

حوارات

د. خالد عايد الجنفawi



الهاتف الذكي... المضاعفات وطرق العلاج

تعقدت أثناء اختياري عنوان هذه المقالة عدم إضافة كلمات مثل المرض، أو الإدمان، أو الاستعمال المسيء لمصطلح "الهاتف الذكي"، بسبب أن هذه الأداة أصبحت في نفسها باعثة للتوقعات السلبية تجاه استعمالها، لا سيما في عالم اليوم الذي يشيع فيه إدمان الاستعمال المسيء لهذه الأداة الإلكترونية "الذكية"، وتحوُّله علامة واضحة على الإصابة بمرض فعلي له آثاره ومضاعفاته، ويتوفر طرق علاج له.

ومن بعض هذه المضاعفات وطرق العلاج المتوافرة للتخلص من إدمان الهاتف، نذكر ما يلي،

-مضاعفات إدمان استعمال الهاتف الذكي، يُضعف الاستعمال الإدماني للهاتف القدرة على الوعي الظرفي (قدرة الإنسان على الملاحظة والتركيز واليقظة الذهنية تجاه ما يدور حوله)، ويؤدي الى تقلب المزاج، وربما التهيج المفرط والشعور بالمقايى بالاكنتاب، وضعف النظر.

وربما يتسبب بارتفاع ضغط الدم، والإصابة بالقلق المزمن، والتشتت الذهني، وأحياناً يسبب السلوك العدوانى، أو يؤدي الى ضمور الفص الجبهي من الدماغ بسبب ضعف أو غياب التفكير، والتسبب بانحطاط الملكات العقلية لقلة استعمالها واختلال التوازن العاطفي.

وكذلك التأثير السلبي للإشعاع الكهرومغناطيسي للهاتف على موجات الدماغ، وما يؤدي إليه إدمان الهاتف من إضعاف القدرة على التحكم بالأعصاب، والقابلية للانفجارات النفسية المفاجئة، وإضعافه المناعة النفسية، وتعطيله اكتساب المهارات الاجتماعية الضرورية، وانفصال مدمن الهاتف الذكي عن الواقع، وتدمير الثقة بالنفس والاعتماد عليها بسبب الاتكالية المرضية على برامجه في كل نشاط حياتي من المفترض أن يتم خلاله استعمال التفكير المستقل، وما يسببه من العزلة السلبية عن الآخرين، وما لم يتم اكتشافه حتى اليوم من مضاعفات خطيرة للغاية.

-طرق علاج إدمان الهاتف الذكي، يمكن لارتياق تشغيل الهاتف الذكي ساعة، أو ساعتين في اليوم، أن يخفف من حدة تأثير إدمان استعماله، وكذلك ممارسة هواية يدوية تتطلب التركيز الذهني، وإطفاء الهاتف أثناء اليوم، وتركه في السيارة أثناء التسوق مع الأسرة.

وربما تربية حيوان أليف والعناية به، والخروج للمشي يومياً في الهواء الطلق، قدر الاستطاعة، وربما استعمال جهاز تشويش الإشارات الإلكترونية داخل الديوانية، واستعماله كذلك داخل المنزل عند اجتماع الأسرة في نهاية الأسبوع!

★ كاتب كويتي

شفافيات

د. حمود الحطاب



shfafya50@gmail.com

رسالة إلى قيادات التعليم من قبل ومن بعد

قال عمي بو محمد، "قبل سنوات عدة، لما عادت امدى ابنتي من الدراسة العليا في بريطانيا في تدريس اللغة الانكليزية، مرتت معها صدفه يوما على وزارة التربية في الكويت، واريقتها من بعيد المبني الذي كانت تقع فيه التواميه الغنية، وقلت لها هنا كان مكتبي يوما، وأنا غير أسف على تركه، فقالت بعد أن قرأت كلمة "وزارة التربية" على مبني رقم واحد، والذي يقبع فيه الوزراء المتعاقبون، ابي، هذه وزارة "التغبية"، وليست وزارة التربية. ضحكت وقلت لها، هل انت اصبحت أيضا ناقدة تربوية كأيك؟ فقالت إن طريقة التعليم، او طريقة التربية في المدارس التي تتبعها وزارة التربية ربما تجعل المتعلمين اغبياء؛ عندما درُست اللغة الانكليزية في المرحلة الثانوية بعد تخرجي من بريطانيا في الدراسات العليا دخلت عندي يوما إحدى موجبات اللغة، لا اتذكر اسمها، الصف، ورأت طريقي في تدريس الانكليزية للطالبات، فطلبت مني تغيير طريقي كما تعلمناها في بريطانيا، في الدراسات العليا، واقتنعنا بتأثيرها الإيجابي، فرفضت أن استجيب لها، وقلت أن الطريقة التي تربيينني ان ادرس المتعلمات من خلالها لا تحترم قدرات المتعلم العقلية، وتفرض عليه أن يتلقن، ولا تقتعه بما يعلم، ولا كيف يتعلم، بل تطلب منه الحفظ الاصم حتى في تعلم اللغة الانكليزية، ولا تساعده في التعلم عبر النشاط المصاحب لعملية التعلم.

فقالت المفتشة إنه يجب عليك وجوبا اتباع طريقة وزارة التربية، فرفضت ابنتي، واصرت على خطأ ما تقولوه المفتشة، وبعدها بفترة قصيرة قدمت ابنتي الشجاعة استقالتها من التعليم، وأنا اليوم بعد كلامها سميت عملية التوجيه عملية تفتيش، فالتوجيه والمالة تلك اصبعا تفتيشا بفرض تخلف التعليم حتى على من يحمل مهارات عليا، وكانت ابنتي، وهي مثال ضريقته هنا مدرسة اللغة الانكليزية خريجة التعليم الحديث البريطاني، وراود التفتيش تحويل علمها وخبراتها الحديثة وسيلة وادة قيمة لتحميط المتعلمين، وليس تربيتهم على التعلم الذاتي على الاقل.

فعملية التفتيش، ايا كانت لا تستحق ان تسمى توييه، بل تفتيشا يثبت روتين الوزارة، ولا يسمح بالحوار بينه وبين المدرسات والمدرسين، الذين ربما كان بعضهم الاكثر كفاءة من العديد من المفتشين.

وما ينطبق على تدريس وتفتيش اللغة الانكليزية انطبق على كل المواد التعليمية وتفتيشها، فالتلقين والحفظ يعم من خلاله بناء اجيال لم تتعلم كيفية التعلم الذاتي، بل تلقنت ومفظت، ثم قطعت الكتب بعد انتهاء فترة التعلم.

وقد قلت لكم في مقالة سابقة ان حفيدتي، وهي ابنة هذه المدرسة قد سألتني بعد انتهاء امتحاناتها، اذا كنت اريد من كتبها شيئا؛ كتب الصف الثالث الثانوي، وقالت لاني أريد تقطيعها والتخلص منها، مثلها مثل معظم المتعلمات والمتعلمين.

صدقت ابنتي، ان عملية التعليم الحالية والماضية عمليات تجهيل للمتعلمين في التعلم الذاتي على الاقل، فهي والحال هذه وزارة "تغبية" وليست تربية، كما وصفتها الابنة.

وشكرا لكل معالي وزراء التربية على تقديم استقالتهم من التعليم، ومن غير ابداء اي سبب، وحادر يا حكومة، يا واعية، يا رشيدة، حذار من المستقبل التعليمي، والفئنة التي قد تنطلق من مؤسسة التعليم وزارة التربية.

احسنوا انتقاء قيادات التعليم، واختاروا الاشخاص الموهولين للتعليم، وياكم وتسييس التعليم، واختاريات الغفلة للعديد من القيادات، وربما ومن غير قصد في اختيار غير الموهولين، او حتى في اختيار المتطرفين، فكريا وثقافيا، في قيادة أي جزئية من التعليم، صغرت أم كبرت، من المدرس في الابتدائي وحتى اعلى جهة قيادية في وزارة التربية. وللحديث إن شاء الله عن التعليم بقية تطول وتطول.

★ كاتب كويتي



Nafelawyer22@gmail.com

اتجاه الصميم

نافع حوري الظفيري

بشائر الخير

تعبيره، وملاحظاته، اكان عبر وسائل الاتصال او الاعلام عن المشكلات والأزمات التي تواجه البلد والحض على الاسلوب الامثل لمعالجتها، وهو ما محم على النواب ان يعملوا بمسؤولية اكبر من الماضي.

فإذا كان الجميع يدا واحدة، ويعملون من أجل هذا الوطن، ويعيدا عن المصالح الشخصية الضيقة، فإننا سنجد مجلساً قوياً، خلفه شعب مخلص بكل أطيافه ومشاربه، لان الكويت تحتاج إلى الكثير من العمل الدؤوب والصادق، لكي لا نلحق من سبقونا فقط، بل نتطور اكثر ونسبق الدول الاخرى في التقدم، لان لدينا الادوات الكثيرة التي لا يتمتع غيرنا بها.

لا شك ان هناك عوائق عدة فرضت تأخر قطار التنمية، وفي هذا الشأن الجميع يعرف تلك الأسباب، لكن نتمنى ان يكون قد عفا عليها الزمان، فنحن أبناء اليوم، ويجب أن نعمل لأبناء

الجميع اليوم فرحان، إلا من يحمل حسداً وكرهاً لدولتنا الغالية الكويت، وذلك بعد أن اثبت الشعب، وبرلمانه، وحكومته كثيراً من التعاون والاتفاق على المضي قدماً في العمل من أجل وطننا، والرقى به الى مزيد من التقدم والازدهار، والتطوير.

لا شك ان تصافي القلوب، والرغبة بالعمل، والتضامن من أجل الانجاز يغيظ العدو ويفرح الصديق، وهذا ما ظهر في الآونة الاخيرة من بشائر خير عبر الاتفاق على جملة قوانين، رغم ان لنا ملاحظات على بعضها.

ايا كان، فلقد اثبت برلمان الكويت انه يعمل بديمقراطية صحيحة وصحيحة، وهو لا شك استفاد من التجارب الماضية، وبدأ يعلم ماذا يعني أن يكون الشعب هو المصدر الأول للسلطات، له الحق بالتعبير عن نفسه، ويتعاطى مع النواب من هذا المنطلق، وكذلك

لعله خير

أحمد عبدالعالي بوعباس

أزمة الميد

ثار موضوع الغلاء الفاحش لأسعار سمك الميد موجة استياء

كبيرة لدى المستهلكين، خصوصا أنه دخل موسم، ومن المفترض أن يكون هذا النوع من الأسماك متاحا للجميع نظرا لأسعاره المعقولة والرخيصة عادة.

من خلال متابعة الموضوع تم رصد السبب الحقيقي لهذا الارتفاع الفاحش، وهو أن هناك جهات مسؤولة عن منع الصيد في مكان تواجد هذا السمك، وهو جون الكويت، وهذا المنع لا نعلم أسبابه الحقيقية، لكن نعلم أن كثيرا من الجهات المتخصصة تصدر قرارات غير مدروسة، أو فيها شبهة تنفيغ بشكل أو آخر.

هذه النظرة لسنا المسؤولين عنها، بل الحكومات السابقة ، ومن رسخ هذا الانطباع حتى في أبسط الأمور نظرا الى حجم قضايا

الفساد الذي لم يعد في عقولنا مجال لاستيعابه، الا بالتعميم على حقبة مضت بكل أحداثها الموسفة.

حكومتنا الجديدة، الميد هو رمز من رموز حاجات المواطن البسيطة التي لم يتم تلمسها، أو الإحساس بها، وليس مجرد سمك ارتفع سعره، فالميد من الأسماك القليلة التي يلجأ المواطن في مائدته بعدما حرم من أغلب الأسماك في السوق بسبب غلائها، وجشع التجار، وعدم تدخل الحكومة في هذا الشأن، لأن حتى اليوم لا تهماها جودة الغذاء الذي يحتاجه المواطن لصحته وعافيته.

ولا نريد من الحكومة السماح فقط بصيد هذه السمكة في الجون، بل وضع حد لسعرها بعد توافرها، وتشديد العقوبات على من يرفع السعر، بعد السماح بالصيد في جون الكويت،



د.سالم الكتبي

معركة "الصورة" السعودية

في المملكة لا يركزون كثيراً مع هذه الثروة الإعلامية الغربية، ويتفرغون تماماً لإدارة رؤية "المملكة 2030"، بكل ما تنطوي عليه من أهداف رئيسية وثأنوية، سيكون إنجازها وتحقيق مستهدفاتها، أبلغ رد على كل تشكيك في دوافع هذا الطموح التنموي غير المسبوق.

اخيراً، نشرت صحيفة "الغارديان" البريطانية مقالة بعنوان "هل هناك من يقتنع بغسيل السمعة الرياضية السعودية"، انتقد فيه الكاتب حصول اللاعبين العالميين الكبار على أرقام كبيرة في الدوري السعودي، مع أن هذه الأرقام هي نفسها

التي كانوا يتقاضونها في أنديةهم قبل الانتقال الى السعودية. ثم يتساءل عن قدرة السعودية على تحويل أنديةها إلى "ماركات تجارية عالمية"، وخلق الشغف بمتابعة الدوري السعودي عالمياً، ويجيب قائلاً: "لايد أنهم يمزمون"، وهذا الرد يحد ذاته لا يستند إلى رؤية موضوعية، بل هو موقف مسبق مدفوع بالحقد والحسد، ورفض الفكرة من الأساس، فلم يعزز الكاتب رويته بالقياس على تجارب منازرة أو طرح إحصاءات، أو أي أسانيد

تعزز وجهة نظره بخلاف التصور الجاهز، القائم على رفض ما يحدث لسبب أو لآخر. كرة القدم وغيرها هي رياضة لا علاقة لها بالسياسة أو القضايا الخلافية، والغرب نفسه هو من كان يحرص على ترديد هذه الفكرة، ودعوة العالم للأخذ بها، لكننا نراه اليوم ينطلق من موقف مغاير يوزج بالسياسة في الرياضة، ويتحدث عن غسيل سمعة مزعوم للمملكة

العربية السعودية، مع أن هذه المسألة لم تكن لاحتياج كل هذا الإنفاق السخي كي يمكن تحقيق هدف بسيط يتعلق بغسل السمعة،أو غير ذلك. واعتقد أن الدول الكبرى تعرف هذه الحقيقة

لم يعد لدي شك في دوافع التعليقات والانتقادات التي توجه إلى المملكة العربية السعودية، انطلاقاً مما يحدث من عمليات جذب كبيرة لمشاهير لاعبي كرة القدم للانضمام إلى الأندية السعودية، فقد بات واضحاً أن هناك محركاً حصرياً يقف وراء هذه الانتقادات، وهو الحقد والغيرة تجاه قدرة هذه الأندية على طيف الأضواء، ودخولها ساحة المنافسة التي ظلت محكراً على الأندية الأوروبية لعقود مضت.

الأمر هنا لا يتعلق بالبولوات والغنافس الرياضي فقط، فالرياضة نفسها باتت اقتصاداً وصناعة ضخمة للغاية، ولها ارتباطات بصناعة أخرى كبيرة كالإعلام والتسويق وغيره، وبالتالي نحن نتحدث عن مداخيل وأرقام واحصاءات يعد التزامم عليها، والخوض في منافساتها مدعاة للقلق من استحوذوا على هذه "الكعكة" طيلة الفترة الماضية. كثير من مقالات الرأي في الإعلام الغربي تتحدث عما تصفه "غسيل السمعة الرياضية" السعودية، وهو رأي لا يعبر سوى عن قناعة أصحاب، ويكذبها الواقع، لأن ما يحدث في المملكة العربية السعودية يمضي بوتيرة متسارعة في قطاعات تنموية كاملة، ومسابرات متوازية، ولا يقتصر على الرياضة، أو جذب مشاهير كرة القدم.

الجذب هنا ليس هدفاً بحد ذاته، فالمسألة كلها محكومة بالأرقام ودراسات الجدوى، لكن علينا أن نتذكر أن حسابات الربح والخسارة هنا لا ترتبط بالأرقام والشق المالي فقط، بل هناك عوائد استراتيجية شاملة ومتكاملة، أحياناً لا تقدر بهال، يجب أخذها بالاعتبار عند تقييم ماتشدهد المملكة من طفرة تنموية نوعية، تعد الرياضة، وكرة القدم واحدة من مظاهرها المتنوعة.

يعجبني أن المسؤولين والجهات المتخصصة