ما يصل إلى ١٠٠ مليون شخص يعانون من إجهاد العين ومشاكل التركيز جراء التحديق في أجهزة الكمبيوتر أو غيرها من الشاشات البصرية المحمولة باليد. إنها معروفة باسم VFS (متلازمة التعب البصري) أو CVS (متلازمة الرؤية الحاسوبية)، يمكن لهذا التحديق المستمر أن يسبب إجهاداً وتعباً للعين لأنه يتوجب على أعيننا التركيز في هذه الشاشات لفترات طويلة من الزمن. الأعراض من VFS أو CVS يمكن أن تشمل:

- الصداع
- إجهاد العين

دعونا ننظر إلى السيناريو التالي: معظمنا يعمل ثمان ساعات في اليوم. خلال هذا الوقت يمضي الكثيرون منا خمس أو ست من تلك الساعات بالتحديق في شاشة الكمبيوتر. الآن نصل إلى المنزل، وماذا نفعل؟ نتفقد البريد الإلكتروني، ندفع الفواتير عبر الإنترنت، نتسوق عبر الإنترنت ونذهب إلى الفيسبوك (يتوجب علينا معرفة ما الذي يفعله أصدقاؤنا وأعداؤنا). ثم نذهب إلى الهواتف الذكية (بلاك بيري، آي فون، آي بود، إلخ) لتفقد الرسائل النصية ولكي نعرف كيفية الوصول إلى منزل الجدة أو تفقد قائمة المطاعم الجديدة القريبة منا. الآن دعونا نضيف بضع ساعات في ألعاب الفيديو (اكس بوكس، وي، بلاي ستيشن، إلخ). إذاً حتى الآن ما زلنا نحقق في بعض أنواع أجهزة الكمبيوتر أو الشاشات المرئية المحمولة باليد لمدة ١٠-١٢ ساعة. ياه

النقطة الأساسية هنا هي أننا نمضي الكثير من الوقت خلال يومنا ونحن نحقق في بعض أنواع الشاشات المرئية، سواء من أجل العمل أو الترفيه. هذا لا ينطبق على البالغين العاملين فحسب، بل على الأطفال أيضاً: أجهزة

- التعب
- حرق وحكة وعيون دامعة
- فقدان التركيز
- عدم الوضوح عن بعد (يمكن أن يحدث للمسافات القريبة أو البعيدة)
- رؤية مزدوجة
- آلام الرقبة والكتف
- الحساسية من الأضواء (رهاب الضوء)

إن مكان العمل لن يتخلى عن أجهزة الكمبيوتر، ونحن لن نتخلى عن أجهزة البلاك بيري والهواتف الذكية وغيرها من الأجهزة التكنولوجية. لذا، كيف نستطيع النجاة؟ مالذي يمكننا عمله؟

**دعونا نخفف الضغط قليلاً.** دعونا نتوقف عن استخدام أجهزة الكمبيوتر/والأجهزة المحمولة باليد! قم بشراء قارب كاياك وانطلق فوق المياه. كم سيكون ذلك مريحاً للنظام البصري (والعقلي). ياه، لقد كان ذلك سهلاً، ولكن للأسف ليس واقعياً. لذا، ماذا يمكننا أن نفعل؟

**خذ قسطاً من الراحة.** أنظر بعيداً (على بعد ٢٠ قدماً) لمدة ٢٠ ثانية كل ٣٠ دقيقة، واجعل نفسك ترمش مراراً وتكراراً لمدة ١٠ ثوان (إن ذلك هو أمرٌ رائع بالنسبة لمرطوية العين، وخاصة إذا كنت ترتدي العدسات اللاصقة)؛ خذ قسطاً من الراحة لمدة ١٠ دقائق بعيداً عن مكتبك كل ساعتين أو ثلاث ساعات. (يرجى عدم القراءة أثناء استراحتك)

**أضف المسافة.** حافظ على الشاشة المرئية بعيدة عن العين بأكبر قدر ممكن، كلما كانت الشاشات أقرب للعين -قد يجعل ذلك القراءة أكثر سهولة- كلما زاد الإجهاد على النظام البصري. كلما اقتربت من الشيء الذي تشاهده كلما زاد تركيز العين. قم بزيادة حجم الخط، واضبط دقة الشاشة وتباينها.

**قم بإعداد إضاءة سليمة وحماية من الشاشة.** يمكن للضوء البعيد أو الأمامي أن يتسبب في قدر كبير

من الوهج من الشاشات، مما يجعل التركيز أصعب. ضع الإضاءة فوق الرأس، إن كان ذلك ممكناً، فهي تمنح نتائج جيدة. وتذكر أن تقوم بتنظيف الشاشة من وقت لآخر!

**أنظر للأسفل.** من السهل على العينين التركيز على مواد للقراءة تحت مستوى العين. ضع شاشات الكمبيوتر والأجهزة المحمولة في مكان بحيث تنظر إليها تحت مستوى العين. على النحو الأمثل، يجب أن تكون شاشة الكمبيوتر من ١٥ إلى ٢٠ درجة تحت مستوى العين (٤-٥ بوصة) و على بعد ٢٦ بوصة على الأقل من عينيك.

**أبق عينيك رطبة.** إعمل على إبقاء جفن العينين يرمش، وقم باستخدام قطرات ترطيب العينين. وهذا أمر مهم بشكل خاص إذا كنت تضع العدسات اللاصقة. إن قطرة واحدة أو قطرتين في العين من محللول الترطيب كل ساعتين أو ثلاث ساعات هي قاعدة جيدة من خلال التجربة.

**قم بإجراء فحص طبي.** متى كانت آخر مرة قمت فيها بفحص عينيك لمعرفة إذا كانت نظاراتك أو عدساتك اللاصقة لا تزال كافية؟ ربما يتوجب عليك ارتداء النظارات لتلك المهام إلا أنك لا تفعل ذلك. أو ربما كنت ترتدي النوع الخاطئ من النظارات. إن العدسات ثنائية البؤرة الحديثة ليست دائماً أفضل علاج لإستخدام الكمبيوتر لفترات طويلة.

**إقطع الإتصال.** قم بإغلاق الشاشات والأجهزة المحمولة باليد! أخرج الى الشارع وانظر نحو الأفق. الطبيعة الأم لطيفة على العينين والعقل.

هل ستكون قادراً على تخفيف كل أعراض الإنهاك البصري هذه (VFS / CVS) من خلال اتباع هذه الخطوات؟ ربما لا، إلا أنها ستساعد بالتأكيد! إذا حاولت كل ذلك وما زلت لا «تري» أي تحسن في أعراض الإنهاك البصري، جرب قوارب الكاياك إذن. ■

# ٦ أمور تفعلها الأسر السعيدة بشكل مختلف



شئنا أم أبينا، فإن التكنولوجيا هي عالمنا. وجيلنا لا يستطيع العيش بدونها. وبطبيعة الحال، فإن للتكنولوجيا فوائد. أنها تساعدنا في تنسيق برامجنا المزدحمة، إنها توفر لنا السلامة في كوننا قادرين على التواصل بسرعة مع أحبائنا في حالات الضيق، وقد قامت بفتح الأبواب أمام التواصل الوثيق. ومع ذلك، هناك أيضاً بعض السلبيات، ولا شك بأن التكنولوجيا في الحياة الأسرية يمكن أن تكون لها نزاعاتها. ولكن هناك طرق يمكنك من خلالها إدارة هذه التحديات. قم بقراءة بعض النصائح المهمة حول كيفية الحصول على حياة أسرية سعيدة.

بצלّم مارك تشيرنوف، بتصرف

جعلتني ملاحظات صديقي أفكر. ما الذي يعنيه رعاية أسرة سعيدة حقاً؟ ما هي بعض الأشياء التي تفعلها الأسر بشكل مختلف؟

واليكم بعض الأفكار:

١. كل يوم، يختار كل فرد أن يكون جزءاً من الأسرة. أولاً وقبل كل شيء، الأسرة هي كل الأشخاص في حياتك الذين يقدرّون وجودك في حياتهم، إنهم الذين يشجعونك على التحسن بطرق صحية ومبهجة، والذين لا يحتضنونك كما أنت الآن فحسب، بل يحتضنون ما تريد أن تكون. يمكن لأفراد الأسرة أن يكونوا أفضل أصدقائك. وأفضل الأصدقاء، سواء كانوا أقربائك بالدم أم لا، يمكن أن يكونوا عائلتك.

جاء إلى منزلنا الليلة الماضية، لتناول العشاء، صديق قديم من أيام المدرسة - له قصة نجاح في مسقط رأسه، ورجل أعمال يمتلك ويدير شركة تجارة عامة كبيرة - وهو رجل أكن له قدراً كبيراً من الإحترام.

بعد وجبة لذيذة، تجاذبنا أطراف الحديث لبضع ساعات في غرفة العائلة واسترجعنا الأيام الخوالي. وعند اختتام الجلسة قال لي: «أنا معجب بك. أنا معجب بالحب في هذا المنزل، المحبة الواضحة بينك وبين زوجتك. أنا معجب بالعلاقة الوثيقة التي قمت ببنائها ورعايتها. عندما أكون هنا أشعر وكأنني جزء من هذه الأسرة. إن رعاية أسرة سعيدة هي واحدة من الأشياء التي لم تحصل معي أبداً. لذلك كان من الرائع حقاً أن أرى ذلك، وأشعر به، وأن أكون جزءاً منه هذه الليلة. شكراً لك.»



تمو الأسر من القلب، من خلال الحب والإحترام المتبادلان. لذا قم ببناء والحفاظ على العلاقات مع الأشخاص المناسبين ورعايتهم بالحب كل يوم.

## ٢. يبذل أفراد الأسرة قصارى جهدهم من

**أجل بعضهم البعض.** وتتوثق الروابط الأسرية بالحب الحقيقي، الذي ينطوي على الإهتمام والوعي والإنضباط والجهد والقدرة على الإهتمام بالآخرين والتضحية من أجلهم بشكل متواصل بعدد لا يحصى من الطرق البسيطة في كل يوم. فأنت تضع ذراعيك حولهم وتحبهم مهما يكن، حتى عندما لا يكونوا محبوبين جداً. وبالطبع فإنهم يفعلون الشيء نفسه من أجلك.

إن الأسرة السليمة تتعلق بالتضحية. إنها تتعلق بمعرفتك بأنه في يوم ما سيتوجب عليك عمل أشياء لا تروق لك لكي تجعل الناس الذين تحبهم يبتسمون وأن تشعر بالسعادة تماماً عند القيام بذلك. هذا ما يعنيه أن «تكوّن أسرة».

## ٣. الجميع مسؤولون عن سعادتهم.

السعادة هي خيار يأتي من داخل الإنسان. أن تكون سعيداً لا يعني بأن كل شيء على ما يرام، بل يعني أنك قد قررت أن تنظر إلى أبعد من العيوب. هناك الخيارات التي يمكن لك أن تلجأ لها كل يوم لتشعر بآثار السعادة. اختر أن تفعل شيئاً مفيداً. اختر أن تقوم بالإعتناء بجسمك. اختر أن تكون مع الأشخاص المناسبين. اختر حسن الخلق. اختر التعبير عن الإمتنان. اختر أن تغفر. اختر التركيز على ما لديك وليس على ما لا تملك. الخيار لك. يمكن لأسرتك أن تدعمك، إلا أنه لا يمكن لهم أن يختاروا السعادة لك.

## ٤. كلمات الإهتمام تحقق التواصل دائماً.

يمكنك قياس السعادة في أي علاقة وثيقة من خلال عدد الندبات التي يحملها كل فرد على لسانه وخديه من الداخل والتي تشكلت على مدى سنوات عديدة نتيجة العض على الكلمات الغاضبة والخالية من الإحساس.

خلاصة القول: كن حذراً لما تقوله. يمكنك أن تقول شيئاً غير لطيف بأقل من ثانية واحدة، إلا أنه بعد أكثر من عام لاحق تبقى الجروح هناك. لا تفعل ذلك بأسرتك، أو أي شخص آخر في هذه المسألة. في كل مرة يتم نطق الكلمات بها ينشأ شيء ما. كن صادقاً ولكن كن أيضاً واعياً لما تقوله وكيف تقوله. استخدم الكلمات التي تقوم ببناء التقدير والتشجيع والإلهام.

## ٥. الصبر والمغفرة يتم ممارستها يومياً.

مهما حاولت أن تكون صادقاً وطيباً، سوف تدوس أحياناً على أصابع أقدام أقرب الناس إليك. وهذا هو على وجه التحديد السبب الذي يجعل الصبر والتسامح أمران حيويان. الصبر هو المقدرة على إضاعة نورك لكي يسطع على من تحبهم، حتى بعد أن ينطفيء ضوءك. التسامح هو أن تعرف جيداً بأنهم لا يقصدون إطفاء ضوءك في المقام الأول.

يمكن للصبر والتسامح ان يكونا مراً في البداية، إلا أن البذور التي تزرعها الآن ستجنيها ثماراً حلوة في النهاية.

## ٦. الجميع يخصصون وقتاً خاصاً لبعضهم البعض.

هنا الواقع القاسي للحياة: بغض النظر عن نوعية علاقاتك مع والديك، وأشقائك وشقيقاتك وعماتك وأعمامك وأبناء عمومتك وأصدقائك المقربين، سوف تقتقدم عندما يرحلون. ويوماً ما سوف يرحلون. إعمل على الحد من استخدام التكنولوجيا وخصص وقتاً نوعياً للتعبير عن حبك بصراحة وصدق مع أسرتك. قل لهم ما تحتاج لتقوله لهم. أنك لا تعرف متى قد تفقد فرصتك.

## الكلمة هي لك ...

ما هو الشيء الذي ساعدك في إقامة العلاقات السعيدة والروابط الأسرية القوية؟ أخبرنا عن ذلك في [motivated@motivatedmagazine.com](mailto:motivated@motivatedmagazine.com)



# إيجابيات و سلبيات التكنولوجيا

بقلم اميلي مورمان، بتصرف

مكسب إيجابي آخر من مكاسب التكنولوجيا هو أنه يمكن الوصول الى المزيد من المعلومات بسهولة من قبل الآباء أكثر من أي وقت مضى. تحولت الأمهات اللواتي يحتجن إلى المعلومات «من الأم التي تتحدث مع الأمهات الأخريات على الشرفة الأمامية» إلى «مركز المعلومات قائم على الأبحاث» على الأنترنت. ولكن هناك أيضاً شيء يجري فائض عن الحاجة ، ويتوجب على الباحثين عن المعلومات أن يكونوا حذرين من الذين يتقون بهم على الأنترنت. ويمكن لعدد من جهات النظر حول الأبوة والأمومة التي نجدها على الإنترنت أن تكون ساحقة.

في كثير من الأحيان، حتى الآباء قد لا يدركون مدى التصاقهم بأجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة وأجهزة التلفاز. هناك طريقة واحدة لمكافحة ذلك وهي فصل الأجهزة وقضاء اليوم بالقيام بأنشطة غير إلكترونية كأسرة واحدة. لا يوجد هناك بديل أبداً عن الجلوس والترابط العاطفي والتحدث مع أطفالنا.

جَلَبَتْ ال ٢٥ عاماً الماضية العديد من التغييرات في أنماط التربية ، بعضها إيجابي والبعض الآخر سلبي. فيما يتعلق بما سيحدث في المستقبل خلال ال ٢٥ عاماً المقبلة، ما من أحد يستطيع التكهن على وجه اليقين.

في النهاية، على الرغم من أن الهدف من التربية لا يزال ثابت: مساعدة الأطفال على التعلم والنمو وممارسة دور مثمر في المجتمع. والآباء والأمهات دائماً سيكونون أكثر تأثيراً على أطفالهم. ■

لعل التغييرات الأكثر وضوحاً بين اليوم وقبل ٢٥ عاماً هي التقدم التكنولوجي الذي تم انجازه، خاصة في مجالات الاتصالات. الأمر الذي كان لأبد من القيام به عن طريق البريد أو الهاتف قبل ربع قرن يمكن عمله الآن في غمضة عين عن طريق البريد الإلكتروني والرسائل النصية وشبكات التواصل الاجتماعي.

هذه الاختراقات الثورية لها ميزاتها الجيدة. أصبح من السهل الآن البقاء على اتصال مع المدرسين ومع أطفالك وأفراد الأسرة الذين يعيشون بعيداً. من خلال

استخدام الهاتف المحمول، يمكن للوالدين أيضاً الإتصال بسهولة بالأطفال في أي مكان وفي أي وقت. من خلال المعدات المناسبة، ويمكن للوالدين حتى تتبع مواقع السائقين الشباب وسرعاتهم.

بالرغم من ازدياد وسائل الاتصالات السريعة والمريحة إلا أن هناك بعض السلبيات. الشائعات السيئة والتهديدات والكلمات

البعيضة من الأقران لم تعد تتوقف عند الباب الأمامي كما كانت في السنوات الماضية. الآن يمكن للأطفال أن يتعرضوا للتمر الإلكتروني من خلال أجهزة الكمبيوتر التي يمتلكونها داخل منازلهم. إن انخفاض التواصل وجهاً لوجه - الأمر الذي يندم عليه الكثير من الآباء - هو ضحية أخرى من ضحايا التكنولوجيا العصرية. هناك الكثير من الناس الذين يشعرون بأنهم معزولون الآن، إلا أن الحاجة إلى التواصل مع الآخرين تتخطى جميع الأجيال. لم تختفي تلك الحاجة أبداً.



# الإجابة عن أسئلتكم

## الأطفال والألواح الإلكترونية (آي باد)

من الانترنت، بتصرف

بدني. لا يمكن لطفلك أن تشعر بالتطبيقات بنفس الطريقة التي يمكن أن تشعر فيها بدميتها المحشوة أو بملابسها التي ترتديها. إنها لا تستطيع أن تشم رائحة التطبيقات بالطريقة التي يمكن لها أن تشم فيها رائحة الكعك الذي تقومين بخبزه. إنها لا تستطيع أن تلهو بالتطبيقات بنفس الطريقة التي يمكن لها أن تلهو بمكعبات الليغو. إنها لا تستطيع أن تركز مع التطبيقات بنفس الطريقة التي يمكن لها أن تنتزه فيها في الهواء الطلق، لا تستطيع التواصل مع التطبيقات بنفس الطريقة التي تستطيع فيها التواصل معك عندما تقوم بمعاينتك. كل هذه الأنشطة في العالم الحقيقي توفر فرصاً غنية لطفلك لكي تستخدم جسدها وتجرب بيئتها والعلاقات الإنسانية. لذا في حين أنك لا تحتاجين لأن تشعرين بالذنب حيال السماح لها باستخدام لوحك الإلكتروني باعتدال، إحرصى على أن يكون ذلك مجرد نشاط الأنشطة العديدة التي ستتعلمها وتستكشفها وتستمتع بها.



عندما يتعلق الأمر بالأطفال والألواح الإلكترونية، فإن أفضل رهان لك هو اتباع المبادئ التوجيهية التي وضعتها الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بشأن وقت الشاشة المسموح به. توصي الأكاديمية بالألواح الإلكترونية عن ساعتين (مثل التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر وألعاب الفيديو) يومياً للأطفال من عمر سنتين فما فوق، ولا يسمح للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين باستخدام تلك الشاشات أبداً.

على الرغم من أن الخبراء لم يحسبوا تماماً سلبيات أو إيجابيات اللوح الإلكتروني للأطفال، إلا أنه ليس هناك دليل على أن استخدام اللوح الإلكتروني سيضر بالتنمية المادية أو المعرفية لطفلك، طالما بقيت الممارسة ضمن مستوى الاعتدال.

■ نأمل لك ولطفلك المتعة (الرقمية والواقعية)

**س:** «لقد اكتشفت طفلي لوحه الإلكتروني، والآن هي تحب اللعب به. هل ينبغي أن أشعر بالذنب بشأن السماح لها باستخدامه أم أن هناك فوائد للوح الإلكتروني للأطفال الصغار.»

**ج:** بالطبع فإن طفلك تجذب نحو شاشة ملونة لامعة تستجيب لمستها حيث أنها تضيء وتتحرك وتصدر ضجيجاً. إنها أروع لعبة على الإطلاق! ومما لا شك فيه فأنتك اكتشفت بأن لوحك الإلكتروني يمكن له أن بأسر ويسحر ويشغل طفلك أثناء الإنتظار في عيادة الطبيب وخلال الرحلات الطويلة في السيارة.

اللوح الإلكتروني ليس مجرد لعبة مثيرة للاهتمام وصغير الحجم بما يكفي لوضعه في حقيبتك وتأخذه معك عند الخروج، بل يمكن أن تكون له فوائد تربوية حقيقية للأطفال الصغار. وهناك أيضاً أدلة على أنه في حالة الأطفال الذين يعانون من صعوبة في التعلم، هناك تطبيقات أي باد يمكن لها أن تعزز استخدام اللغة والتفاعل الاجتماعي. ويمكن للألواح الإلكترونية أن تكون أيضاً بسيطة.

وعلى الرغم من أنه قد تكون هناك فوائد للوح الإلكتروني للأطفال، فإن ذلك لا يعني بأن عليك أن تدع طفلك تستخدم اللوح الإلكتروني لساعات طويلة أو أن تضع شاشة أمام وجهها كلما كانت جالسة في غرفة الإنتظار، لأن ذلك سوف يمنعه من أن تتعلم كيفية إشغال نفسها بأفكارها وخيالها.

أيضا يجب أن نأخذ بعين الإعتبار أن استخدام اللوح الإلكتروني يجب أن لا يزاحم الدمى والألعاب الأخرى والنشاط البدني واللعب الحر الإبداعي والتفاعل الاجتماعي وجهاً لوجه. بعد كل شيء فإن الشاشة توفر بيئة حسية محدودة بدون أي مجهود

أفضل فائدة من فوائد تكنولوجيا المعلومات هي أنها تُمكن الناس من أن يفعلوا ما يريدون القيام به، و أن يكونوا خلاقين ومُنتجين. تتيح لهم الفرصة لمعرفة الأشياء التي لم يعتقدوا بأنه يمكنهم تعلمها من قبل، وبهذا تتأكد فكرة أن كل شيء متعلق بالإمكانات - ستيف بالمر

التكنولوجيا تمنحنا القوة، ولكنها لا تقوم ولا تستطيع أن تخبرنا عن كيفية استخدام تلك القوة. بفضل التكنولوجيا، يمكننا التواصل على الفور مع جميع أنحاء العالم، إلا أن ذلك لا يساعدنا في أن نعرف ماذا يجب أن نقول - جوناثان ساكس

التكنولوجيا هي مجرد أداة، مهمة من ناحية جعل الأطفال يعملون معاً و تقوم بتحفيزهم ، إلا أن المعلم هو الأكثر أهمية- بيل غيتس

نحن أبناء عصر التكنولوجيا، تمكنا من إيجاد وسائل مبسطة للقيام بالكثير من أعمالنا الروتينية. لم تعد الطباعة السبيل الوحيد لإعادة إنتاج الكتب. إلا أن طريقة قراءتها لم تتغير- لورنس كلارك باول

لقد نجح المجتمع التكنولوجي في مصاعفة الفرص من أجل المتعة، لكنه يجد صعوبة كبيرة في توليد الفرح- البابا بولس السادس

إنك تؤثر على العالم من خلال ما تتصفح. تيم بيرنرز لي

إذا واصلنا تطوير التكنولوجيا لدينا بدون حكمة أو تعقل، قد يصبح حاسوبنا الآلي جلاطنا. عمر برادلي

التكنولوجيا هي لا شيء. الشيء المهم هو أن تكون لديك الثقة في الناس. إنهم جيّدون وأذكىاء في الأساس، وإذا ما قدمت لهم الأدوات، فإنهم سوف يفعلون أشياء رائعة بها - ستيف جوبز

