

القسم الأول نمط العملية (التعليمات والتوجيهات)

ملاحظات

- نستعمل نمط العملية (التعليمات والتوجيهات)، عندما نوضح لقارئ، كيف يقوم بعمل ما، أو طريقة إجراء عملية ما. ومن ذلك مثلاً: إعدادة لكوب عصير، أو قيامه بتبديل إطار دراجته، أو إجراؤه لتجربة علمية، مثل تشرح صيدع، أو تشغيل أحد الأجهزة كالحاسوب أو الفيديو، أو الغسالة الكهربائية، أو قيادة سيارة، أو تخفيف وزنه.
- يتم وصف العملية عبر سلسلة من التعليمات، والتوجيهات، تأتي في صورة خطوات تُورد بحسب التسلسل الزمني. قد يعالج الكاتب في نمط العملية الموضوعات العلمية والتقنية. وفي هذه الحالة، يجب إيراد خطوات العملية في تسلسل زمني صارم. وقد يعالج الكاتب موضوعات غير علمية مثل: كيف تختار أصدقاءك؟ كيف تمنع والدك بأنك شخص مسؤول؟ كيف تفوز بحب الآخرين؟ وفي هذه الحالة، لا يشترط إيراد الخطوات بتسلسل زمني صارم، وإنما هناك شيء من الحرية، من حيث تقديم بعض الخطوات أو تأخيرها.
- لتكتب مقالة من نمط العملية اتبع المخطط التالي: المقدمة: أذكر فيها نوع العملية التي ستقوم بوصفها، ووضح لماذا تكتب في هذا الموضوع. أكتب الجملة المحورية، ثم خطوات العملية مُجملة. العرض والناقشة: اعرض خطوات العملية في عدة فقرات. وهذا يعني - مثلاً - أن تكتب في هذا الجزء أربع فقرات، إذا كانت العملية تتألف من أربع خطوات. الخاتمة: أذكر خطوات العملية، والفكرة المحورية، وأهم النقاط.
- عندما تعطي تعليمات، أو توجيهات في هذا النمط، فم بما يلي:
 - ١- اعرض التعليمات والتوجيهات بوضوح، وفي جمل قصيرة.
 - ٢- أسرد جميع الخطوات المطلوبة، ولا تنس شيئاً منها.
 - ٣- أذكر خطوات العملية بالتسلسل الزمني نفسه.
- من الألفاظ الإشارية التي ترد في هذا النمط: أولاً، ثانياً، ثالثاً، أخيراً، حينئذ، ثم، بعد ذلك، الخطوة الأولى، الخطوة التالية، قبل ذلك.
- تأتي جملة الموضوع، كما يلي: إذا أردت أن تقوم بـ..... فاتبع الخطوات التالية.....
- عندما تريد إجراء..... فم بالآتي..... اتبع التوجيهات التالية، عند القيام بـ.....
- يمكن في هذا النمط كتابة فقرة واحدة، أو مقالة كاملة.
- من الأفضل أن تكتب عن العمليات التي فمت بها بنفسك، وجربتها من قبل، أو جمعت عنها معلومات من أحد المصادر العلمية.
- قبل أن تبدأ في الكتابة، سجل خطوات العملية في قائمة، ورتبها بحسب التسلسل الزمني، لكي تستعين بها عند الكتابة.

تدريبات تمهيدية:

تدريب: ١

• رتب المراحل التعليمية التالية، بحسب التسلسل الزمني.

- | | |
|-----------|----------------------|
| ١ - | المرحلة المتوسطة . |
| ٢ - | المرحلة الجامعية . |
| ٣ - | مرحلة الروضة . |
| ٤ - | المرحلة الابتدائية . |
| ٥ - | مرحلة التمهيدي |
| ٦ - | المرحلة الثانوية . |
| ٧ - | مرحلة الحضانه . |

تدريب: ٢

• رتب مراحل العمر بحسب التسلسل الزمني.

- | | |
|-----------|------|
| ١ - | شاب |
| ٢ - | شيخ |
| ٣ - | رضيع |
| ٤ - | كهل |
| ٥ - | صبي |
| ٦ - | طفل |
| ٧ - | فتى |
| ٨ - | غلام |

تدريب: ٣

• رتب العصور التاريخية التالية بحسب التسلسل الزمني.

- | | |
|----------------------|---------------------|
| العصر العبّاسي | العصر الأموي |
| عصر الدويلات | العصر الحديث |
| العصر الإسلامي | العصر الجاهلي |

تدريب: ٤

- رتب الأنشطة اليومية التي يقوم بها أحمدُ كلَّ صباحٍ بحسب التسلسل الزمنيّ.
- تناول الإفطار.
- ارتداء ثياب المدرسة.
- التوجه إلى المدرسة.
- الوصول إلى المدرسة.
- إلقاء نظرة على الجدول الدراسيّ.
- أداء صلاة الفجر.
- القيام من النوم.
- الوضوء.
- سماع الأذان.
- إعداد حقيبة المدرسة.

تدريب: ٥

- رتب الخطوات التي اتبعتها حسامٌ، ليكتب رسالةً بحسب التسلسل الزمنيّ.
- وضع الطابع على المظروف.
- اختيار قلم للكتابة.
- وضع الرسالة في صندوق البريد.
- وضع الرسالة داخل المظروف.
- كتابة العنوان على المظروف.
- كتابة نص الرسالة.
- التوجه إلى مكتب البريد.
- شراء الطوابع والمظروف وورق الرسائل.

تدريب: ٦

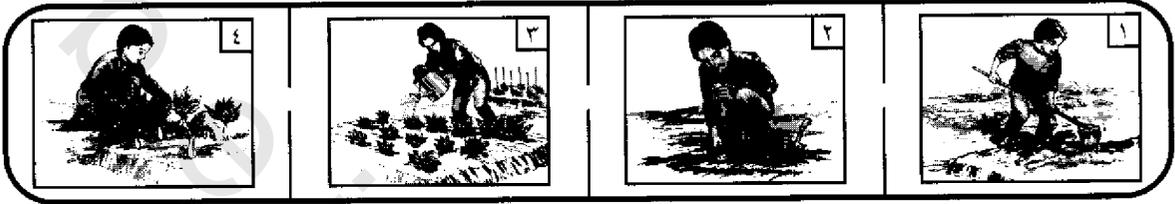
- رتب الخطوات التي قام بها أبو بكرٍ لشراء حذاء بحسب التسلسل الزمنيّ.
- تجريب الحذاء.
- العودة إلى المنزل.
- دفع ثمن الحذاء.
- اختيار الحذاء المناسب.
- مشاهدة الأحذية في المحلّ.
- اتخاذ قرارٍ بشراء حذاء جديد.
- جمع قدرٍ كافٍ من المال.
- الذهاب إلى محلّ الأحذية.

□ أولاً: نماذج على مستوى الفقرة

تدريب: ١

• أنظر إلى الصور أولاً، ثم اقرأ التعليمات والفقرة.

زراعة شجرة



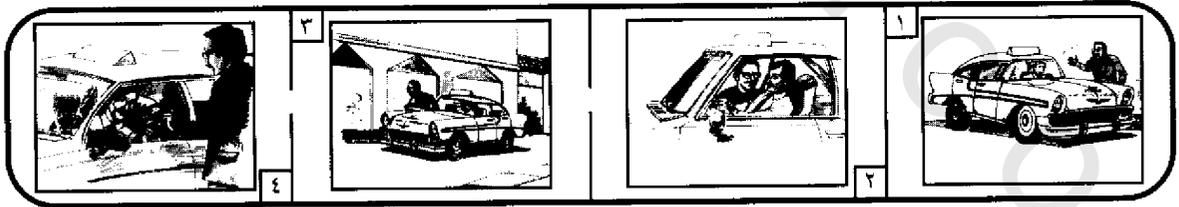
- ١- قُم أولاً بإصلاح الأرض.
- ٢- ضع البذور في التربة.
- ٣- اسق الزرع بانتظام.
- ٤- أحصد النبات.

إذا أردت زرع شجرة فعليك اتباع الخطوات التالية: قُم أولاً بإصلاح الأرض، حتى تصبح صالحة للزراعة. ثانياً، احفر الأرض، وضع البذور في التربة. بعد ذلك، اسق الزرع بصورة منتظمة، وبكميات مناسبة. وأخيراً تأتي مرحلة الحصاد والجني، وهنا عليك اللجوء إلى أفضل أساليب الحصاد التي لا تضر المحصول.

• ازرع شجرة في منزلك، متبعاً الخطوات السابقة.

تدريب: ٢

الذهاب إلى وسط المدينة (بسيارة أجرة)

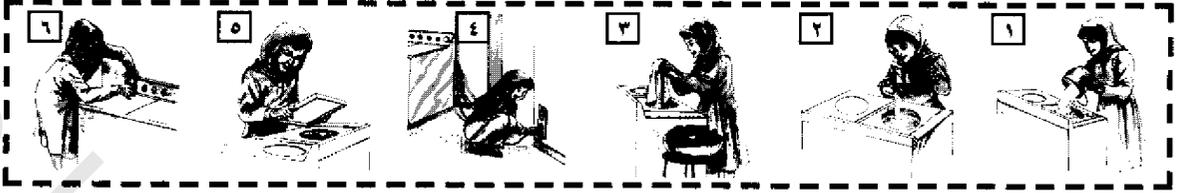


- ١- أشر إلى سائق سيارة الأجرة.
- ٢- أذكر للسائق المكان الذي تقصده.
- ٣- انزل في وسط المدينة.
- ٤- ادفع الأجرة للسائق.

إذا أردت ركوب سيارة أجرة إلى وسط المدينة فقم بالآتي: أولاً أشر إلى سائق سيارة الأجرة، وعندما يقف بجانبك، أذكر له اسم المكان الذي تقصده، وهو وسط المدينة. بعد أن تصل السيارة إلى المكان الذي تريده اطلب من السائق أن يتوقف، ثم افتح الباب وانزل. بعد ذلك اسأل السائق عن الأجرة، ثم ادفع له المبلغ المطلوب. تلك هي الخطوات التي يتبعها الإنسان، ليركب سيارة أجرة إلى وسط المدينة.

تدريب: ٣

تشغيل الغسالة الكهربائية



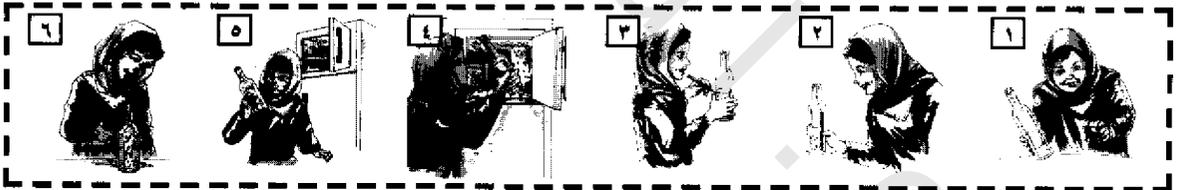
- ١- صببي الماء في الغسالة.
- ٢- ضعي مسحوق الصابون في الغسالة.
- ٣- ضعي الملابس في الغسالة.
- ٤- أغلقي باب الغسالة.
- ٥- أوصلي التيار الكهربائي.
- ٦- قومي بتشغيل الغسالة.

تشغيل الغسالة الكهربائية، عمل هين، كل ما عليك هو اتباع التعليمات التالية: ابدأي أولاً بصب الماء في الغسالة، ويجب أن يكون مقدار الماء مناسباً. انتقلي بعد ذلك إلى وضع مسحوق الصابون في الغسالة، ثم أغلقي الباب بإحكام. وأخيراً لا يبقى أمامك غير توصيل التيار الكهربائي، ثم الضغط على الزر لتشغيل الغسالة الكهربائية.

● قم بتشغيل الغسالة الكهربائية، متبعا الخطوات السابقة.

تدريب: ٤

إجراء تجربة علمية



- ١- أحضري زجاجة فارغة.
- ٢- املئي الزجاجة بالماء إلى نصفها.
- ٣- علمي مستوى الماء خارج الزجاجة.
- ٤- ادخلي الزجاجة في الثلاجة.
- ٥- أخرجي الزجاجة من الثلاجة بعد أن يتجمد الماء.
- ٦- لاحظي أن مستوى الماء قد ارتفع إلى أعلى.

هناك تجربة يسيرة يمكن القيام بها لإثبات أن الماء يتمدد عندما يتجمد. كل ما تحتاجين إليه لإجراء هذه التجربة زجاجة فارغة، وقليل من الماء. قومي أولاً بملء الزجاجة إلى نصفها. ثانياً: علمي مستوى الماء خارج الزجاجة حتى تعرفي مستوى الزيادة. ادخلي الزجاجة في الثلاجة حتى يتجمد الماء. بعد أن يتجمد الماء، أخرجي الزجاجة من الثلاجة ثم انظري إلى مستوى الماء، ستلاحظين أنه ارتفع إلى أعلى. وبهذه التجربة، يتضح لنا أن الماء يحدث له تمدد عندما يصل إلى مرحلة التجمد.

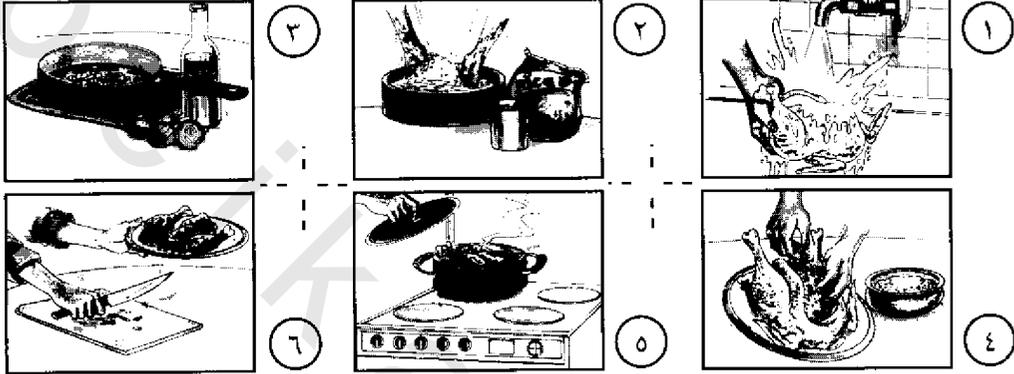
● أجر التجربة متبعا الخطوات السابقة.

تدريب: ٥

كَيْفَ يَعَدُّ الدَّجَاجُ الْمَحْشُوُّ بِالْأُرْزِ وَالْمَكْسَّرَاتِ؟

• أَنْظِرْ إِلَى الصُّورِ، ثُمَّ اقْرَأ النَّصَّ.

إِعْدَادُ دَجَاجٍ مَحْشُوٍّ بِالْأُرْزِ وَالْمَكْسَّرَاتِ



لِإِعْدَادِ دَجَاجٍ مَحْشُوٍّ بِالْأُرْزِ وَالْمَكْسَّرَاتِ تُتَّبَعُ الْخُطُوبَاتُ التَّالِيَةُ:

تُغْسَلُ الدَّجَاجَةُ جَيِّدًا، ثُمَّ تُفْرَكُ بِالْقِرْفَةِ وَالْبَهَارِ وَالْفِلْفِلِ وَالْمَلْحِ مِنَ الدَّاخِلِ وَالخَارِجِ. يُغْسَلُ الأُرْزُ وَيُنْقَعُ مَدَّةَ عَشْرِ دَقَائِقٍ، يُحْمَى السَّمْنُ وَتَقْلَبُ فِيهِ البَصَلَةُ المَفْرُومَةُ، حَتَّى تَذْبُلَ، ثُمَّ يُضَافُ اللَّحْمُ المَفْرُومُ، وَيَقْلَبُ مَعَ البَصَلِ، حَتَّى يَقْتَرِبَ مِنَ النُّضْجِ، فَيُضَافُ الأُرْزُ بَعْدَ تَصْفِيَّتِهِ مِنَ المَاءِ.. وَالْمَلْحِ وَالبَهَارَاتِ وَنِصْفِ كِمِيَّةِ المَكْسَّرَاتِ وَنِصْفِ كُوبِ مَاءٍ، وَيُحْرَكُ الجَمِيعُ، ثُمَّ يُتْرَكُ عَلَى نَارٍ هَادِئَةٍ، حَتَّى يَجْفَ المَاءُ عَنْهُ، وَيَنْضَجُ، الأُرْزُ نِصْفَ نَضْجٍ.

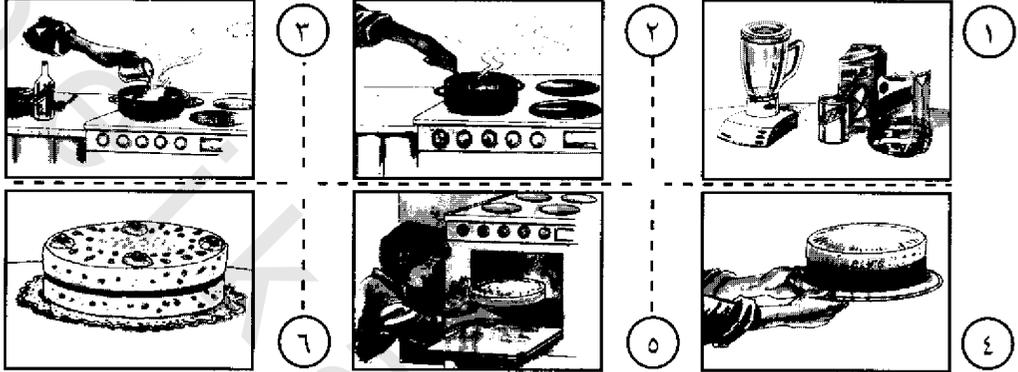
تُتْرَكُ حَشْوَةُ الأُرْزِ وَاللَّحْمِ حَتَّى تَبْرُدَ، ثُمَّ تُحْشَى بِهَا الدَّجَاجَةُ وَتُخَاطُ جَيِّدًا، ثُمَّ يُحْمَى السَّمْنُ فِي قَدْرِ عَلَى نَارٍ مُتَوَسِّطَةٍ، وَتَقْلَى الدَّجَاجَةُ فِيهِ مِنْ كُلِّ جَوَانِبِهَا، حَتَّى يَحْمَرَّ سَطْحُهَا، ثُمَّ يُضَافُ إِلَيْهَا كُوبَانِ مِنَ المَاءِ الحَارِّ وَالْمَلْحِ، وَتُتْرَكُ عَلَى نَارٍ هَادِئَةٍ، حَتَّى تَنْضَجَ وَلَا يَبْقَى فِي القَدْرِ غَيْرُ السَّمْنِ وَقَلِيلٌ مِنَ الصَّلْصَةِ. بَعْدَ ذَلِكَ يُزَالُ الخَيْطُ مِنَ الدَّجَاجَةِ، وَتُوضَعُ الحَشْوَةُ فِي طَبَقٍ مُسَطَّحٍ، وَيُرَشُّ الوَجْهُ بِالمَكْسَّرَاتِ، وَتُقَطَّعُ الدَّجَاجَةُ سِتِّ قِطْعٍ، وَتُوضَعُ بِنِظَامٍ فَوْقَ الحَشْوَةِ. يُزَيَّنُ الطَّبَقُ بِوَرَقِ البَقْدُونِسِ، وَيُقَدَّمُ سَاخِنًا.

• شَارِكْ أَهْلَ بَيْتِكَ فِي إِعْدَادِ هَذِهِ الأَكْلَةِ.

كَيْفَ تُعَدُّ صِينِيَّةُ الْكُنَافَةِ بِالْقَشْدَةِ؟

• أَنْظِرْ إِلَى الصُّورِ، ثُمَّ اقْرَأ النَّصَّ.

إِعْدَادُ صِينِيَّةِ الْكُنَافَةِ بِالْقَشْدَةِ



إِذَا أَرَدْتَ إِعْدَادَ صِينِيَّةِ كُنَافَةِ بِالْقَشْدَةِ، فَاتَّبِعِ الطَّرِيقَةَ الْآتِيَةَ:

تُعَدُّ حَشْوَةُ الْكَرِيمَةِ بِأَنْ يُضَافَ السُّكَّرُ إِلَى الدَّقِيقِ وَيُخَلَطُ بِقَلِيلٍ مِنَ اللَّبَنِ الْبَارِدِ مَعَ اسْتِعْمَالِ الْمَضْرِبِ، ثُمَّ يُغْلَى بَاقِي الْحَلِيبِ، وَيُصَبُّ عَلَى الْخَلِيطِ السَّابِقِ مَعَ التَّقْلِيبِ بِشِدَّةٍ وَيَسْرَعَةَ بَعِيداً عَنِ النَّارِ. بَعْدَهَا يُرْفَعُ الْخَلِيطُ عَلَى نَارٍ هَادِئَةٍ مَعَ التَّقْلِيبِ الْمُسْتَمِرِّ، حَتَّى يَغْلِي، وَيَنْضَجَ الدَّقِيقُ، وَيَعْلَظُ قَوَامُهُ، فَيُرْفَعُ مِنَ عَلَى النَّارِ، وَتُضَافُ إِلَيْهِ الْقَشْدَةُ وَتَقْلَبُ؛ حَتَّى تَخْتَفِي تَمَاماً، فَيُضَافُ مَاءُ الْوَرْدِ، أَوْ الْفَانِيلِيَا وَتُتْرَكُ لِتَبْرَدَ. تُفَكُّ الْكُنَافَةُ فِي صِينِيَّةٍ وَاسِعَةٍ نَوْعاً مَا، وَيُخَلَطُ مَعَ السَّمْنِ الْمَقْدُوحِ، أَوْ الزَّبْدِ دُونَ قَدْحٍ، وَتَقْلَبُ عَلَى نَارٍ هَادِئَةٍ جِداً، حَتَّى يَتَشَرَّبَ السَّمْنُ الْمَقْدُوحُ جِداً فِي الْكُنَافَةِ، وَتُصَبِّحُ لَيِّنَةً فِي لَوْنِ الْمِسْتِكِ.

تُدَهَّنُ صِينِيَّةُ تَيْفَالٍ مُنَاسِبَةً بِالسَّمْنِ، وَيُوضَعُ بِهَا نِصْفُ مِقْدَارِ الْكُنَافَةِ، مَعَ الضَّغْطِ عَلَيْهَا بِخِفَّةٍ بِالْيَدِ، ثُمَّ تُوضَعُ طَبَقَةٌ مِنَ الْحَشْوِ مَعَ تَرْكِ مَسَافَةٍ مِنَ الْأَطْرَافِ دُونَ حَشْوِ. تُوضَعُ الطَّبَقَةُ الثَّانِيَّةُ مِنَ الْكُنَافَةِ فَوْقَ الْكَرِيمَةِ بِاحْتِرَاسٍ، وَيُسَاوَى السُّطْحُ بِخِفَّةٍ. يُرَشُّ السُّطْحُ بِمَا تَبَقِيَ مِنَ السَّمْنِ الْمَقْدُوحِ رَشّاً خَفِيفاً، أَوْ يُوزَعُ الزَّبْدُ قِطْعاً صَغِيرَةً عَلَى السُّطْحِ فِي حَالَةِ اسْتِحْدَامِهِ، وَتَرَجُّ فِي فَرْنٍ مُتَوَسِّطِ الْحَرَارَةِ حَتَّى تَحْمَرُ، وَتُخْرَجَ مِنَ الْفَرْنِ وَتُسْقَى بِالشَّرَابِ، وَهِيَ سَاخِنَةٌ وَتُتْرَكُ لِتَبْرَدَ فَتَقْلَبُ عَلَى طَبَقٍ مُنَاسِبٍ، وَيُجَمَّلُ السُّطْحُ بِالفُسْتَقِ، أَوْ بَوَرْدَاتِ الْكَرِيمَةِ مَعَ الفُسْتَقِ.

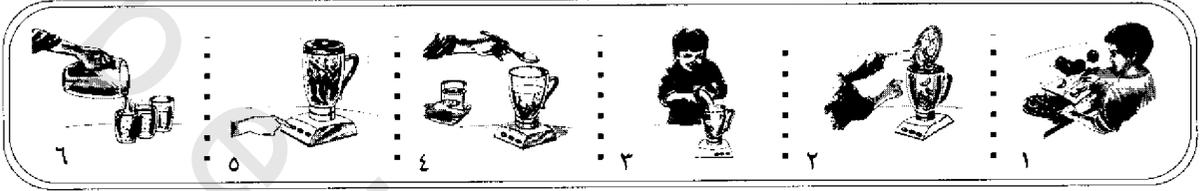
• شَارِكْ أَهْلَ بَيْتِكَ فِي إِعْدَادِ صِينِيَّةِ كُنَافَةِ بِالْقَشْدَةِ.

تدريبات

تدريب: ١

- أنظر إلى الصور واقراء جملة الموضوع والتوجيهات.
- اكتب فقرة مناسبة عن كل موضوع.

إعداد كوب عصير



جملة الموضوع: لتعد عصير برتقال طازجاً، اتبع الخطوات التالية:

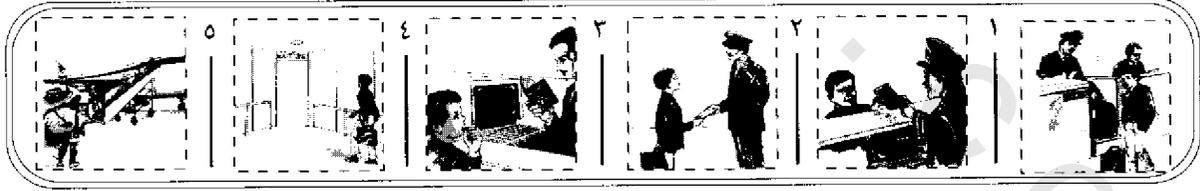
- ١- اقطع البرتقال شرائح.
- ٢- ضع الشرائح في الخلاطة.
- ٣- صب ماء بارداً في الخلاطة.
- ٤- ضع قليلاً من السكر في الخلاطة.
- ٥- شغل الخلاطة.
- ٦- صب العصير في الأكواب.

الفقرة

- قم بإعداد كوب من عصير العنب الطازج.

السفر بالطائرة

تدريب: ٢



جملة الموضوع: للسفر بالطائرة لا بد من القيام بالآتي:

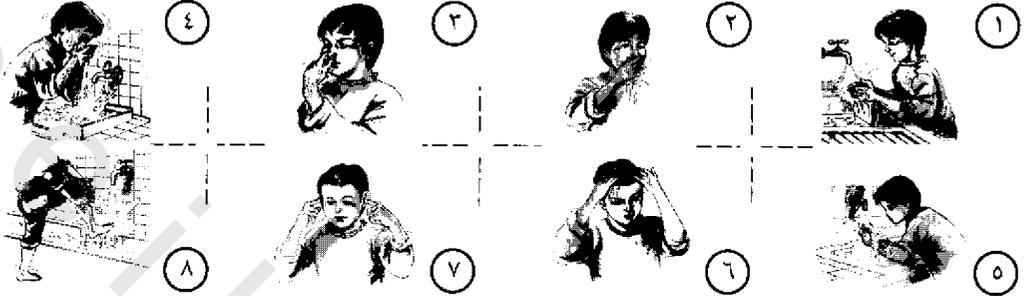
- ١- ضع حقيبة السفر على الميزان.
- ٢- قدم جواز السفر والتذكرة للموظف.
- ٣- خذ بطاقة صعود الطائرة من الموظف.
- ٤- قدم جواز السفر لضابط الجوازات.
- ٥- أخرج من المخرج رقم ٣٦.
- ٦- اصعد إلى الطائرة.

الفقرة

تدريب: ٣

- أنظر إلى الصور، وأقرأ جملة الموضوع.
- أكتب التوجيهات متسلسلة، ثم اجعلها فقرة.

كيف تتوضأ؟



جملة الموضوع: إذا أردت الوضوء، فعليك بالآتي:

.....

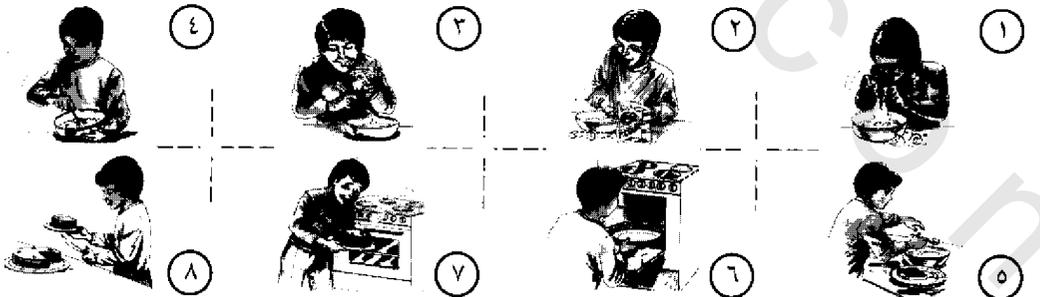
.....

.....

تدريب: ٤

- أنظر إلى الصور، وأقرأ جملة الموضوع.
- أكتب التعليمات متسلسلة، ثم اجعلها فقرة.

إعداد كعكة بالجبين



جملة الموضوع: لكي تصنع كعكة بالجبين، فم بما يلي:

.....

.....

.....

تدريب: ٥

* اقرأ الفقرتين، ثم اعرض الخطوات بحسب التسلسل الذي جاءت به .

الفقرة الأولى:

دور الماء في عملية الهضم

لتعرف دور الماء في عملية الهضم، قم بالآتي: أولاً، خذ أنبوباً زجاجياً ضيقاً ومفتوحاً من طرفيه. ثانياً، أدخل في أحد طرفي الأنبوب قليلاً من صفار البيض المسلوق. أمسك بعد ذلك الأنبوب عمودياً، بحيث يكون صفار البيض في القسم العلوي من الأنبوب. ضع حينئذ أسفل الأنبوب كأساً فارغاً، ثم نَقِّط قليلاً من الماء على فوهة الأنبوب. وبهذا الأسلوب يتضح لك أن صفار البيض ينزلق في الأنبوب.

الخطوات بحسب التسلسل الزمني:

- | | |
|-----------|-----------|
| ١ - | ١ - |
| ٢ - | ٢ - |
| ٣ - | ٣ - |

● أعد صياغة الفقرة بأسلوبك.

● شارك فريقاً من زملائك في إجراء التجربة السابقة.

تدريب: ٦

الفقرة الثانية:

آداب الزيارة

إذا عَزَمْتَ عَلَى زيارَةِ أَحَدِ النَّاسِ فَالْتَزِمِ بِالآدَابِ التَّالِيَةِ: أولاً، اقرع الباب بلطف. ثانياً، سلّم على مُضيفِكَ. ثالثاً، لا تُبادِرِ إلى الجُلوسِ إلا بَعْدَ أَنْ يُؤذَنَ لَكَ. بَعْدَ أَنْ تَجْلِسَ، اذْكُرِ السَّبَبَ الَّذِي حَمَلَكَ عَلَى الزَّيارَةِ. وأخيراً لا تُطِلِ الجُلوسَ، بل أقم بقدر ما تراه مناسباً.

الخطوات بحسب التسلسل الزمني:

- | | |
|-----------|-----------|
| ١ - | ١ - |
| ٢ - | ٢ - |
| ٣ - | ٣ - |

● أعد صياغة الفقرة بأسلوبك.

تدريب: ٧

- رتب الصور بحسب التسلسل الزمني.
- اكتب فقرة تصف فيها كل عملية.

كيف تصطاد السمك؟



أولاً: اكتب الخطوات متسلسلة:

- ١-
٢-
٣-
٤-

ثانياً: اكتب الفقرة:

.....
.....
.....
.....

تدريب: ٨

كيف ترسل خطاباً بالبريد؟



أولاً: اكتب الخطوات متسلسلة:

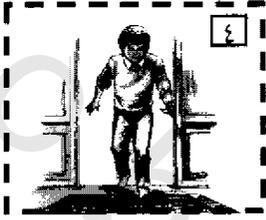
- ١-
٢-
٣-
٤-

ثانياً: اكتب الفقرة:

.....
.....
.....
.....

تدريب: ٩

ماذا تفعل عند دخول المسجد؟



أولاً: أكتب الخطوات متسلسلة:

١-
٢-
٣-
٤-

ثانياً: أكتب الفقرة:

.....
.....
.....
.....

تدريب: ١٠

• أكتب فقرة مناسبة عن كل عملية مما يأتي:

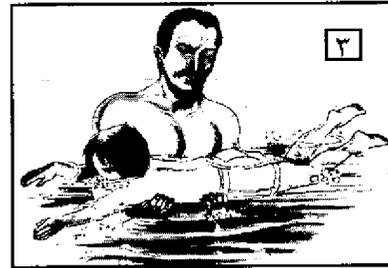
• اتبع الخطوات التالية:

١- اعرض خطوات العملية بحسب التسلسل الزمني.

٢- أكتب جملة موضوع للفقرة.

٣- استعن بجملة الموضوع وقائمة الخطوات في كتابة الفقرة.

٤- ضع عنواناً مناسباً لكل فقرة.



□ ثانياً: نماذج على مستوى المقالات

● اقرأ المقالتين بتأن، ثم ادرس التحليل الخاص بكل منهما.

حول مائدة رمضان الصحية

المقالة الأولى:

دار الزمن دورته، ومرت الليالي والأيام، وهذا شهر رمضان جاءنا من بعد عام. وهو يجيء ليمضي. ويمضي ليحيي. والناس كلما هل هلاله رجلا في لقائه: فأما أحدهما فيلقاه مستبشراً، واعياً فاهماً لحكمته، فصوم رمضان عنده ليس بجوع وحرمان، وإنما هو شبع من موائد الرحمن، شبع المعرفة والفطنة، لا شبع الغفلة والبطنة. وأما الآخر فيلقى رمضان على هامش وعيه؛ فالصوم عنده جوع وخمول بالنهار، وشبع ولهو بالليل. وفوق الشبع تخمة بما لذ وطاب من الطعام والشراب. ومع التخمة تفتت همته، ويعتل بدنه، ويتبدل ذهنه، وتظلم روحه، ويظل يتخبط في غياهب الغفلة، حتى تضيق منه مآثر الحكمة. ثمة وصايا ذهبية نود أن نذكر الصائمين بها، وقد جلسوا حول موائدهم. نود أن نتداولها معاً، وصولاً لمائدة رمضان مباركة وصحية إن شاء الله:

(١) عجلوا الفطر

إنها وصية رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم - فعن سهل بن سعد رضي الله عنه أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» رواه البخاري ومسلم والترمذي. وربما يسأل سائل عن الحكمة، ونقول: إن في تعجيل الفطر خيراً ومنفعة صحية ورحمة؛ فالصائم الذي يمسك عن الطعام والشراب طوال ساعات الصوم (بمتوسط ١٤ ساعة)، من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، يكون في أشد الحاجة لما يعوضه عما فقد من ماء في نهار رمضان حتى يزول عنه الظمأ وتبتل لديه العروق. وهو كذلك في حاجة عاجلة إلى ما يعوض الهبوط الحادث في سكر دمه، وبخاصة في ساعات الصوم الأخيرة، حتى يستعيد جسمه توازنه الحيوي، لئلا يصاب بهبوط عام وإنهاك واضطراب؛ ولأن الله تعالى لا يريد لعباده الصائمين مزيداً من العنت والمشقة، ولا يريد بهم عسراً ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: ١٨٥]. إذن فليمتثل الصائمون لوصية رسولهم الكريم وليعجلوا إفطارهم!

(٢) ترفق بمعدتك واحذر الماء البارد

لعل أكثر ما يتأثر بالصوم من أجهزة الجسم، إنما هو الجهاز الهضمي، هذا الجهاز الذي ظل يعاني طوال أحد عشر شهراً الإجهاد والعمل الشاق، ثم يأتي رمضان فيتغير فجأة ما ألف من نظام، فلا طعام ولا شراب طوال ساعات الصوم. فإذا جاء ميعاد الإفطار، وجب إيقاظ المعدة من راحتها الطويلة رويداً رويداً، ووجب تحذير الصائمين من شرب الماء المثلج الكثير، لما يسببه ذلك من أضرار؛ فقد تبين أن دخول الماء البارد فجأة بعد صيام طويل، يتسبب في انقباض الشعيرات الدموية بالفم والبلعوم والمريء والمعدة، فتقلص.

(٣) افطر على رطبات

دعونا نذكر هذا الحديث النبوي الشريف، الذي رواه أبو داود والترمذي . فعن أنس -رضي الله عنه- أن النبي -ﷺ- « كان يفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء ». لقد علمنا أن الصائم مثلما يكون في حاجة إلى الماء يكون كذلك في أشد الحاجة إلى مصدر سكري سريع، يدفع عنه شعور الجوع. وهكذا جاء الهدي النبوي داعياً الناس لأن يفطروا على مادة سكرية حلوة غنية بالماء مثل الرطب. ونستطيع اليوم أن نوصي الصائمين بالرطب، أو بمنقوع التمر في الماء، أو بشراب قمر الدين، أو بمنقوع الفواكه المجففة المحلاة (الحشاف)، أو بعصير الفواكه المحلى بالسكر كالبرتقال والليمون والجوافة والعنب، أو بماء مذاب فيه ملعقة من العسل الأبيض أو الأسود. فكل هذه الأغذية تتشارك في خصائصها الأساسية، من حيث احتواؤها على الماء والسكريات سهلة الامتصاص. ففي نحو خمس دقائق يمكن للأمعاء امتصاص الماء المحلى بالسكر، لتتروى الأجسام من بعد ظمأ، وتزول أعراض نقص السكر، وتنكسر حدة الجوع، ويقبل بعدها الصائم على طعامه معتدلاً، بغير شراهة أو اندفاع.

(٤) افطر على مرحلتين

من آداب مائدة النبوة في رمضان الفطر على مرحلتين: فقد ورد عن النبي ﷺ أنه كان يعجل فطره أولاً على التمر والماء، ثم يصلي المغرب، ويكمل بعد الصلاة فطره، والحقيقة التي يجب أن نعيها، أنه في خلال هذه الفترة القصيرة (١٥-١٠ دقيقة)، التي تستغرقها الصلاة، يحدث امتصاص سريع للمادة السكرية التي بدأ بها الصائم فطره، فيرتفع مستوى السكر في الدم، مما يبعث الهمة والنشاط في الأجسام، ويزول عن الصائم الإحساس (بالدوخة) والكسل، وتتبدد عنده أعراض نقص السكر، ويقل شعوره بالجوع. فإذا قضيت الصلاة وعاد الصائم يستكمل فطره، أقبل على طعامه بنفس راضية مطمئنة، فلا يصيب منه إلا بقدر حاجته، بلا إسراف ولا تبذير. ونزيد أن الكمية اليسيرة التي يبدأ بها الصائم فطره، تعد منبهاً جيداً لجدار المعدة فينقبض، ومنبهاً لغدد اللعاب، وغدد جدار المعدة فتفرز عصارتها، استعداداً لمهمة العمل الأكبر القادم بعد الصلاة. وفي ذلك ضمان لحسن إجراء عملية الهضم والامتصاص على أوفق حال.

(٥) احرص على توازن وجبتك

يعتقد بعض الصائمين أن احتياجاته من عناصر التغذية تزيد في رمضان عنها في غير رمضان. وهذا غير صحيح، إذ لا تختلف الاحتياجات الغذائية، ما دام الفرد يؤدي العمل نفسه، ويقوم بالجهد ذاته. فعلى سبيل المثال، إذا كانت احتياجات الفرد البالغ تبلغ نحو ٢٠٠٠ سعر حراري يومياً، وكان يحصل عليها في الأيام العادية، بتناول ثلاث وجبات هي الإفطار والسحور في رمضان. وفي كل الحالات ينبغي أن يحرص الفرد على تكامل وجبته الغذائية وتوازنها، ويكون ذلك باحتوائها على مصادر مناسبة للبروتينات والدهون والنشويات والمعادن والفيتامينات.

(٦) جهاز وجبة إفطار صحيحة

لا تختلف وجبة الإفطار كثيراً عن وجبة الغداء الرئيسية في غير رمضان. والصائم الواعي الحصيف يمكنه (حسب عاداته الغذائية، وحسب حالته الاقتصادية) أن يعد وجبة إفطار صحيحة، تتكون من شريحة لحم (نحو ١٠٠ غرام) أو ربع دجاجة متوسطة الحجم، أو ربع أرنب، أو ما يماثلها من السمك، أو قطعة جبن أبيض، أو قطعة جبن جريش مضاف إليها قليل من الزيت، أو نحو خمس ملاعق من الفول المدمس مع جبن أبيض أو جريش، أو طبق من العدس، أو أي نوع من البقول المطهية. إنك إذن مخير بين مصادر النشويات المختلفة، تختار واحداً منها يناسب عاداتك وقدرتك. وهذه كثيرة، منها رغييف واحد، أو ثماني ملاعق كبيرة من الأرز، أو نحو اثنتي عشرة ملعقة مكرونة. وعلى مائدتك ضع مصادر الأملاح المعدنية والفيتامينات الرئيسة كالخضراوات والفاكهة.

(٧) احذر... فالسم في الدسم

حقاً كم من الأضرار يمكن أن تحيق بالمرء إذا أفرط في تناول الأطعمة الدسمة. إن كل وجبة دسمة هي بالفعل عبء ثقيل على المعدة، فهي تحتاج إلى جهد أكبر لهضمها، كما أنها تعيق مرور الطعام من المعدة إلى الاثني عشر فترة أطول، مما يؤدي إلى انتفاخ البطن لكثرة ما فيها من غازات. ويتخلف من عمليات تمثيل المواد الدسمة في الخلايا الكبديّة زيادة نسبة الدهون في الكبد، ويؤدي هذا تبعياً إلى زيادة عمليات احتراق الأحماض الدهنية في الكبد، حيث تتكون كمية كبيرة من أحماض تسمى (الأجسام الكيتونية)، التي تذهب إلى الدم فتزيد من حموضته. وكثرة الدهون ترهق الكبد وتعجل بتدمير وظائفه الحيوية، وتؤدي لزيادة نسبة الدهون والكوليسترول في الدم، مما يعجل بحدوث ضيق في الشرايين وبخاصة شرايين القلب، الذي يمهّد للإصابة بالذبحة الصدرية. إن الطعام الدسم لا يناسب الجميع، وهو ممنوع مطلقاً على المرضى المصابين بالضغط، أو المصابين بأمراض القلب.

(٨) ترفق بمعدتك ولا تتخمها

إتخام المعدة - عند الإفطار - بالطعام الكثير يؤدي عادة إلى الضغط على الحجاب الحاجز ويعوق حركته، مما يؤثر في الجهاز التنفسي، وبالتالي يعوق آلية التنفس، ويحدث ضيقاً في التنفس، ويؤدي إتخام المعدة كذلك إلى متاعب هضمية جمة، مع آلام يشعر بها الصائم تحت ضلوعه في الجانبين. هذا علاوة على الإحساس بالخمول والتراخي والميل إلى النعاس، نتيجة سحب الكثير من الدماء (نحو ٣٠٪) إلى منطقة الهضم، لمجابهة الوجبة الكبيرة. ويكون ذلك على حساب كمية الدماء الواردة إلى أعضاء الجسم الحيوية، وبخاصة المخ. إتخام المعدة إذن لا فائدة ترجى من ورائه، بل هو مصدر لكثير من الضرر.

(٩) لا تنم ويكفيك الاسترخاء

يخلد بعض الصائمين إلى النوم عقب الإفطار، نتيجة لما يصيبهم من فتور يسير بعد الأكل، بسبب

سحب كمية كبيرة من الدماء إلى مكان الهضم . وحقيقة الأمر أن النوم مباشرة عقب الإفطار، وبخاصة إذا كان الطعام دسماً، يتسبب في زيادة العسر الذي تعانیه عملية الهضم، علاوة على إلقاء عبء ثقيل على الدورة الدموية التي تكون في حالة استرخاء في أثناء النوم. ويتسبب عن نوم مرضى القلب والشرايين - عقب الأكل مباشرة - مضاعفات خطيرة على حالتهم، لكن النصيحة هي الاسترخاء قليلاً عقب الإفطار، فيما بين المغرب والعشاء مما يساعد على زيادة توافر الدم إلى منطقة الجهاز الهضمي، لعدم الحاجة إليه في أنشطة أخرى، كما يفيد ذلك في زيادة كفاءة الهضم، ويزيد من معدلاتها.

(١٠) تجنب الحلويات بعد إفطارك الدسم

يؤكد خبراء التغذية على ضرورة تجنب تناول المواد السكرية والحلويات، على معدة ممتلئة بالطعام الدسم، أو الطعام الغني بالبروتين (مثل اللحوم). وعلة ذلك أن السكريات تبقى في المعدة مدة قصيرة، حتى تهضم ويتم امتصاصها في الدم، أما المواد الدسمة والبروتينية فتظل في المعدة ساعات طويلة، قد تصل إلى خمس ساعات، بسبب عمليات الهضم البطيئة التي تتعرض لها.

إن ما يحدث عند خلط المواد السكرية أو الحلويات مع الدهون أو اللحوم داخل المعدة، هو أن السكريات تميل إلى التخمر سريعاً، لينتج عنها غازات كثيرة تملأ المعدة، ويشعر الأكل بالانتفاخ. ولعل من الأمثلة على الأخطاء الشائعة، تناول عصير الفواكه أو المياه الغازية مع الطعام الدسم، بدعوى أنها تساعد على الهضم، بل العكس، فإنها تعطله.

(١١) خاصم المكسرات

كثير من الصائمين تعودوا على قضاء ليلهم في صحبة المكسرات، مثل اللوز والجوز والبندق والفسطق، وهي أغذية شديدة التركيز، صعبة الهضم، لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون. ويكفي أن نعلم أن في اللوز حوالي ٥٤٪ مواد زيتية، كما يحتوي الجوز على ٦٤٪ منها، وفي جوز الهند ٥٢٪ زيوت، ويحتوي الفول السوداني على ٥٠٪ زيوت، بينما يحتوي الصنوبر على ٦٢٪، وفي الفستق ٥٤٪، فإذا عرف المرء أن كل مائة جرام من الفول السوداني تعطي ٥٨٥ سعراً حرارياً، ويعطي اللوز ٥٩٨ سعراً، ويعطي الجوز ٦٥١ سعراً، ويعطي البندق ١٦٤ سعراً حرارياً، نعم إذا عرف المرء هذه القيمة العالية من السعرات، لتأكد من فداحة الأخطار التي تأتي من وراء الإفراط في تناولها.

(١٢) تسحروا ففي السحور بركة

عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - أن النبي ﷺ قال: « تسحروا فإن في السحور بركة » رواه البخاري ومسلم. والحق أن السحور بركة وخير وضرورة. ومن بركاته أن الصائم يتوسل به إلى استكمال حاجاته الغذائية اليومية، التي لا يمكن لوجبة الإفطار وحدها أن تسدها. والصائم الذي لا يتسحر يشعر بصداق شديد وإعياء، وربما أصابته رعشة، كما يصاب بالإرهاق عند قيامه بأقل جهد.

د. فوزي عبد القادر الفيشاوي

تحليل المقالة

- مَوْضُوعُ الْمَقَالَةِ: حول مائدة رمضان الصحية.
الغَرَضُ مِنَ الْمَقَالَةِ: تزويد الصائم بمجموعة من النصائح الصحية.
الْمُتَلَقِّي: كل من يصوم الشهر الكريم.
الْجُمْلَةُ الْمَحَوْرِيَّةُ: ثمة وصايا ذهبية، نود أن نذكر الصائمين بها، وقد جلسوا حول موائدهم.

خُطُواتُ الْعَمَلِيَّةِ بِحَسَبِ التَّسْلُسِ الزَّمَنِيِّ:

- ١- التعجيل بالفطر
- ٢- الترفق بالمعدة
- ٣- الفطر على رطبات
- ٤- الفطر على مرحلتين
- ٥- توازن الوجبة
- ٦- وجبة إفطار صحيحة
- ٧- الحذر من الدسم
- ٨- عدم إتيخام المعدة
- ٩- عدم النوم بعد الإفطار
- ١٠- تجنب الحلويات
- ١١- مخاصمة المكسرات
- ١٢- أهمية السحور

المقالة الثانية:

كيف تقرأ؟

قد يثير هذا السؤال غضب فريق من الناس، ويستفز مشاعرهم؛ فينصرفون عن قراءة هذه المقالة. ولعل غضبهم يزداد، عندما نوجه سؤالاً آخر، هو: ما المقصود بالقراءة؟ ومبعث غضب هؤلاء الناس أنهم يعتقدون اعتقاداً جازماً بأنهم يحسنون القراءة ويفهمون دلالة الكلمة. وهم صادقون، ومن حقهم الغضب، إذ رأوا في القراءة، مجرد فك للحروف المكتوبة. ورداً على هؤلاء نقول: إنما يقومون به إنما هو قراءة آلية لا تتجاوز الفهم السطحي. وما نعينه بالقراءة هنا يتخطى هذا المستوى الحرفي. ذلك أن القراءة عملية مركبة، تعد أكثر أنواع السلوك تعقيداً، فهي لقاء بين القارئ والكاتب، اللذين لكل منهما خبراته وتجاربه وثقافته. وليحقق القارئ تواصلًا جيدًا مع ما يقرأ ينبغي أن يكون نشطاً ومتفاعلاً. ومن المؤسف أن قلة من الناس تمارس القراءة بهذا المفهوم. وهذا سبب إخفاق كثير من التلاميذ في دراستهم؛ لأنهم لم يتقنوا مهارات القراءة الفعالة. ولتحقق مستوى عالياً من الاستيعاب والتحصيل عند قراءة المواد الدراسية هناك طريقة فعالة للقراءة - أثبتت جدواها - تقوم على خمس خطوات، هي: امسح، اسأل، اقرأ، تذكر، راجع. نرجو أن تستعين بهذه الطريقة، وفيما يلي شرح لخطواتها الخمس.

قم في الخطوة الأولى بعملية المسح، وهي إلقاء نظرة عامة على ما تقرأ، سواء أكان مقالاً، أو فصلاً في كتاب، أو كتاباً كاملاً. وهذا الأسلوب أفضل من أن تنطلق في قراءة الكتاب من البداية دون أن يكون لك تصور عن المادة التي ستقرأها. إن إلقاء نظرة عامة على الكتاب قبل ممارسة القراءة الفعلية تزودك بخريطة واضحة، شأن الشخص الذي يريد القيام برحلة طويلة في أرض مجهولة، ولكن في يده خريطة تبين له معالم الطريق وما به من عقبات وعوائق وتضاريس. وهذا ما تحققه عملية المسح قبل القراءة، فهي تمكن القارئ من معرفة المخطط الذي سلكه الكاتب في بناء كتابه؛ مما يساعده على فهم أفضل للمادة. وتشمل عملية المسح: إلقاء نظرة على غلاف الكتاب، الذي يضم عنوان الكتاب، واسم المؤلف، ومؤهله العلمي، وتاريخ النشر. وهي معلومات مهمة. انتقل بعد ذلك إلى مقدمة الكتاب، ومر عليها بسرعة؛ لتعرف موضوع الكتاب وأهميته، والغرض من تأليفه، والخطوط العريضة، وأسماء الفصول، ومحتوى كل منها. انظر بعد ذلك في صفحة المحتويات، فهي توضح موضوعات الكتاب، والقضايا التي يعالجها، ونوع المادة. . قم بعد ذلك بتصفح سريع للكتاب؛ وتنقل بسرعة بين صفحاته. اقرأ عنوان كل فصل، والعناوين الرئيسية. انظر في الجداول والصور والوسائل التوضيحية الأخرى - إن وجدت - اقرأ خلاصة الفصل، ثم ألق نظرة سريعة على الفهارس والمراجع.

اطرح الأسئلة في الخطوة الثانية. وهذا يعني أن تبدأ بالأسئلة قبل القراءة الفعلية نفسها. إن طرح الأسئلة قبل ممارسة القراءة تجعل لقرائك هدفاً محدداً. فانت تقرأ قراءة الباحث النشط، الذي يبحث

عن معلومات وأفكار معينة في النص . قم بإعداد الأسئلة معتمداً على نفسك عن طريق تحويل العناوين الرئيسية، والفرعية إلى أسئلة . ثم أضف إلى أسئلتك الأسئلة التي يوجهها مدرسك، أو يحتوي عليها الكتاب . ربما تجد صعوبة في إعداد الأسئلة في البداية، ولكن ستتقن هذه المهارة لاحقاً بعد التمرين والممارسة .

في الخطوة الثالثة، قم بقراءة النص . ومعنى ذلك أن القراءة الفعلية هي الخطوة الثالثة وليست الأولى كما يتوهم كثير من الناس . إن القراءة المطلوبة هنا ليست قراءة المتعة والتسلية، التي تقرأ بها الروايات والقصص . إنها قراءة جادة فاحصة ناقدة، ذات أهداف محددة . ويتحقق هذا اللون من القراءة، باتباع الخطوات التالية: ابحث عن الفكرة المحورية للكتاب، أو الفصل، أو المقال . ثم ابحث عن الأفكار الرئيسية لل فقرات . فتنش بعد ذلك عن التفاصيل المهمة التي تدعم كل فكرة رئيسية . قم بعد ذلك، بقراءة النص قراءة ثانية . والفرق بين هذه القراءة والتي قبلها أن هذه أكثر دقة وفحصاً . ومن الأفضل في هذه المرحلة أن تضع خطوطاً بقلم الرصاص تحت الفكرة الرئيسية لكل فقرة والتفاصيل الداعمة لها .

أما في الخطوة الرابعة، فعليك تذكر ما قرأت من معلومات وأفكار . وهذا يعني أن دور القارئ لا ينتهي بمجرد القراءة . إذ لا بد من تذكر المادة التي تقرأها؛ لتبقى أطول وقت في ذاكرتك، لانتفاع بها . ومن الوسائل التي تساعدك على التذكر أن تعيد صياغة الأفكار الرئيسية والتفاصيل الداعمة بالفاظك . أغلق الكتاب، وحاول استعراض الأفكار والمعلومات التي مرت بك في كل قسم . ومن الأساليب المفيدة أيضاً أن تكتب تعليقاتك وملاحظاتك على الهامش . ولأن التذكر هدف من أهداف القراءة، فيجب عليك أن تخصص له وقتاً لا يقل عن ٢٥٪ من وقت القراءة .

وتأتي الخطوة الخامسة والأخيرة، وهنا قم بالمراجعة . والغرض من هذه الخطوة أن تتأكد من مستوى التذكر لديك . ولتحقيق ذلك أعد بسرعة الخطوات الأربع السابقة: ألق نظرة شاملة وعامة على الفصل، وراجع العناوين والأسئلة والملخصات، ثم تذكر الأسئلة التي طرحتها، وحاول الإجابة عنها الآن . أعد بعد ذلك قراءة النص لترى هل مازلت تذكر الأفكار والمعلومات المهمة التي مرت بك . حاول بالإضافة إلى ذلك، تذكر عناوين الفصل، والأفكار الرئيسية والتفاصيل المهمة .

امسح، واسأل، وقرأ، وتذكر، وراجع، خمس خطوات لإحدى طرق القراءة الفعالة، التي ننصحك باتباعها عند قراءة المواد الدراسية . لقد أثبتت هذه الطريقة ذات الخطوات الخمس قدراً كبيراً من الفعالية، وأفاد منها تلاميذ كثيرون في دراستهم، فحققوا مستوى عالياً في استيعاب المادة والتفاعل معها، ثم الحصول على درجات مرتفعة . ابدأ من الآن في استخدام هذه الطريقة (إن لم تكن تستخدمها من قبل) . بالطبع ستحتاج إلى بعض الوقت لإتقان هذه الطريقة التي يمكنك الاستعانة بها في كل ما تقرأ: الكتب، والأبحاث، والمقالات، والمختارات، والفصول وغير ذلك .

تحليل المقالة

مَوْضُوعُ الْمَقَالَةِ: كيف تقرأ؟

الغَرْضُ مِنَ الْمَقَالَةِ: شرح إحدى طرق القراءة المفيدة.

الْمُتَلَقِّي: كل من له اهتمام بموضوع القراءة.

الْجُمْلَةُ الْمَحْوَرِيَّةُ: هناك طريقة فعالة للقراءة، تقوم على خمس خطوات.

خُطُواتُ الْعَمَلِيَّةِ بِحَسَبِ التَّسْلُسِ الزَّمَنِيِّ:

١- امسح.

٢- اسأل.

٣- اقرأ.

٤- تذكر.

٥- راجع.

تدريبات

تدريب: ١

● اقرأ المقالتين بتأنٍ، ثم ادرس التحليل الخاص بكل منهما.

المقالة الأولى: عشر وصايا للنجاح في الحياة العملية

لاشك أن نجاح الفرد في الحياة العملية يعدُّ من الأمور المهمَّة؛ لأنه يعني نجاحه في عمله أو في مهنته، ويعني أيضاً أن الناس يحبونه ويقبلون عليه، وأنه ذو أثر فعال فيمن يتعامل معهم. والوصول إلى النجاح في الحياة العملية ليس أمراً سهلاً. ونقدم في هذا المقال وصايا عشرًا، نأمل أن تساعدك أيها الطالب في حياتك العملية المستقبلية، بعد أن تغادر مدرستك أو كليتك.

١- حاول أن تفهم نفسك :

يمكن للفرد أن يزيد من فهمه لنفسه، وذلك عن طريق التعرف إلى مواطن القوة والضعف في نفسه، فيعمل على تنمية مواطن القوة، والتخلص من مواطن الضعف. ويستطيع الفرد أن يفهم نفسه من خلال المشكلات التي تواجهه في حياته العملية، ولا يتهم غيره بخلق هذه المشكلات والمصاعب، ولكن ينظر إلى نفسه لعله يجد في سلوكه وتصرفاته أسباب هذه المشكلات. وفهم النفس يتطلب أيضاً أن يعرف المرء حقيقة إمكاناته ومواهبه، فلا يكلفها فوق طاقتها، بل يضع لنفسه أهدافاً واقعية يمكنه الوصول إليها.

٢- درّب نفسك على التفكير المنظم :

فالتفكير المنظم أهم سلاح يواجه به الفرد مواقف الحياة المتغيرة المتنوعة. فمهما يجمع الفرد من معلومات، ومهما يقرأ من كتب، فلن يفيد هذا كله في مواجهة الحياة مثلما يفيد أن يتحلّى بأسلوب التفكير المنظم الذي يساعده على معرفة أسباب المشكلات ليضع الحلول المناسبة لها.

٣- واجه الحياة العملية بالاستبشار والتفاؤل :

فالتفاؤل يشجع الفرد على التقدم، ويخفف عنه التعب الذي يبذله. وعلى الشخص الذي يريد نجاحاً في حياته العملية أن ينظر إلى هذه الحياة نظرة كلها ابتسام وسعادة، وأن يقبل على عمله متوقفاً الخير، وألا يغلق قلبه وعينه عن الجوانب الجميلة الكثيرة في هذه الحياة؛ فمتى ينظر المرء إلى الحياة بتفاؤل يتنجح في التغلب على متاعبها.

٤- شارك الناس مشاعرهم وأحاسيسهم :

فإن هذه المشاركة أمر ضروري ولازم، وهي تتمثل في استماعك إلى مشكلات غيرك، واشتراكك معهم في حلها، وتتمثل أيضاً في أن تفرح لفرحهم، وأن تحزن لحزنهم، وفي أن تجامل الناس في المناسبات المختلفة، وتشعر دائماً أنك مع الناس وبالناس.

٥- لا تكن مغروراً أو متعالياً:

فبعض الشباب يدخلون الحياة العملية، وهم يعتقدون خطأ أنهم قد حصلوا على كل شيء، وأنهم فوق كل نقد أو توجيه، فهم بذلك يغلقون آذانهم عن كل نصيحة أو إرشاد. والشخص المغرور يكون في العادة مكروهاً من الغير، قليل الأصدقاء، أما الشخص المتواضع الذي لا يتعالى على الغير فيكون في العادة محبوباً ممن حوله.

٦- لا تيأس من الفشل واتخذ منه طريقاً للحياة:

فالحياة العملية طريق محفوف بالشوك، وقل أن ينجح شخص نجاحاً كبيراً في الحياة العملية دون أن يكون قد صادفه الفشل عدة مرات في حياته، ولكنه كافح وناضل واستطاع أن يخرج من معركته منتصراً، ويشق طريقه إلى النجاح والمجد. فأيما تصادف الفشل في جانب من حياتك ادرس أسبابه، فلعلك تجد فيه دروساً تباعد بينك وبين الفشل في المستقبل.

٧- اجعل يوم دخولك في الحياة العملية بداية تعلم طويل شاق:

فالتعلم داخل المدرسة وفي الفصول الدراسية شيء مختلف تماماً عن التعلم من الحياة. ومن المهم أن تعتبر التعلم عملية متصلة، تأتي من خلال القراءة والاطلاع المستمر. أما اكتساب الخبرة فلا يأتي إلا من خلال الاحتكاك بما في الحياة العملية من خبرات ومواقف. فما تقابل من مواقف الحياة يكسبك الخبرة.

٨- كن عف اللسان قليل الكلام:

فالكلمة الطيبة صدقة، والكلمة الطيبة لها فعل السحر على الناس. فكلمة مثل (من فضلك)!! أو (لو سمحت) إذا بدأت بها طلباً معيناً، يكون لها عادة أطيّب الأثر على من تطلب منه. وعليك أيضاً أن تتعلم حسن الاستماع والإنصات إلى ما يقال حتى تستفيد منه.

٩- لا تتوقع جزاء عاجلاً عن كل عمل تقوم به:

فبعض الناس لا يقومون بأي عمل ما لم يكن الثواب حاضراً، والمال في انتظارهم. فمن يرغب في تقدير زملائه ورؤسائه يستمر في أداء عمله على الوجه الأكمل، دون أن ينتظر جزاء ولا شكوراً؛ فقم بالعمل الصالح وساعد الناس ويسر أمورهم.

١٠- اعلم أن الناس مختلفون:

وأن بينهم فروقاً فردية؛ فانت لن تجد بين الكثيرين الذين تتعامل معهم اثنين متشابهين في كل شيء. فالتناس مختلفون في أشكالهم وألوانهم وميولهم وشخصياتهم. ولذلك فلا بد أن تراعي ذلك عند تعاملك مع غيرك. ولا تتوقع أن تجد من الناس جميعاً نفس المعاملة، ولا تتوقع أن يتصرفوا واحداً في الموقف الواحد. ولا شك أن إدراكك هذه الفروق، سيجعلك حسن التعامل معهم بما لهم من مزايا وعيوب. فكيفما تعامل الناس يعاملوك.

وأخيراً فإذا أردت لنفسك نجاحاً حقاً في الحياة العملية، فيجب لهذه الوصايا العشر أن يتوجها الخلق الطيب: من صدق وأمانة ورحمة وتقوى... وليكن شعارك دائماً أن تعامل الناس بمثل ما تحب أن يعاملوك به.

د. علي أحمد علي (بتصرف)

تحليل المقالة

موضوع المقالة :

الغرض من المقالة :

المُتلقي :

الفكرة المحورية :

خطوات العملية :

١ -

٢ -

٣ -

٤ -

٥ -

١ -

٢ -

٣ -

٤ -

٥ -

المقالة الثانية:

كيف تؤدي الاختبارات؟

قبل الجلوس لأداء الاختبارات، يجب أن تكون مستعداً للقيام بهذه المهمة. وهناك عدة وسائل لتعد نفسك للاختبارات. أولها: أن تستخدم أساليب فعالة في دراستك، طول الفصل، أو العام الدراسي؛ بحيث تستوعب كل ما يقدم لك من مادة علمية. وثانيها: أن تقوم بمراجعة ما تدرسه بشكل منتظم؛ حتى لا تنساه. وهذا يعني أن المراجعة عملية مستمرة طوال أيام الدراسة. ثم يأتي نوع آخر من المراجعة يرتبط بفترة الاختبارات ارتباطاً مباشراً. ومن الأفضل أن تبدأ هذه المراجعة قبل الاختبارات بشهر على الأقل. وتتخذ هذه المراجعة صوراً مختلفة: فردية، وثنائية، وجماعية. وعليك وضع جدول للمراجعة، تحدد فيه الوقت الذي تخصصه لكل مادة. أما الوسيلة الثالثة، فهي حل الاختبارات السابقة، لمعرفة طريقة الأسئلة، ونوعها. والوسيلة الرابعة للاستعداد للاختبارات، تتعلق بليلة الاختبار، وهنا ننصحك بالنوم مبكراً، والابتعاد عن القلق، وتجنب تناول المنبهات، كالشاي والقهوة. بعد هذه المقدمة الطويلة عن وسائل الاستعداد للاختبارات ننتقل إلى الحديث عن كيفية أداء الاختبارات، فنقول لك: إذا أردت أن تؤدي الاختبارات، أداء طيباً وتحصل على درجات مرتفعة، فاتبع التوجيهات التالية:

١- اقرأ ورقة الأسئلة قراءة متأنية فاحصة.

٢- ضع مخططاً لتناول الأسئلة.

٣- قم بتنظيم وقت الاختبار.

٤- أجب إجابات تمهيدية عن الأسئلة.

٥- إجابة وحل الأسئلة.

٦- راجع الاختبار وإجاباتك. ولمزيد من الفائدة، سنعرض عليك هذه الخطوات الست مفصلة.

تبدأ الخطوة الأولى بمجرد أن تتسلم الورقة، وتكتب اسمك. والمطلوب منك في هذه الخطوة، أن تقوم بقراءة ورقة الأسئلة قراءة فاحصة دقيقة. وإياك أن تندفع للإجابة عن السؤال الأول كما يفعل كثير من التلاميذ. وبدلاً من ذلك قم بالنظر في جميع أسئلة الاختبار بتأن. ادرس تعليمات الاختبار وحاول فهم المراد من كل سؤال، وتحديد طريقة الإجابة. راجع الوقت المخصص للاختبار، وعدد الأسئلة، ودرجات الاختبار، ودرجات كل سؤال. اسأل نفسك: هل هناك أسئلة إجبارية، أو كلها اختيارية. ويستحسن أن تخصص لهذه الخطوة خمس دقائق.

في الخطوة الثانية، قم بوضع جدول ترتب فيه طريقة تناولك للأسئلة فتحدد بأي الأسئلة تبدأ، ثم الذي يليه، وهكذا حتى السؤال الأخير. ويتم هذا الترتيب بناء على صعوبة الأسئلة وسهولتها، وطول الإجابة وقصرها، ومدى إتقانك للإجابة. وعليك وضع علامات بالقلم، تشير إلى التسلسل الذي ستتبعه عند الإجابة، والذي قد يكون مغايراً لترتيب الأسئلة الموجودة في ورقة الاختبار. بصورة عامة، ابدأ بإجابة الأسئلة السهلة والقصيرة، وأجل الأسئلة الصعبة التي تستدعي إجابات طويلة. إذا أخذت في إجابة سؤال وظهرت لك بعض الصعوبات فلا تصر على الاستمرار في الإجابة، وانتقل إلى سؤال آخر، ثم عد فيما بعد لإكمال إجابة السؤال السابق.

نظم وقت الاختبار في الخطوة الثالثة. انظر في الوقت المخصص للاختبار ثم قسمه على الأسئلة. فإذا كان زمن الاختبار ساعتين، وعدد الأسئلة ثمانية، فستجعل لكل إجابة ربع ساعة، هذا إذا كانت الإجابات متساوية، أما إذا كانت أسئلة الاختبار متفاوتة، من حيث الصعوبة والطول، فستمنح الأسئلة الصعبة والطويلة وقتاً أطول. ومن الأفضل أن تسجل بجانب كل سؤال الوقت المخصص له. ومن ناحية أخرى، ننصحك بالنظر إلى الساعة من وقت لآخر، حتى تتأكد أنك تسير بحسب الخطة الزمنية التي وضعتها.

قم في الخطوة الرابعة، بالإجابة عن أسئلة الاختبار إجابات أولية. وفي هذه المرحلة دون جميع ما يخطر ببالك من أفكار رئيسية، وتفاصيل مهمة، وأنت تعالج كل سؤال. دع أفكارك تتدفق على الورق. ربما تسجل أفكاراً غير مهمة في هذه الخطوة التمهيديّة، ولكن هذا ليس مهماً الآن. بعد هذه الخطوة صنّف الأفكار والتفاصيل التي دونتها، وقم بمراجعتها وتنقيحها. ومما هو جدير بالإشارة هنا أن بعض التلاميذ يتبع أسلوباً جيداً في هذه المرحلة، وهو وضع رؤوس أقلام وخطوط عامة قبل أن يأخذوا في الإجابة الفعلية. ونقترح أن تخصص لهذه الخطوة نحو ربع ساعة حتى تتمكن من وضع مسودة معظم الأفكار والمعلومات المتصلة بأسئلة الاختبار.

تأتي الخطوة الخامسة – وهي أهم الخطوات –، وعليك هنا أن تقوم بالإجابة عن أسئلة الاختبار إجابة كاملة. ولتكن إجاباتك واضحة ومباشرة ومركزة. ومن الأفضل أن تبدأ بإجابة الأسئلة المفضلة لديك، حتى تكتسب الثقة في نفسك، وفي أثناء إجابتك لسؤال قد تبرز لك أفكار ومعلومات لها علاقة بسؤال آخر، وفي هذه الحالة سجلها على الفور، بجانب ذلك السؤال لتعود إليها لاحقاً. احرص على صحة قواعد اللغة والإملاء، وحسن استعمال المفردات، والدقة في الترقيم. وليكن خطك واضحاً تسهل قراءته؛ لأن المصحح يصحح ما يستطيع قراءته، أما الخط الذي يشبه الطلاسم فلن يقف عنده طويلاً.

نصل أخيراً إلى الخطوة السادسة والأخيرة، وهي عملية المراجعة، التي لا تقل أهمية عن الخطوات السابقة. وهنا نطلب إليك أن تراجع جميع ما كتبته، مراجعة دقيقة متأنية. لقد اتضح أن التلميذ المتعجل الذي لا يقوم بالمراجعة النهائية يفقد نحو ١٥٪ من درجات الاختبار. خصص لهذه المرحلة وقتاً كافياً، وأدها بعقل مفتوح، وتحل بالصبر، ولا داعي للعجلة، وهذا ما يفعله بعض التلاميذ الذين ما يكادون ينهون الاختبار حتى يندفعوا لتسليم الورقة للمراقب قبل زملائهم. إن مثل هذا التلميذ الذي يغفل خطوة المراجعة يترك قاعة الاختبارات وهو يظن أن جميع إجاباته صحيحة وكاملة، ولكنه يدرك عندما تعاد إليه ورقته إنه نسي بعض الأسئلة، أو أنه أخطأ في بعض الإجابات، فيصاب بالأسف والندم، ولكن بعد فوات الأوان.

قراءة ورقة الأسئلة بدقة ووضع مخطط لمعالجة الأسئلة، وتنظيم وقت الاختبار، والإجابة الأولية للأسئلة، وحل الأسئلة، والمراجعة النهائية للاختبار، هي الخطوات الست، التي إذا اتبعتها في أثناء الاختبار، كان أداؤك جيداً، وحصلت على تقدير طيب، يوازي جهدك وعطاءك. نرجو أن تتبع هذه الأسلوب في جميع الاختبارات التي تمر بك.



تحليل المقالة

موضوع المقالة:

الغرض من المقالة:

المُتلقي:

الفكرة المحورية:

خطوات العملية:

١-

١-

٢-

٢-

٣-

٣-

٤-

٤-

٥-

٥-

تدريب: ٢

- اقرأ المقالتين التاليتين بتأن، وضع التوجيهات التي جاءت في كل منهما في شكل خطوات.
- اجعل من تلك النقاط مقالة بأسلوبك.

أدب الحديث

المقالة الأولى:

إذا تحدثت في مجلس فليكن صوتك مسموعاً وكلامك يسيراً. ولا يكون الكلام يسيراً ومفيداً ما لم يكن المعنى في ذهنك واضحاً. وإياك والمقدمات فإن زمانها قد ولى. ولا تطل في الكلام فانت واحد من الجماعة، وينبغي أن تتاح الفرصة لكل واحد منهم أن يتحدث إذا شاء. ولا تكثر الإشارات بيدك أو بقسمات وجهك. ولا تغمز بعينيك، ولا تضحك لفكاهة رويتها أو ارتجلتها قبل أن يضحك المستمعون الذين يتحدث إليهم. كن طبيعياً هادئاً، وكن باسم الثغر، فإن الابتسام مريح لك ولمن يستمعون إليك. واختر إذا تحدثت أحسن ما عندك، كذلك شأن العقلاء، يحفظون أحسن ما يقرؤون ويتحدثون بأفضل ما يحفظون أو يعرفون. لا ترفع الكلفة بينك وبين أحد، حتى أعز الناس عليك، بل خاطبه باحترام، وكنته، أي قل له: يا أبا فلان، إن كان كذلك أو يا سيد فلان، فإن ذلك ادعى لدوام المحبة. وإياك والمزاح فإنه مفسد للمروءة. وإذا قصصت قصة أو رويت فكاهة فلتكن من الطراز الذي لا تخجل أن تحدث به أباك أو أخاك.

ومن أدب الحديث أن تصغي لما يقال وتعيه لكي تعرف ما يناسب المقام من المقال، فلا تكن كمن تستبد به شهوة الكلام، فلا يستمع إلى ما يقال، ويظل مشغولاً بالتفتيش عن شيء يقوله، أو بترتيبه في ذهنه لينشره على الحاضرين، ذلك عيب أعاذك الله منه.

قال الشاعر: إن حسن القول فن فاجعل الإصغاء فنا

وإذا لم تكن محدثاً بارعاً فكن مصغياً كريماً، تتجاوب مع ما تسمع، ويبدو أثر ذلك على وجهك. وهذا يكسبك الحمد والاحترام. وإذا رأيت من يجيد القول خيراً منك فتعلم منه واقتبس أحسن ما عنده، ولا تقلده، لتظل ذا شخصية مستقلة.

وحسن الحديث فن كالرسم والشعر. ومع أن الفن موهبة لا تكتسب بالدروس إلا أن العناية والملاحظة والتمرين وسعة الاطلاع تصقل الموهبة، وتعين من ليس موهوباً فتجعله مقبولاً.

الخطوات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تدريب: ٣

المقالة الثانية:

آداب الزيارة

إذا عزمـت على زيارة أحد فاجعل ملبسك لائقاً بك . ولدى وصولك إلى منزله اقرع الباب بلطف، فإن أجبـب إلى قرعك فانتظر الإذن بالدخول . وإن لم يفتح لك بعد فاعلم أن مزورك غائب أو عنده ما يمنعه من لقائك . وإياك والنظر إلى داخل الدار من خصاص الباب، أو ثقب المفتاح، أو نحوهما من النواذ . وإذا أخبرك أحد بعدم إمكان لقاء من تقصده فلا تبد علامات التكدر من ذلك، بل انصرف بعد أن تطلب إليه أن يبلغه السلام، أو تترك له بطاقة تذكر فيها ما تريده مجملاً .

وعند مثولك بحضرة من تزوره، سلم عليه سلاماً كاملاً، ولا تبادر بالجلوس حتى يشير إليك به، وبعد الاستقرار أو مبادلة ألفاظ الاستقبال، أورد السبب الذي حملك على المجيء باختصار . وإياك أن تقرأ ما تتلقاه من أوراق أو كتب، أو تنظر إلى شيء إلا بعد أن تتأكد أنه معد لذلك . وبالجملة لا تكن فضولياً في أمر من الأمور، وإذا حضر زائر آخر في أثناء زيارتك فامكث بعد حضوره هنيهة، ثم انصرف إلا إذا الحف عليك صاحب البيت، أو الرجل القادم، فأقم بقدر ما تراه مناسباً . ولا تطل الجلوس عند من يكون معرضاً عنك، أو مستعداً للخروج من بيته، أو يكرر النظر إلى ساعتة، بل بادر بالانصراف .

واعلم أن زيارة الناس في أماكن أعمالهم غير لائقة، تجر إليهم العطل والضرر، فيلزمك أن تتجنبها . وإذا دخلت على مريض فاسأله كيف أصبح أو أمسى، وصبره على احتمال الداء بالفاظ وعبارات رقيقة، وبشره بخفة مرضه وقرب شفائه، وحدثه عنمن كان في حالة أصعب مما هو فيه فبرئ، ولا تحدثه عنمن كان مثله فمات، ولا تطل الإقامة عنده، وعند انصرافك ودعه ببشاشة وادع له بتعجيل الشفاء .

وعند انتهاء الزيارة سلم على الحاضرين سلامك وقت مجيئك . ولدى وصولك إلى الباب سلم ثانية على مزورك، ولا تكلفه أن يطيل توديعك . ويلزم رب البيت أن يسير مع زائريه عند انصرافهم إلى الباب الخارجي لمنزله إكراماً لهم، ويريبهم أنه متأسف لفرافهم، ويشكرهم على زيارتهم ويسألهم أن يكرروها، ويشعرهم بأنه سوف يرد لهم هذه الزيارة .

الخطوات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تدريب: ٤

● اقرأ التوجيهات الخاصة بكل موضوع واجعلها في شكل مقالة.
الموضوع الأول: آداب الطلاب والطالبات

على الطلاب والطالبات مراعاة الآداب الآتية في أثناء الدرس:

- ١- احترام المعلم والمعلمة، لأنهما يُعلِّمان الطلبة ما ينفعهم في دينهم ودنياهم، وهما أكبر سنًا. وقد أوصى الرسول ﷺ بتوقيرهما واحترامهما فقال: «ليس منا من لم يُجلِّ كبيرنا، ويُرْحَم صغيرنا، ويعرف لعالمنا حقه». رواه أحمد
- ٢- الإنصات إلى ما يلقيه المعلم أو المعلمة، والمدرس والمدرسة للاستفادة من الدرس.
- ٣- عدم التكلم في الدرس إلا بإذن حتى يبقى الدرس هادئًا ليس فيه فوضى.
- ٤- الاستئذان في الأسئلة وعدم الإكثار منها، حفاظًا على وقت الدرس وعدم ضياعه.
- ٥- امتثال أمر المعلم والمعلمة، وقبول التوجيه والنصيحة منهما، ما لم يأمر بمعصية الله.
- ٦- تسجيل النقاط المهمة للدرس في دفتر خاص لمراجعتها وحفظها.
- ٧- إذا دخل طالب متأخر الصف، فعليه أن يستأذن قبل دخوله، ثم يسلم على إخوانه.
- ٨- عدم الاشتغال بغير مادة الدرس للاستفادة منه. ٩- الانتباه التام لما يلقيه المدرس، وعدم النوم في الدرس.

من آداب المسجد

الموضوع الثاني:

يجب عليك مراعاة الآداب التالية، عند زيارة المساجد:

- ١- كُن نظيفاً في ملبسك وجسمك عند ذهابك للصلاة في المسجد وبخاصة في يوم الجمعة.
- ٢- اغتسل وتطيب واللبس أحسن ثيابك، لصلاة الجمعة، ولا تذهب بثياب وسخة، أو ذات رائحة كريهة.
- ٣- عليك بالسواك، فقد حث الرسول ﷺ في أحاديث كثيرة عليه منها قوله: «السواك مطهرة للقمم مرضاة للرب».
- ٤- احذر أكل الثوم أو البصل قبل ذهابك للمسجد، لئلا تؤذي المصلين والجلساء برائحته، فقد قال الرسول ﷺ: «من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتز لنا، وليعتزل مجلسنا، وليتعد في بيته». متفق عليه
- ٥- لا تطأ بساط المسجد بجوربٍ وسخٍ، فذلك يؤذي المصلين، حيث يضع أحدهم جبهته وأنفه على البساط.

من آداب عيادة المريض:

الموضوع الثالث:

لعيادة المريض آداب عديدة، منها:

- ١- أن تكون الزيارة قصيرة، حتى لا تُزعج المريض، فربما كان في حاجة إلى راحة، أو نوم، أو قضاء حاجة، إلا إذا كان يأنس بك.
- ٢- أن لا تُكثر الكلام عنده، وأن لا تطلب منه حكاية قصة مرضه.
- ٣- أن تدخل إلى قلب المريض الفرح والسرور، وتزيد في أمله بالشفاء، وتذكر له أنه في تقدم.
- ٤- أن تقول للمريض: لا بأس عليك وأن تدعوله بالشفاء، فقد قال الرسول ﷺ: «من عاد مريضاً لم يحضر أجله، فقال عنده سبع مرات: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك، إلا عافاه الله»

صححه الحاكم ووافقه الذهبي

موضوعات تصلح لكتابة نمط العمليّة

● أكتب مقالات من نمط العمليّة (التعليمات والتوجيهات) في بعض الموضوعات التالية:

- ١- كيف تنشئ مكتبة بالبيت؟
- ٢- كيف تعتني بأسنانك؟
- ٣- كيف تكون شخصاً محبوباً؟
- ٤- كيف تكتسب الأصدقاء؟
- ٥- كيف تبني بيتاً صغيراً؟
- ٦- كيف تحافظ على صحتك؟
- ٧- كيف يؤدي الحاج مناسك الحج؟
- ٨- كيف تقنع والدك بأنك شخص مسؤول؟
- ٩- كيف تغتسل لصلاة الجمعة؟
- ١٠- كيف تصلي صلاة العشاء؟
- ١١- كيف تعدّ كوب شاي بالحليب؟
- ١٢- كيف يصل الإنسان إلى مستشفى المدينة؟