المركز الوطني
لتطوير المناهج
National Center
for Curriculum
Development

الْعربيّةُ لُغتي

كُتَيِّبُ نُصوصِ الاستماعِ

الصّفّ الحادي عشرَ

الفصلُ الأَوَّلُ

الوَحدةُ الأُولى
مِنَ القيمِ الإنسانيّةِ في القرآن

نصُّ الاستماعِ

التَّواضُعُ والعَفْوُ والتَّسامُحُ في فَتْحِ مَكَّةَ

إنَّ رسولَ اللهِ صلَّى اللهُ عليهِ وسَلَّمَ لمْ يَغُرَّهُ النَّصْرُ على عِظَمِهِ، ولمْ يُصِبْهُ ذاكَ الفتْحُ المُبينُ بِكِبْرٍ، وحَاشَاهُ مِنْ ذلكَ، فَلَمْ يَدْخُلْ مكَّةَ دُخولَ الفَاتحينَ المُتغَطْرِسِينَ، بلْ كانَ خَاشِعًا للهِ شَاكرًا لِنِعَمِهِ، حتَّى إنَّهُ كانَ يَضَعُ رَأْسَهُ وَيُطَأْطِئُها؛ تَواضُعًا للهِ حينَ رَأَى مَا أَكرَمَهُ اللهُ بهِ مِنَ الفتْحِ.

فَبَعْدَ أنْ تَحقَّقَ النَّصْرُ العَظيمُ والفَتْحُ المُبينُ، صلَّى الرَّسولُ – عليهِ السَّلامُ - في البيتِ، ثُمَّ دارَ وكَبَّرَ في نَواحِيهِ، ثُمَّ خَرَجَ منَ البيتِ وقُريشٌ قدْ مَلَأَتِ المَسجِدَ صُفوفًا يَنتظرونَ مَاذا يَصْنَعُ، فقالَ لَهُم صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ: "لا إلهَ إلَّا اللهُ وحدَهُ لا شَريكَ لهُ، صَدَقَ وَعْدَهُ، ونَصَرَ عَبْدَهُ، وهَزَمَ الأَحزابَ وَحْدَهُ، أَلا كُلُّ مَأْثُرَةٍ أوْ مَالٍ أو دَمٍ فَهْوَ تَحْتَ قَدَمَيَّ هَاتَيْنِ، إلَّا سِدانةَ البَيتِ وسِقايةَ الحَاجِّ، يا مَعشرَ قريشٍ، إنَّ اللهَ قدْ أَذْهَبَ عَنْكُمْ نَخْوَةَ الجَاهليَّةِ وتَعَظُّمَها بالآباءِ، النَّاسُ مِنْ آدمَ وآدمُ مِنْ تُرابٍ؛ "يَا أَيُّهَا النَّاسُ، إنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إنَّ

أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ" (الحجرات: 13)"، ثمَّ قالَ: "يا مَعشَرَ قُريشٍ، مَا تَرَوْنَ أَنِّي فَاعِلٌ بِكُمْ؟"، قَالُوا: خَيْرًا، أَخٌ كَرِيمٌ، وابْنُ أَخٍ كَرِيمٍ. قالَ: "فَإِنِّي أَقولُ لكُمْ كَما قَالَ يُوسُفُ لِإِخْوتِهِ: لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ اليَومَ، اذْهَبُوا فَأَنْتُمُ الطُّلَقاءُ".

إِنَّ عَفْوَ الرَّسولِ صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ عَنْ أَعدائِهِ بعْدَ أنْ صَارُوا يَظُنُّونَ كُلَّ الظَّنِّ أَنَّهُمْ سَيُؤْخَذُونَ بِذُنُوبِهِم وجَرَائِمِهِمْ، وقَدْ نَشَفَ الدَّمُ في عُرُوقِهِمْ، وتَيَبَّسَتْ أَعْصَابُهُمْ، واصْفَرَّتْ جُلُودُهُمْ مِنْ شِدَّةِ مَا هُمْ فِيهِ مِنَ الفَزَعِ والخَوْفِ أَنْ يَقْضِيَ عليهِمُ الرَّسولُ – عليهِ السَّلامُ - بِمَا يَسْتَحقُّونَهُ، فَما زَالَ مَا فَعلوهُ بِالمُسْتَضْعَفِينَ شَاخِصًا فِي النُّفوسِ، ومَا زَالَتْ أَيديهِمْ تَقْطُرُ مِنْ دِماءِ الشُّهداءِ، ومَا أَذاقوهُ لِلمُؤْمِنينَ بِمَكَّةَ مِنْ وَيْلاتٍ وعَذَاباتٍ لَمّا يُمْحَ بَعْدُ مِنَ الذَّاكِرَةِ.

إِنَّ غَايةَ مَا يُرْجَى مِنْ نَفْسٍ بَشَرِيَّةٍ ظُلِمَتْ بِكُلِّ هَذِهِ الْألْوانِ مِنَ الظُّلْمِ، ثُمَّ انْتَصَرَتْ وَتَمَكَّنَتْ مِنْ عَدُوِّهَا الجَبَّارِ الطَّاغِيَةِ، أَنْ تَقْتَصَّ مِنْهُ بِغَيْرِ إِسْرَافٍ أَوْ تَعَدٍّ، وَلَكِنَّها النُّفُوسُ الَّتي حَلَّقَتْ في سُمُوٍّ أَخْلَاقِيٍّ عَجِيبٍ، إِنَّهُ عَفْوٌ عَامٌّ بِلا تَثْرِيبٍ، فَلِلَّهِ دَرُّ هَذِهِ النُّفُوسِ الرَّبَّانِيَّةِ!

هذا مَوقِفٌ مِنْ مَواقِفِ العَفْوِ الكَرِيمِ، والصَّفْحِ الجَميلِ، لَمْ يَعْرِفْهُ التَّاريخُ، ولَا عَرَفَ مِثْلَهُ فِي النُّبْلِ والإِحْسَانِ ومَكَارِمِ الأَخْلاقِ، وَقَفَهُ الرَّسولُ – عَلَيْهِ السَّلامُ - مَعَ مَنْ أَسَاؤُوا إِلَيْهِ، وَكَذَّبُوهُ وَسَخِروا مِنْهُ، وَآذَوْهُ بِالقَوْلِ والفِعْلِ حتَّى أَخْرَجُوهُ مِنْ بَلَدِهِ المُحَرَّمِ الْآمِنِ مُهَاجِرًا فِي سَبيلِ أَدَاءِ رِسالَتِهِ ونَشْرِ هُدَاها، وَآذَوْا أَصْحَابَهُ وَأَخْرَجُوهُمْ مِنْ دِيارِهِمْ.

وقدِ انْضَمَّ إلى هَذا المَوقِفِ النَّبيلِ العَظيمِ مَواقِفُ فَرْدِيَّةٌ في العَفْوِ عنْ بَعْضِ زُعَمَاءِ قُرَيْشٍ، بَلْ إِكْرامِهِم؛ كالعَفْوِ عنْ أَبي سُفيانَ، وصَفوانَ بْنِ أُمَيَّةَ، وعِكرمةَ بْنِ أَبي جَهْلٍ، رَغمَ مَا فَعلوهُ مِنْ جَرائِمَ بَشِعَةٍ، ولَكِنَّهُ حُبُّ الخَيْرِ لِلْخَلْقِ، وإِعانَتُهُم على الحَقِّ، والتَّجَرُّدُ مِنْ أَهواءِ النُّفوسِ، والتَّعالي عَنْ رَغَباتِ الثَّأْرِ والانْتقامِ.

الوَحدةُ الثّانية

في حبِّ الوطنِ

نصّ الاستماع:

اليومَ، أخذتِ التِّكنولوجيا مكانةً واسعةً في عالمِنا ودَخَلَتْ جميعَ المجالاتِ الحياتيَّةِ بكلِّ ما تَحتويهِ من إيجابيّاتٍ وسلبيَّاتٍ سواءٌ أَعامَّةً كانَتْ أمْ خاصةً، فأصبحَ حاضرُ هذا الزَّمانِ وما سَيَحكمُهُ فعليًّا هُوَ الحياةُ الرَّقَميَّةُ الجديدةُ وهُوَ مُستقبلُنا القَريبُ الإجباريُّ، وسَيبرُز جليًّا ما يُسمَّى المواطنةَ الرَّقميَّةَ، لِهذا نَحنُ اليومَ في حاجةٍ ماسَّةٍ إلى بناءِ معرفةٍ في مَجالاتِ المواطنةِ الرَّقميَّةِ ونَشْرِ ثقافتِها لِتَشكيلِ مَساراتٍ وِقائيَّةٍ وتَحفيزيَّةٍ مِنْ مَخاطرِ هذهِ الحياةِ الرَّقميَّةِ، وبِناءِ سُلوكٍ حَسَنِ الاسْتخدامِ مُفيدٍ للفَردِ وللوَطنِ.

معَ سرعةِ الانْتشارِ للثَّورةِ التِّكنولوجيَّةِ الرَّابعةِ، وحُرِّيةِ عالَمِ الإنترنت في هذهِ المَعمورةِ، بدَأَتْ تَظهَرُ المواطنةُ الرَّقميَّةُ التي تَهتمُّ بتنميةِ السُّلوكِ الإيجابيِّ للمواطنينَ في البيئةِ الرَّقميَّةِ، وذلكَ لِترسيخِ مَبدأِ حُسْنِ الاسْتخدامِ لِهذهِ التِّكنولوجيا؛ لِبناءِ مُواطَنَةٍ رقميَّةٍ واعيةٍ إيجابيَّةٍ معَ البيئةِ الرَّقميَّةِ المحلِّيَّةِ والعالمَيَّةِ، ومُمارسةِ كلِّ شيءٍ بِمسؤوليَّةٍ آمِنةٍ، وباحْترامِ حقوقِ الآخَرِ بَعيدًا عنْ سلوكاتِ الإيذاءِ والإضرارِ بالغَيْرِ.

إذن، المُواطنةُ الرَّقميَّةُ يَجبُ أنْ تَكونَ لها قَواعدُ ومَعاييرُ تُتَّبَعُ؛ منْ أجْلِ الاسْتخدامِ الأمثلِ للتِّكنولوجيا الّتي أَصبَحَتْ ضرورةً لا يُمكنُ الاسْتغناءُ عنْها لا مِنَ الكبارِ ولا مِنَ الصِّغارِ، تَكونُ بمَنزلَةِ تَوجيهٍ نَحوَ التِّقنياتِ التِّكنولوجيَّةِ الحديثةِ؛ لِلْحِمايةِ مِنَ الأخطارِ والمَضارِّ المُحيطةِ بِها؛ مِنْ أجلِ الارْتقاءِ بالوَطنِ، ويُصبحُ الإنسانُ الرَّقميُّ هوَ الذي يَعرفُ الصَّوابَ والخَطأَ، لِيُمارسَ سُلوكَ التِّكنولوجيا الذَّكيَّةِ بالأخلاقيَّةِ الدِّينيَّةِ والوطنيَّةِ السَّليمةِ، ويَأتي ذلكَ مِنْ خلالِ غرْسِ التَّشريعاتِ والقوانينِ التي تُنظِّمُ اسْتخدامَ التِّكنولوجيا عنْ طريقِ المواطَنَةِ الرَّقميَّةِ التي سيَكونُ لها دَوْرٌ بالنُّهوضِ بالوَطنِ والمجتمعِ، لدَورِها الفعَّالِ في التَّنميةِ المُستدامةِ وحلِّ المَشاكلِ المجتمَعيَّةِ، والتَّحدِّياتِ التي تَعترضُ تَقدُّمَنا، ومَعرفةِ سبلِ مواجهةِ هذهِ التَّحدِّياتِ.

تأتي الحاجةُ الملحَّةُ لتنظيمِ السُّلوكاتِ ووضْعِ تشريعاتٍ خاصَّةٍ بالحياةِ الرقميَّةِ، لِما نَشهدُهُ اليومَ مِنَ انْصهارٍ بينَ المجتمعاتِ والجماعاتِ بالعَوالِمِ الافْتراضيَّةِ؛ إذْ إنَّ الإنسانَ يَقضي مُعظَمَ يَومِهِ في العَالَمِ الافتراضيِّ، وأصبحَ مُعظَمُ اجتماعيَّاتِهِ مَحصورًا بهذا العالَمِ، فكَما هِيَ القَوانينُ والتَّشريعاتُ وُضِعَتْ لِتنَظِّمَ حياتَنا فلا بُدَّ مِنْ وُجودِها لِتُنظِّمَ سُلوكاتِنا الوَطنيَّةَ الرَّقميَّةَ.

اليومَ، لم يَعُدْ تَشكيلُ الهُويَّةِ بِطريقةٍ واقعيَّةٍ كما كانَتْ في الأَجيالِ السَّابقةِ، اليومَ صارَتْ بطريقةٍ افْتراضيَّةٍ؛ وذلكَ بسببِ الرَّقميَّاتِ الّتي أَثَّرَتْ وتُؤَثِّرُ في هُويَّةِ الفردِ بذاتِهِ، وتَصوُّرِهُ عنِ المستقبلِ وعلاقاتِهِ بالآخَرينَ، فأصبحَتِ السُّمعةُ الاجْتماعيَّةُ الّتي يَحرِصُ عليها المجتمعُ، والّتي كانَتْ تَتَشكَّلُ داخلَ الأسرةِ، والرِّقابةُ الاجتماعيَّةُ، أصبحَتْ سمعةً رقميَّةً سهْلةَ التَّشكُّلِ بِلا رِقابةٍ ومُحدِّداتٍ، وهذا يَدعو إلى الانْتباهِ والاهْتمامِ بالمواطَنَةِ الرَّقميَّةِ والتَّعامُلِ معَهَا، وأنْ نَحرِصَ على الدَّمجِ الآمِنِ بينَ الهُويَّةِ الوَطنيَّةِ بثقافتِها وحضارتِها وبينَ الهُويَّةِ الرَّقميَّةِ والمواطنةِ الرَّقميَّةِ، وهذا يَستوجِبُ ضرورةَ أنْ يُدْرَسَ الأمرُ مِنْ قِبَلِ حُكوماتِنا، وتَتَشكَّلُ لِجانٌ مُختصَّةٌ لِوَضْعِ التَّنظيماتِ المَطلوبةِ. فَكَما هِيَ مَسؤولةٌ تُجاهَ شُعوبِها تَعليميًّا وإعلاميًّا وثقافيًّا أصبحَتْ مَسؤولةً رَقميًّا أيضًا لِبناءِ الأجيالِ عَلى مُستوى احْترامِ الذَّاتِ الوَطنيَّةِ وتَرسيخِ الشُّعورِ بالانْتماءِ إلى المُجتمعِ.**المواطنة الرّقميّة د. خلف ياسين الزيود / صحيفة الرأي/ 2022-6-5**

الوَحدةُ الثَّالثةُ

أمراضُ العصرِ

نصّ الاستماع

فيتامين B12 في حياتِنا

الفِيتامينـاتُ مُركَّبـاتٌ عُضـوِيَّةٌ يَحتـاجُ إليها الجِسمُ لِمُجمَلِ وَظائِفِهِ الحَيَوِيَّـةِ، وثمّـةَ ثَلاثَـةَ عَشَـرَ نَوعًا مِنَ الفيتامينـاتِ، وَهْـيَ مُصَـنَّفَةٌ تَاريخيًّـا حَسَـبَ الحُـرُوفِ الأَبْجَدِيَّـةِ، وَمِنْهَـا: فيتـامينُ (A)، وفيتـامينُ (B) بأنواعِـهِ، وفيتامينُ (C)، وفيتامينُ (D)، وغيرُها. وهْيَ مُرَكَّباتٌ مُؤثِّرَةٌ بِشِدَّةٍ فِي صِحَّةِ الإِنْسَانِ. والافْتِقارُ التَّامُّ إلى نَوْعٍ مُعَيَّنٍ مِنْها لِفَتْرةٍ مُعَيَّنَةٍ مِنَ الوَقْتِ يُؤَدِّي إِلَى ظَاهِرَةِ النَّقْصِ، الَّتي تُؤَدِّي لَاحقًا إلى الْوفاةِ معَ مُرورِ الوَقتِ؛ فَهْيَ الَّتي تَضْمَنُ أَداءً صَحيحًا لِعمليَّةِ الأَيْضِ (عَمليَّةِ بِناءِ الخَلايا الحيَّةِ)، وَكثيرٌ مِنَ التَّفاعُلاتِ الكِيميائِيَّةِ فِي الجِسمِ لَا تَتِمُّ دُونَها.

إنَّ جَودَةَ التَّزوُّدِ بالفيتامينِ تَعتمدُ على ثَلاثةِ عَوامِلَ، هِيَ: الطَّعامُ الَّذي نَتناوَلُـهُ، وحَالتُنا الصِّحِّيَّةُ، والظُّروفُ الشَّخصيَّةُ التي نَمُرُّ بِها، وإنَّ اتِّباعَ نِظامٍ غِذائِيٍّ صِحِّيٍّ أَمرٌ أَساسٌ في تَحقيقِ تَوازُنِ الفِيتامينـاتِ فِي الجِسْمِ بِحَسْبِ هذهِ العَوامِلِ. وسَنُسَلِّطُ الضَّوءَ هُنا على نَقْصِ أَحَدِ هَذهِ الفِيتامينـاتِ، وأَسبابِهِ، وعَلَاماتِهِ، وأَثَرِهِ على الإنسانِ، وَهْوَ: فيتامينُ (B12).

حتَّى بِدايةِ القَرْنِ العِشرينَ، كَانَ ثمّةَ العَديدُ مِنَ الوَفَياتِ بِسبَبِ مَرَضٍ كَانَ مَجْهولًا فِي المَاضِي، ويُعَدُّ عِلَاجُهُ سَهْلًا الْيَوْمَ، وهْوَ فَقْرُ الدَّمِ، الَّذي يُعَدُّ الشُّحُوبُ الشَّديدُ أَهَمَّ مَظاهِرِهِ. خِلالَ العَامِ 1920 حَمَلَ الطَّبيبُ الأَمريكيُّ (جورج مينوت) الأَمَلَ إلى الكَثيرِ مِنَ النَّاسِ الذينَ يُعانُونَ مِنْ هَذا المَرَضِ، وَوَفْقًا لِنَظريَّتِهِ فَإِنَّ هَذا المرضَ يُصيبُ الأشخاصَ المُصابينَ بتَلَفٍ في الكَبِدِ، وكَانَ العِلاجُ الذي اقْتَرَحَهُ آنَذَاكَ مَزْجَ كَبِدٍ نَيِّئٍ وهَرْسَهُ معَ حَامِضٍ وبَصَلٍ وبَعْضِ الأَعْشابِ، وكَانَ العَديدُ مِنَ المَرضَى يَتَحسَّنُونَ لَدَى الْتزامِهم بهذَا العِلَاجِ، إلَّا أَنَّ

مُعظَمَهُمْ كانَ يُصابُ بالغَثَيانِ لَدى مُشاهَدَةِ الكَبِدِ النَّيِّئِ. وَضَعَتْ هذِهِ النَّتائِجُ العُلَماءَ على المَسَارِ الصَّحيحِ، وفِي العامِ (ألفٍ وتسعِمئةٍ وأربعةٍ وثلاثينَ 1934) نَالَ الدُّكتورُ (مينوت) جَائزَةَ نُوبل عَنْ إنجازاتِهِ في هذا المَجالِ، ولمْ يُكتشَفِ الـ(كوبالامين) (Cobalamin)، وهْوَ الاسْمُ الكِيميائِيُّ لفيتامينِ (B12) إلَّا بَعْدَ أَربعةَ عَشَرَ عامًا مِنْ تِلكَ الفَترةِ؛ فِفِي العامِ (ألفٍ وتسعِمئةٍ وثمانيةٍ وأربعين 1948) جَرى لِأَوَّلِ مَرَّةٍ عَزْلُ غرامٍ واحِدٍ مِنْ سَائلٍ أَحمرَ مِنْ (أربعةِ آلافِ 4000 كيلوغرامٍ) مِنَ الكَبِدِ، هذا السَّائلُ كانَ (الكُوبالامين).

ومَعَ أَنَّ هذا الفيتامينَ غَيْرُ مُتورِّطٍ في جميعِ التَّفاعُلاتِ التي تَحصُلُ في الجِسْمِ، إلَّا أَنَّ الدَّوْرَ الذي يَقُومُ بهِ شَديدُ الأَهمِّيَّةِ؛ فَهْوَ ضروريٌّ في تَكوينِ خَلايا الدَّمِ الحَمراءِ في لُبِّ العَظْمِ مَا دَامَ الإنسانُ على قَيْدِ الحياةِ، فَهْوَ الفيتامينُ الذي يُحافظُ على نَضارةِ الدَّمِ. وإنْ غابَ (الكوبالامين) فَإِنَّ بعْضَ التَّفاعُلاتِ في عمليَّةِ أَيْضِ الكَربوهيدراتِ والبُروتينِ والدُّهونِ لَنْ تَحْصُلَ، وهْيَ تَفاعُلاتٌ ضَروريَّةٌ جدًّا للكَثيرِ مِنَ العَمليَّاتِ الحَيَويَّةِ المُهِمَّةِ في الجِسْمِ. كمَا أَنَّ النَّقْصَ فِي هَذا الفِيتامينِ يُضْعِفُ النُّمُوَّ؛ ولِذلكَ هُوَ مُهِمٌّ جدًا للصِّغارِ والمُراهِقينَ، وهْوَ ضروريٌّ لِتَجديدِ عددٍ هَائِلٍ منَ الخلايا في فترةٍ قصيرةٍ إذا اسْتَدْعَتِ إلى الحَاجةِ ذلكَ، ومِنْ ذلكَ عمليَّةُ تَكوينِ أَنسجَةِ الأَعصابِ، ولِذلكَ يُستعملُ فيتامينُ (B12) فـي تَركيبِ العَقاقيرِ الَّتي تُعالِجُ الآلامَ العَصبيَّةَ والْتهابَ العَصَبِ.

أمَّا فقْرُ الدَّمِ المُدَمِّرُ فهْوَ المَرَضُ النَّاتجُ عنْ نَقصِ فيتامينِ (B12) الكلاسيكيِّ، وقدْ كانَ هذا المرضُ مُخيفًا جدًّا قبْلَ اكْتشافِ الفيتامينِ، وكانَ المَوتُ النِّهايةَ الحَتميَّةَ للمُصابينَ بهِ. وأَعراضُهُ الظَّاهرةُ: شُحوبُ البَشَرَةِ واصْفرارُها، والشُّعورُ بالتَّعَبِ والإرهاقِ، واللِّسانُ المُلتَهِبُ، والوَخْزُ في الأَطْرافِ، وقدْ يَتَسبَّبُ بالشَّلَلِ، ويُمكنُ مُلاحظةُ الدّلائلِ الكيميائيَّةِ تَحتَ المِجهَرِ؛ ومِنها: تَحَوُّلُ الخَلايا، وخاصَّةً خلايا جِهازِ تَكوينِ الدَّمِ.

أمَّا الأَسْبابُ الرَّئيسةُ لِنَقْصِ (الكوبالامين) فَهْيَ: الاضطراباتُ الهَضْمِيَّةُ، مِثْلَ الْتهابِ المَعِدَةِ المُزْمِنِ أو أَمراضِ الأمعاءِ الدَّقيقةِ، وقدْ تُسبِّبُهُ بعضُ العَقاقيرِ والمَوادِّ السَّامَّةِ؛ كَالأدويةِ المُضادَّةِ للتَّشَنُّجِ والسِّلِّ، وبعضِ المُضادَّاتِ الحَيَويَّةِ، وذلكَ أَنَّها قدْ تَعملُ حاجزًا يَمنعُ امْتصاصَ الفيتامينِ. وخِلافًا لِما هُوَ مُتوقَّعٌ، فإنَّهُ نادرًا ما كَانَ سُوءُ التَّغذيَةِ سببًا مِنْ أَسبابِ نَقصِهِ، كمَا أَنَّ مِنَ الضَّروريِّ الانْتباهَ إلى أَنَّ طَهْيَ الطَّعامِ تَحْتَ دَرَجةِ حرارةٍ مُرتَفِعَةٍ يُفقِدُهَا الكثيرَ مِنْ مُحتوياتِها مِنْ هذا الفِيتامين.

إنَّ أفضلَ مَصْدَرٍ لِفيتامينِ (B12) هوَ المُنتجاتُ الحَيوانيَّةُ؛ كَالكَبِدِ، واللَّحْمِ الأَحْمَرِ، والحَليبِ، ومُنتَجاتِ الألبانِ، والسَّمَكِ، والبَيضِ. وتَناوُلُ (واحدٍ ونصفِ ميكروغرامٍ 1.5) يوميًّا مِنْ هذا الفيتامينِ كَافٍ

لِسَدِّ حاجـةِ الجِسْمِ مِنْـهُ؛ فَالغِـذاءُ المُتَـوازِنُ والمُتَنَـوِّعُ يُزَوِّدُنـا بِكَمِّيَّـةٍ مِـن هَذا الفيتـامينِ تَفُوقُ حَاجتَنـا، ومَخـزونُ الجِسمِ مِنَ الفِيتامينِ يُقَدَّرُ بِـغَرامينِ إلى خمسةِ غراماتٍ، وَهُوَ مَوجودٌ فِي الكَبِدِ، وَيَكْفِي لِمُدَّةِ أَلْفِ يَومٍ بَعْدَ تَوَقُّفِ تَناوُلِهِ كُلِّيًّا.

إنَّ (عشْـرَ غرامـاتٍ) مِـنْ كَبِـدِ العِجْـلِ أو بَيْضَـتَيْنِ تَكفـي لِمَنْـعِ الإِصـابَةِ بِـنَقْصِ الفِيتـامينِ عَلـى مَـدًى طويـلٍ، وحتَّـى لَـوْ ظَهَـرَ عَـدَمُ تَـوازُنٍ فِـي تَنَـاوُلِ الفِيتـامينِ فَـإِنَّ عَـوارِضَ نَقْصِـهِ لا تَظهَـرُ إِلَّا بَعْـدَ سنواتٍ عدّةٍ. ويُعَدُّ النَّباتيُّونَ مِنْ أكثَرِ الفِئاتِ حاجةً إلى هذا الفِيتامينِ؛ لِأَنَّهُمْ لَا يُبْعِدونَ اللُّحُومَ فَقَط عَنْ غِذَائِهِم، بَلِ الحَليبَ والبَيضَ، ومُنْتَجاتِ الأَلْبانِ والأجبانِ، وهُناكَ خَطَرٌ حقيقيٌّ مِنْ إِصابةِ الأَطفالِ الرُّضَّـعِ لِلْأُمَّهاتِ النَّباتيَّاتِ بِهَذا النَّقْصِ.

المَصدرُ: "أسرارُ الفيتامينـاتِ وتَأثيرُها في الرَّشاقةِ والصِّحَّةِ والجَمالِ"، ناتالي كمينجز/ ترجمةُ مَركزِ التَّعريبِ والبَرمجَةِ/ الدَّارُ العَربيَّةُ للعُلومِ/ بيروت/ ط1، 1998.

الوحدةُ الرّابعةُ

نحنُ والإعلامِ

نصّ الاستماعِ

التِّلفزيونُ والتَّفكيرُ اللُّغويُّ

كانتِ الأُسرةُ في ما مضى ساحةَ التَّدريبِ الوَحيدةَ لِتنميةِ لغةِ الأطفالِ، وكانَ مَفهومًا أنَّهُ كلَّما تَكلَّمَ الآباءُ أكثرَ معَ أَطفالِهم، وقَرؤوا لهُمْ، واسْتَمعوا إليهِم، زادَ احْتمالُ أنْ يَتعلَّموا اسْتعمالَ اللُّغةِ بصورةٍ جيّدةٍ. ومعَ التَّقبُّلِ العامّ لِبَرنامَجِ "شارع السِّمسم" التِّلفزيونيّ، باعْتبارِهِ تَجرِبَةً تَربويَّةً إيجابيَّةً لأطفالِ مَا قبلَ المَدرسةِ، شعرَ كثيرٌ مِنَ الآباءِ أَنَّ مُشاهدةَ البَرامجِ التِّلفزيونيَّةِ "التَّربويَّةِ" ربَّما تَكونُ عملًا عقليًّا يَفوقُ في جَدْواهُ أيَّ عملٍ آخَرَ قدْ يُوفِّرونَهُ لهُم.

إلَّا أَنَّ النَّتائجَ التَّربويَّةَ للبَرنامجِ الذي جَرى تَصميمُهُ بعنايةٍ مِنْ أَبرزِ الاختصاصيّينَ في شُؤونِ الطِّفلِ جَاءتْ مُخيِّبةً للآمالِ؛ فلَمْ يُحقِّقِ الأطفالُ مَهاراتٍ لُغويَّةً تُذكَرُ، باسْتثناءِ قَدْرٍ مُعَيَّنٍ مِنَ التَّحسُّنِ في تمييزِ الحُروفِ والأعدادِ. ونَشَرَتْ مُؤسَّسةٌ تربويَّةٌ مَعروفةٌ دِراسةً مُهمَّةً حولَ نَتائجِ حُضورِ البَرنامَجِ على الأطفالِ، تَحتَ عُنوانِ: "إعادةُ زيارةِ شارعِ السِّمسم"، أَظْهَرَتْ أَنَّ الهُوَّةَ بينَ الأَطفالِ المَحرومينَ منْ فُرَصِ التَّواصُلِ اللَّفظيِّ وغيرِ المَحرومينَ، التي جَرى تَصميمُ البَرنامَجِ لِتَضييقِها، قدِ اتَّسَعَتْ فِعليًّا نَتيجةً للمُشاهدَةِ الواسعةِ للبَرنامَجِ، وأَنَّ المُحاباةَ الإعلاميَّةَ الّتي ظفِرَ بِها البَرنامجُ مُنذُ بدايتِهِ، قدْ أَسْهَمَتْ في المُبالَغَةِ فِي التَّقييمِ المُتَوَقَّعِ لِتأثيراتِهِ؛ ممَّا جَذَبَ إِلَيْهِ جُمهورًا هائلًا منَ الأَطفالِ؛ إذْ أَظْهَرَ اسْتطلاعٌ حَديثٌ للرَّأْيِ أَنَّ ثَمانينَ فِي المِئَةِ مِنَ الأطفالِ الأَمريكيّينَ مَا بَينَ سَنتَيْنِ وخَمْسِ سَنواتٍ يُشاهِدونَ البَرنامَجَ.

وربَّما تكونُ (دوروثي كوهين) أَوَّلَ مُختصّةٍ في شُؤونِ الطِّفلِ تَنتقدُ علانيَةً بِنيةَ البَرنامجِ المُتمثِّلةَ باللَّقطَاتِ السَّريعةِ والحَركةِ اللَّاهثَةِ، وكَتَبَتْ في بَحثٍ اسْتحوذَ على اهْتمامٍ واسِعٍ منَ المُربّينَ: "فِي الوَقتِ الّذي يَدْخُلُ مُعظمُ الأطفالِ إلى الرّياضِ وحتَّى إلى مَدارسِ الحَضانةِ وهُم يُميّزونَ الحُروفَ نَتيجةً للتَّوكيدِ الّذي يُولِيهِ "شَارعُ السِّمسمِ" لِهذا التَّمييزِ، فَإِنَّ ثمةَ تَناقُصًا في اللَّعِبِ التَّخيُّليّ، وزيادةً في الجَرْيِ دُونَما هدفٍ، وعُزوفًا عن موادِّ اللَّعِبِ، وضَعفًا في القدرةِ على تَحمُّلِ الإحباطِ، وتَدنّيًا في المُثابَرَةِ، وتَشوُّشًا حِيالَ الوَاقعِ والخَيالِ".

وتَرى (دوروثي وجيرومي سنجر) وهمَا مُختصّتانِ فِي علْمِ النَّفْسِ في جامعةِ (ييل) أَنَّ البَرامجَ السَّريعةَ الإيقاعِ لا تَترُكُ إلا القَليلَ منَ الوقتِ للاسْتجابةِ والتَّأَمُّلِ، وهُما مُهمَّانِ في الخِبرةِ التَّعليميَّةِ للطِّفلِ، وهذا يُؤدِّي إلى تَقليلِ سَعةِ الانْتباهِ، ونقصِ التِّلقائيَّةِ. وحَذَّرَتِ الآباءَ مِنْ أَنَّ مِثْلَ هذهِ البَرامِجِ لا تُعِدُّ الأطفالَ للتَّعلُّمِ أوِ اللَّعِبِ جيّدًا بَعدَ إغلاقِ جِهازِ التِّلفزيونِ.

وأَظْهَرَتْ دراساتٌ أُخرى أَنَّ الأطفالَ يَستمتعونَ حقًّا بمُشاهدةِ مِثْلِ هذهِ البَرامجِ، وقدْ يَكونونَ في حالةِ تَنبُّهٍ تامٍّ أثناءَ مُشاهدتِها، إلَّا أَنَّ فَهمَهم لِمَا يَحدُثُ على الشَّاشةِ ضئيلٌ جدًّا. وبِقياسِ مَدى فَهْمِ أَطفالِ ما قَبْلَ المَدرسةِ لِبرنامَجٍ تِلفزيونيٍّ مُخصَّصٍ لِمرحلتِهم السِّنِّيَّةِ، باسْتخدامِ طريقةِ تقييمٍ مُقنَّنَةٍ، كانَتِ النَّتيجةُ أَنَّ أَغلبيَّةَ الأطفالِ فَهِمَتْ أقلَّ مِنْ نِصفِ المعلوماتِ مَوضوعِ الاختبارِ. ولَمَّا لمْ يُظهِرِ الأطفالُ الذينَ وُجِّهتْ إليهِم بَعْضُ الأَسئلةِ أَثناءَ البَرنامجِ اسْتيعابًا أَفضلَ مِنْ أُولئكَ الذين طُرِحَتْ عليهِم جَميعُ الأَسئلةِ عندَ نِهايةِ البَرنامجِ، فقَدِ اسْتُبْعِدَ احْتمالُ أَنْ تَكونَ الذَّاكرةُ لا الفهمُ العَامِلَ الأهمَّ.

وفي دراسةٍ أُخرى، عُرِضَ على أَطفالٍ في سنِّ الرَّابعةِ فِيلمٌ تَضمَّنَ قِيامَ رجلٍ بِعشرينَ عملًا، وأُخبِرَ الأطفالُ قبلَ المُشاهدةِ أَنَّهُ سيُطلَبُ إليهم تَاليًا القِيامُ بتلكَ الأعمالِ، لَكِنَّ الأطفالَ لمْ يَستطيعوا القيامَ إلَّا بستّةٍ مِنها فقطْ. فِي ما أُعيدَتِ التَّجربَةُ معَ مَجموعةٍ أُخرى بصُحْبَةِ أَحدِ المُشرِفينَ الذي قامَ بتقديمِ وَصْفٍ شَفَهِيٍّ لِكلِّ عملٍ ظَهَرَ في الفيلمِ، وَأَظْهَرَتِ المَجموعةُ فَهْمًا أكبرَ كثيرًا مِنْ سابِقَتِها.

وَأَظْهَرَتْ دراساتٌ عِلْميَّةٌ أَنَّ ثَمَّةَ جَوانِبَ فِي نُمُوِّ الدِّماغِ قَدْ تَتَأَثَّرُ بِصورةٍ جوهريَّةٍ بالتَّعرُّضِ المُنتَظَمِ إلى التَّجربةِ التِّلفزيونيَّةِ، ويَتَّصِلُ بَعضُها بِالطَّرائِقِ الخَاصَّةِ التي تُنظِّمُ عَمَلَ الدِّماغِ في التَّعامُلِ معَ المَادَّةِ اللَّفظيَّةِ وغيرِ اللَّفظيَّةِ. إنَّ النَّشاطاتِ العقليَّةَ غيرَ اللَّفظيَّةِ بالنِّسبةِ إلى الرَّاشدينَ تَحمِلُ دَلالاتِ الاسْترخاءِ مِنْ حَرارةِ التَّفكيرِ المَنطِقيِّ العاديِّ، وتُحقِّقُ نَوعًا مِنَ الأَمْنِ والهُدوءِ. أمَّا بالنِّسبةِ إلى الأَطفالِ الصِّغارِ، الذين يَمرُّونَ بِسنواتِ تَكوينِهم وتَعلُّمِهِم اللُّغويِّ، فَإِنَّ أَيَّ نُكوصٍ مُمتَدٍّ في الْأداءِ العَقليِّ غيرِ اللَّفظيِّ، على غِرارِ ما

تُقدِّمُهُ التَّجربةُ التِّلفزيونيَّةُ، لا بدَّ مِنَ النَّظَرِ إليهِ كانْتكاسةٍ مُحتَمَلَةٍ، فَمَعَ اسْتقبالِهم الكلماتِ والصُّورَ التِّليفزيونيَّةَ ساعةً بعدَ ساعةٍ، ويومًا بعدَ يومٍ، ومعَ قِلَّةِ المَجهودِ العَقليِّ الذي يَتَطلَّبُهُ تَشكيلُ أَفكارِهم وَمَشاعرِهم الخاصَّةِ، وإفراغُها في كَلِماتٍ، ومعَ استرخائِهم سنةً بعدَ سنةٍ، يَستقرُّ لدَيهِم نمطٌ يُؤكِّدُ المَعرفةَ غيرَ اللَّفظيَّةِ. إنَّ لدى الأطفالِ حاجةً داخليَّةً إلى النَّشاطِ العقليِّ، إنَّهم "أجهزةٌ تَعلُّميَّةٌ"، و"عقولٌ مُمتَصَّةٌ"، ومَخلوقاتٌ نَهِمَةٌ للخِبرةِ، ولا يَتطلَّبُ النُّموُّ اللُّغويُّ الأمثلُ للأطفالِ مُجرَّدَ فُرَصٍ كافيةٍ، بلْ وافرةٍ للمُمارسةِ اليدويَّةِ، والتَّعلُّمِ، وتَوليفِ الخِبرةِ.

وكَشفَتْ دراسةٌ مُتميِّزَةٌ كانَ هَدَفُها اسْتجلاءَ العَلاقةِ بينَ المُشاهَدَةِ التِّلفزيونيَّةِ ولغةِ الكلامِ لِأطفالِ ما قبلَ المَدرسةِ، عنْ عَلاقةٍ عكْسيَّةٍ بينَ وَقتِ المُشاهَدَةِ والأداءِ فِي اخْتباراتِ النُّموِّ اللُّغويِّ؛ ففي هذهِ الدِّراسةِ أظهرَ الأطفالُ الذينَ شَاهدوا التِّلفزيونَ بكثرةٍ في المنزِلِ مُستوياتٍ لغويَّةً مُتدنِّيَةً، وقَدَّمَتْ دليلًا إضافيًّا على أَنَّ نَقصًا خطيرًا قدْ حدثَ في القُدراتِ اللَّفظيَّةِ لِهؤلاءِ الأطفالِ.

بتصرف عن كتاب: الأطفال والإدمان التلفزيوني/ ماري وين/ ترجمة عبد الفتاح الصبحي/ سلسلة عالم المعرفة/ المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب/ الكويت/ العدد 1999/247.

الوَحدةُ الخامسةُ

التّعليمُ التِّقنيُّ بوابةُ المستقبل

نصُّ الاستماعِ

مُؤسّساتُ التّعليم المِهْنيّ ودَورُها في تنميةِ المجتمعِ

يُعَدُّ التَّعليمُ المهنيُّ نمطًا من التَّعليم النِّظاميّ الذي يتطلَّبُ الإعدادَ التَّربويَّ وإكسابَ المهاراتِ اليدويَّةِ والمعرفةِ المهنيَّةِ، وتَقومُ به مؤسَّساتٌ تعليميَّةٌ نظاميَّةٌ بمُستوى الدِّراسةِ الثَّانويَّةِ لِغَرَضِ إعدادِ عمَّالٍ مَهَرَةٍ في مُختلفِ الاختصاصاتِ الصِّناعيَّةِ والزِّراعيَّةِ والصِّحِّيَّةِ والإداريَّةِ وغيرِها، بعدَ فترةٍ أَمَدُها (3 ثلاثُ سنواتٍ) بعدَ مرحلة التَّعليم الأساسيّ. ولِخرّيجي التَّعليم المِهنيّ القدرةُ على تنفيذِ المَهامّ المُوكَلَةِ إليهم، والمُساهَمَةِ في الإنتاجِ الفَرديّ أو الجماعيّ ضِمنَ تخصُّصاتِهم، كما يُشكِّلُ هَؤلاءِ حَلَقةَ الوَصْلِ بينَ التِّقنيّينَ وبينَ العمَّالِ غيرِ المَهَرَةِ في هرَمِ القُوى العاملةِ، ويَنطوي ضِمنَ هذا المفهومِ التَّدريبُ المِهنيُّ الذي يَتمُّ في مراكزَ مُتخصِّصَةٍ مُرتبِطةٍ بمؤسَّساتٍ إنتاجيَّةٍ أو أَيّ مُؤسَّساتٍ مُستفيدةٍ مِن مُخرَجاتِ هذه المراكزِ.

ويُمكِنُ تَعريفُ التَّعليمِ المِهنيِ إجرائيًّا أنَّهُ ضَرْبٌ من التَّعليم النِّظاميّ الذي يَعملُ على إعدادِ الفردِ فكريًّا ومِهنيًّا؛ ممَّا يُساعِدُ على تحقيقِ التَّنميةِ الاجتماعيَّةِ والبشريَّةِ وَفقَ التَّخصُّصاتِ الموجودةِ بكلِّ مُؤسَّسةٍ تَعملُ على توفيرِ مُتطلَّباتِ احْتضانِ الفردِ وتكوينِهِ لِيَصيرَ فردًا فاعلًا في المجتمعِ. ويُعرِّفُهُ "عبدُ الغني عبّود" بأنَّهُ نَمَطٌ منَ التَّعليم العالي النِّظاميّ الذي يَتضمَّنُ الإعدادَ التَّربويَّ وإكسابَ المهاراتِ والمَعرفةِ التِّقنيَّةِ، تَقومُ بهِ مؤسَّساتٌ تعليميَّةٌ نظاميَّةٌ لمدَّةٍ لا تَقلُّ عن سَنتيْنِ بعدَ مرحلةِ الدِّراسةِ الثَّانويَّةِ؛ لإعدادِ أُطُرٍ فنِّيَّةٍ في مُختلفِ الاختصاصاتِ الصِّناعيَّةِ والزِّراعيَّةِ والصِّحِّيَّةِ والإداريَّةِ وغيرِها. وتَقعُ عليها مسؤوليَّةُ

التَّشغيلِ والصِّيانةِ والخِدْماتِ، ويُمثِّلُ الفنِّيُّون في مستواهم حلَقَةَ الوَصْلِ بينَ المُختصِّينَ (خرّيجي الجامعاتِ) وَالعُمَّالِ المَهَرَةِ خرّيجي الثَّانويَّاتِ المِهنيَّةِ.

ويَمتازُ التَّعليمُ والتَّدريبُ المهنيُّ بأنَّ غَرَضَهُ تَزويدُ المُتدرّبينَ بالمَهاراتِ القابلةِ للتَّطبيقِ (الكفاءةِ)، وأنه يُعِدُّهُم لحياةِ العملِ والمِهنةِ، وأنَّهُ يُتيحُ لهم تحديثَ مَعارفِهم ومَهاراتِهم أو زيادةَ حجْمِها أو رَفْعَ مُستواها أو تَبديلِها، وَهْوَ ما يُطلَقُ عليهِ "التَّعليمُ والتَّدريبُ المِهنيُّ المُستمِرُّ"، وأنَّهُ يَجري في مؤسَّساتٍ تعليميَّةٍ مُتخصِّصَةٍ، أو جِهاتٍ مختصَّةٍ بهذا النَّوعِ منَ التَّدريبِ.

ولذلكَ وَجدْنا البلدانَ المُختلِفةَ تَهتمُّ بالتَّعليم التِّقنيّ، في ضَوءِ حاجتِها إلى تحقيقِ مستوياتٍ عاليةٍ من التَّوازنِ بينَ مُدخَلاتِ العمليَّةِ التَّعليميَّةِ ومُخرجاتِها مِنْ جهةٍ، وبينَ حاجةِ النَّشاطِ الاقتصاديّ والتِّكنولوجيّ والتَّغيُّراتِ الاجتماعيَّةِ المُختلِفةِ، وَهْوَ ضروريٌّ جدًّا في عمليَّةِ التَّنميةِ الشاملةِ للمجتمعاتِ؛ فَهْوَ رُكْنٌ أساسٌ في تنميةِ الموارِدِ البشريّةِ، وله دورٌ فاعلٌ في مجالِ التَّشغيلِ والحَدِّ من البِطالةِ، ولِضمانِ تَحقُّقِ ذلكَ لا بُدَّ مِنْ أنْ تَتَّسِمَ نواتجُ نُظُمِ تنميةِ الموارِدِ البشريَّةِ ومُخرجاتُها بالجَودَةِ والمُواءَمَةِ معَ المُتطلَّباتِ التَّنمويَّةِ واحتياجاتِ سوقِ العملِ كمًّا ونوعًا، وذلك يتطلَّبُ أيضًا نظْرةً شاملةً للتَّنميةِ البشريَّةِ بحيثُ لا تَقتصِرُ على التَّنميةِ الاقتصاديَّةِ وحدَها على أهمِّيَّةِ هذا الهدفِ، بل عليها السَّعْيُ إلى التَّنميةِ الشَّاملةِ التي تَتضمَّنُ قضايا التَّشغيلِ والحَدَّ مِنَ البِطالةِ، وتتضمَّنُ كذلك تَطويرَ فُرَصِ العملِ جنْبًا إلى جنْبٍ معَ التَّنميةِ الاجتماعيَّةِ بكلِّ تفاصيلِها.

وعلى الأهمِّيَّةِ البالغةِ للتَّعليمِ المِهنيّ والتِّقنيّ في تنميةِ المجتمعاتِ إلَّا أنَّهُ لمْ يَحْظَ بما هُوَ أَهلُهُ مِنَ الاهْتمامِ في بعضِ المُجتمعاتِ، وأنَّهُ في حاجةٍ إلى تطويرٍ في الجوانبِ النَّوعيَّةِ المُرافِقةِ لَهُ؛ بِحَيثُ يَكونُ وَفقَ أَحْدَثِ التَّطوُّراتِ والمناهجِ كما في الدُّولِ المتقدِّمةِ في هذا المجالِ، ويضمَنُ تطويرَ ما يُرافقُها من نشاطاتٍ وفعاليَّاتٍ مُناسِبَةٍ لتنفيذِها، وَفقَ أعلى المُواصَفاتِ، كما يَضمنُ الاهتمامَ الكبيرَ بتطويرِ كفاياتِ المُدرِّسينَ والمُدرّبينَ في مُؤسَّساتِ التَّعليمِ التِّقنيّ.