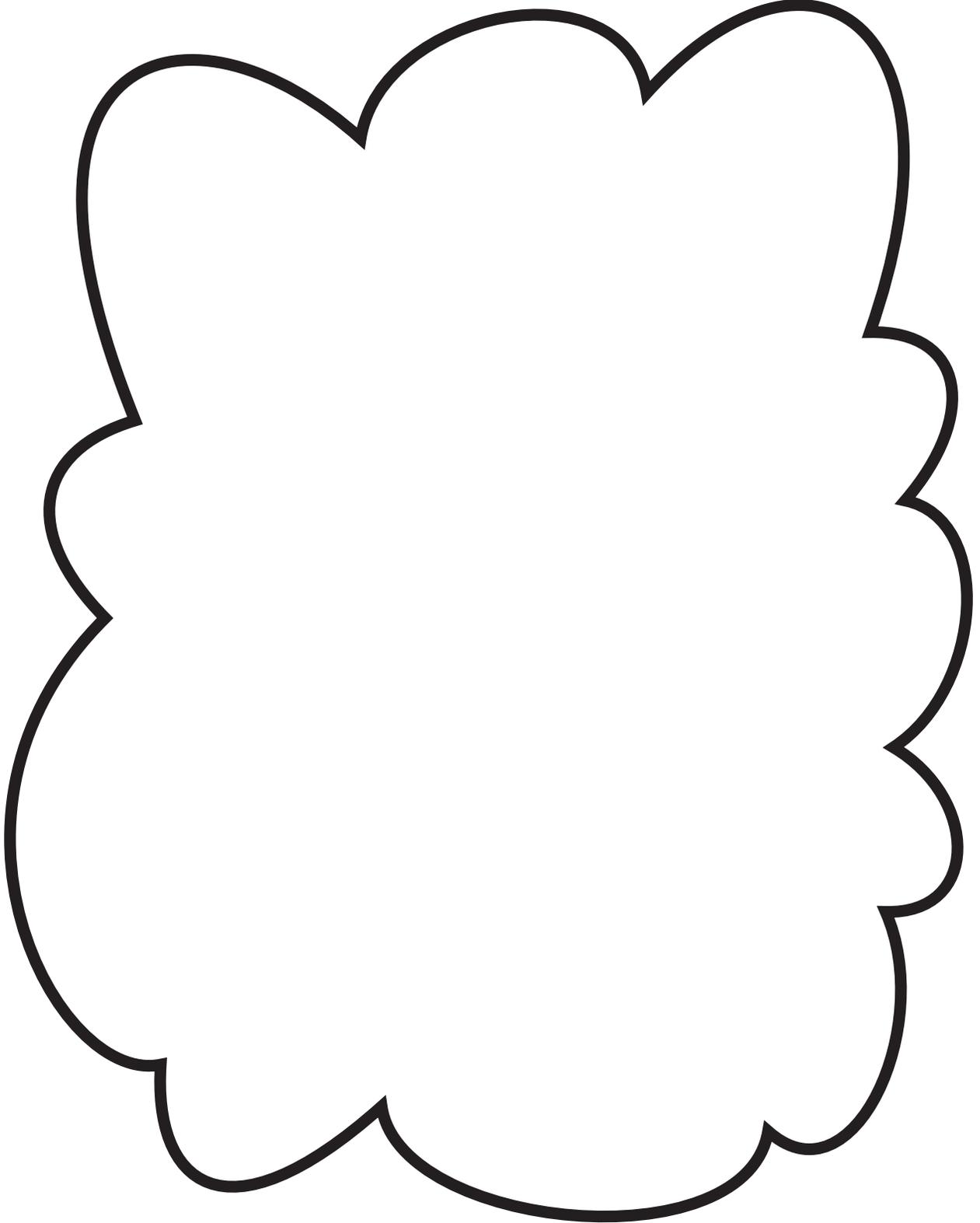


السحابة التاسعة



قصة مايا لين

كتبتها جشوا جيلد

ماذا تفعل إن أخبرك أحدهم أنك لا تستطيع فعل شيء ما بسبب صغر سنك أو بسبب جنسك؟ ماذا سيكون رد فعلك إذا سألك الناس عما إذا كنت جيدًا أو ذكيًا بما فيه الكفاية لشيء ما بسبب الموطن الذي ولد فيه أبواك؟ حين كانت تبلغ من العمر 21 عامًا، اضطرت امرأة تدعى مايا لين أن تواجه موقفًا كهذا. والجدير بالذكر أنها كانت قادرة على تجاوز السلبية التي وجهت إليها مستعينة بموهبتها وشجاعتها ورؤيتها الثاقبة لتصبح واحدة من أكثر المعماريين تقديرًا في العالم.

ولقد نشأت مايا لين في بلدة أثينا بولاية أوهايو، وولد أبواها في الصين وسافرا إلى الولايات المتحدة. كان أبوها، هنري لين، فنانًا بينما كانت أمها، جوليا لين، شاعرة. وكان والدا مايا أستاذين بجامعة أوهايو.

في المدرسة، كانت مايا طالبة متفوقة في مادتي الرياضيات والفنون. وقد قُبلت بجامعة ييل في كونكتيكت، وهناك سعت إلى دراسة النحت والهندسة المعمارية. ولسوء الحظ اضطرت مايا إلى اختيار تخصص واحد منهما على حساب الآخر. فقررت أن تدرس الهندسة المعمارية، رغم شغفها الدائم بالنحت.

وفي خريف عام 1980، أُعلن عن مسابقة وطنية لتصميمات متحف جديد كان من المزمع تشييده في العاصمة واشنطن. وشارك 1500 فنان تقريبًا في المنافسة من أجل تصميم متحف يكرم الجنود الذين حاربوا في فيتنام. وقد عملت لجنة الخبراء المؤلفة من الحكام على فرز الأعداد المتقدمة. وفي نهاية المطاف، اختاروا تصميمًا فريدًا وبارزًا يختلف عن أي متحف آخر في واشنطن.

وكان التصميم الفائز لم يقدمه فنان شهير، بل طالبة مجهولة تبلغ من العمر 21 عامًا وتدعى مايا لين. وقد اتسم عرض مايا بجدار طويل على شكل حرف V مصنوع من الجرانيت الأسود المصقول. بينما كُتبت بطول الجدار أسماء 58000 أمريكي قُتلوا أو فُقدوا خلال حرب فيتنام. وكان التصميم يهدف إلى جعل المشاهد يراه كأنه كتاب ضخيم. وقد ابتكرته مايا كجزء من مشروع صفها في جامعة ييل.

وقبل تشييد المتحف، تظاهرت مجموعة من قدامى المحاربين اعتراضًا على تصميم مايا، وكانوا يتمنون تشييده بطريقة أكثر تقليدية، بحيث يُصنع من الرخام الأبيض بتماثيل للجنود. وظن الكثيرون أن اللون الأسود يرمز إلى الهزيمة أو أي مشاعر سلبية أخرى حول الحرب. بل هاجم الناس مايا شخصيًا. واستخدم بعض المتظاهرين إساءات على أساس جنسي أو عرقي، مؤمنين بأن امرأة أمريكية ذات أصول آسيوية لن تكون مؤهلة لتصميم المتحف المناسب الذي يليق بالحرب.

وطوال هذا الجدل، تمسكت مايا برؤيتها، ودافعت عن تصميمها وأفكارها حول المتحف. فأمنت بنفسها وبحملها. وفي نهاية المطاف، وبعد تقديم القليل من التنازلات، تم تشييد النصب التذكاري لمحاربي فيتنام وفقًا لتصميمها الخاص.

وبعد فترة قصيرة، بدأ المحاربون والأشخاص الذين فقدوا ذويهم أو أصدقاءهم خلال الحرب بزيارة المتحف. وذرفت أعين الزائرين بالدمع بمجرد رؤية جميع الأسماء منحوتة في الحجارة. ومُدحت مايا لين على تصميمها الأصلي والمؤثر. واليوم يعد النصب التذكاري لمحاربي فيتنام واحدًا من أكثر المتاحف استقبالًا للزائرين في الولايات المتحدة.

وبعد نجاحها في تصميم النصب التذكاري، أصبحت مايا مصممة يسعى الجميع إلى الاستعانة بها. وبعد سنوات عديدة، تم تعيينها من أجل إنشاء نصب تذكاري لحركة الحقوق المدنية في مونتغومري بولاية ألاباما. وقد صممت أيضًا أعمالًا لجامعات ومتاحف ومحطات قطارات. وخلال مسيرتها المهنية، تحملت مايا النقد وبقيت متمسكة برؤيتها من أجل تحقيق أهدافها.

مسرد المصطلحات

الثقة: 1. الثقة أو الاعتماد على شيء أو شخص ما. 2. إحساس بالثقة، خاصة الثقة بالنفس.

إجماع: رأي أو موقف أو اتفاق تتوصل إليه مجموعة بإرادة كامل أفرادها أو بالأغلبية.

عقد: اتفاق رسمي بين شخصين أو أكثر، خاصة إذا كان مكتوبًا ونافذًا من الناحية القانونية.

التلقين: تذكير؛ تلميح أو اقتراح.

حلم: 1. أفكار أو صور تمر بذهن المرء في أثناء نومه. 2. شيء يأمله الشخص أو يتخيله؛ هدف.

الذكاء الفطري: القدرة الفطرية على اكتساب المعرفة وتطبيقها.

التفاوض: المساومة مع الآخرين من أجل الوصول إلى اتفاق.

العقبة: كل ما يقف في طريق التقدم أو يحول دونه.

المثابرة: المواظبة والمداومة على خطة العمل أو التمسك بالمعتقد أو الغرض؛ الثبات والصمود.

حدود المساحة الشخصية: المساحة المادية حول جسم الإنسان والتي تعمل باعتبارها منطقة ارتياح بينه وبين الآخرين.

التفضيل: اختيار شخص أو شيء ما على حساب آخر.

النجاح: 1. تحقيق شيء مرغوب به أو مخطط له. 2. تحقيق الشهرة والرفاهية.

املاه

كتبتة ليندا ميشيل بارون

املاً كبيرائى،
ها هو الكوب.
قلت، املاً كبيرائى.
أنا أشربه.

ولسوف أبتسم
وأجلس وأصمت،
فقط املاً كبيرائى.
ها هو الكوب.

وسأتحدث
وأترك ضحكاتي تنفلت،
فقط املاً كبيرائى.
هذا هو الأمر.

قل كلمات معسولة
لن تفسد
فقط املاً كبيرائى.
املاه إلى آخره.

قلت، املاً كبيرائى.
املاه إلى آخره.
هذا صحيح، املاً كبيرائى،
هذا هو الأمر.
أنت! املاً الآن كبيرائى،
ها هو الكوب.
هيا، املاً كبيرائى.
أنا أشربه.

من *Rhythm & Dues* لليندا ميشيل بارون أعيدت طباعته بموجب إذن من المؤلف.

بينجو

يمكنه كتابة الرموز الحاسوبية	يمكنه تنظيم أي شيء	يحب المشاركة في النشاطات	يعمل دائمًا باجتهاد	جيد في الرياضيات
يحب القراءة	يلعب رياضة جماعية	يمكنه التهجئة جيدًا	يحكي قصصًا ونكاتًا رائعة	يتحدث أكثر من لغة
يجيد بناء الأشياء أو صنعها	لديه ذاكرة قوية		يمكنه العزف على آلة	يعرف كيفية السباحة
يحب مساعدة الآخرين	يحب الظهور بالمسرحيات	يحب الكتابة	يحب معرفة كيفية عمل الأشياء	يحب عمل الجداول والرسوم البيانية
راقص محنك	فنان جيد	يحب تصميم الملصقات والرسوم الجدارية	يحتفظ بمذكراته الشخصية	طباخ جيد

القفز بالحبال

كتبتة ليندا ميشيل بارون

يمكننا القفز بالحبال،
محولين قفزاتنا إلى رقصة.
خطواتنا جادة.
لا نفعلها بالصدفة.

البعض يري القفز لعبة.
والقفز بالحبل أكثر من مجرد لعبة.
شاهدنا نتقلب بخفة،
نقفز بالجانب برشاقة،

يمكننا الرقص بالحبال،
يمكننا الغناء بالحبال،
يمكننا القفز بالحبال عند فعل أي شيء.

عشر مرات، عشرون، ثلاثون...
واصل العد حتى الهزيمة،
إذا أردت أن ترانا نخطئ، فلو كنت مكانك،
لجلست واسترحت.

من *The Sun Is On* لليندا ميشيل بارون. أعيدت طباعته بموجب إذن من المؤلف.

النجاح (أ)

أكلتُ بسكويتًا. 4 خطوات	شربت مشروب طاقة 5 خطوات	أكلتُ شرائح بطاطس. خطوتان	شربت كولا/صودا. 5 خطوات
شربت عصير برتقال. 7 خطوات	أكلت زبدة فول سوداني وجيلي. 9 خطوات	أكلت أرزًا وبقوليات. 12 خطوة	أكلت بازلاء. 7 خطوات
أكلتُ خبزًا من الحبوب الكاملة 7 خطوات	شربت كوبًا من الحليب. 8 خطوات	أكلتُ تفاحة. 7 خطوات	أكلت ساندويتش هامبرغر بالجبن. 9 خطوات
أكلتُ موزة. 7 خطوات	أكلتُ آيس كريم. 4 خطوات	تناولت طبقًا من حساء الخضراوات. 11 خطوة	أكلت بطاطس مخبوزة. 8 خطوات

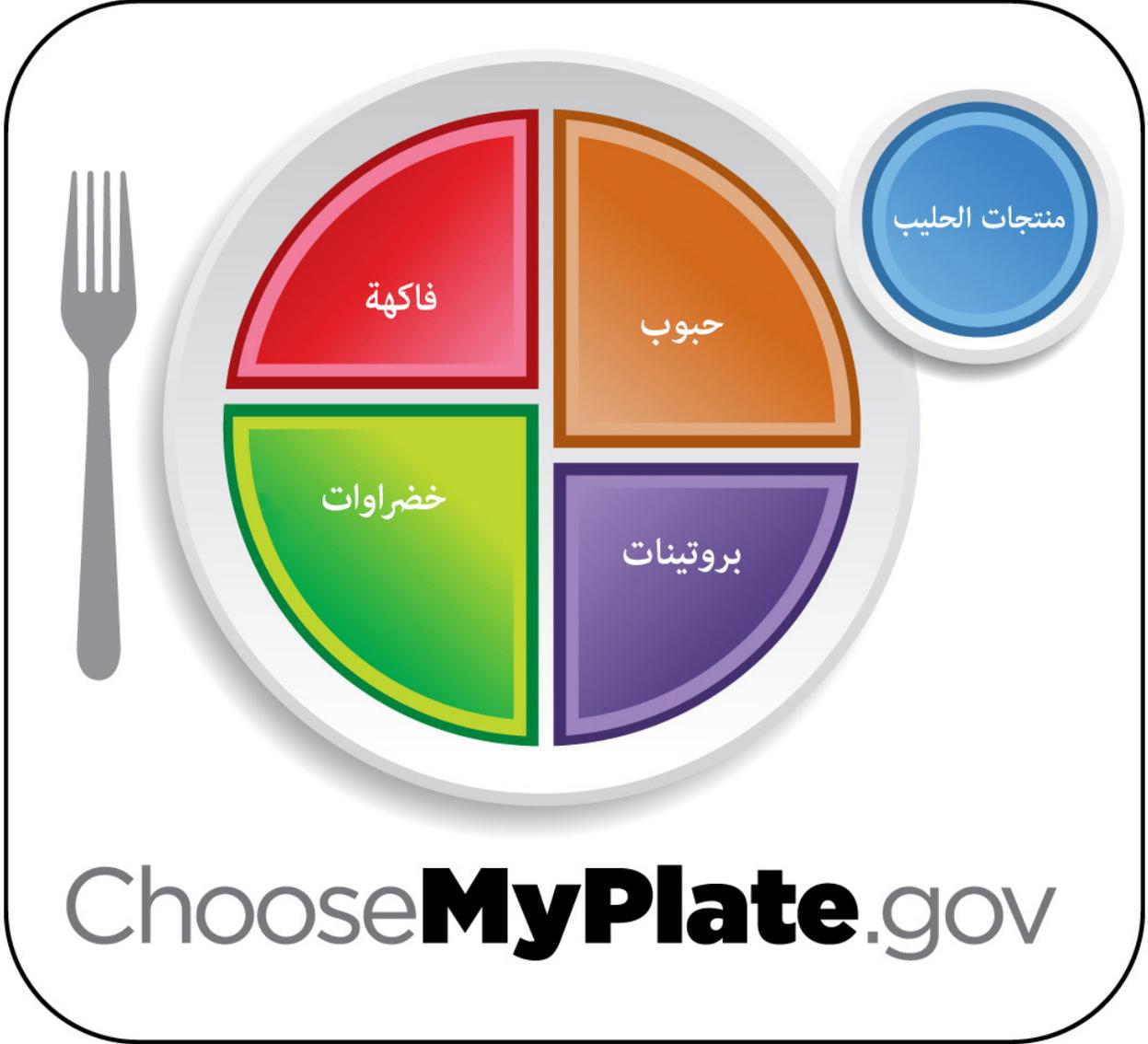


النجاح (ب)

ذهبت إلى فراشي مبكراً. 10 خطوات	شاهدت التلفزيون بعد المدرسة. 0 خطوة	ركبت دراجتي الهوائية بعد المدرسة. 8 خطوات	مكثت ألعب لوقت متأخر. 5 خطوات
مكثت أتحدث على الهاتف حتى وقت متأخر. 5 خطوات	ركضت لميل واحد. 8 خطوات	مكثت أحل واجباتي حتى وقت متأخر. 5 خطوات	لعبت خارج المنزل. 10 خطوات
كنست أوراق الشجر. 8 خطوات	سهرتُ لوقت متأخر بلا سبب. 5 خطوات	مشيت بدلاً من ركوب سيارة. 8 خطوات	مكثت أحل واجباتي بعد المدرسة مباشرة. 10 خطوات
أكلتُ هامبرغر. 5 خطوات	أكلتُ قطعة حلوى. 3 خطوات	تناولت عشاءً متوازناً. 10 خطوات	أكلت البروكلي. 8 خطوات



طبقي الخاص



خطة عملي

حبوب، حليب، موز، عصير برتقال

الإفطار

الاثنين
الثلاثاء
الأربعاء
الخميس
الجمعة
السبت
الأحد

وجبات خفيفة

الغداء

الاثنين
الثلاثاء
الأربعاء
الخميس
الجمعة
السبت
الأحد

وقت الاستيقاظ: _____
وقت النوم: _____

العشاء

الاثنين
الثلاثاء
الأربعاء
الخميس
الجمعة
السبت
الأحد

التمرين

الاثنين
الثلاثاء
الأربعاء
الخميس
الجمعة
السبت
الأحد

مهمة إلى المريخ

1. لقد تطوعت للتدرب على رحلة إلى الفضاء والمشاركة في محاولة جعل المريخ مكانًا صالحًا للسكن. ستحتاج إلى تغيير روتينك اليومي بشكل كبير لبدء التدريب على هذه المهمة. عليك التخلي عن أحد أنشطتك المفضلة للاستعداد للمهمة.
2. كما ستتسبب هذه المهمة في أن تكون بعيدًا عن حياتك الطبيعية لبعض الوقت. ويجب أن تخسر أحد أهدافك.
3. هناك مساحة محدودة على المركبة الفضائية التي ستنقلك إلى المريخ. ويجب أن تتخلى عن أحد ممتلكاتك.
4. أعاد المهندسون تصميم المركبة الفضائية لجعلها أكثر أمانًا، ولكن قلّت المساحة بشكل أكبر الآن. فعليك أن تتخلى عن شيء آخر من ممتلكاتك.
5. لقد تلقيت أخبارًا تفيد بأنه من أجل تحقيق أقصى استفادة من المهمة، ستكون على المريخ لفترة أطول ويجب أن تخضع لمزيد من التدريب على هذه المهمة. وخسرت أحد أهدافك ويجب عليك التخلي عن نشاط ما. وبسبب انشغالك الآن، يختفي شخصان مهمان من حياتك لأنك لم تعد قادرًا على الحفاظ على العلاقات بسهولة.
6. أصبحت المساحة أكثر محدودية على متن المركبة الفضائية ومع ازدياد الضغوطات بسبب اقتراب تنفيذ المهمة، تجد صعوبة أكبر في توفير وقت للأشخاص الذين تهتم بهم. استبعد شخصين مهمين وشيئين من ممتلكاتك.
7. بينما تستعد للبدء في المهمة، يتضح أكثر أن المهمة ستستغرق عقودًا من حياتك. ويجب عليك استبعاد ثلاثة من المربعات المتبقية. ما التي ستستبعدها؟
8. لقد عدت من المهمة وستعيش بقية حياتك مع هذا الشخص أو هذا الشيء أو الهدف أو النشاط فقط.

التصورات

أعتقد أن الحقيقة تصف _____
لأن _____
هل أنا مُحق؟ نعم لا
تصف الحقيقة بالفعل _____

أعتقد أن الحقيقة تصف _____
لأن _____
هل أنا مُحق؟ نعم لا
تصف الحقيقة بالفعل _____

أعتقد أن الحقيقة تصف _____
لأن _____
هل أنا مُحق؟ نعم لا
تصف الحقيقة بالفعل _____

أعتقد أن الحقيقة تصف _____
لأن _____
هل أنا مُحق؟ نعم لا
تصف الحقيقة بالفعل _____

الحياة في الولايات المتحدة الأمريكية

كيف يرى الزائرون بلادنا؟ يحمل سبعة من طلاب برنامج تبادل الطلاب التابع لمؤسسة الخدمة الميدانية الأمريكية الذين درسوا هنا في المدارس لمدة عام مشاعر قوية تجاه أمريكا. وقد شاركوا وجهات نظرهم مع مراسلة صحيفة قبل العودة إلى بلادهم.

فاه: رقص السوينج.

تيريزا: الذهاب إلى مباريات WNBA والبيسبول.

روبرتو: لقد أحببت كثيرًا الفخر بالمدرسة، فعندما تكون هناك مباراة كرة قدم أو مسرحية، يحضرها الجميع. الجميع مهتمون بذلك.

هل هناك شيء لا يعجبك في الولايات المتحدة؟

تيريزا: أعتقد أن الأمريكيين يسعدون كثيرًا بمقاضاة الآخرين. ألم تقاض سيدة ماكدونالدز بسبب تعرضها للحرق بكوب القهوة؟ لقد كان ساخناً بالطبع! أكان يلزم إخبارها بذلك؟ من السهل للغاية الاتصال بمحام هنا.

دييجو: يوجد الكثير من الأطعمة السريعة هنا. بالإضافة إلى ذلك، أعتقد أن الأشخاص مهتمون للغاية بكسب المال. مثل الأسر المُستضيفة لي – إنني أحبهم، ولكنهم كانوا يعملون طوال الوقت. إن الأمر غريب إلى حد ما.

سيلين: تهتم الأخبار دائمًا بأمريكا، أمريكا، أمريكا، دون البلاد الأخرى.

هل المدرسة أصعب هنا؟

سيلين: إنها أقل صعوبة! يمكنك اختيار المواد التي تريدها.

ما الاختلاف الرئيسي بين المراهقين الأمريكيين والمراهقين في بلدك؟

فاه: أنا من تايلاند والأمريكيون أكثر استقلالاً. فهم يفعلون ما يحلو لهم. إنهم يتبعون ما يهمهم ويعملون بجد للوصول إليه.

سيلين: المراهقون هنا أكثر ودًا من المراهقين في فرنسا.

روبرتو: يمكنني القول إن المراهقين هنا يأخذون الأمور على محمل الجد بصورة أكبر، مثل الرياضات والوظائف، وهم أكثر تنافسية من المراهقين في إيطاليا.

تيريزا: لا أريد أن أعمم، لكن المراهقين هنا يأخذون الأمور كما لو كانت أمرًا مسلمًا بها. على سبيل المثال، هم يقولون «رباه، لقد تعطلت سيارتي، ولكن أبي لديه تأمين يغطيها.» في نيوزيلندا، نستخدم المواصلات العامة.

أوبوشي: أعتقد أن المراهقين هنا وقحون إلى حد ما مع المدرسين. في غانا الأمر ليس كذلك، حيث يجب على المرء إظهار الاحترام، وإذا تورطت في متاعب مع أحد المدرسين، فإنها تعتبر مشكلة كبيرة هناك.

تيم: إن توقعات نجاح المراهقين الأمريكيين في الحياة أعلى بكثير من تلك التي نجدها في أستراليا.

دييجو: المراهقون هنا مهتمون بالأمور المادية أكثر من المراهقين في باراجواي.

ما الأمر الذي تفضل القيام به في الولايات المتحدة؟

الحياة في الولايات المتحدة الأمريكية

(تابع)

محرومون للغاية من شرب الكحول، وحين يُسمح لهم أخيرًا بالقيام بذلك، يشربون أكبر قدر ممكن! سيكون الأمر أفضل إذا لم يكن هناك عمر محدد للسماح بشرب الكحول، لأن الأمر ليس مسألة كبيرة في باراجواي.

ما طعامك الأمريكي المفضل؟

تيم: البرجر، على الرغم من أن لدينا برجر في أستراليا.

سيلين: التاكوز لأنها غير موجودة لدينا في فرنسا.

أوبوشي: أحب كذلك البطاطس المقلية واللازانيا. إن الطعام في غانا صحي بشكل أكبر، فلا توجد هذه التكتلات من الطعام المشبع بالدهون.

كيف تختلف المواعيد هنا؟

فاه: يمكنني القول إن المواعيد هنا تتعلق أكثر بإقامة علاقة جنسية. يتلامس الأشخاص كثيرًا. في تايلاند، يخرج الأشخاص فقط. ولا يفعلون أي شيء في الأماكن العامة.

تيريزا: لقد كنت أسير في ممر المدرسة واضطرت إلى تغطية عيناى! فهنا، يوجد تركيز كبير على قيام الحبيين بالأشياء معًا. إن الأمر مختلف تمامًا في نيوزيلندا. فالمواعيد مخصصة لساعات ما بعد المدرسة، وتكون دائمًا في مجموعات. حتى عند حضور الحفلات الراقصة، يظل ذلك مع مجموعة.

روبرتو: في إيطاليا، ليس لدينا حفلات راقصة في المدرسة ولا نشترى الورد للفتيات. عندما ارتديت حلة رسمية لحضور حفل الشتاء الراقص هنا، شعرت كأنني جيمس بوند. كان إحساسًا رائعًا!

تيم: إن حجم العمل مماثل، ولكن من الأسهل إنهاء عمك في الفصل حتى لا يكون لديك أي واجبات منزلية. ومن السهل الحصول على درجات جيدة.

أوبوشي: في غانا، يجب عليك ارتداء الزي المدرسي. ويكون لديك ما يصل إلى 13 حصة مختلفة كل يوم.

ما رأيك في ملابس الأمريكيين؟

فاه: إنهم يرتدون ما يبدو جيدًا عليهم وما يعجبهم. ولا يرتدون جميعًا ملابس مماثلة. إنه أمر رائع.

روبرتو: الجميع هنا يرتدون السراويل ذات الأرجل الواسعة. في إيطاليا، يرتدون السراويل الجينز الضيقة. لقد أحببت الشعر المصبوغ باللون الأبيض أيضًا.

أوبوشي: أعتقد أن ثقب الجسم مبالغ فيها. في إفريقيا، إذا كانت لديك أربعة أقرط، فسيعتقد الآخرون أنك عاهرة.

تيم: في أستراليا، إذا وضعت المكياج في المدرسة، فإنك ستصبحين متبرجة. هنا، عندما رأيت لأول مرة كل تلك الفتيات يضعن المكياج، كان رد فعلي هو «واو!» لقد جعلهن ذلك يبدو جميلات.

فاه: لقد أحببت كثيرًا الوشم بالحنة. إذا قمت بذلك في مدرستي ببلدي، فسأقع في مشكلات جمة. ولا يُسمح كذلك بالشعر المصبوغ. بل إن بعض المدارس لا تسمح بالشعر الطويل!

هل يتمتع المراهقون الأمريكيون بحرية أكثر من المراهقين في بلدك؟

دييجو: أعتقد أن الحرية أقل هنا. ليس لدينا عمر للسماح بشرب الكحول أو التدخين في باراجواي، ويمكن التدخين في الحانات أيضًا. هنا، المراهقون

*أعيدت طباعته بتصريح من مجلة React.

مسرد المصطلحات

مفهوم: شيء يتشكل في ذهن المرء؛ فكرة أو رأي أو خطة.

الكرامة: 1. صفة استحقاق للاعتزاز أو الاحترام. 2. احترام الذات والاعتزاز بها.

أثر: 1. ما يؤدي إلى الشيء. 2. تأثير أو نتيجة؛ تغيير.

حكم: 1. تكوين رأي ما بعد النظر أو التقدير. 2. القدرة على تكوين رأي من خلال التمييز والتقييم. 3. قرار أو رأي أو استنتاج.

تصور: 1. الرؤية أو النظرة أو المعرفة المكتسبة من خلال الاستيعاب. 2. طريقة الرؤية أو الفهم.

القوة الشخصية: قدرة الشخص على التصرف بفاعلية؛ قدرة الشخص على إحداث نتائج.

الاحترام: 1. الإحساس بالتقدير أو التكريم أو الإجلال أو إبداء أيّ منها. 2. إجلال يُظهر تجاه شخص أو صفة ما.

صورة نمطية: 1. صورة أو وجهة نظر مبالغ في تبسيطها. 2. شخص أو شيء يتم اعتباره حسب ما يتفق مع صورة أو نمط بعينه.

استراتيجية: خطة عمل لتحقيق هدف محدد.

رمز: 1. شيء يتم اختياره للدفاع عن شيء آخر أو تمثيله. 2. علامة مطبوعة أو مكتوبة تستخدم لتمثل شيئاً ما.

تحقق من فهمك

تحقق مما إذا كنت تتفق أو لا تتفق مع كل عبارة من العبارات الواردة أدناه. ثم اتبع التعليمات أسفل الصفحة لتقييم مدى فهمك لقوة الكلمات.

أوافق	لا أوافق	
		بدء اليوم بسماع كلمات غاضبة في الصباح قد يفسد يومي بأكمله،
		بينما أشعر بإحساس عظيم حين أبدأ بكلمات الثناء!
		أعلم أن بإمكانني إغضاب شخص ما من خلال إطلاق اسم عليه.
		والمجاملات عادة ما تُخرجني، ولكنني أحبها على أي حال.
		أحياناً يكون الأسهل أن نلوم شخصاً آخر بدلاً من أن نشرح ما حدث بالفعل.
		وأكره ما أشعر به حين ينتقدني شخص ما.
		وأعلم أنني أجرح الآخرين حين أنتقدهم.
		وأحياناً أقول أشياء لا أعنيها.
		من الأفضل عادة أن تلقي السلام على الشخص بدلاً من التظاهر بأنك لا تراه.
		ومن الأفضل دائماً أن تقول: «عن إذنك» بدلاً من أن تقول: «اغرب عن وجهي».
		أستطيع استخدام الكلمات لأجعل الشخص يتسم.
		أحياناً أجد من الصعب قول ما أعنيه.
		يمكنني أن أكون لطيفاً بكلماتي.
		يمكنني أن أكون وقحاً بكلماتي.
		الإجمالي

اجمع عدد العلامات في العمود «أوافق»، واكتب مجموعها الإجمالي أسفلها. ثم انظر إلى نتيجتك وفقاً للتصنيفات الواردة أدناه. وسيخبرك تصنيفك عن مدى فهمك لقوة الكلمات.

11-14 = تفهم بالكامل
 7-10 = تفهم بشكل جيد جداً
 4-6 = تفهم إلى حد ما
 0-3 = لا تفهم على الإطلاق

مسرد المصطلحات

الاستماع النشط: الانتباه إلى المتحدث وتأكيد ما يقوله أو الرد عليه.

عدواني: يتصرف بطريقة عدوانية؛ يميل إلى الهجوم أو بدء المشاجرات.

حازم: يتصرف أو يتواصل بطريقة إيجابية وواضحة؛ واثق.

لغة الجسد: الإشارات وتعبيرات الوجه والأوضاع الجسدية التي تعبر عما يفكر فيه الشخص أو يشعر به.

الرسائل المتضاربة: التواصل الذي لا تتطابق فيه الأقوال مع الأفعال؛ التواصل المثير للحيرة.

الإبلاغ: التواصل حول الأمر أو إحاطة العلم به.

التلقين: تذكير؛ تلميح أو اقتراح.

مناظرة: 1. النظر في أمر ما. 2. الاشتراك في جدال رسمي لمناقشة نقاط الاعتراض.

فعال: 1. ما يؤدي إلى النتيجة المرجوة أو تحقيق الإنجاز المنشود. 2. ما يترتب عليه خلق تجاوب أو ترك انطباع قوي.

إشارة جسدية: حركة جزء من الجسد تعبيرًا عن الأفكار والأحاسيس.

الرسائل غير الشفهية: تعبير المرء عن أفكاره ومشاعره من خلال الإشارات الجسدية وتعبيرات الوجه والأوضاع الجسدية.

سلبى: 1. استقبال فعل ما دون الرد عليه. 2. القبول دون المقاومة. 3. غير مشارك أو فاعل.

القائمة الشخصية: قائمة مفصلة أو استبيان لأفكار الشخص وسلوكياته وأحاسيسه الداخلية.

تقمص الدور: تمثيل السلوك الاجتماعي لشخص ما أو شخصية ما.

سيناريو: مخطط يتضمن تسلسلاً متوقعًا للأحداث أو الأفعال.

ساخن أم بارد؟

املاً الخانات الخالية لإظهار مَنْ صنع حقًا كل قرار. قم بكتابة «ساخن» إذا كانت كريس قد صنعت القرار بنفسها. وقم بكتابة «بارد» إذا كانت قد تركت شخصًا آخر يصنعه من أجلها.

1. مرحبًا! اسمي كريس، وقد حصلت على وظيفة بسوبر ماركت أيام السبت. وقد حصلت على وظيفة في هذا المتجر لأنه بإمكانني العمل في منطقة مختلفة تابعة للمتجر كل أسبوع.

2. في أسبوعي الأول، عملت في قسم اللحوم، لأن صديقي «سال» يعمل هناك، وقد قال بأن كل الأشخاص اللطفاء يعملون به.

3. لكني لم أعلم أنك إذا عملت بقسم اللحوم، عليك مسح الأرضية ثلاث مرات يوميًا. أخبرني فتاة أخرى أعرفها بأنها أحببت العمل بقسم المنتجات، ولذلك بدأت في العمل هناك في الأسبوع التالي.

4. لكنك في قسم المنتجات تقضي وقتًا طويلًا في رش المياه على الخضراوات حتى تبقى طازجة. وسرعان ما تعبت فيه وأدركت أنني سأصاب بنزلة برد بسبب كل هذه المياه الباردة. ولذلك انتقلت في الأسبوع التالي إلى قسم الألبان.

5. هل لاحظت من قبل كيف يقرأ الناس ظهر علبة اللبن، ثم تنزلق العلبة من أيديهم وتسقط على الأرض وتنكسر؟ الآن خمن مَنْ ينظف هذا كله! وقد أخبرني أصدقائي أن العمل بقسم الحبوب سهل للغاية، ولذلك انتقلت إليه في الأسبوع التالي.

6. لكنه كان مملًا للغاية! لم يكن هناك أي شيء أفعله حقًا، وكنت لا أحب ذلك، وبدأت في التفكير في حبي للأرقام والتحدث مع الناس. وأنا الآن أدير آلة تسجيل المدفوعات النقدية.

7. ولن أذهب إلى أي أقسام أخرى في الأسبوع التالي.

© 2021 مملوكة لـ

الشخص الغامض رقم 1

ميكالي

- ❖ ولدتَ في وينيبيج بمانيتوبا. (ومانيتوبا هي مقاطعة تقع في وسط كندا. ووينيبيج هي مدينة تقع جنوب مقاطعة مانيتوبا، وليست بعيدة عن حدود الولايات المتحدة.)
- ❖ عيد ميلادك يوم 2 أكتوبر.
- ❖ ليس لديك اسم أوسط.
- ❖ انتقلتَ مع أسرتك إلى الولايات المتحدة في الصيف الماضي.
- ❖ لديك أخت واحدة وأخ واحد.
- ❖ شقيقتك أكبر منك عمرًا، وشقيقك أصغر منك.
- ❖ يعيش معظم أقاربك في مانيتوبا، ولكن لديك عمّة وعم وأبناء أعمام يعيشون في فيجي.
- ❖ تربي أسرتك حيوانين أليفين: كلب يدعى «ميستر» وپربوع يدعى «سبايك».
- ❖ تتحدث الفرنسية فضلًا عن الإنجليزية.
- ❖ أطعمتك المفضلة هي الإسباغيتي وساندويتشات زبدة الفول السوداني مع الجيلي والآيس كريم.
- ❖ لونك المفضل هو البرتقالي.
- ❖ رياضتك المفضلة هي الهوكي.
- ❖ تحب التزلق على الجليد والسباحة وركوب الدراجة.
- ❖ تحب أيضًا الرسم وجمع الطوابع من جميع أنحاء العالم.
- ❖ تحب أن تكون طبيبًا بيطريًا يوميًا ما.
- ❖ تحب أيضًا أن تصبح متزلجًا محترفًا.
- ❖ تحب أن تسافر في أرجاء العالم يوميًا ما.

الشخص الغامض رقم 2

جيرى سولو

- ❖ ولدت في قرطبة بالأرجنتين. (الأرجنتين دولة تقع في جنوب قارة أمريكا الجنوبية. وقرطبة مدينة تقع في شمال وسط الأرجنتين).
- ❖ عيد ميلادك يوم 28 فبراير.
- ❖ اسمك الأوسط هو راوسون، وهو اسم والدتك الأوسط.
- ❖ أنت مواطن أمريكي، ولكن مسقط رأسك الأرجنتين. وانتقلت أسرته مجدداً إلى الولايات المتحدة حين بلغت أربعة أعوام.
- ❖ انتقلت أسرته إلى هنا بسبب وظيفة والدك الجديدة.
- ❖ لديك أخت وحيدة.
- ❖ أختك أصغر منك.
- ❖ يعيش جده ومعظم أقاربك بالقرب منك.
- ❖ لا تربي أسرته أي حيوانات أليفة.
- ❖ تتحدث الإنجليزية وبعض الإسبانية.
- ❖ أطعمتك المفضلة هي البوريتوس والبيتزا وشرائح اللحم (ستيك).
- ❖ لونه المفضل هو الأرجواني.
- ❖ رياضتك المفضلة هي كرة القدم، وتمارسها منذ سن الرابعة.
- ❖ تحب أيضاً لعب كرة السلة، وتتعلم السباحة.
- ❖ تحب قراءة قصص المغامرات والتشويق والذهاب إلى السينما وطهي الطعام.
- ❖ تحب أن تكون طياراً يوماً ما.
- ❖ تحب أيضاً أن تكون ممثلاً أو طاهياً.

الأصدقاء



❖ على قدر ما تتذكر، فقد كان هذا الصديق يحضر حفلات عيد ميلادك. وهو دائماً موجود وقت الاحتياج إلى صديق. وهو الوحيد بين أصدقائك الذي لم يذهب أبداً إلى حفل ولا يستمتع بالموسيقى. وهو يرغب في الذهاب إلى هذه الحفلة لأنه لا يرغب في تفويت أي فرصة للمرح.

❖ هذه الصديقة روائية ماهرة وتلقي النكات ببراعة. كما أن لها فرقتها الموسيقية المفضلة، وتحدث عن الحفل منذ شهور. ومن الممتع دائماً أن تكون بصحبتها، ولكنها تختلس من المتاجر في كل مرة تذهب فيها إلى أي مكان. وجزء من سبب عدم تحملها الانتظار حتى تذهب إلى الحفل هو أنها متشوقة للاستيلاء على أشياء من الباعة فيه.

❖ هذه الصديقة مسؤولة للغاية وتتمتع بذكاء وحنكة بالغة، ويحبها كافة الآباء. وإذا ذهبت إلى الحفل، فإنها لن تستطيع السهر حتى وقت متأخر. ويشعر والداك أن الذهاب إلى الحفل بصحبتها سيجعلك آمناً. كما أنها غريبة عن باقي الرفاق نوعاً ما، ومن ثم فليس من الممتع دائماً أن تكون برفقتها. ومؤخراً صارت تقضي وقتاً أقل مع المجموعة.

❖ هذا الصديق هو الأكثر ثراءً في المجموعة، ودائماً ما ينفق ماله على أصدقائه. وأنت تعلم جيداً أنه إذا ذهب إلى الحفل، فستستطيع شراء أشياء تذكارية وطعام. كما أن حظر تجوله يبدأ مبكراً. فإذا ذهب إلى الحفل، فعليك جميعاً أن تغادروه مبكراً.

الإعلان النهائي

هذان الشخصان سيذهبان إلى الحفل:

1.

2.

تعامل بسلاسة

السؤال:		
+ أو -	النتائج	الخيارات
		1.
		2.
		3.
		4.
القرار:		

ضد كافة المنفّرات

ليبرتي فرانكلين تدير Boys & Girls Clubs باعتبارها أفضل شابة في العام.

إلى والدتها وإقناعها بالتوقف عن الكحول. وتقول ليبرتي بفخر «هي الآن في عامها الثالث بعد إقلاعها عن الكحول.»

كما بدأت ليبرتي في تحمل المزيد من المسؤولية في المنزل. ولتقديم الدعم المالي، عملت صرّافة في بنك وتولت آلة تسجيل المدفوعات النقدية في متجر للأطعمة السريعة، حتى مع حفاظها على واجباتها المدرسية.

وهي الآن طالبة بالعام الأخير في مدرسة Everett الثانوية، وصُنفت ضمن أفضل الطلاب في فصلها. وهذا الربيع ستكون أول من يتخرج من المدرسة الثانوية من أسرتها.

وبالنسبة إلى جهودها الأكاديمية والقيادية، ففي سبتمبر، أعلنت ليبرتي أفضل شابة لهذا العام لدى Boys & Girls Clubs وتلقت منحة بقيمة 10000 دولار. وبصفتها ممثلة لثلاثة ملايين عضو بالنادي، فقد التقت بالرئيس وستسافر في أنحاء البلاد لمناقشة المشكلات الشبابية الرئيسية مع القيادات الحكومية ورجال الأعمال.

وتقول ليبرتي إن هدفها هو مساعدة الشباب والفتيات على التغلب على العقبات مثل الفقر والجريمة والمشكلات الأسرية. وتقول «كل ما فعلته هو محاولة تجنب دوائر السلبية، والقليل مما فعلته كان يجعلني أقود أسرتي للاقتداء بي. والآن أثبت لأقراني أن بإمكانهم فعل هذا أيضًا.»

—نانسي فيتورني

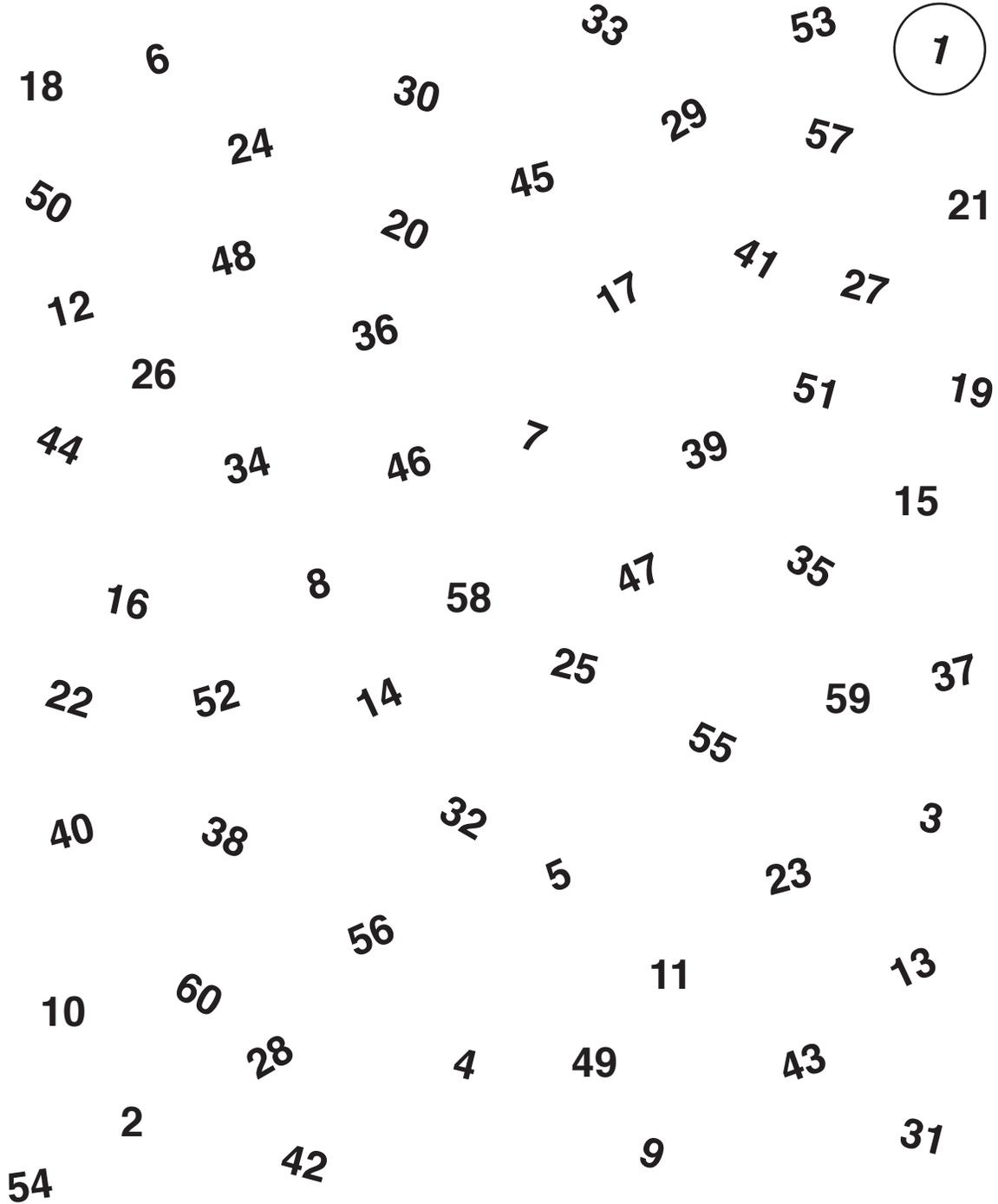
حين كانت أصغر سنًا، كانت ليبرتي فرانكلين تعود إلى المنزل بعد المدرسة فتجد الشقة مظلمة وبدخلها والدتها التي تدمن الكحوليات. لم تقابل والدها أبدًا كما فقدت صورته الوحيدة التي كانت معها. وكان شقيقها الأكبر منها يدخلان السجن ويخرجان منه بشكل متكرر، بينما كانت شقيقتها الكبرى تدمن المخدرات. وقد نشأت ليبرتي، التي تبلغ 17 عامًا الآن، والكثير من الألم ينشِب في صدرها. ولكنها لم تسمح لآلام أسرتها أن تُحيطها. وتقول: «وازنت الأمور جيدًا، وقررت أنني أرغب في مستقبل أفضل لنفسِي.»

كيف سعت لتحقيق هذا؟ في الصف السادس، حين بدأ أصدقاؤها في شرب الكحول، بدأت ليبرتي في الذهاب إلى فرع مؤسسة Boys & Girls Clubs المحلي لتحصل منه على مساعدة في واجباتها. وتقول «إن العاملين هناك شملوني برعايتهم، وفي النادي كنت قادرة على التخلص من رؤية مدمني المخدرات والعصابات العنيفة في الشارع وكذلك الأشياء السلبية في أسرتي.»

وفي النادي، أعطت دروسًا خاصة للأطفال وساعدت في تنظيم الأحداث مثل حفل الإفطار مع سانتا (Breakfast With Santa) والتوصيل في حملة زي الرجوع إلى المدرسة. كما أنها انضمت إلى مجموعة قيادة للفتيات، وتناولت المجموعة الحديث عن أمور مثل «ضغط الأقران والحياة الأسرية» وفقًا للكلام ليبرتي. واكتسبت الثقة الكافية للحديث بصدق

«في النادي كنت قادرة على التخلص من رؤية مدمني المخدرات والعصابات العنيفة.»

ضع دائرة حول ما يمثلني!



مسرد المصطلحات

- بديل:** 1. احتمال آخر. 2. فرصة للاختيار بين عدة خيارات.
- التحليل:** تقسيم الشيء إلى أجزاء أخرى لتحديد طبيعته بشكل كامل؛ الفحص بشكل مفصّل.
- مناسب:** ملائم لشخص أو ظرف أو موقف أو مكان محدد.
- اختيار:** 1. الانتقاء؛ تحديد. 2. القدرة على الاختيار أو الحق فيه أو حريته. 3. خيار أو بديل.
- عاقبة:** 1. شيء يترتب على فعل أو ظرف ما بشكل طبيعي. 2. استنتاج منطقي.
- نظري:** قائم على إيضاح مؤقت للشيء الذي يُفترض صحته لحين وضع كافة الحقائق عين الاعتبار.
- قرار مدروس:** قرار قائم على معلومات يمكن الاعتماد عليها.
- عملية:** 1. مجموعة من الأفعال أو التغييرات أو الوظائف التي تؤدي إلى نتيجة ما. 2. التقدم؛ المسار.
- الإيجابيات والسلبيات:** الأسباب الإيجابية والسلبية المشجعة لتبني موقف لصالح شيء ما أو المبررة لموقف ضده.
- مثل شائع:** مقولة قصيرة ومألوفة تتضمن حكمة أو حقيقة وتعبّر عنها ببساطة.
- مرتبط:** 1. ذو صلة بالموضوع قيد النظر. 2. مناسب لمتطلبات معينة.
- ترجيح الخيارات:** 1. تحقيق موازنة بين مختلف الاحتمالات في ذهن المرء من أجل تحديد خيار معين؛ تأمل أو تقييم. 2. فحص البدائل.

الأهداف الصالحة

أدرج ثلاثة أهداف في العمود الأيمن. وقيّمها واحدًا تلو الآخر عن طريق الإجابة بنعم أو لا عن كل سؤال. إذا كانت الإجابة «لا» في أي من المرات، فراجع الهدف ليصبح صالحًا.

الأهداف المراجعة	هل لها موعد نهائي؟	هل النتائج المتنتجة إيجابية؟	هل هي واقعية؟	هل هي شخصية؟	الأهداف
					1.
					2.
					3.

اخط بهذا الاتجاه

تناول الطعام جيدًا
والتأكد من الحصول
على الكثير من الراحة
قبل اختبارات الأداء.

اتخاذ قرار برغبتك في
الانضمام لفريق كرة
السلة.

اختيارك لفريق
كرة السلة.

العثور على شخص
يمكنه مساعدتك على
تحسين المهارات التي
تجد صعوبة في إتقانها.

المشاركة في اختبار
الأداء للانضمام إلى
فريق كرة السلة.

بدء التدريب، ومعرفة
موعد اختبارات الأداء.





استبيان ذاتي

نعم		لا		عندما تقول «سأفعل» ولكنك بعدها لا تفعل، يكون ذلك بسبب...
دائمًا	عادةً	أحيانًا	مطلقًا	
				1. خوفك من ألا تكون جيدًا بما يكفي؟
				2. أحد أفراد العائلة سيحبك؟
				3. كنت ترغب فقط في إسعاد شخص آخر؟
				4. سيظن أصدقاؤك أنك أصبحت غريبًا؟
				5. قلت «سأفعل» للعديد من الأمور بالفعل؟
				6. لديك مشكلة في الرفض مع بعض الأشخاص؟
				7. لست واثقًا من قدرتك؟
				8. كنت ترغب في ذلك ولكن لم يكن هناك أحد آخر يرغب في ذلك؟
				9. لم ترغب بفعل ذلك منذ البداية؟
				10. قمت برفضها ببساطة؟

التفكير في الأشياء التي لا تطغى على عقلك،
عندما تفكر في الأشياء التي لا تطغى على عقلك،
عندما تفكر في الأشياء التي لا تطغى على عقلك،

عندما تفكر في الأشياء التي لا تطغى على عقلك،
عندما تفكر في الأشياء التي لا تطغى على عقلك،
عندما تفكر في الأشياء التي لا تطغى على عقلك،

طريق الكفاح الصعب

«رأيتها فرصة ثانية لأثبت نفسي. هو ليس دوري المحترفين NBA، ولكنه دوري كرة سلة احترافي أيضًا.» ويبلغ متوسط قيمة العقود الأسبوعية في دوري الأقاليم حوالي 1700 دولار فقط، وأحياناً ما يكون الانتقال بالحافلة، أما دوري المحترفين فيكون الراتب الأسبوعي أكبر قليلاً، حوالي 140000 دولار، فضلاً عن أساطيل الطائرات الخاصة الفارهة المخصصة للتنقل. ويقول نوريس «كان الأصدقاء والمدربون في منطقتي يقولون لي «ستصل إلى دوري المحترفين، فقط اعمل بكل جد واجتهاد. ولا تتوقف أبداً.»

وقد لعب نوريس لنادي Florida Beachdogs (التابع لدوري الأقاليم CBA) ثم لنادي Fury، وعادة ما كان يحدث ذلك أمام أنظار آلاف قليلة من المشجعين واثنيين أو ثلاث من مكتشفي المواهب لصالح فريق دوري المحترفين NBA. وفي العامين الماضيين، لعب في دوريات احترافية في فرنسا وشيلي خلال مدة توقف دوري الأقاليم. ويقول: «في كل مرة أقف على أرض الملعب، أحاول تحسين أدائي إلى الأفضل.»

ويري كيث سمارت (مدرب فريق Wayne Fury) أن مبادئ نوريس في عمله ستجني ثمارها. ويقول سمارت: «المسألة فقط أن يأتي نادٍ من دوري المحترفين NBA ويقول فلنعطه فرصة، لأنه يستطيع التفوق على أداء العديد من اللاعبين الاحتياطيين في أندية الدوري هناك.»

هذا كل ما يرغب فيه نوريس. فيقول «لا أتوقع أن أذهب إلى دوري المحترفين وأصبح نجمًا، إذا وضعت قدمي هناك فقط، فسيسير كل شيء كما ينبغي.»

بعد أسبوع واحد من مباراة Rockford، تلقى المكاملة الموعودة من فريق Seattle SuperSonics. وقد خضع للاختبارات التجريبية، وأثبت نفسه بالكاد. وفي الأسبوع الأول من دوري المحترفين، وخلال مباراة عصيبة في مساء فبراير، وأمام جمهور يبلغ 17000 متفرج، غادر نوريس دكة الاحتياطي في الشوط الرابع، وكان فريق Sonics متأخرًا بعشر نقاط. وبمنتهى البراعة، أطلق أربع رميات كل منها تُحسب بثلاث نقاط. واستقرت كل رمية منها داخل الشباك. يقول: «كنت فقط أريد فرصة واحدة، لقد تحقق حلمي.» مرحبًا بكم في دوري السلة الأمريكي (NBA).

—كتبه كريس تاوبر

يتساقط الجليد الذائب في ملعب كرة السلة من فتحة في السقف. أما المقاعد الخشبية، فالخاوية منها تفوق أعداد المشغولة بالمشجعين في المقصورة العليا. ويحوز رقص الفنان الاستعراضى غريب الأطوار «ميرون نودلمان» على تصفيق أكبر بكثير مما يناله الفريقان على أرض ملعب كرة السلة. أهلاً بك في ليلة باردة من شتاء يناير في إنديانا، حيث يلتقي فريق Fort Wayne Fury مع Rockford (Ill.) Lightning. أهلاً بكم في دوري كرة السلة الثانوي لاتحاد دوري الأقاليم CBA.

يقف موشي نوريس (لاعب Fury)، نجم دوري الأقاليم CBA الذي يحلم باللعب في دوري المحترفين NBA، على خط الرمية الحرة. ثمة ثوانٍ فقط متبقية قبل انتهاء المباراة المتجمدة عند نتيجة التعادل، وكان للاعب رمية وحيدة تؤمن له الفوز. ولكن الكرة ارتطمت بالإطار وارتدت إلى الخارج. كانت قريبة، ولكن دون جدوى. وهو أمر لا معنى له عند نوريس، الذي يبلغ من العمر 25 عامًا، فعلى الرغم من أن إنجازته يبدو جيدًا بالنسبة إلى دوري الأقاليم، لكنه ليس جيدًا بما يكفي للوصول إلى المسابقة الكبرى. ويعلق قائلاً «لكن إن تخلت عن أحلامي، فلا فائدة من لعبي بالأساس.»

يوجد في دوري الأقاليم، الذي به تسعة فرق، 90 لاعبًا مثل نوريس، جميعهم يمتنون النفس بمكاملة هاتفية كتلك التي استهدفت من قبلهم لاعبين مثل جون ستاركس وماريو إلي وكريس تشابلدز: «نريدك أن تلعب في دوري المحترفين NBA.»

نوريس، أفضل لاعبي دوري الأقاليم CBA، قريب للغاية من الوصول إلى حلم اللعب في دوري المحترفين، وهو الحلم الذي زرعه فيه والده منذ كان في سن السادسة. وبعد خروجه من منطقتة الواقعة بواشنطن العاصمة، تنقل الشاب بين بعض الكليات مقدمًا أداءً جيدًا بما يكفي لوضعه في القائمة المقترحة لفريق Milwaukee Bucks باعتباره اللاعب رقم 33 بالقائمة الإجمالية في قائمتهم المقترحة لدوري المحترفين 1996. ويصف نوريس شعوره قائلاً «كدت أفقد نطقي من الذهول.» ولكن قبيل بدء الموسم، تخلصوا منه.

ثم تلقى اتصالاً من دوري الأقاليم، وهو الدوري الذي لم يكن قد سمع عنه من قبل. فيقول

*أعيدت طباعته بتصريح من مجلة React.

مسرد المصطلحات

تقييم: 1. تحديد قيمة الشيء أو أهميته؛ تقدير. 2. تامين.

معايير: مقاييس أو قواعد أو اختبارات.

هدف: غاية تبذل في سبيلها المجهودات.

الغاية: شيء يُعمل من أجله أو يرجى الوصول إليه؛ هدف أو غرض.

مثابرة: الإصرار على غاية أو مبادرة ما؛ مواصلة الكفاح رغم الصعوبات.

المماطلة: تسويف وتأجيل فعل الشيء حتى وقت آخر، خاصة إذا كان هذا التسويف ناتجًا عن الإهمال أو الكسل.

واقعي: الميل أو التعبير عن وعي بطبيعة الأمور في واقع الأمر.

إعادة تقييم: إعادة تحديد قيمة الشيء أو أهميته.

مراجعة: 1. إعداد نسخة محررة حديثًا من (نص على سبيل المثال). 2. إعادة النظر ثم التغيير أو التعديل وفقًا لها.

صالح: 1. يؤدي إلى النتائج المرجوة. 2. ما يُبنى على دليل يمكن الإسناد إليه.

مسببات التوتر

- الاختبارات
- مشكلة في الأسرة
- أنشطة سرية
- الخوف من الخطر
- الجدالات
- المواجهات
- الطلاق
- الصداقات
- القيم الشخصية
- مشكلات في المدرسة

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

يمكن أن تؤدي إلى ...

طرق لتقليل أو تخفيف حدة التوتر

علامات التوتر

- الصداع
- الغضب
- تناول الطعام أو النوم بشكل أقل مما ينبغي
- تناول الطعام أو النوم بشكل أكثر مما ينبغي
- قلة الطاقة والمبالاة
- عدم التحمل
- وهجاء
- الانعزال
- ضعف التركيز
- إجهاد

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

عوامل التوتر

فتاة IVY LEAGUE

من مسلسل Fresh Prince إلى طالبة في السنة الأولى بجامعة هارفارد، تضع نجمة R&B ذات النجاح الساحق «تاتيانا علي» نجوميتها محل الاهتمام.

المسرح وأصبحت رباناً لفريق طاقم الرجال. ومثلها مثل الجميع من الطلاب الجامعيين، تسهر تاتيانا حتى وقت متأخر تستمع إلى الموسيقى الصاخبة. (وتعترف قائلة: «نحن نقيم حفلات صاخبة طوال الوقت.») وليس من المدهش أنها تعاني من صعوبة في الاستيقاظ في الساعة 9 صباحاً لحضور الصفوف. وتردف ضاحكة: «بشكل أساسي، أتقلب خارج السرير مرتدية لباس النوم الرياضي وأفرّش أسناني وأغسل وجهي وألتقط حقيبتي وأذهب إلى الصف ثم أعود إلى غرفتي وأستحم.»

تُرجع تاتيانا الفضل إلى والديها في قدرتها على الموازنة بين الجامعة والحياة المهنية. فتقول: «في أسرتي، الجامعة تحظى بالأولوية. كان والداي داعمين لما كنت أقوم به في الماضي، ولكن إذا كان يلزم الاستغناء عن شيء ما، فبالأكيد لن يكون الذهاب إلى المدرسة هو هذا الشيء.» وعلى الرغم من انخراطها بالكامل في حياة الحرم الجامعي، لا يمكن لرفيقاتها بالسكن نسيان أن صديقتهن شخصية مشهورة، تجمعن كلهن حول التلفاز لمشاهدتها هي وويل سميث يقدمان جائزة لمادونا في حفل MTV Video Music Awards الخريف الماضي. تحكي تاتيانا: «صعدت مادونا وقبلتني على وجنتي، لقد كنت سعيدة للغاية، وكذلك كان أصدقائي، لقد تشاركنا الأمر بالفعل.» ولكن هل يقوم Fresh Prince نفسه – الذي أنتج ألبومها الأول وغنى معها في أغنيتها الفردية الثانية «Boy You Knock Me Out» – بالقدوم إلى مسكنها لإلقاء التحية عليها لبعض من الوقت؟ تهز تاتيانا رأسها، وتقول: «سيكون ذلك جنونياً، وسيجن الناس، وسيكون منظرًا مبهراً.» ثم تبتمس قائلة: «حسنًا، ربما يمكنه القدوم لحفلة تخرجي.»

—مارك إس مالكين

بالتأكيد لا تعيش تاتيانا علي حياة طالبة عادية بالسنة الأولى بجامعة هارفارد. فنجمة R&B التي اشتهرت بأداء دور ابنة خالة ويل سميث في مسلسل *The Fresh Prince of Bel-Air* تعيش في مسكن طلابي وتأخذ الساعات المعتمدة لدورة تدريبية كاملة وتمضي وقتها مع أصدقائها حول متنزه هارفارد يارد. ولكن في معظم عطلات الأسبوع، لن تجد تاتيانا البالغة 19 عامًا، تقضي وقتها حول بوسطن؛ فهي تسافر عادة للترويج لألبومها الأول *Kiss the Sky*. وتقول: «الأمر جنوني، كل أسبوعين أصاب بانهييار عصبي وأقول (هذا جنوني!)» أأ تصدقها؟ فكر في هذا الأسبوع النموذجي: تحضر صفاً مرتين في اليوم أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس. وفي ظهيرة يوم الخميس، تسافر بالطائرة إلى شيكاغو لتؤدي حفلة موسيقية، ثم تعود بالطائرة في ذلك المساء لتحضر صفاً يوم الجمعة. ثم تسافر مجددًا بالطائرة إلى سان فرانسيسكو وبورتلاند للمزيد من الحفلات الموسيقية، وتعود في نهاية الأمر إلى جامعة هارفارد مساء يوم الأحد.

لكن حتى مع جدولها الزمني الجنوني، لا زالت تاتيانا تحافظ على رباطة جأشها. مثلها مثل جميع الطلاب الجدد، تقول إنها كانت تشعر بقليل من التوتر حول مقابلة رفيقاتها الخمسة بالسكن. وقد انتقلت للغرفة بعد البقية بضع أيام لأنها كانت في جولة، وكانت قلقة من أنهم قد يعتقدن أنها متكبرة. لكن بمجرد ما ظهرت تاتيانا -حاملة حقائبها مع والدتها بجانبها- علمت رفيقاتها بالسكن أنها لا ترغب في أن تتم معاملتها بطريقة خاصة.

خلال الفصل الدراسي الأول لها في جامعة هارفارد، درست تاتيانا اللغة الإسبانية وعلم الوراثة والدراسات الأمريكية الإفريقية وأخذت صفاً حول الكتابة التفسيرية. وانضمت أيضًا إلى الفرقة الموسيقية الخاصة بالحرم الجامعي ومجموعة

*أعيدت طباعته بتصريح من مجلة React.

مسرد المصطلحات

مسؤول: جدير بالثقة والاعتماد عليه.

اتجاه: 1. وضع جسدي يشير إلى بعض التفكير أو المشاعر أو الأفعال. 2. حالة ذهنية أو سلوكية فيما يتعلق ببعض الأمور أو تدل على رأي ما أو غاية ما.

موثوق: 1. جدير بالثقة فيه؛ أو قابل للتصديق. 2. جدارة اكتساب الثقة والتصديق والقبول.

معضلة: 1. موقف أو مشكلة لا تبشر بأي حل مُرضٍ لها. 2. اختيار ضروري بين بديلين غير مرغوب بكليهما.

عذر: تبرير المرء للخطأ أو التجاوز بأمل أن يُسامح أو يُتفهم دافعه؛ محاولة التهرب من اللوم.

المبادرة: القدرة على البدء بفعل الشيء أو خوضه؛ عزم.

ناضج: 1. وصل إلى التطور أو النمو الطبيعي الكامل. 2. عاقل بما يكفي.

ترتيب الأولويات: التعامل مع كل أمر حسب درجة أهميته.

مسؤول: 1. القدرة على الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بسلوك المرء وأفعاله. 2. جدير بالثقة أو الاعتماد عليه؛ موثوق.

التوتر: حالة من الضغط الشديد أو المشقة أو الشد العصبي.

إدارة الوقت: تحديد المهام المطلوب إنجازها؛ تحديد المهام التي تحظى بالأهمية الأكبر؛ ترتيب المهام بطريقة تسمح بإنجازها جميعًا في مدة محددة.

قائمة المهام الخاصة بالترتيب

عن الدفاتر والملفات

هل لديّ ...

- دفاتر أو مجلدات أو ملفات لصفوفي؟
- دفتر منفصل أو قسم منفصل لكل صف؟
- مكان في المقدمة لكتابة الواجبات؟
- مكان في المقدمة للاحتفاظ بالواجب المنزلي الذي يجب تسليمه؟
- ورق خالي في كل دفتر لكتابة الملاحظات والعمل المدرسي المؤدى في الفصل؟
- مكان في كل دفتر للاحتفاظ بالواجبات التي ينبغي تسليمها؟
- مكان في كل دفتر للاحتفاظ بالواجبات المنزلية والاختبارات التي تمت استعادتها؟

الأشياء التي أحتاج إلى ترتيبها:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

حول جداول الاستذكار

تأكد من...

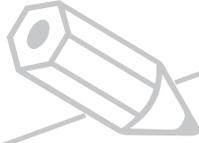
- تحديد وقت الاستذكار لكل يوم.
- وضع جدول لما تحتاج إلى فعله.
- تدوين الواجبات الخاصة.
- الالتزام باتباع خططك!

أسبوع دراستي

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	المواد

اختبر نفسك

1. اكتب اسمك في الجزء العلوي الأيمن من هذه الورقة.



2. اطو هذه الورقة إلى نصفين طولياً.

3. افتح الورقة مجددًا.

4. اقطع الركن السفلي الأيسر من هذه الورقة.

5. اكتب كلمة «إلى الأعلى» بجانب هذه الجملة.

6. اقلب الورقة، واطب كلمة «إلى الأسفل».

7. ارسم دائرة وقسمها إلى أربعة أجزاء.

8. اصنع ثقبين في منتصف هذه الورقة.

9. ارسم خطًا يصل بين الثقبين.

10. تجاهل التعليمات من رقم 3 إلى 9 في هذه الصفحة.

مسرد المصطلحات

أطلس: مجموعة خرائط أو مصوِّرات جغرافيَّة، أحياناً تُصحَّب بتوضيحات.

قائمة المصادر: قائمة تضم كافة مصادر المعلومات المستخدمة في التقرير.

موسوعة: عمل مرجعي شامل يحتوي على مقالات حول مجموعة واسعة من الموضوعات، وعادة ما تكون مرتبة أبجدياً.

إعادة الصياغة: إعادة التعبير باستخدام كلمات أخرى من أجل تيسير فهم المعنى.

مصدر: شيء يمكن استخدامه من أجل الدعم أو المساعدة.

معجم المترادفات: كتاب أو مصدر آخر يضم الكلمات التي لها المعنى نفسه أو معاني شديدة التشابه.

المرئيات: الصور والجداول والخرائط والعروض الأخرى المستخدمة لإيضاح الشيء.

كيف كان يمكنني فعل هذا؟

اكتب كل الطرق التي كان بإمكانك حل هذه المشكلات بها. حدد عدد الخيارات المقترحة لكل منها.

المشكلة 1: عُرضت عليك وظيفة جليس أطفال جيدة صباح أيام السبت براتب جيد، ولكنها في حي آخر. كيف يمكنك الوصول إلى هناك؟

المشكلة 2: وصلت إلى المدرسة وأدركت أنك نسيت شحن هاتفك الليلة الماضية. وأنت تعلم أنك ستحتاج إلى استخدامه بعد المدرسة. ماذا تفعل؟

التوصل إلى حلول

قم بإعداد قائمة بإيجابيات وسلبيات كل خيار قمت بإدراجه في صحيفة نشاط «كيف كان يمكنني فعل هذا؟» الخاصة بك. ضع علامة + أو - بعد كل منها. ثم اعثر على الخيار الذي يحمل أكثر علامات + وأقل علامات - وارسم دائرة حول الحل الخاص بك.

الإيجابيات والسلبيات خيارات المشكلة 2		الإيجابيات والسلبيات خيارات المشكلة 1	
+ أو -		+ أو -	

مسرد المصطلحات

مشكلة: 1. سؤال أو إشكالية تحتاج إلى النظر فيها أو حلها أو الإجابة عنها. 2. موقف أو أمر أو شخص يمثل صعوبة ومشقة.

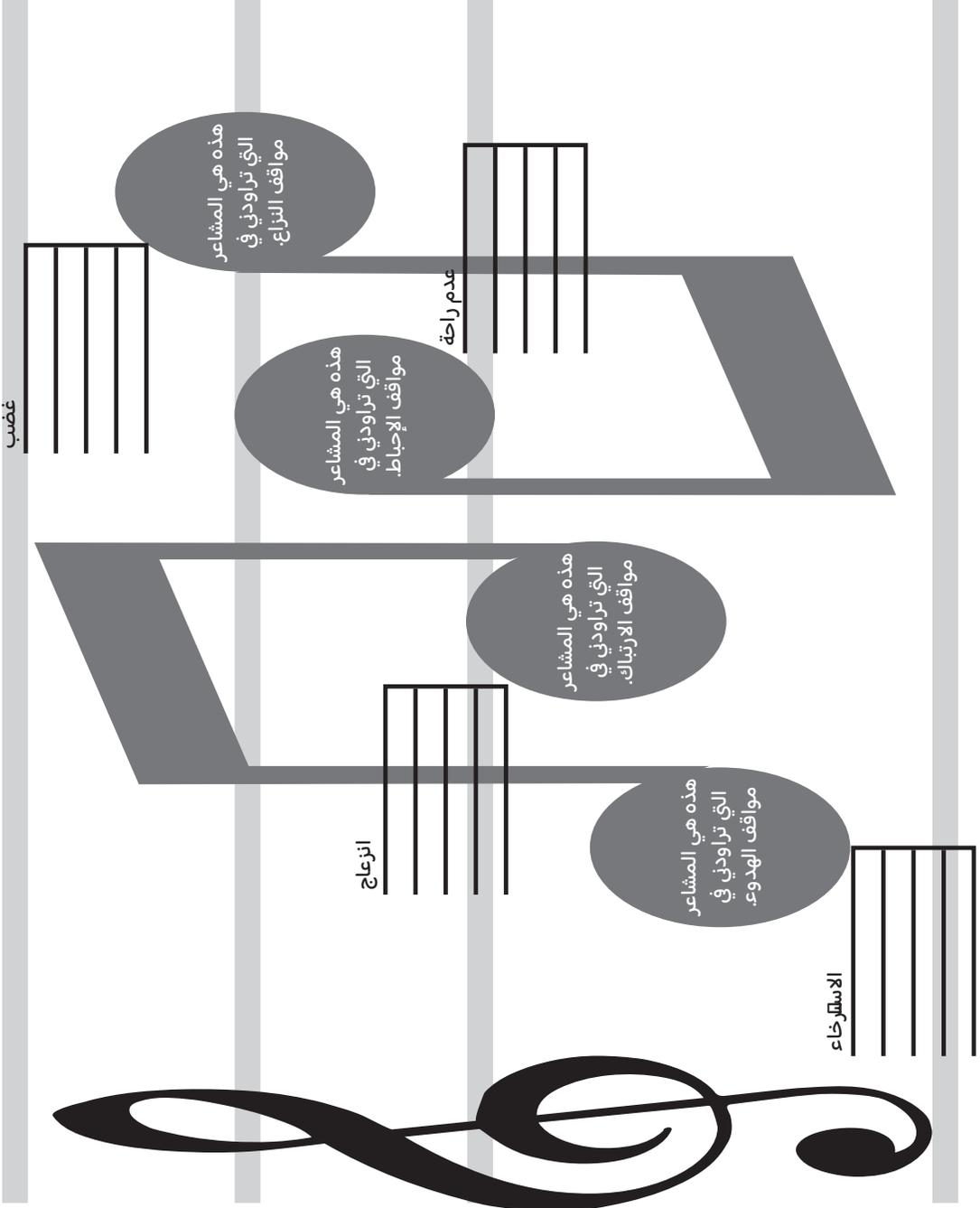
التعاون: العمل معًا، خاصة حين يكون بمجهود مشترك.

مهارة: 1. المعرفة الوثيقة بأي علم أو فن أو حرفة يدوية. 2. موهبة أو قدرة متطورة.

في بعض الأحيان أشعر بأني...

مغدور به مفعم بالأمل مفعم بالنشاط مكتئب ممتن منبهر ومستحوذ عليه منتش مندهش منزعج منفعل منكوب مهيج ميال للأذى والإزعاج مُحَبِّط مُرَوِّع مُلْهَم مُهان	ك كثير النزوات كسول م مؤهل مبتهج متناقل متجهم متحجر متحمس متحير متشكك متعاطف متفائل متفاجئ متقزز متقلب المزاج متململ مثار محترس مخرج مذنب مرتاح مرتبك مرتعد مرح مسالم مستاء مسترخ مستنقذ مشدود مشوش الذهن مشوش مصدوم مغامر	ش شجاع شكاك ض ضجر ضعيف الثقة ع عاجز عازم عجيب عدواني عصبي غ غليظ غير آمن غير جازم غير جدير غير عازم غير مرتاح غيور	آ آمن إيجابي اعتذاري ب بائس ج جازم جبان جشع ح حاقد حذر حزين حماسي حنون حيادي حيي خ خائف خجول ر رائق راضٍ س ساذج ساكن سريع الفهم سعيد سلبى
---	--	---	---

معيار العواطف



المشهد الثاني

اقرأ ما يقوله كل شخص. وكذلك، اقرأ النص الوارد أدنى الحوار لمعرفة ما كان يعنيه كل شخص.

الأب:

(مستاءً، غضبانًا) أين كنت؟
(أنت متأخر لأكثر من ساعة كاملة، وأنا كدت أموت قلقًا.)

سام:

(مدافعًا عن نفسه) في المدرسة.
(لقد احتجرتُ وأنا محرج من الإفصاح عن هذا.)

الأب:

(محتارًا) ولكن اليوم الدراسي قد انتهى منذ ساعة! فماذا كنت تفعل؟
(أنسيت موعدك مع طبيب الأسنان؟)

سام:

(يشعر بالإهانة) لقد أخبرتك! كنت في المدرسة! طلب منا المعلم أن نبقي حتى وقت متأخر.
(ألا تصدقني؟ أوه! هل قلت كلمة «منا»؟)

الأب:

(مشوشًا) ولم ذلك؟
(أرجو أن توضح سبب تأخرك.)

سام:

(بتوتر) لأن أحد الأشخاص كان يلقي كرات بيسبول مما ضايق المعلم، فاضطر لاحتجاز الفصل.
(حسنًا، لقد كنت أنا وحدي محتجزًا، لأنني ألقيت هذه الكرات.)

الأب:

(حذرًا) هذا ليس عدلاً، ولكن وجب عليك التحلي ببعض العقل والاتصال بي.
(ألم تكن متورطًا بهذا السلوك؟)

سام:

(ممتعضًا) لم يسمح لأحد منا بمغادرة حجرة الفصل!
(نسيتُ الاتصال. كان هذا ما ينبغي عليّ فعله.)

الأب:

(غاضبًا) حسنًا! سأتصل بمعلمك وأسأله عن الأمر! وعليّ إلغاء موعدك مع طبيب الأسنان!

رسائل التعبير عن الذات

رسائل التعبير عن الذات هي طريقة رائعة لتوضيح ما تشعر به عند الاستياء. وعندما تستخدمها، يكون الناس أكثر استعدادًا للاستماع إليك والاستجابة لطلباتك دون أن يتخذوا موقفًا دفاعيًّا أو غاضبًا. اقرأ الأمثلة، ثم حاول كتابة رسائل التعبير عن الذات الخاصة بك.

مثال

أحد أفراد عائلتك ينسى دائمًا أن يعطيك رسائلك.

أشعر بـ **الاستياء**

عندما **لا تعطيني رسائلتي**

لأن **هذه الأشياء مهمة بالنسبة إليّ.**

1. بدأ أحد الزملاء بالصف يناديك بلقب لا يعجبك.

أشعر بـ _____

عندما _____

لأن _____

2. لم يوجه معلمك أي سؤال إليك طوال الأسبوع، على الرغم من أنك ترفع يدك.

أشعر بـ _____

عندما _____

لأن _____

3. عادةً ما يستعير أحد أصدقائك أشياء منك ولا يعيدها إليك.

أشعر بـ _____

عندما _____

لأن _____

هل يمكن للمدارس تحمل الطلاب المعاقين؟

ويمكن لقضية جاريت أن تحسم مدى التزام المدارس بمساعدة الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة. إذ يلزم القانون الفيدرالي المجتمعات بأن تتيح للطلاب المعاقين إمكانية الوصول إلى التعليم العام ونطاقًا كاملاً من «الخدمات المتعلقة بالتعليم الخاص».

ولكن لا يوجد إجماع على كم الرعاية الإضافية التي يحق لجاريت وغيره من عشرات آلاف الطلاب المعاقين أن يحصلوا عليها. وتتمنى العائلة أن تقضي المحكمة العليا بأن يغطي القانون خدمات مثل ممرضة جاريت.

وقد ظل التأمين الخاص بجاريت يغطي تكاليف خدمات الممرضة. ولكنه قد استنفد البوليصة التأمينية الخاصة به، ولا تستطيع أسرته تحمل سداد التكاليف من دخلها الخاص. وإذا خسر قضيته، فربما سيضطر إلى إكمال الدراسة الثانوية من المنزل.

وقد حظيت قضية جاريت بتغطية صحفية، ولكنه قال بأنه لا يبحث عن أي اهتمام زائد. فيقول: «سألني شابان عما إذا كنت أريد أن أصبح قدوة، ولكني لا أفكر في نفسي بهذا الشكل، ولكن إذا كانت قضيتي قادرة على مساعدتي في تغيير الأشياء، فهذا سيكون جيداً.» ومن المتوقع أن تصدر المحكمة قرارها خلال هذا الربيع، ولكن هذا لن يكون كافياً بالنسبة إلى جاريت. ويقول «أتمنى أن ينتهي كل هذا، وأتمنى أن يمثل انفراجة للحالات الأخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة.»

—سوزان هانسن

كان جاريت فراي في عامه الرابع فقط

حين انزل من دراجة أبيه النارية مصاباً في نخاعه الشوكي. ومنذ ذلك الحين، ظل جاريت، والذي يبلغ الآن 16 عامًا، يعاني شللاً من رقبته وحتى أخمص قدميه. وظل في حاجة إلى تلقي الرعاية على مدار الساعة من أجل مساعدته على تناول الطعام والشراب وتغيير أوضاعه في كرسيه المتحرك وسحب الأنبوب الموجود في حنجرتة ومراقبة جهاز التهوية الذي يساعده على التنفس. ولو لم يكن في مساعدته شخصٌ يتمتع بمهارات التمريض، لما استطاع جاريت أن يلتحق بمدرسة جيفرسون الثانوية بمدينة سידار رايدز بولاية أيوا، وهو في الصف الثاني فيها وطالب من الفئة B.

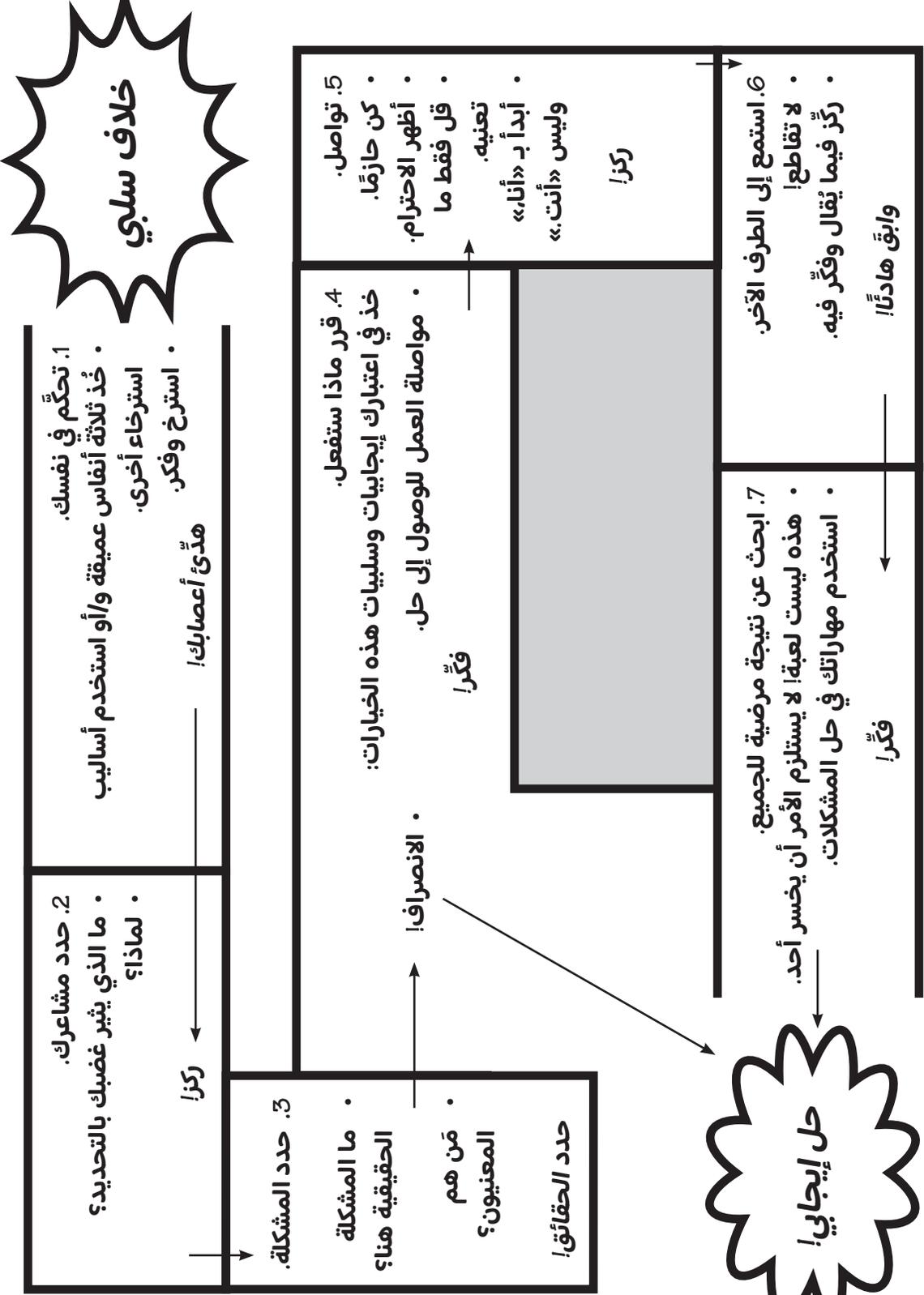
ولكن هذا يكلف أسرة فراي 20000 دولار سنويًا من أجل الحصول على خدمات ممرضة معتمدة لمساعدة جاريت. ولسنوات، حاولوا دون جدوى أن يقنعوا مجلس الإدارة التعليمية لمدينة سידار رايدز بتغطية هذه التكلفة. وفي نوفمبر الماضي، وصل نزاعهم إلى المحكمة العليا للولايات المتحدة.

يقول جاريت: «من حق الطلاب المعاقين أمثالي أن يحصلوا على تعليم مجاني، دون دفع تكاليف رعاية إضافية.»

ولكن مراقب التعليم بسيدار رايدز، ليو فينش، يصر على أن مجلس الإدارة التعليمية ليس لديه أموال كافية للرعاية التي يحتاج إليها جاريت. ويشير إلى أن الإدارة التعليمية قد عينت بالفعل مدرسًا مساعدًا خاصًا واشترت حافلة خاصة وهيأت جهاز كمبيوتر لاستيعاب جاريت. ويقول فينش «يجب أن نفكر أين نرسم الخط الفاصل. فإذا فتحت علينا المحاكم هذا الباب، فلن نستطيع عمل شيء.»

*أعيدت طباعته بتصريح من مجلة React.

قم بتغطية جميع الأساسيات



المُعْضِلَات



1. أنت تلعب كرة القدم مع زملائك في وقت الغداء. يدفع بعض اللاعبين بعضهم ويتزاحمون أثناء اللعبة. أثناء انصراف الجميع إلى الفصل، يوجه أحدهم إليك لكمة. ماذا تفعل؟

2. تعاني صديقتك من مزاج سيئ لأنها عوقبت بالحجز لمدة أسبوع. وأثناء تحدثك عن الذهاب إلى السينما، بدأت فجأة بالصراخ في وجهك. الشيء التالي الذي تعلمه أنك في جدال. ماذا تفعل؟

3. كان أخوك يستفزك طوال الظهيرة، ولكنك تقذفه بالوسادة وتخبره أن يكف عن ذلك. وبينما يقوم هو بإلقاء الوسادة ردًا عليك، تصدم نظارتك وتوقعها على وجهك. ماذا تفعل؟

4. تسمع أحدهم يتهمك بسرقة سترة. لقد فقد هذا الشخص سترة تشبه سترتك بالضبط. يقضي هذا الشخص وقته برفقة مجموعة من الأشخاص الذين تحاول تجنبهم. ماذا تفعل؟

مسرد المصطلحات

النزاع: حالة من عدم الاتفاق تنشأ عن تعارض أو تضارب المصالح أو الأفكار أو الأشخاص؛ صدام.

الحركية: القوى التي تنتج نشاطًا أو حركة ما وتحكمها.

ثوران: اندلاع بشكل عنيف خارج الحدود المرسومة؛ انفجار.

التصعيد: الزيادة أو التضخيم أو التكتيف بشكل تدريجي.

عدم التحمل: 1. عدم القدرة أو انعدام الرغبة في المثابرة والتحمل. 2. رفض القناعات والمعتقدات المخالفة.

سوء التواصل: فشل في التواصل مع الآخر بسبب غموض الخطاب أو سوء الفهم.

إساءة الحديث: 1. التحدث أو النطق بصورة غير صحيحة. 2. التحدث بشكل خاطئ أو غير مناسب أو فظ.

المزاج: حالة ذهنية أو عاطفية مؤقتة فيما يتعلق بإحساس ما.

التعارض: 1. وجود صعوبة في التعايش. 2. موقف يكون فيه مواجهة أو اصطدام بشيء آخر.

حل: 1. توضيح لمسألة أو لغز. 2. مسار إجرائي متخذ أو معتزم اتخاذه.

يقرر: 1. يتخذ قرارًا صارمًا بشأن شيء ما. 2. يكتشف حلاً؛ يحل.

التسامح: القدرة على الاعتراف بمقتنعات أو ممارسات الآخرين واحترامها أو الميل إلى هذا.

سمة: صفة خاصة أو محددة، مثل سمات المرء؛ خاصية أو خصلة.

صواب أم خطأ

ضع علامة لتوضح ما إذا كانت كل عبارة صحيحة أم خطأ بالنسبة إليك.

خطأ	صحيح	
		1. يمكن أن أمارس نشاطًا يتضمن أشخاصًا لا أعرفهم.
		2. لن أقوم بالغش في اختبار حتى إن كان الجميع يقوم بذلك.
		3. أعتقد أحيانًا أن الأشخاص الذين لا يتمتعون بشعبية يكونون لطفاء.
		4. يمكن أن أتحدث حول أمر ما حتى إذا ظننت أن الآخرين سيعترضون على ما أقوله.
		5. يمكن أن أساعد أحد الأشخاص إذا كان بحاجة للمساعدة، حتى إن لم يكن هذا الشخص صديقًا لي.
		6. أحب أن أقابل أشخاصًا مختلفين عني.
		7. إذا كان اثنان من أصدقائي لا يتحدثان معًا، فيمكنني أن أظل صديقًا لكليهما.
		8. يمكن أن أرتدي قميصي المفضل للذهاب إلى المدرسة حتى إن لم يكن هناك آخرون يرتدون قمصانًا مثله.
		9. يمكن أن أنضم إلى مجموعة ذات شعبية حتى إذا كانوا يقومون بأمور لا أوافق عليها.
		10. لن أكذب لصالح أحد الأصدقاء حتى إن رغب هو أو هي في قيامي بذلك.
		إجمالي

والآن عد مرة أخرى وُضع دائرة حول العبارات التي تشعر بأنها الأمور الأصعب في التنفيذ بالنسبة إلى الأشخاص في عمرك.

قضايا المحاكم



القضية رقم 1

كان كيفين يجالس طفلاً في ظهيرة يوم ما بمنزل أحد جيرانه. وكان قد ترك هاتفه في المنزل، وأراد الاتصال بصديق كان يزور أقاربه في دولة أخرى. وسأل جاره ما إذا كان من الممكن استخدام هاتفهم، ووافق الجار. ولكنه لم يقل إنه سيجري مكالمة دولية.

وتكبد الجار بسبب كيفن تكلفة كبيرة على فاتورة التليفون نظير المكالمات التي أجراها. ويقول الجار إن كيفن ملزم بمجالسة طفله لفترة ما بعد الظهيرة نظير هذه التكلفة. ويقول كيفن إنه ليس مديناً بأي شيء لأنه حصل على إذن لاستخدام الهاتف.

القضية رقم 2

اصطحبت ميجان بعض الألعاب النارية إلى المدرسة. وأعطت بعضها لجوليا وتحدثت أن تشعلها داخل حجرة الدراسة. فقالت جوليا إنها ستفعل ذلك فقط إن فعلته ميجان أيضاً.

أشعلت جوليا إحداها، ولكن ميجان لم تفعل، وأوقفت جوليا عن الحضور إلى المدرسة. تدعي جوليا أن الأخرى كان إيقاف ميجان، لأنها هي من أتت بالألعاب النارية إلى المدرسة. بينما ادعت ميجان أن جوليا هي من وجب إيقافها لأنها هي من أشعلت الألعاب النارية داخل حجرة الدراسة.

القضية رقم 3

يقدم فريق كرة القدم الذي يلعب فيه روبرت إلى لاعبيه أزياء موحدة وأحذية. ومن المفترض ارتداؤها في التدريبات والمباريات. لكنها لا تروق لروبرت.

وفي التدريب الأول قال روبرت إنه نسي إحضار زيّه وحذائه. فسمح له المدرب باللعب على أي حال. لكنه قال في التدريب الثاني إن زيّه في المغسلة، وإن حذاءه في سيارة والدته. فوضعه المدرب على مقاعد الاحتياط. وعندما أتى روبرت دون زيّه وحذائه للمرة الثالثة، جعله المدرب يعود إلى منزله.

ادّعى روبرت أن المدرب لم يحذره وأنه غير عادل. وقال المدرب إنه إذا لم يرتد روبرت زيّه وحذاءه فلا يمكنه اللعب.

القضية رقم 4

أنهت كيشا اختبار الرياضيات الخاص بها مبكراً. كانت تشعر بالملل، وطفقت ترسم أشكالاً وتكتب في إحدى صفحات دفترها. وظلت تنظر إلى صديقتها في الصف التالي. حتى نظرت صديقتها إليها أخيراً وسألته «ماذا تفعلين؟» فرفعت كيشا دفترها ومالت إليها صديقتها حتى ترى. فأعطاها المعلم درجة الرسوب في الاختبار.

يدعي المعلم أن الفتاتين كانتا تغشّان. وتدّعي الفتاتان أنهما لم تفعلوا أي شيء خاطئ.

أريد وظيفة حقًا

أريد وظيفة حقًا. ولكن المشكلة هي أنني أبلغ 14 عامًا فقط. هل توجد أي أفكار تمكيني من كسب المال؟

إم. إف. - 14 عامًا - جورجيا

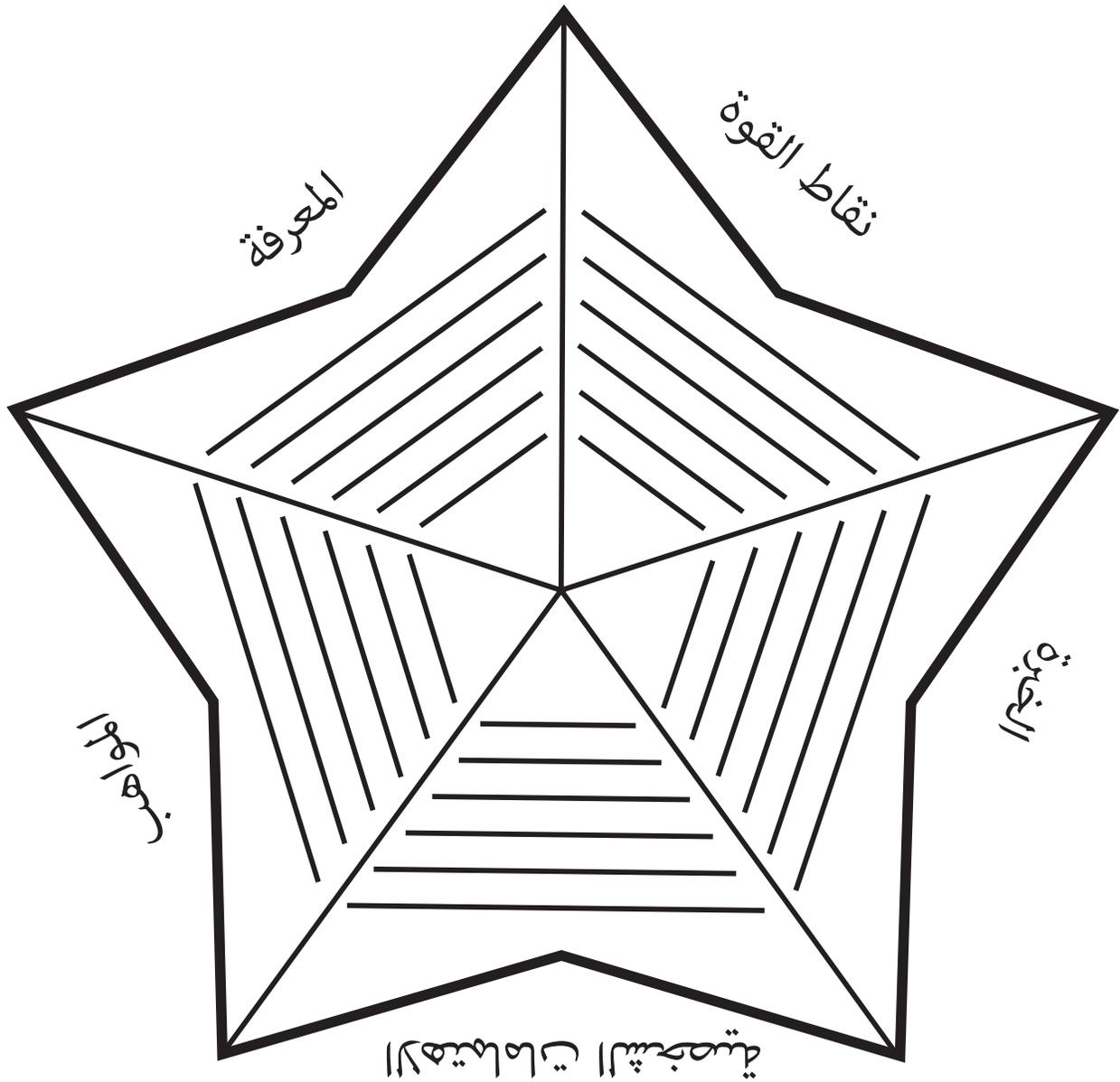
(مثل ملقاط الفضلات والأكياس البلاستيكية لمن يعملون بتمشية الكلاب، وهاتف لمكالمات الإيقاظ)، والتكلفة التي ستقاضيها والوقت الذي ستحتاجه لإنجاز هذه المهام. اصنع بعض الورقات الدعائية وستكون جاهزًا. نصيحة أخرى؟ اصنع جيدًا إلى ما يقوله البالغون من حولك حين يبدوون في الشكوى من عدم إنجاز الأمور. سواء كان ذلك تغليفًا للهدايا أو تنظيمًا لألبوم صور فوتوغرافية أو توصيل الملابس بعد التنظيف الجاف، ثمة أشياء عديدة يمكنك القيام بها إذا كنت حقًا ترغب في كسب المال.

يكاد يكون من المستحيل توظيفك وأنت دون عمر 16 عامًا، ولكن إذا كنت طموحًا حقًا ومبدعًا، فيمكنك أن تكون صاحب عمل من خلال فتح مشروع خاص بك! وينصح داريل بيرنشتاين، الذي ألف كتابًا يتناول أفكار المشروعات الصغيرة حين كان عمره 15 عامًا فقط، ويحمل كتابه عنوان: *Better Than a Lemonade Stand* (Beyond Words Publishing)، بما يلي: «أولاً، فكر في مهاراتك واهتماماتك. هل تحب الحيوانات؟ قد تكون تمشية الكلاب اختيارًا مناسبًا لك. هل تستيقظ من نومك مبكرًا؟ يمكنك تقديم خدمات الإيقاظ للآخرين. ثم حدد المستلزمات التي ستحتاج إليها في هذا المشروع

*أعيدت طباعته بتصريح من مجلة React.

قدرة النجم

حقائق شخصية:



مسرد المصطلحات

متناقض: 1. غير يقيني وعُرضة للتغيير؛ غير محسوم. 2. يعاني تناقضًا ومشاعر متضاربة تجاه شخص ما أو شيء ما، خاصة إذا ما كانت مشاعر متأرجحة بين الحب والكراهية.

نزاع: 1. النقاش حول أمر ما؛ جدل. 2. السؤال عن حقيقة أمر ما؛ الشك.

ضغط الأقران: تأثير يشعر به الشخص من جانب الأصدقاء والأشخاص الآخرين في مثل عمره حتى يتصرف بشكل معين.

القيم الشخصية: تشمل المبادئ والمعايير والصفات التي يعتبرها الفرد مستحقة للعناء المبذول في سبيلها أو مرغوبًا فيها.

التبصُّر: 1. تشكيل صورة ذهنية. 2. رسم صورة في الذهن أو العقل؛ التخيل.

نموذج عقد

أقر أنا، (اسم الطالب)، بصفتي عضوًا في فصل (اسم المدرس والمادة) بالتزامي التام بمشروع التعلم من خلال الخدمات الذي يعزم فصلنا على تنفيذه. وباعتباري جزءًا من فريق المشروع، أقر بموافقتي على ما يلي:

- الوصول إلى الفصل في الموعد المحدد من أجل تخصيص أكبر وقت ممكن للعمل على المشروع.
- معاملة المشروع وكافة الأعمال المرتبطة به بجدية.
- إنجاز المهام في الوقت المحدد وبكل ما في وسعي.
- مراعاة جميع التزامات المشروع.
- مواصلة العمل على المشروع حتى إنجازه، أو حتى اتفاق الفريق بأن العمل قد اكتمل.

تم التوقيع في _____

التاريخ

توقيع الطالب

توقيع المعلم

توقيع الشاهد

دليل التعلم من خلال الخدمات وقائمة التحقق

اختيار مشروع

- تعريف مصطلح «التعلم من خلال الخدمات» للطلاب.
- حث الطلاب على المشاركة وإلهامهم.
- مساعدة الطلاب على اختيار موضوع للمشروع.

إنشاء خطة عمل والتحضير للمشروع

- تعريف «خطة العمل» وشرح ضرورة وضعها.
- توضيح نوع المعلومات التي يجب تضمينها في خطة العمل.
- تعويد الطلاب على شتى طرق العثور على المعلومات أثناء التعلم من خلال الخدمات.
- تنظيم الجهود البحثية للطلاب.
- الحصول على توقيعات الطلاب على عقود المشروع.
- تنظيم جهود عمل الطلاب من خلال تشكيل مجموعات للمشروع أو مجموعات عمل.
- مساعدة الطلاب على كتابة خطة عمل.
- مساعدة الطلاب على إنشاء خط زمني للمشروع/مخطط بياني للعمل.
- حث الطلاب على تقديم خطة عمل من أجل التصديق عليها من قبل الأطراف المعنية بالتصديق على المشروع.
- تجهيز الطلاب لعمل عروض تقديمية حول المشروع.
- مساعدة الطلاب على تهذيب خطة عملهم وتصفيتها إذا تطلب الأمر.
- إرشاد الطلاب بحيث يتبعون الخطوات المنصوص عليها في خطة عملهم من أجل الاستعداد للمشروع.
- توضيح أهمية رصد تقدم الطلاب وطرق إجراء هذا الرصد أثناء العمل على إنهاء المشروع.
- توضيح مبدأ وأهمية امتلاك آداب راسخة أثناء العمل.
- توضيح الاعتبارات الخاصة التي قد يواجهها الطلاب أثناء عملهم على المشروع.

تنفيذ المشروع

- تذكير الطلاب بالتحقق وإعادة التدقيق للتأكد من إنهاء كافة الأعمال المدرجة بالمشروع.
- مساعدة الطلاب على التفكير الخلاق في مشكلات المشروع الخاصة باللحظات الأخيرة.
- حث الطلاب على العمل في المشروع وإنشاء جدول أعمال ليوم المشروع.
- دعم الطلاب في إنهاء مشروع التعلم من خلال الخدمات.
- الاحتفال.

التقييم الذاتي والتقييم العام

- توضيح معنى «التقييم الذاتي» وتوضيح فائدته.
- توضيح ما ينبغي أن يتضمنه «التقييم الذاتي».
- جعل الطلاب ينجزون تقييمًا ذاتيًا لعملهم على المشروع.
- شرح معنى «التقييم العام» وتوضيح أهميته.
- توضيح ما ينبغي أن يتضمنه «التقييم العام».
- جعل الطلاب ينجزون تقييمًا عامًا لعملهم.

صحيفة الرصد

الاسم:

تاريخ اليوم:

موضوع المشروع:

التعليقات	التاريخ الفعلي	التاريخ المستهدف	المهمة	الاسم

نموذج مذكرة

المرسل إليه: الأناقة جرايمز
المرسل: فريق الكتابة المسرحية
رد: تقرير الإنجاز الأسبوعي
التاريخ: 22 مارس

نرحب فريقنا خلال هذا الأسبوع في إنجاز المهام التالية:

- كتابة مسودة ثانية للمشهد الثاني من المسرحية.
- مراجعة المشهد الأول الذي أصبح مكتملاً الآن.
- مقابلة الفريق البحثي لمناقشة الأسئلة التالية والتي نحتاج إلى الإجابة عنها من أجل تصميم المشهد الأخير للمسرحية:
 - ما أنواع الأسماك الموجودة في النظام البيئي للمتنزه؟
 - كيف يؤثر تغير الفصول في النظام البيئي؟

علينا اجتياز العقبات التالية:

- قاعة محاضرات المدرسة الإعدادية محجوزة في اليوم الذي خططنا لتقديم العرض خلاله.
- لم نستطع العثور على علب كرتونية لمشاهد المسرحية.

نخطط للقيام بالمهام التالية خلال الأسبوع القادم:

- كتابة المسودة الأولى من المشهد الثالث والأخير للمسرحية.
- مراجعة المسودة الثانية للمشهد الثاني.
- إعادة جدولة تاريخ تقديم العرض بالمدرسة الإعدادية؛ من خلال مراجعة المخططات الزمنية.
- الاتصال بالمزيد من المتاجر المحلية ومصانع إعادة التدوير من أجل طلب العلب الكرتونية.