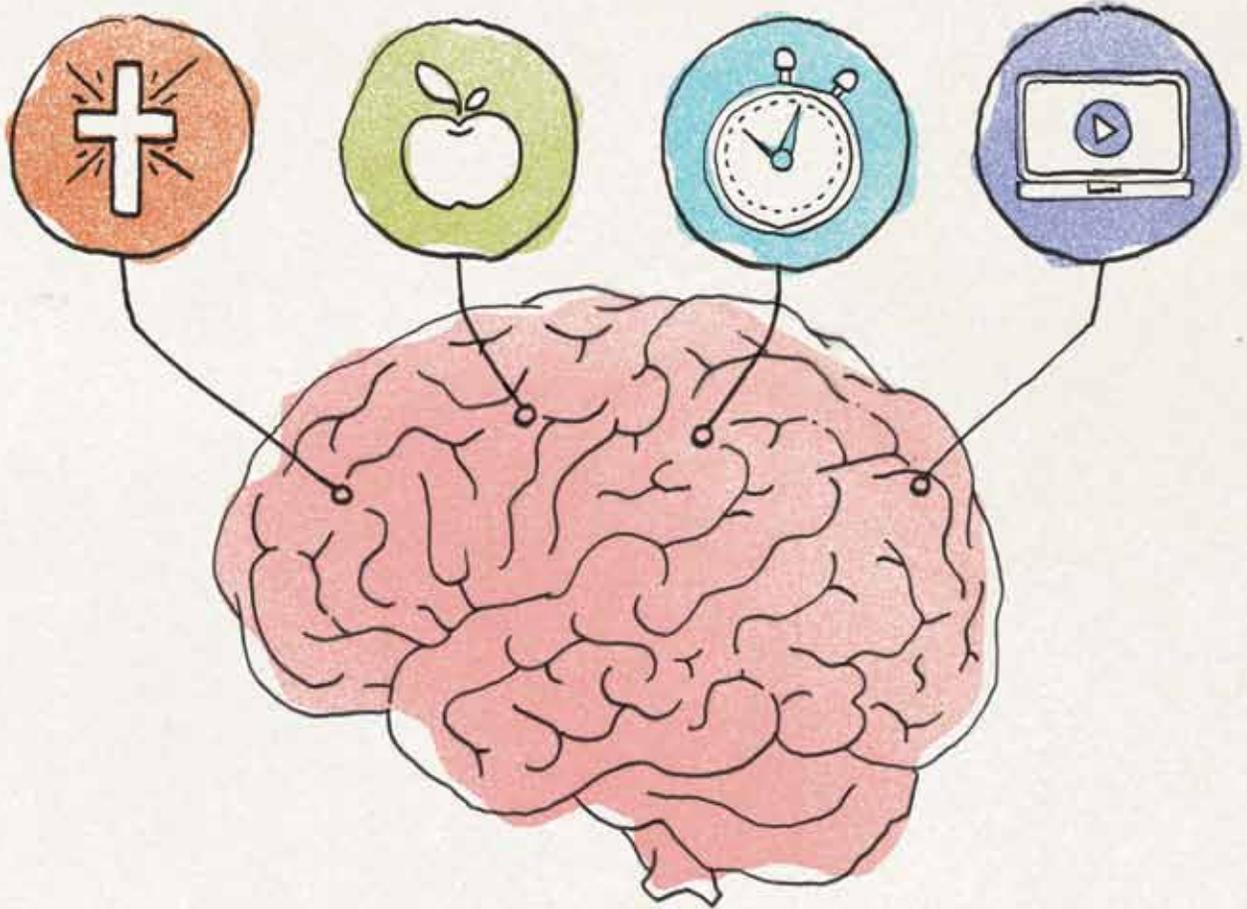


-----صُنْعَت-----

---يَا عَجَبًا---

---مَد هَس---

مرشد لعام دراسي ناجح



جدول المحتويات

رسالة من دانييل هويرتا (نائب الرئيس لقسم التربية والشباب) ٣

٤

الجانب الروحي: كيف يتواصل طفلك مع الله؟



٦

الطبيعيون



٦

الحسيون



٧

التقليديون



٧

النشطاء



٨

المتحمسون



٨

المعتنون



٩

العقلانيون



١١

«طرق للتواصل مع الله» رسوم توضيحية للمخ

١٢

العناية بالذات:



١٣

حقائق عن النوم

١٦

إدارة الوقت



١٧

نشاط

١٨

الوعي الإعلامي



١٩

استخدام التكنولوجيا بمسؤولية

٢٣

نشاط

«أَحْمَدُكَ مِنْ أَجْلِ أَنْبِي قَدِ امْتَرَزْتُ عَجَبًا. عَجِيبَةٌ هِيَ
أَعْمَالُكَ، وَنَفْسِي تَعْرِفُ ذَلِكَ يَقِينًا.»

(مزمو ١٣٩: ١٤)

ماذا يحدث إن عشنا كما لو كنا نؤمن إيمانًا كاملاً بأننا صنعنا
بإعجاز مدهش وعجيب؟ ألن تختلف نظرتنا لكل شيء؟ أتصور
الله وهو يصممنا كقطعة ثمينة وأصلية من خليقته وقد خلقنا
لرحلة مذهلة مليئة بعوامل تشثيت وتحديات وشكوك ومفاجآت
وعطايا غير متوقعة على طول الطريق.

يقدم كل عام دراسي جديد ثروة من فرص المشاركة للعائلة..
فرص قد تُرهق عقولهم وأنفسهم وعلاقاتهم. ولكن بتعزيز
اتصالات سوية ومتوازنة، وتوفير وقود ملائم لكل من العقل
والنفس، يستطيع الآباء والأمهات أن يقدموا أساسًا صلبًا للعمل
به خلال العام الدراسي.

في هذا الكتيب، نقدم لك أربع طرق لبناء العقول والنفوس في
بيتك والمحافظة عليها في حالة صحية:

• الاختلافات في الشخصية: تحدد الشخصية في المقام

الأول كيف ننظر الواقع. وفرنا لكم ملخصات لسبع طرق
لاتصالنا بالله. ضعوا في الاعتبار أنه لا توجد طريقة أفضل أو
أرقى من الأخرى، بل لدينا طرق متعددة نرى بها العالم من
حولنا. بوسع عائلتك أن تحدد الطريقة أو الطرق السائدة
التي تتصل بها بالله بشغف واهتمام. وعندما نفعل هذا
يصبح بمقدورنا أن نشجع أحدا الآخر نحو علاقة أعمق مع
الله. هل الله مهتم فعلاً بالعلاقة معنا أم هو بعيد عنا؟ إذا
كان مهتمًا بالعلاقات، فهو مستعد للتواصل في أي وقت.

الله لا يكف عن التحدث. ونحن من نحتاج أن نهين أنفسنا
لنصغي له. كلمة الله والصلاة يملآن نفوسنا إلى الملء، بحيث
نستطيع أن نفيض على الآخرين. تخيلوا عامًا دراسيًا تنهل
فيه عائلتك من العطايا المشبعة المجانية التي يقدمها الله
لروحك بينما تفيض أنت على من هم حولك.

• **الوقود الصحيح:** إن المخ لدينا عبارة عن ثلاثة كيلوهات
من الإعجاز الخارق! أمخاينا تلتهم كمية كبيرة من
السرعات الحرارية، وتحتاج لقدر كبير من المياه، ولا تتوقف
عن العمل. ونتيجة لهذا تحتاج أمخاينا إلى النوم لتكوّن
الذكريات وتحفز التعلّم. كما تحتاج إلى التزويد بالوقود

حتى تعمل بأقصى قدرة لديها. في هذا الكتيب، ستحصلون
على نصائح عملية من طبيبة أطفال عن كيف يعمل النوم
على تزويد العقل بالطاقة بشكل ناجح.

• **إدارة الوقت:** من السهل أن ننفق الوقت، لكن من
المستحيل شراءه. علينا أن نكون وكلاء على استخدام وقتنا.
أتصور استخدام الوقت كنوع من الاستثمار. فيم تستثمر
ولماذا؟ يحتاج الأطفال إلى وسائل إيضاح ليتعلموا كيف
يديرون ويستثمرون وقتهم بأفضل طريقة ممكنة. من
اجتماع الشباب إلى دروس الموسيقى، والرياضات المختلفة،
هناك أشياء كثيرة جيدة للمشاركة فيها، لكن ما هو الشيء
الأهم؟ في هذا الكتيب، نقدّم وسيلة إيضاح عملية لتساعد
طفلك على امتلاك وعي ذاتي وهدف عندما يتعلق الأمر
بإنفاق الوقت.

• التكنولوجيا والترفيه: نرجو أن نؤازرك كمعين لك تعتمد

عليه في الإبحار بسلاسة والتمييز بينما تقود طفلك نحو
التحرر الداخلي. من السهل جدًا أن تدع أطفالك يستهلكون
الموسيقى والأغاني وألعاب الفيديو والتلفزيون والأفلام
والسوشيال ميديا والتطبيقات، لكن هناك الكثير على المحك.
الرسائل التي تصلهم سيكون لها تأثير مباشر على تصوراتهم،
ومعتقداتهم، وسلوكياتهم، وأفكارهم، وعواطفهم. ماذا
تستهلك أسرته عقليًا، وكيف يؤثر ذلك على ما يؤمنون به،
ويقولونه، ويفعلونه؟ في هذا الكتيب، نحن نقدّم اقتراحات
عن التكنولوجيا وكيفية استخدامها.

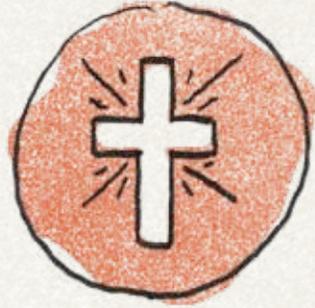
نرجو أن يساعدك هذا الكتيب في تسهيل نقاشات هامة
واكتساب عادات في بيتك في هذا العام الدراسي مبنية على
حقائق روحية. تدعم الأبحاث حقيقة أن الأمان الروحي يؤدي إلى
احتمالية أكبر من سلوكيات داعمة للمجتمع، وتكميل مكاسب
ضبط النفس لنا وللآخرين. لقد صنعنا بإعجاز مدهش لنساهم في
قصة ملكوت السموات.

نرجو أن يكون هذا العام الدراسي مليئًا بالنمو والحرية والسعي
والعلاقة والهدف من خلال محبة الله الثابتة وإرشاده.

دانييل هويرتا

نائب الرئيس لقسم التربية والشباب

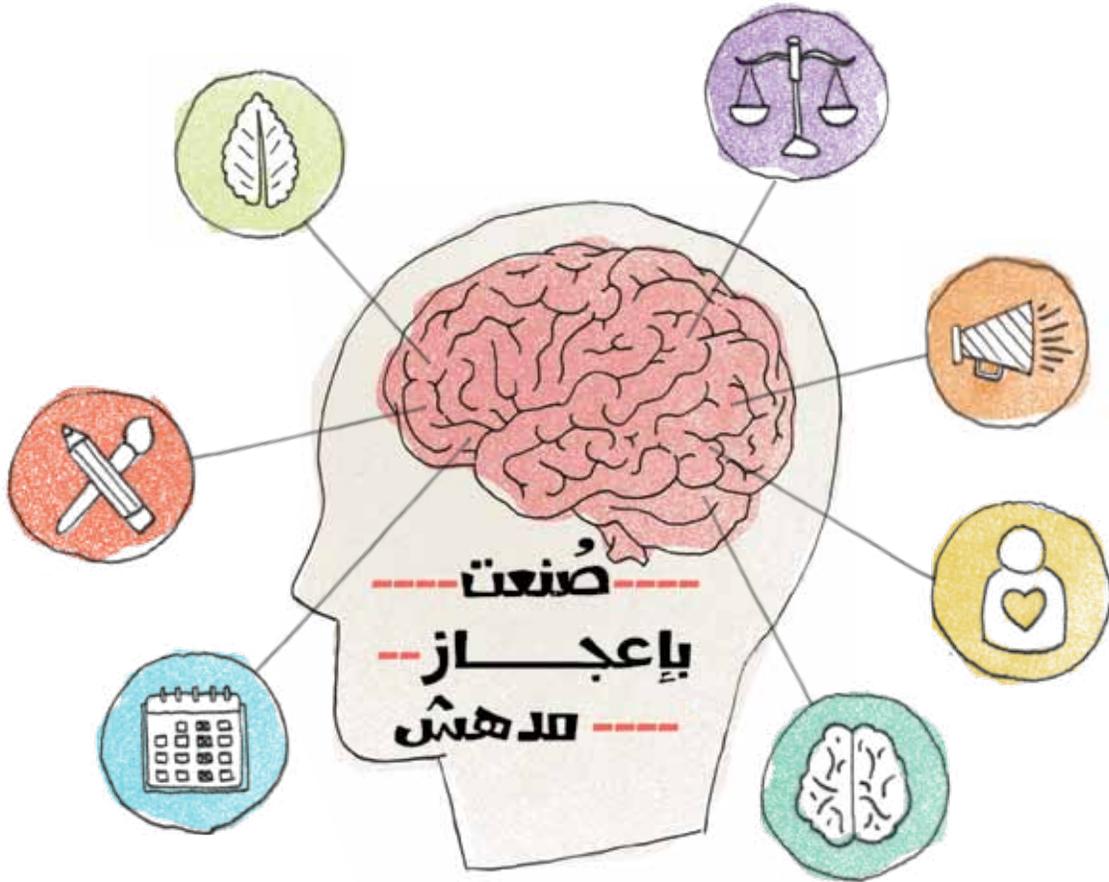
--- الجانب الروحي ---



كيف يتواصل طفلك مع الله؟

المتفرد لنساعدهم على تنمية إيمانهم. كما بمقدور الأبناء الاتصال بالله، والتعلم من كلمته وحقه، وفي نفس الوقت يتعلمون عن هويتهم ودورهم في هذا العالم. يصف جاري توماس في كتابه «المسارات المقدسة» (Sacred Pathways) مجموعة مختلفة من الأنماط والممارسات التي يفضلها المؤمنون في علاقتهم بالله. معظم الأطفال سيظهرون مزيجًا من هذه الأنماط الروحية في التعلم، ونحن كوالدين لدينا فرصة ثمينة جدًا لنسمح لأبنائنا أن يجدوا المسار الذي يسمح لهم بالتواصل الأفضل مع خالقهم ومخلصهم.

هل هناك وصفة محددة للاتصال بالله بشكل صحيح؟ كثير من المسيحيين نشأوا وهم يعتقدون ذلك. دراسة الكتاب المقدس في هدوء، الصلوات اليومية، الذهاب إلى العبادة في كنيسة مع عزف الترانيم وعظة مكونة من ثلاث أفكار- هذه هي الوصفة «الصحيحة» للعبادة والنمو في إيماننا. لكن هذا القالب لا يناسب الجميع، وبينما يكبر الأبناء يبدأون في إدراك أن الله قد صمم أمخاخهم وأجسادهم بطريقة ما تجعلهم يقتربون من عرشه الإلهي بطرق متباينة وعديدة، ونحن كوالدين بمقدورنا مساعدة صغارنا على إدراك تصميمهم



الطبيعيون



- يمكنك تغذية إيمانهم كالأتي:
- عندما تتمشى، وتتسلق معهم، وتراقبون خليفة الله بانهار.
- عندما تزور معهم حدائق الحيوان، والبساتين، ومعارض للأحياء المائية.
- وعندما يقرأون كتابهم المقدس خارج البيت مع شروق الشمس.

الطبيعيون يحبون الله من خلال خليقته. كان كاتب المزمور يفكر بهذه الطريقة حين كتب «السَّمَاوَاتُ تُحَدِّثُ بِمَجْدِ اللَّهِ، وَالْفَلَكَ يُخْبِرُ بِعَمَلِ يَدَيْهِ» (مزمور ١٩: ١). الطبيعيون يحبون التواجد مع الطبيعة: في المعسكرات، في الاستماع لصوت الطيور، والنظر إلى الزهور، والتفكير في التماثلات في الطبيعة عن العلاقات.. بهذا يشعرون أنهم أقرب إلى الله. كما يحبون تسجيل مذكراتهم، والدراسة الذاتية، والتصوير، وأنشطة ابتكارية أخرى.

الحسيون



- بوسعك مساعدة الحسيين لينموا في إيمانهم كالأتي:
- عندما تزورون معًا بستانًا للفواكه، وتقطفون أثمارًا ناضجة، وتذوقون النكهات الرائعة التي وهبها الله لنا للتمتع بها.
- عندما تقضون وقتًا عائليًا في «العبادة بالفن» للتأمل في الحق الإلهي من خلال ابتكار رسومات وأشكال.
- عندما تذهبون إلى المتنزهات لاجل استنشاق عبير الزهور، والرسم معًا، وسماع الموسيقى، والترنيم، والتحدث عن معجزة الحواس، وما تخبرنا به حواسنا عن العالم.
- عندما تشجعهم على الرسم بينما يصغون إلى عظة، أو متكلم، أو بينما يقضون وقتًا هادئًا مع الله.

الحسيون يحبون الله من خلال حواسهم.. إنهم يحبون الفن والموسيقى والجمال. الملك داود مثال جيد عن هذا النوع من الأشخاص. كان شاعرًا، ويعزف على القيثارة، ومرمًا، وعندما أحضر تابوت العهد إلى خيمة الاجتماع -وهو مكان مُزين بالحلي الذهبية والتصميمات الجميلة، وكثير من اللمسات الفنية البسيطة، رنم قائلاً: «انسُجِدُوا لِلرَّبِّ فِي زِينَةٍ مُقَدَّسَةٍ» (أخ ١٦: ٢٩). الحسيون يحبون الدراما الإذاعية، ومرهفون في مشاعرهم تجاه الشم «مثل رائحة البخور» والضوء «كالإضاءة الخافتة» والصوت بينما يقضون وقتًا مع الله.. البعض يستمتعون بالسماع لخلفية موسيقية هادئة بينما يسترخون ويأخذون وقتًا هادئًا.

التقليديون



- ساعد أطفالك على الاقتراب أكثر من الله بينما:
 - تختارون سوياً وقتاً منتظماً من كل الأسبوع للقراءة والتأمل في أحد المزامير.
 - تفكرون في وقت عائلي للصلاة والتأمل يتضمن مجموعة من الطقوس، ربما باستخدام كتاب للصلوات «مثل الأجيبة أو أي كتاب آخر يتضمن صلوات مكتوبة».
 - تبتكرون وتحفظون عن ظهر قلب «صلاة عائلية» خاصة يمكن أن تصلوها معاً على الطعام.
 - تساعدكم على إيجاد كتاب صلوات وابتكار خطة للقراءة.

التقليديون يحبون الله من خلال الطقوس والأنماط الراسخة والمستقرة في العبادة.. إنهم يزدهرون في الروتين والطقس، ويحبون استخدام مصطلحات والتحدث بمفاهيم، وعلى الأرجح سيسجلون ملاحظات أثناء العظات. مزمور ١١٩ - في آياته البالغ عددها ١٧٦ آية- يحتفي بهذه النوعية من الروحانية من بدايته إلى نهايته: **«طُوبَى لِلْكَامِلِينَ طَرِيقًا، السَّالِكِينَ فِي شَرِيعَةِ الرَّبِّ. طُوبَى لِخَافِظِي شَهَادَاتِهِ. مِنْ كُلِّ قُلُوبِهِمْ يَطْلُبُونَهُ»** (مزمور ١١٩: ٢ و١).

النشطاء



- يمكنك أن تظهر لهم أكثر عن الله كالآتي:
 - عندما تخدمون كعائلة في ملاجئ الأيتام، ومع المشردين، ومراكز مساعدة المعاقين.
 - عندما تتدربون على المواجهات اللبقة معاً مركزين على الرقة والحب والإقناع.
 - عندما تركزون على أمانة الله دارسين الكتاب المقدس الذي يعلم عن كيف يعمل الله حتى عندما لا نرى ذلك.
 - عندما تخدم جارةً مُسنّاً أو طفلاً يتيمًا، أو تفتح بيتك ليرى أطفالك الإيمان بشكل عملي.

النشطاء يحبون الله بالدفاع عن الحق الإلهي والعدل. إنهم يشعرون بالإحباط من الظلم، خاصة عندما يُجرح الآخريين بسبب هذا الظلم. يريدون أن يكونوا من النشطاء، ويتحدثون وينخرطون في الدفاع عن قضية ما. يشجعنا الرسول يعقوب جميعاً لتبني موقف المدافعين حين قال **«كُونُوا عَامِلِينَ بِالْكَلِمَةِ، لَا سَامِعِينَ فَقَطْ خَادِعِينَ نَفُوسِكُمْ»** (يعقوب ١: ٢٢).



الحماسيون

- يمكنك أن تغذي هذا الطفل عندما:
- تسمح له بأن يشارك في خدمات للعبادة الجماعية.
- تتحدثان عن الأحلام معًا، خاصة إذا اختبر طفلك أحلامًا ذات طبيعة روحية.
- عندما تشجع إحساس طفلك بالانبهار أمام عمل الله.
- عندما تدعو أصدقاء جُددًا في حياتكم العائلية وتشارك إيمانك معهم.

الحماسيون يحبون الله في خضم الشعور بالبهجة والاحتفالات. يحبون أن يروا دلائل على عمل الرب من حولهم، ويستمتعون بتمثيل الاسكتشات بينما يتعلمون، كما يحبون التعليم العملي والملموس. مرة أخرى يتبادر إلى الذهن الملك داود. في المناسبة المذكورة سابقًا -أي عودة تابوت العهد إلى الخيمة- قيل عن داود إنه «وَكَانَ دَاوُدُ يَرْفُضُ بِكُلِّ قُوَّتِهِ أَقَامَ الرَّبُّ» (صموئيل الثاني ٦: ١٤ و١٥).



المعتنون

- يمكنك أن تساعد هؤلاء المعتنين أن يروا الله أكثر عندما:
- تدعو أشخاصًا مجروحين ويشعرون بالوحدة إلى بيتك لتناول العشاء، وتشجع طفلك على المساعدة في التجهيز.
- عندما تمنح طفلك فرصة للتطوع في خدمة الأطفال الصغار في أحد المؤتمرات.
- عندما تجعلهم يشاركون بالكلام ما يتعلمونه.

المعتنون يحبون الله عن طريق مساعدة الآخرين، خاصة المجروحين منهم. إنهم يستمتعون بالعمل في مجموعات، ويشعرون بحس تعبدي عندما يقدمون من وقتهم لخدمة الآخرين. كان الرب يسوع يحث بطرس على أن يعيش إيمانه بهذه الطريقة حين قال له: «ارْزَعْ خِرَافِي» (يوحنا ٢١: ١٥-١٧).



العقلانيون

- ساعد هؤلاء الصغار ليفكروا في إيمانهم بينما:
- يعملون مشاريع يدوية تساعد على الانغماس في شخصية كتابية أو جزء ما في الكتاب المقدس.
- عندما يدرسون كتابات دفاعية مناسبة لأعمارهم ويجهزون الإجابات للدفاع عن إيمانهم.
- أسألهم «لماذا؟» كثيراً عندما تكون معهم في السيارة معاً، بينما تتحدثون عن أجوبة أو طرق للحصول على إجابات معاً.
- عندما يبتكرون قوائم وأنظمة.. إنهم يحبون استخدام القوائم وقراءة الكتب اللاهوتية.

العقلانيون يحبون الله من خلال استخدام عقولهم. هؤلاء الأطفال يشعرون بأنهم أقرب إلى الله عندما يقرأون كتباً عنه. إنهم لا يحبون كُتب التأمّلات «السطحية» أو البسيطة، بل يريدون أن يفكروا بعمق ويكتشفوا الإجابات على أسئلة الحياة. يمثل هذا النمط سليمان الملك، الذي يخبرنا أنه كتب أمثال «لِمَعْرِفَةِ حِكْمَةٍ وَأَدَبٍ. لِإِدْرَاكِ أَقْوَالِ الْفَهْمِ. لِقَبُولِ تَأْدِيبِ الْمَعْرِفَةِ وَالْعَدْلِ وَالْحَقِّ وَالْإِسْتِقَامَةِ» (أمثال ١: ٢-٤).

• Adopted from "7 Ways Your Kids can Connect with God" by Christie Thomas.

استمتع بالحديث أكثر عن إيمان طفلك من خلال نشاط " طرقنا للتواصل مع الله"
المرفق بهذا المرشد

النشاط:

يحبون الله بالدفاع عن الحق والعدل الإلهي. ويحبطون من الظلم، خاصة عندما يفترى على الآخرين. يمكنك تعريفهم بالله أكثر من خلال:

- الخدمة معاً كعائلة في ملجأ للأيتام، أو خدمة للبشرىين، أو مستشفيات الأورام.
- ممارسة مواهبهم مهذبة تعتمد على الذوق والحب والإقناع.
- التركيز على أمانة الله، ودراسة الأسفار التي تعلم عن عمل الله متى عندما لا نرى ذلك.
- مساعدة أهد الجيران المسنين، أو التكفل بطفل يتيم، أو إضافة القرءاء حتى يرى أطفالك إيمانك بشكل عملي.

الحماسيون

يحبون الله في وسط الفرح والاحتفالات. ويحبون أن يروا دلائل على عمل الله هولهم. يمكنك تفضية لهذا الطفل من خلال:

- التصدت عن الأملام معاً خاصة إذا اخترت طفلك أهلاماً روحانية في نوعيتها.
- تشجيع الإحساس بالإنهار لدى أطفالك تجاه عمل الله.
- دعوة أصدقاء هدد للذول في حياتكم العائلية ومشاركة إيمانكم معهم.

المعتنون:

يحبون الله من خلال مساعدة الآخرين، خاصة الهجرومين منهم. يمكنك أن تساعدهم على رؤية الله أكثر من خلال:

- دعوة أشخاص مجرومين ويشعرون بالومدة إلى بيتك لتناول العشاء، مشجعاً طفلك على المساعدة في الترتيب لذلك.
- منح طفلك فرصة للتطوع في خدمة الأطفال خلال خدمة يوم الأحد.

يحبون الله من خلال استخدام عقولهم. ساعد هؤلاء الصغار أن يفكروا في إيمانهم من خلال:

- العمل على مشاريع تساعد أطفالك على الحصول الانغماس في إحدى شخصيات الكتاب المقدس أو نص معين في الكتاب المقدس.
- اسأل لماذا؟ كثيراً وأنتم في السيارة معاً. تحدث عن إجابات وطرف الحصول على الإجابات معاً.

الطبيعيون:

يحبون الله من خلال طبيقته. يحبون الخروج إلى الطبيعة. يمكنك تفضية إيمانهم من خلال:

- التمشي معها وممارسة التسلف مع مشاهدة خليفة الله بانهار.
- زيارة حدائق الحيوان، والهنزرات، ومعارض الأحياء الهائية.
- قراءة الكتاب المقدس مع شروق الشمس.

الحسيون:

يحبون الله من خلال هواسهم. يحبون الفنون والوسيقى والجمال. يمكنك مساعدتهم على التعف في إيمانهم من خلال:

- زيارة حدائق للفاكهة، وتذوق النكهات الهختلفة والرائحة التي منحها الله للتعف.
- أوقات عائلية للتعبد بالفن.
- الذهاب إلى الهنزرات، وشم الأزهار، والرسم سوياء، والإصفاء للوسيقى.
- والقناء، والتحدث عن معجزات الحواس، وهم تخبرنا به هواسنا عن العالم.

التقليديون:

يحبون الله من خلال التقليد والأنهاط الراسخة في العبادة. ويزدهرون في الروتين والطقوس. ساعدهم على الاقتراب من خلال:

- اختيار وقت منتظم كل ليلة لقراءة أهد الهزامير والتأمل.
- ترتيب أوقات عبادة عائلية في هوطقسها.
- رها باستخدام الأجيبة أو كتاب أهد للصلوات.
- ابتكار وهفظ صلاة عائلية يكن تادوتها معاً على مائدة الطعام.

طرق عائلتنا للتواصل مع الله

--- العناية بالذات ---



إن فهم كيفية عمل المخ أمر هام عند تقييم المواهب الروحية ونقاط القوة لدى أبنائنا، كما أن الحفاظ على سلامة وصحة عقولهم يتطلب إدارة وعناية شديدة؛ وأحد الجوانب الأكثر أهمية لتحقيق ذلك هو الراحة. التأكد من حصول أبنائك على قدر كافٍ من النوم هو أمر لا يقل أهمية لنضوجهم النفسي والروحي عن نضوجهم الجسماني. وباكتساب عادات خاصة بوقت النوم وتنظيم أنماط النوم، يمكنك تزويد طفلك بأدوات ملائمة لتساعد مخهم على البقاء في حالة صحية جيدة.

--- حقائق عن النوم ---

بقلم دكتورة ميج ميكر

لا يحصلون على نوم كافٍ يعانون من متاعب في الصحة الجسمانية والنفسية والعصبية. وهذه المتاعب تتضمن خللاً إداركياً مثل التشويش وعدم القدرة على التركيز، والاكتئاب، والقلق، والتوتر، وأمراض قلبية، والتثبيط المناعي، واضطرابات الأيض (التمثيل الغذائي)، والسمنة، وأمراض أخرى.

كم نحتاج من النوم؟

وبالتالي كم نحتاج من النوم لتجنب هذه الأعراض الجانبية؟ الإجابة القصيرة هي أن هذا يعتمد على تكوينك الجسماني. لكن توجد بعض الخطوط الاسترشادية للكبار. يحتاج البالغ في المعتاد بين 7-9 ساعات منتظمة. ومن يحصل على أقل من 6 ساعات في الليلة باستمرار على مدار عدة أشهر يعتبرون ممن يعانون من نقص النوم. المراهقون يحتاجون من 9-10 ساعات من النوم كل ليلة، و30% منهم تقريباً يقولون إنهم لا يحصلون على نوم كافٍ. وعندما يعاني المراهقون من نقص النوم، تنخفض درجاتهم المدرسية، ويختبرون حدة في الحالة المزاجية، وقد يحدث ارتباك في مهارات القيادة لديهم.

كيف تساعد عائلتك على الحصول على نوم أفضل: ١٠ خطوات.

مع بداية العام الدراسي يأتي الكثير من الطلاب إلى مكتبي ولديهم شكوى واحدة: يشعرون بالإرهاك. وكثيرون منهم مقتنعون بأنهم مصابون بالأنيميا، أو العدوى، أو متلازمة الإنهاك المزمن، أو بمرض غريب قرأوا عنه على الإنترنت. ويريدون إجراء اختبارات معملية على الدم ليكتشفوا أين الخطأ في أجسامهم. وفي نفس الوقت من العام أسأل نفس السؤال: كم ساعة نوم حصلتم عليها خلال الشهر الماضي؟ وبرغم أن معظمهم يعتقدون أنهم حصلوا على قدر كافٍ من النوم، فالحقيقة غير ذلك. معظم المراهقين والشباب الذين أسألهم حصلوا بالفعل على أقل من 6 ساعات من النوم ليلاً. فلا عجب أنهم يشعرون بأنهم مصابون بمرض ما.

عدم كفاية النوم يمثل مشكلة شائعة جداً بين الأطفال والكبار، وللأسف هناك تبعات خطيرة للحصول على قدر قليل من النوم. في الواقع تظهر الأبحاث أن 30% من الناس لديهم نقص في النوم. والكبار الذين

كلما صغر الطفل في السن، زاد احتياجه للنوم. فالأطفال في المرحلة الابتدائية ينبغي أن يحصلوا على ١٠-١١ ساعة من النوم ليلاً، والأطفال في سن ما قبل المدرسة ينبغي أن يحصلوا على ١١-١٣ ساعة. كثير من الآباء والأمهات يقرأون هذه الأرقام ويُصدمون لأن معظم أبنائهم لا يحصلون على رقم قريب من هذا من ساعات النوم وخاصة المراهقين منهم.

لماذا لا نحصل على نوم كافٍ؟

نحن في عصر أصبحنا فيه مشغولين للغاية بتناول الأطعمة الأورجانيك، وممارسة ما يكفي من الرياضة، وتقليل تناول الكوليسترول، ومتابعة الوزن، لذلك يجب أن نسأل أيضًا: لماذا نغفل الاهتمام بأحد أهم الحقائق عن الصحة الجيدة؟ الإجابة بسيطة: نحن نعتقد أننا لا نستطيع الحصول على المزيد من النوم. معظمنا كأباء وأمهات نقضي ساعات في قيادة السيارة لتوصيل أطفالنا من نشاط لآخر، وآخرون يسهرون لوقت متأخر في العمل، وهناك آخرون لا يستطيعون النوم بسبب الأرق أو الاضطرابات المزاجية.

كذلك الكثير من الكبار والصغار لا يعرفون كيف يحصلون على نوم أفضل. في النهاية، متى كانت آخر مرة (إن حدث) تحدث فيها طبيبك معك عن قواعد النوم الصحي؟ قد يُفترض أن الطبيب يسأل دائماً عن النوم. لكننا عادة لا نفعل لأننا مثلكم نشعر أن حياة الجميع مزدحمة للغاية، بحيث لا نستطيع زيادة الوقت الذي ننامه.

ومع ذلك يجب أن نوجه اهتمامنا لهذا الاحتياج الذي منحه الله لكل واحد منا ليستريح. في النهاية يُقال عن الله أنه استراح في سفر التكوين. لقد

صمم أجسادنا بحيث نحتاج لوقت كافٍ من الراحة لتجديد الطاقة حتى يعمل الجسم بشكل جيد، ولكي نخدم الله، ونستمتع بالحياة.

الصغار والكبار الذين يعانون من نقص النوم لا يستطيعون التركيز، أو الأداء بشكل جيد في العمل، أو المدرسة، أو الرياضات، أو الحفاظ على معنوياتهم مرتفعة. في الواقع نقص النوم قد يبدو تمامًا مثل اضطراب فرط الحركة (ADHD)، والاكتئاب، والقلق. وأتساءل كم عدد الأطفال الذين تُشخص حالتهم بشكل غير دقيق لأن اضطراباتهم تنبع من قلة النوم؟

كيف تحصل على نوم أفضل؟

وبالتالي ماذا يمكن أن نفعل لنحسن جودة النوم وكميته لأطفالنا ولأنفسنا؟ أولاً، لا بد أن نهتم بقواعد النوم الصحي. وفيما يلي أشياء هامة يجب تذكرها:

- **نظم ساعتك البيولوجية.** ساعتنا البيولوجية هي دورة جسمنا التي تمتد ٢٤ ساعة بالليل والنهار. وهي تنبه جسدنا متى ينام ومتى يستيقظ. نقص النوم يربك ساعتنا البيولوجية، ويجعل جسمنا غير قادر على الاستجابة. أفضل طريقة لجعل الساعة البيولوجية منتظمة هي أن تقوم بالمهام في نفس الوقت تقريباً من كل يوم بقدر المستطاع. مارس التمرينات، وتناول الطعام، وياشر العمل، واذهب إلى النوم في نفس الوقت تقريباً من كل يوم.

- **تحكم في التعرض للإضاءة.** هذه من أسهل الأشياء التي يمكننا فعلها لتحسين النوم. افتح وأغلق إضاءة غرفة نومك في نفس الوقت من كل يوم. قلل الإضاءة أثناء النوم، ولا تتعرض لأنوار براقية قبل النوم. إذا استيقظت في الليل، اجعل الإضاءة في غرفتك منخفضة.

• **قم بممارسة الرياضة.** ليس ضروريًا أن تدمن السجيم أو تجري في السباقات لتحسن النوم. القليل من التمشية بعد العشاء بالقرب من المنزل، أو اللعب بالكرة قليلاً في الحديقة مع طفلك، أو ركوب الدراجة لمسافة قريبة، قد يكون كل هذا كافيًا لمساعدتك على الدخول في النوم بسرعة وتحسين جودة نومك.

• **اجعل درجة حرارة غرفة نومك باردة.** النوم في غرفة دافئة قد يؤدي إلى الأرق لذلك اخفض درجة حرارة غرفة نومك بضع درجات أقل عن بقية منزلك.

• **ابتكر طقسًا خاصًا بوقت النوم.** بالفعل يحتاج حتى الكبار إلى وقت للاسترخاء أو للاستعداد للنوم. يمكنك أن تقرأ، أو تصغي لموسيقى هادئة أو تصلي. هذا يخبر جسدك إنه قد حان وقت الاسترخاء.

• **ممنوع استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم.** الضوء المنبعث من الشاشات الإلكترونية يحفز أجسادنا على التفكير بأننا لا نزال في النهار. لذا، أغلق التلفزيون، والكمبيوتر، والموبايل قبل الذهاب إلى النوم بساعة. كذلك برغم أن مشاهدة أحد المسلسلات قد يساعدك على الدخول في النوم، لكنه لن يساعدك على الاستمرار في النوم.

• **اجعل غرفة نومك خالية من الأجهزة الإلكترونية.** يجب أن تكون غرفة النوم مكانًا للراحة والهدوء. الكثير من الأفلام والمسلسلات وألعاب الفيديو.. إلخ تجعلنا مشحونين. من الهام لنا أن نخلق مناخًا لا يجعل ذهنك يركز على أي شيء -حتى لعبة السوليتير.

• **توقف عن الكافيين والنيكوتين قبل النوم بأربع ساعات على الأقل.** هذه منبهات ويمكن أن تمنعك من الدخول في النوم.

• **اشرب اللبن.** لقد اتضح أن ماما كانت على حق عندما كانت تخبرك أن تشرب اللبن الدافئ قبل النوم. يحتوي اللبن على مادة تُسمى إل-تريبتوفان، وهي حمض أميني يساعد على النوم.

لقد خلق الله أجسادنا بحيث نستطيع الاستمتاع بالحياة، ونكرمه، ونخدم الآخرين، وأشياء أخرى عظيمة. وهو يدعو أجسادنا هيكلًا للروح القدس، وإذا أخذنا كلامه بجدية، فعلينا التزام بأن نقدّم أفضل عناية بهذا الهيكل بأقصى ما نستطيع.. وندعه ينام ليرتاح.

تعمل دكتورة ميمان ميكركطبية أطفال في ولاية ميتشبن وهي مؤلفة لأهم الكتب التي حققت الأكثر مبيعًا في مجال تربية أطفال أسوياء.

إدارة الوقت

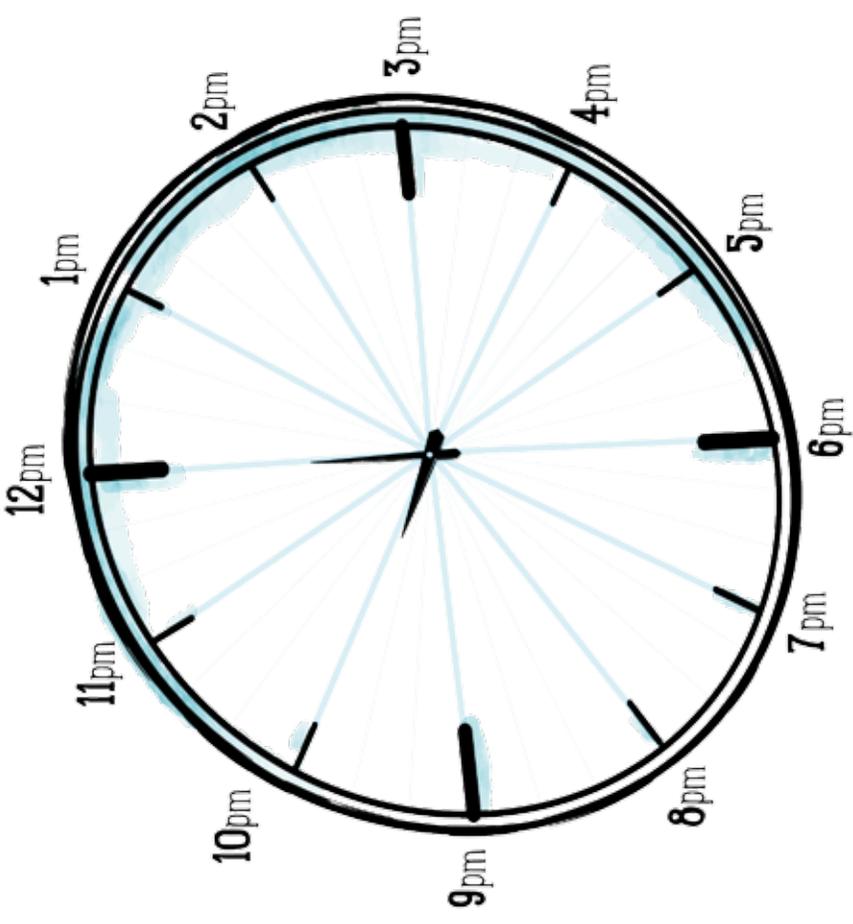
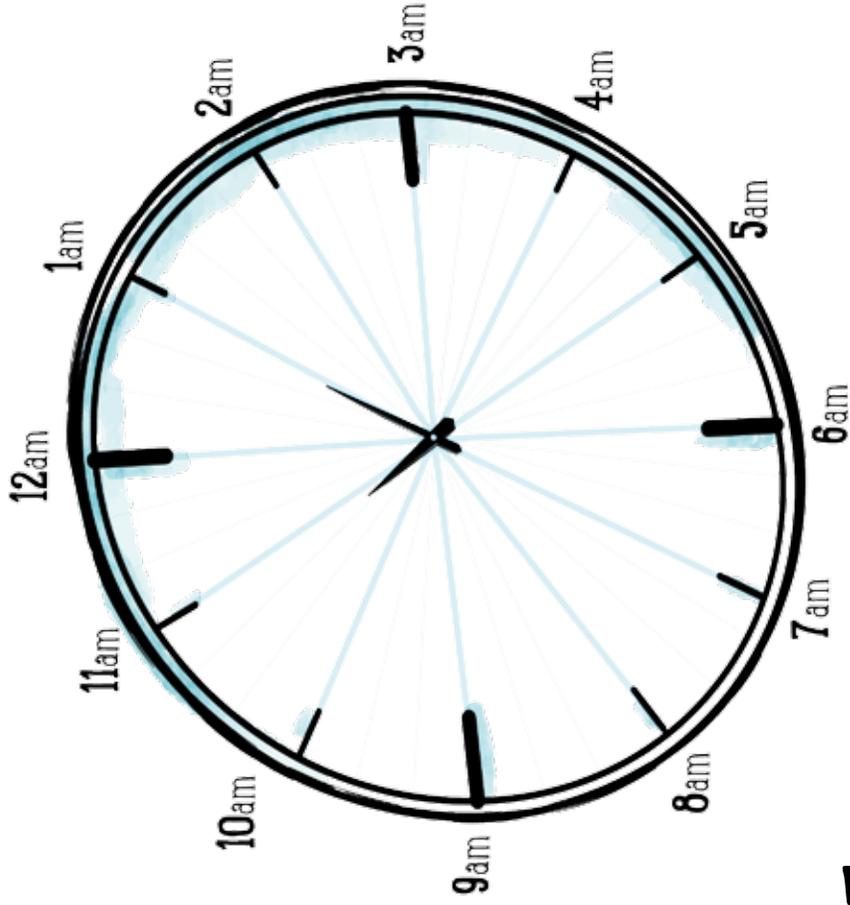
قد تمثل إدارة الوقت أمرًا صعبًا لكل الأعمار، وبالأخص الأطفال الصغار الذين لا يتحكمون عادة في وقت أنشطتهم اليومية. إن مساعدة طفلك على تعلّم التخطيط للوقت الذي يقضيه خلال اليوم يمكن أن يساعده على فهم أين يُنفق وقته بالفعل. اقضِ وقتًا في التحدث عن كيف ندرّب عقولنا على التعلّم والتفكير في ظروف مختلفة ونحن نقوم بمهام مختلفة. وفي افتتاحية هذه المناقشة، بوسعك أن تُظهر لأبنائك أن كيفية قضاء وقتهم يؤثر بالفعل على كل شيء في يومهم.



هذا النشاط سيساعدك على تقييم هل جدول أطفالك مزدحم بشكل زائد.

كيف تقضي وقتك؟

اقض وقتاً مع أطفالك للتخطيط لكيفية قضاء وقتهم. مستخدماً ألوان مختلفة قم بتحديد وتلوين الوقت الذي ينامون فيه، والوقت الذي يكونون فيه في المدرسة. ثم ركز على أحد الأيام وقسم الوقت كما فضوه بالفعل- وليس بحسب ما يعتقدون هم.



تحدث حول كيف أننا نغذي أمخاخنا من خلال أنشطة معينة دون الأنشطة الأخرى. على سبيل المثال، قضاء الوقت في اللعب بالخارج يغذي المخ أكثر من ألعاب الفيديو.

اجعل أطفالك يخططون لأيام مختلفة حتى يحصلون على صورة عامة عن كيفية قضائهم الوقت وكيف قد يؤثر هذا على أمخاخهم.

--- الوعي الإعلامي ---



كما يحتاج الجسد إلى طعام وماء ونوم ليعمل بشكل جيد، يتطلب الذهن تغذية عقلية أيضًا. الميديا التي يلتمها أبناؤنا يمكن أن تؤثر على اتخاذ قراراتهم. من الهام أن يتحلى أطفالنا بالوعي في اختياراتهم الإعلامية بحيث يفهمون بماذا يغذون عقولهم.

--- استخدام التكنولوجيا بمسؤولية ---

بقلم پو ناٲان ماكي

الأخرى. وإذا أثبتوا جدارتهم يمكن أن يقودوا السيارة بأنفسهم. السيارات يمكن استخدامها للخير أو الشر. يمكنك أن تقود السيارة إلى الكنيسة، أو إلى المدرسة، أو لتناول الغذاء مع الجدة. أو يمكنك أن تختار أن تخالف السرعة المقررة، أو تقود مخمورًا، أو تستخدم الموبايل في كتابة رسائل أثناء القيادة، كل هذه العادات التي قد تؤذي الناس. السيارة في حد ذاتها ليست سيئة أو شرًا. كل ما نحتاجه هو أن نتعلم كيف نستخدمها بمسؤولية. نفس الشيء ينطبق على الموبايل عند الأطفال، أو التابلت، أو الآي باد.

ضع عينيك على السنين

هذه هي الحقيقة: سيأتي يوم سيصبح أطفالنا مستقلين في اتخاذ قراراتهم الإعلامية عن أي التطبيقات سيحملونها أو أية وسائل ترفيه سيستخدمونها. والسؤال الذي نريد أن نسأله هو: هل أنا أعدهم لهذا اليوم؟ لأنه من غير المتوقع أن يتصلوا بنا من الجامعة ويسألوننا: "أهلاً ماما، هل يمكنني سماع أغنية «فلان»؟ أو أذهب لأشاهد فيلم «فلان»؟! بل سيتخذون قرارهم بناءً على قيم اكتسبوها منكم. ولذلك كيف نعلم أطفالنا كيفية استخدام التكنولوجيا بحكمة؟

سأل أحد الأشخاص في ورشة عن التربية كنت أقودها يده رافعًا: "هل أحرم ابني من الحصول على سمارت فون؟ يبدو أن السلبيات تفوق الإيجابيات؟"

هذا سؤال عظيم، ولا ألوم الأب الذي سأله. أعتقد أننا مررنا بلحظات تمنينا فيها لو عاش أطفالنا في الثمانينات وكانوا يقضون وقتًا طويلًا في الاستماع للراديو. الآن نحن نعيش في عالم يتيح للأطفال الدخول على مواقع التواصل الاجتماعي، ومواقع الأغاني، والموسيقى، والتلفزيون، والإنترنت، كل هذا في جهاز صغير بحجم جيبهم بالضبط. وهذا الجهاز لا يتبعهم فقط إلى المدرسة والكنيسة، بل إلى الحمام أيضًا. ويتبع ٤ من كل ٥ مراهقين إلى غرفة النوم كل ليلة.

أجبت ذلك الرجل قائلًا: "أجل الأمر، ولا تحرمهم من الحصول على سمارت فون". ثم واصلت شرح كيف أن الهاتف الذي يشبه السيارة. فلا يمكن لأب أو أم أن يسلم مفتاح سيارة جديدة لابنهم أو ابنتهم وهو لا يزال في الحادية عشر من عمره. بل يجلسون بالكرسي المجاور لهم ويعلموهم أولاً كيف يتعاملون مع الزحام ويسيروا على مسافة آمنة من السيارات

اخلق مناخًا مريحًا للنقاش

تُفرض بالإجبار دون إقناع. أحد النصوص الكتابية الشهيرة عن التربية هو تثنية ٦: ٦ و٧، وهو نص يشجّع الحوارات المستمرة: «وَلْتَكُنْ هَذِهِ الْكَلِمَاتُ الَّتِي أَنَا أُوصِيكَ بِهَا الْيَوْمَ عَلَى قَلْبِكَ، وَقَصِّهَا عَلَى أَوْلَادِكَ، وَتَكَلَّمْ بِهَا حِينَ تَجْلِسُ فِي بَيْتِكَ، وَحِينَ تَمْشِي فِي الطَّرِيقِ، وَحِينَ تَنَامُ وَحِينَ تَقُومُ». وبالتالي لا تعطِ قواعد بدون تقديم الأسباب من ورائها.

جربها. في اللحظة التي تخبر أطفالك “آسف، لن يؤخذ التليفون لحجرة النوم الليلة”، سيطلبون بمعرفة الأسباب، وعلى الأرجح بكلمة واحدة هي “لماذا؟”. وإذا فعلوا هذا، رحّب بالسؤال. لأن كلمة “لماذا” هي دعوة للحوار. وعندما تقدّم إجابة لكلمة “لماذا” سيساعدكم هذا على عمل قراراتهم الخاصة بأنفسهم في المستقبل.

عندما تجيب على “لماذا” فهذا فرصتك لتحويل الانفعال إلى تفاعل: “أنا سعيد أنك سألت. وأحب أن أسمع رأيك. يتفق خبراء الصحة النفسية أنه ليس من النافع لنا أن نصطحب الموبايل إلى غرفة النوم ليلاً. في رأيك لماذا ينصحون بذلك؟”

لا تتردد في قراءة أحد المقالات عن الموضوع، وتشارك بإيجاز نتائج بعض الأبحاث معهم، وتساءل “هل تتفق مع هذا أم لا، وما سبب إجابتك؟”

ربما تقول: “دعنا نقرأ هذا الكتاب معًا وسنخرج لتناول الإفطار كل يوم سبت لتحدث سوياً. عندما تنتهي من قراءة الكتاب سيتاح لك استخدام الموبايل”

في نفس الوقت، بعض القواعد الواقعية يمكن أن تدعم هذه الأسباب.

لاحظت بعض الآباء والأمهات يصابون بسهولة بالذعر إذا ما حصلوا على لمحة من عالم السوشيال ميديا والترفيه الذي في متناول أطفالهم على أجهزتهم. لا ألومهم. الشاشات اليوم تقدّم الكثير من عوامل التشييت الخطيرة: أحدث فيديو كليب لأشهر النجوم، أخبار المشاهير الذين يتابعونهم الشباب الصغار على انستجرام، وهناك محتوى فاضح يمكن الدخول إليه بسهولة على الإنترنت، والمتوحشين الذين يطالعون السوشيال ميديا ويرسلون طلبات صداقة للأطفال- الأطفال الذين يعيشون الآن في عالم يطلب متابعين. عندما يدرك معظم الآباء والأمهات هذه الأفكار، فإنهم يميلون إلى الانفعال.

إحدى مشاكل الانفعال الزائد. أنه لا يفيد. بل يجعلك غير آمن.

هذه هي المشكلة. أفضل فرصة لنا لتعليم أطفالنا القيم -مثل اختيار أي نوعية ترفيه يتابعونها- هو من خلال الحوارات. لا تقلق. لا أقول إنك تدع أطفالك يفعلون ما يريدونه مع شاشاتهم. حاشا! أنا فقط أقول يجب أن نفكر في الطريقة، وبالتالي نتحول عن الانفعال الزائد إلى التفاعل الفعّال.

للأسف معظم الآباء والأمهات لا ينخرطون في حوارات مع أطفالهم عن السوشيال ميديا ووسائل الترفيه. بل في كل مرة يرون المخاطر التي تطل برأسها على الشاشات اليوم، فإن ردود فعلهم الأولى تتمثل في فرض مجموعة من القواعد والمحاذير على أطفالهم. القواعد ليست سيئة، لكنها لا يجب أن

طبّق قواعد واقعية لتعزيز أسابك:

١- أجل امتلاك الهاتف الذي

لا تتعجل أن تشتري لأطفالك هذه الأجهزة الإلكترونية. أعلم أن هناك بعض الأشخاص لديهم ذهنية أننا نعيش في عالم التكنولوجيا بحيث ينبغي أن نعلم الأطفال من صغرهم استخدامها. ولا اختلف في ذلك، لأن تعليم أبنائنا كيفية استخدام التكنولوجيا هو أمر هام. لكن هناك فرق بين الجلوس مع الأطفال لاستخدام ألعاب الفيديو وأن تسمح لطفلك البالغ ١١ عامًا بحرية التحدث مع غرباء على أحد مواقع التواصل الاجتماعي. لذلك أجل امتلاك الهاتف الذي بقدر الإمكان. معظم مواقع السوشيال ميديا تتطلب منهم أن يكون عمرهم ١٣ عامًا، وهو ما يقودنا إلى النصيحة التالية.

٢- لا تسمح بالسوشيال ميديا حتى بلوغ ١٣ عامًا

تطلب مواقع انستجرام (Instagram)، وسناب تشات (SnapChat)، وتيك توك (TikTok)، وتويت (Twitter)، وفيسبوك (Facebook) من المستخدم أن يبلغ ١٣ عامًا. هذا يعني أنه عندما يحاول أحد الطلاب أو الطالبات عمره ١١ أو ١٢ سنة إنشاء حساب على سناب تشات، فأول شيء سيطلب منه هو تاريخ ميلاده. وإذا كان عمره أقل من ١٣ سنة، فلن يُسمح له بإنشاء حساب. وبالتالي لماذا يوجد أطفال لا حصر لهم، ١٠ و ١١ و ١٢ سنة على مواقع التواصل الاجتماعي؟ لأنهم كذبوا بالفعل بشأن

تاريخ ميلادهم. من الصعب على الوالدين الذين يلتزمون بالقانون وبتوصيات خبراء الصحة النفسية الذين ينصحون الصغار بالانتظار حتى بلوغ عمر ١٣ عامًا على الأقل لاستخدام السوشيال ميديا. نحن نعيش في عالم متوسط عمر الطفل في الحصول على سمارت فون هو ١٠ سنوات، ٨٩٪ من المراهقين لديهم سمارت فون في جيوبهم، و٩٧٪ متواجدون على السوشيال ميديا. وبالتالي عندما يرجع الصغار إلى البيت ويشتكون "لكن كل كل كل أصحابي لديهم سمارت فون!" فقط تذكّر. نحن نعيش في عالم وصلت فيه معدلات الاكتئاب والقلق وانتحار المراهقين إلى أرقام غير مسبوقة، ومعظم الخبراء، مثل دكتور چين توينجز، أستاذ علم النفس بجامعة ولاية سان دييجو، يربطون هذا بالسوشيال ميديا واستخدام الأجهزة الإلكترونية.

٣- قلل استخدام الشاشات

ربما تقرأ أول نصيحتين وتستنتج "أوبس، فات الأوان. لقد اشترت لطفلي تليفونًا، وأنا متأكد أنه متواجد على السوشيال ميديا الآن". لم يفت الأوان بعد.. وأنت لست وحدك. معظم الوالدين الذين أقبلهم في محاضراتي عن التربية قد اشترتوا بالفعل موبيلات لأولادهم، ولا يتابعون بانتظام استخدام أبنائهم لهذه الأجهزة.

لا بأس. يمكنك البدء في وضع هذه الحدود الآن. لا تنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأكثر من ساعتين من استخدام الشاشات يوميًا، وألا ينام الصغار بأجهزتهم الإلكترونية في غرف نومهم.

عزز إيمان أطفالك باستخدام الميديا

أحياناً يتشتت الوالدان بحجب الأكاذيب، وينسون أن يتحدثوا عن الحقيقة! في عالم مكتظ بالأكاذيب، الآباء والأمهات في هذه الأيام يجب أن يكونوا مبادرين أكثر بالإنخراط في الحوارات مع أطفالهم عن الحقيقة.

يقول المرنم: «لا نُخْفِيهِ عَنْ أَبْنَانِنَا، بل نُخْبِرُ الْجِيلَ
الَّذِي بِأَمْجَادِ الرَّبِّ وَعِزَّتِهِ وَمُعْجَزَاتِهِ الَّتِي صَنَعَ»
(مزمو ٧٨: ٤ - المشتركة).

ماذا لو ساعدتنا الشاشات لنفعل هذا؟ أحياناً ستجد من النافع تشجيع وقت استخدام الأجهزة.. ولكن استخدام الشاشات والميديا بغرض تعزيز إيمان أطفالك.

هل تلاحظ أن الأوقات العلاقتية العشوائية تفتح الأبواب لأعمق النقاشات التي ستحدث معكم؟ لكنكم لا تعرفون أبداً متى ستحدث هذه اللحظات.. إلا عندما توجدون في البيت، وعلى الطريق، وعند الذهاب إلى السرير، وعند الإستيقاظ.

جوناثان ماكي، هو مؤلف ومُضامِر.

تعرف أكثر عن جوناثان ماكي من خلال موقعه الإلكتروني - TheSource4Parents.com

للأسف معظم الوالدين لا يصغون لهذه النصيحة. في الواقع، ٧٩٪ من المراهقين يذهبون إلى النوم بصحبة الموبايل في غرفة نومهم، و٦٨٪ يجعلونه في متناول أيديهم، و٢٩٪ ينامون بالفعل مع الموبايل في السرير. وهذا يعرض أطفالنا لجميع أنواع المخاطر، وأكبرها المشاكل التي تتعلق بالنوم والتي لها علاقة وثيقة للاكتئاب.

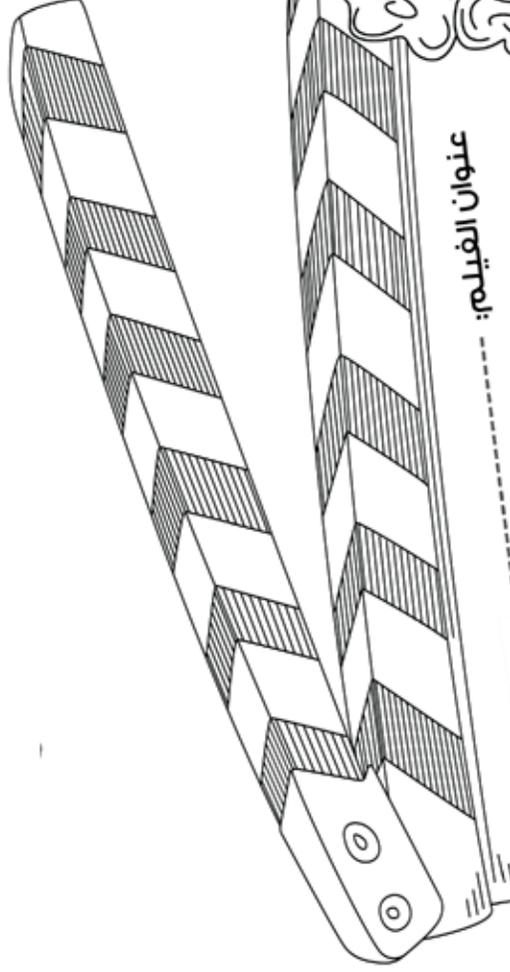
يلخص جيم ستاير، رئيس قسم شركة (Common Sense Media)، هذا الأمر ببلاغة: “توجد أوقات وأماكن حيث لا يجب أن توجد فيه التليفونات بالتحديد، ولكن كل المنصات الرقمية (الشاشات والأجهزة). وغرفة النوم هو أحد هذه الأماكن بكل وضوح.”

أرى أنه عندما يكون للعائلات حدود بسيطة لاستخدام الأجهزة مثل عدم استخدام الأجهزة على مائدة الطعام، فهذه الحدود يمكن بالفعل أن تعزز من حواراتنا؛ لعدم وجود عوامل التشتيت. ليس هناك مشكلة في أن تقول: “آسف، انتهى وقت اللعب. أعتقد أنه عليكم أن تلعبوا في الخارج” أو الأفضل من ذلك: “حسناً، لأن وقت استخدام الموبايل قد انتهى، ما رأيك في أن نتمشى معاً؟”

استمتع! بالتحدث عن الوعي الإعلامي معًا كعائلة مستخدمًا
نشاط مدرج في هذا المرشد بعنوان «بماذا أغذي عقلي؟»

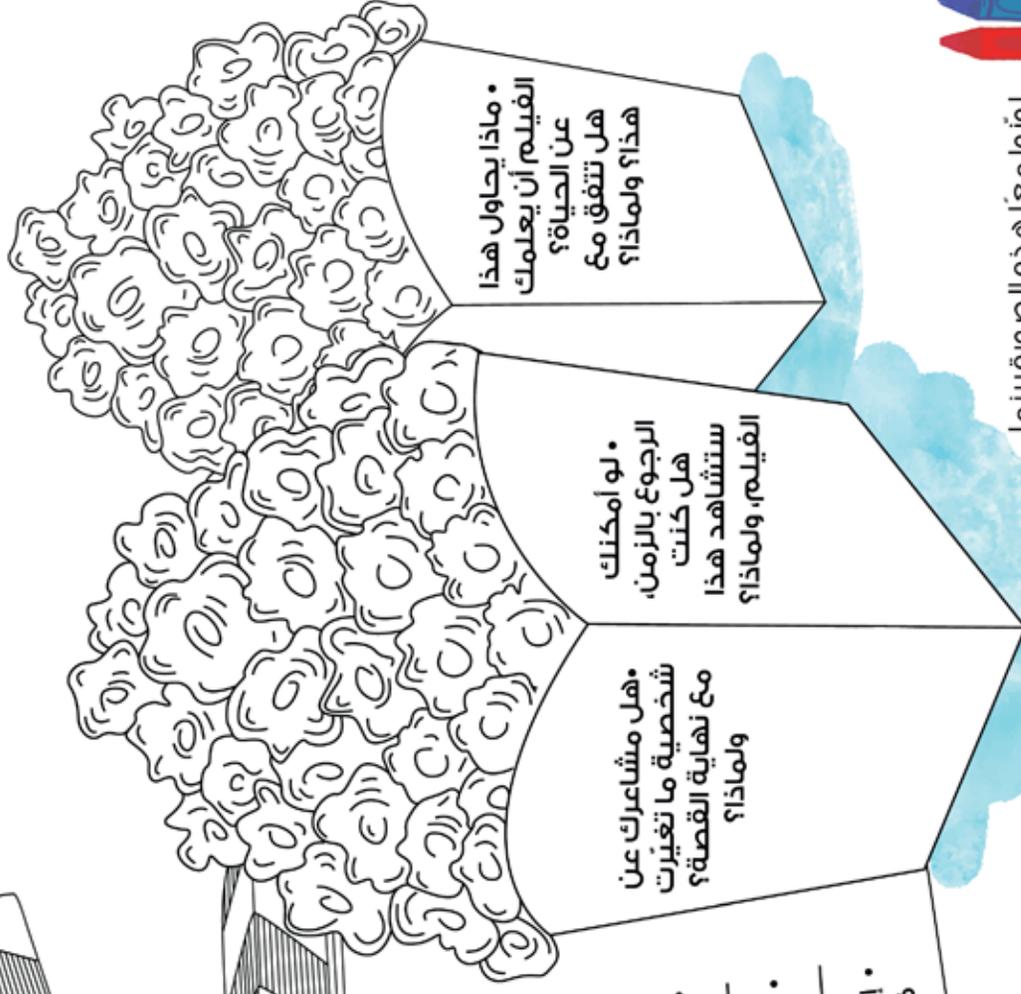
بماذا أفذي عقلي؟

بعد مشاهدة أحد الأفلام معاً، استخدم الأسئلة التالية
للتحدث عن تأثير الفيلم عليكم:



عنوان الفيلم: -----

- هل جعلك الفيلم تبكي؟ تغضب؟ ما هي المشاعر الأخرى التي أثارها الفيلم بداخلك؟
- ما هي السلوكيات التي ربما يشجعك الفيلم على التمثل بها؟
- ماذا كانت الرسالة الرئيسية لهذا الفيلم؟
- هل الفيلم يكرم الله أم يزدري به؟ ولماذا؟
- إذا أردت أن تقدم نصيحة لشخصية ما في الفيلم، فما هي هذه النصيحة؟



لوتوا معاً هذه الصورة بينما
تناقشون الأسئلة.



رحلة البحث عن الحياة

توني إيفانز

الانطلاق في إيمانك وشخصيتك
في الملكوت إلى المستويات الأعلى

رحلة مشوقة للشباب في المرحتين:
من (9-13 سنة)
من (14-18 سنة)

تعتمد خطة كتاب «رحلة البحث عن الحياة» على خمسة عشر مفتاحاً رئيسياً يمكنك استخدامها خلال الرحلة؛ وبمصاحبة والديك أو مرشدك الروحي ستندرب على تقوية إيمانك وحكمتك.



KINGDOM QUEST

Tony Evans

Taking Faith and Character
to the Next Level

Kingdom Adventure for 2 Age groups:
(13- 9 years)
(18- 14 years)

This guide will arm you with 15 keys to help you unlock victories in your everyday life. Along the way you'll learn how to overcome enemies like regret, doubt, and confusion with the weapons of wisdom, faith, and purpose.