

القراءة

نصّ معلوماتي

حُصْنُ الطَّبِيعَةِ

8

مَجَلَّةُ نَاشِيُونَالِ
جِيُوغَرافِيك

نَوَاتُجُ التَّعَلُّمِ

1. ARB.3.1.02.028 يَسْتَعْرِضُ الْمُتَعَلِّمُ الْأَدْلَةَ الَّتِي اسْتخدمَهَا الكَاتِبُ فِي النَّصِّ لِدَعْمِ فِكْرَتِهِ المَحورِيَّةِ، أَوْ دَحْضِ أَفْكارِ غَيْرِهِ، سِوَاءَ أَكَانَتْ مَنْطِقِيَّةً أَمْ عَاطِفِيَّةً.
2. ARB.3.1.02.027 يُحَلِّلُ الْمُتَعَلِّمُ فِكْرَ النَّصِّ مُحدِّدًا كَيْفَ تَفَاعَلَتِ الفِكْرُ، وَبُنِيَتْ عَلَى بَعْضِهَا بَعْضًا.
3. ARB.3.2.01.028 يُقَيِّمُ الْمُتَعَلِّمُ بِنَاءَ النَّصِّ مِنْ خِلالِ الحُكْمِ عَلَى مَدَى تَماسُكِ الجُمَلِ وَالفِقراتِ.
4. ARB.3.3.01.028 يَدْمِجُ الْمُتَعَلِّمُ المَعْلُومَاتِ المُقَدِّمَةَ بِوسائِلِ مُخْتَلِفَةٍ مَطبُوعَةٍ وَرَقْمِيَّةٍ بِغَرَضِ الوَصُولِ إِلَى إِجابَةِ سِوَالٍ أَوْ تَنْمِيَةِ المَعْرِفَةِ الحَالِيَّةِ.

سيستغرقُ تنفيذُ
هذا الدَّرْسِ
حِصَّتَيْنِ

1. استخدام الرموز:

يُعدُّ استخدام الرموز من أكثر المهارات التي تساعد القارئ على أن يكون حاضر الذهن وهو يقرأ النَّصَّ المعلوماتي، وأن يكون قارئاً إيجابياً يتساءل حول ما يقرأ، ويتفاعل معه. في أثناء قراءة النَّصِّ استخدام الرموز المبيّنة أدناه، وحين تمرُّ على جزء من النَّصِّ مُرتبطٌ بأحد هذه الرموز من وجهة نظرك، ارسم الرَّمز بجانب النَّصِّ، ويمكنك لاحقاً أن تُقارن بين ردود فعلك وردود فعل زميلك تجاه النَّصِّ.

الرمز	التفسير
✓	أعرف ذلك.
x	شيء يتعارض مع ما أعرف.
??	سؤال، يحتاج الأمر توضيحاً أكثر.
!!	معلومة جديدة، مفاجئة، مثيرة، مضحكة.
☆	مهم.
👁️	أستطيع أن أتخيل ذلك (أن أراه في خيالي).
Φ	أستطيع ربط هذا الجزء من النَّصِّ بشيء في حياتي، أو العالم، أو نص آخر قرأته.
zzz	هذا ممل، أشعر بالنعاس.

2. إستراتيجية 1.2.3:

- ♦ تُستخدم هذه الإستراتيجية عادةً بعد قراءة النَّصِّ؛ إذ يسجل القارئ ثلاثة أمورٍ تعلّمها من النَّصِّ، وأمريين وجد أنّهما مثيران للاهتمام، وسؤالاً واحداً عن مجهول لا يعرفه. ويمكن أن يكتب ثلاثة أمورٍ مثيرة للاهتمام، وأمريين يريد أن يعرف عنهما أكثر، وفكرةً جديدةً بالبحث.
- ♦ بعد قراءة النَّصِّ اختر ما تراه مناسباً لك من إستراتيجية 1-2-3، وأحضر ما كتبته إلى الحصّة: لتقرأه على زملائك، وتستمع إلى ما كتبوه أيضاً.

في أثناء قراءة النص:

اقرأ المقال قراءة صامتة في سبع دقائق، واستخدم الرموز التي وضعناها لك تحت الرقم 1 "استراتيجية استخدام الرموز" في المواضع التي تراها مناسبة.

خضن الطبيعة *

عندما تكون منطلقًا بالسيارة في ربوع الصحراء، فإن (ديفيد سترير) هو مثال الرجل الذي سترغب في أن يتولى قيادة السيارة؛ ذلك أنه يتحاشى تمامًا إجراء مكالمات هاتفية، أو كتابة رسائل قصيرة على هاتفه النقال، أو تناول الطعام. وعالم النفس هذا متخصص في علم الانتباه، وهو يعلم أننا عندما نجز عدة مهام في آن واحد فإن أدمغتنا تميل إلى ارتكاب الأخطاء؛ لأنها تكون في حالة من مقاومة التشتت، وقد أظهرت دراسته أن استعمال الهاتف النقال يوهن أداء جُل السائقين بقدر ما يفعله تناول المشروبات الكحولية.

يقول (سترير): إن أدمغتنا ليست آلات حاسبة لا تعرف الكلال، بل إنها معرضة للإصابة بالإعياء بسهولة، لكننا عندما نتمهل، وننتهي عما يشغلنا، ونغمر أنفسنا في أجواء الطبيعة الجميلة التي تحيط بنا، فإننا لا نشعر بأننا قد استعدنا عافيتنا ونشاطنا فحسب، بل نكون قد حسنا أداءنا الذهني كذلك.

وهذا ما عرضه (سترير) عملياً مع مجموعة من الطلبة المخيمين: إذ إن أداءهم تحسّن بمقدار 50% في مهام متعلقة بحل المشكلات بطرائق إبداعية بعد ثلاثة أيام من الترحال، وهم يحملون أمتعتهم على ظهورهم.

إن القدرة على تركيز الانتباه بصفة إرادية، وتجاهل عوامل التشتت وصرف النظر مسألة حاسمة لحل المشكلات، وإتمام المهام، لكن الحياة العصرية تتطلب أحياناً من هذه القدرة أكثر مما نمتلك، وما إن تستنزف حتى يؤدي الجهود المطول والمركّز إلى إرهاق الذهن، وفقدان الفعالية والإجهاد. الطبيعة تتعهدنا، ثم إنها ترفع معنوياتنا، وتحسن مزاجنا، وتقضي نظريته استعادة الانتباه بأن قضاء بعض الوقت في أحضان الطبيعة يريحنا من التوتر والإجهاد الذهني الناتجين عن «الانتباه الموجه» الذي يتطلبه العمل وحياة المدن.

وفي عام 1865، نظر مهندس المناظر الطبيعية العظيم (فريدريك لو أومستد) من فوق «وادي يوسيميتي» فرأى مكاناً جديراً بأن يحافظ عليه، وكان على قناعة بضرورة وجود طبيعة خضراء جميلة كي يستمتع بها الناس، فكتب في ذلك يقول: «إنها لحقيقة علمية أن تأمل المناظر الطبيعية الخلابة بين حين وآخر... مستحسن لصحة الرجال ونشاطهم، وبخاصة لصحة أذهانهم وتحسن وظيفتها».

(* مجلة ناشيونال جيوغرافيك)، عدد يناير 2016، النسخة العربية، ص 30 - 47، بتصرف بسيط.

كان (أومستد) يُبالغ حينها، فما زعمه لم يكن مُرتكزا على العلم، بقدر ما كان مُستندا إلى حدسه الشخصي، لكنَّ حدسه ذاك كان له تاريخ طويل؛ فقد عبّر (باراسيلسوس) الجراح السويسري الألماني في القرن السادس عشر عن ذلك الحدس نفسه عندما كتب: «إنَّ فنَّ الشفاء هو من الطبيعة، لا الطيب»، وفي عام 1798 تعجّب الشاعر الإنجليزي (ويليام وردسميث)، وهو يجلس على ضفاف نهر (واي) كيف أن «العين التي تُقرُّ بتأثير الانسجام الموجود في الطبيعة توفّر الخلاص من حمى العالم»، كما ورث كتاب آخرون وجهة النظر تلك، وجنبا إلى جنب (أومستد) «مهندس المناظر الطبيعية»، فقد أوجد هؤلاء الأساس الروحاني والعاطفي للمطالبة بإنشاء المُتنزهات الوطنية الأولى في العالم، زاعمين أن للطبيعة قوَى شافية.

لم تكن هناك أدلة دامغة حينها، أما اليوم فالأدلة موجودة، فمشاكل الصحة العامة المُستشرية مثل البدانة، والاكتئاب، وظاهرة قصر النظر واسعة الانتشار، جميعها مُرتبط ارتباطا واضحا بالأوقات التي يُمضيها الناس في الأماكن المغلقة.

تلك الأمراض قد حفزت (ستراير) وغيره من العلماء على البحث باهتمام مُتجدد في موضوع تأثير الطبيعة في أدمغتنا وأجسامنا، وتأسيسا على بعض التطورات في مجالي العلوم العصبية وعلم النفس، فقد بدؤوا بقياس ما كان سابقا مُقدسا وغامضا، وهذه القياسات-التي تشمل كل شيء ابتداء من هرمونات الإجهاد مروراً بمعدل نبض القلب، فالأمواج الدماغية، وانتهاءً بعلامات البروتين- تُشير إلى أننا عندما نُمضي بعض الوقت في الطبيعة فإنَّ «شيئا عظيما ينتج عن ذلك» على حد قول (ستراير).

وقد حلل باحثون من كلية الطب في جامعة (إكستر) بانجلترا مؤخرا بيانات الصحة النفسية لعشرة آلاف شخص من سكان المدن، واستعملوا خرائط شديدة الدقة لتتبع المناطق التي سكنها هؤلاء الذين شملتهم الدراسة على مدى ثماني عشرة سنة، وقد توصلوا إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في مناطق أقرب للمساحات الخضراء كانوا أقل شكوى من الغم، وذلك بعد تعديل النتائج ليأخذوا في الاعتبار مستويات الدخل والثقافة والوظيفة (وكل منها عامل مؤثر في الصحة).

وفي عام 2009 وجد فريق من الباحثين الهولنديين مُعدلات أقل لظهور خمسة عشر مرضا- تشمل الاكتئاب والقلق ومرض القلب والسكري والربو والصُداع النصفي- لدى الناس الذين لا تبعد منازلهم أكثر من كيلومتر واحد عن المساحات الخضراء.

وفي عام 2015 جمع فريق بحث دولي الإجابات الواردة في استبانة صحية شملت واحدا وثلاثين ألف شخص من سكان مدينة تورنتو الكندية، فربطوا تلك الإجابات مع خريطة المدينة- مُربعا سكنيا بمربع سكني-

وَوَجَدُوا أَنَّ مَنْ يَعِيشُونَ فِي مُرَبَّعَاتٍ سَكْنِيَّةٍ تَضُمُّ عَدَدًا أَكْبَرَ مِنَ الْأَشْجَارِ كَانُوا يُظْهِرُونَ ارْتِفَاعًا فِي مَسْتَوَى صِحَّتِهِمُ الْقَلْبِيَّةِ وَالْإِيْضِيَّةِ تُعَادِلُ مَا يَشْهَدُهُ الْمَرْءُ عِنْدَمَا يَحْصُلُ عَلَى زِيَادَةِ دَخْلٍ بِوَاقِعٍ عَشْرِينَ أَلْفَ دُولَارٍ، كَمَا وَجَدَتْ عِلَاقَةً بَيْنَ مُعَدَّلَاتٍ أَدْنَى لِلوَفِيَّاتِ، وَهَرْمُونَاتٍ إِجْهَادٍ أَقَلَّ فِي الدَّمِّ، وَالْعَيْشِ إِلَى جَنْبِ الْمِسَاحَاتِ الْخَضِرَاءِ.

وَيَصْعُبُ عَلَى الْمَرْءِ أَنْ يَسْتَخْلِصَ مِنْ هَذِهِ الدَّرَاسَاتِ الشَّيْءَ الَّذِي يَجْعَلُ النَّاسَ يَشْعُرُونَ بِمَزِيدٍ مِنَ السَّعَادَةِ: أَتَرَاهُ الْهَوَاءَ النَّقِيُّ؟ أَمْ أَنَّ بَعْضَ الْأَلْوَانِ وَالْأَشْكَالِ الْمُتَشَعَّبَةِ تُحْفَظُ عَلَى تَشَكُّلِ مَوَادِّ كِيمِيَائِيَّةٍ عَصَبِيَّةٍ مُحَدَّدَةٍ فِي الْقِشْرَةِ الْبَصْرِيَّةِ لِأَدْمِغِنَاتِنَا؟ أَمْ أَنَّ الْمَوْضُوعَ بِسَاطَةِ هُوَ أَنَّ النَّاسَ الَّذِينَ يَعِيشُونَ فِي أَحْيَاءٍ أَكْثَرَ خُضْرَةً يَسْتَعْمِلُونَ الْحَدَائِقَ الْعَامَّةَ لِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ أَكْثَرَ مِمَّا يَسْتَعْمِلُهَا غَيْرُهُمْ؟ وَكَانَ هَذَا مَا يَعْتَقِدُهُ (رِيْتشارْد مِيْشِيل) وَهُوَ اخْتِصَاصِيٌّ وَبِائِيَّاتٍ لَدَى جَامِعَةِ (جِلَاسْكَو) فِي اسْكَوتِلَنْدَا، أَوَّلَ الْأَمْرِ.

يَقُولُ: «لَقَدْ كُنْتُ أَشْكُ بِوُجُودِ أَسْبَابٍ أُخْرَى» وَلَكِنَّهُ أَجْرَى بَعْدَ ذَلِكَ دِرَاسَةً كَبِيرَةً أَظْهَرَتْ مُعَدَّلَاتٍ أَقَلَّ لِلوَفِيَّاتِ وَالْأَمْرَاضِ لَدَى النَّاسِ الَّذِينَ يَعِيشُونَ عَلَى مَقْرَبَةٍ مِنَ الْحَدَائِقِ الْعَامَّةِ وَالْمِسَاحَاتِ الْخَضِرَاءِ الْأُخْرَى، حَتَّى إِنْ لَمْ يَكُونُوا يَسْتَعْمِلُونَهَا، وَيَضِيفُ مِيْشِيلُ: «تُظْهِرُ دِرَاسَتُنَا فَضْلًا عَنْ دِرَاسَاتٍ غَيْرِنَا وَجُودَ هَذِهِ التَّأْثِيرَاتِ الْمُجَدَّدَةِ لِلصَّحَّةِ سِوَاءِ أَكَانَ هَؤُلَاءِ النَّاسِ يُمَارِسُونَ الْمَشْيَ فِي الطَّيْبَةِ أَمْ لَا يُمَارِسُونَهُ»، عِلَاوَةً عَلَى ذَلِكَ، فَقَدْ بَدَأَ أَنَّ أَكْبَرَ الْمَنَافِعِ كَانَتْ لَدَى النَّاسِ الْأَدْنَى دَخْلًا؛ إِذْ اكْتَشَفَ مِيْشِيلُ أَنَّ وَجُودَ الْمَرْءِ إِلَى جَنْبِ الطَّيْبَةِ فِي الْمُدُنِ يَرْفَعُهُ دَرَجَاتٍ فِي السَّلْمِ الْاجْتِمَاعِيِّ.

مَا يَظُنُّهُ مِيْشِيلُ وَبَاحْتُونَ آخَرُونَ هُوَ أَنَّ الطَّيْبَةَ تَوَثَّرُ فِينَا بِالدرَجَةِ الْأُولَى بِخَفْضِ مَسْتَوِيَّاتِ الْإِجْهَادِ لَدِينَا. وَقَدْ أَظْهَرَ النَّاسُ الَّذِينَ يَسْتَطِيعُونَ رُؤْيَةَ الشَّجَرِ وَالْعُشْبِ مِنْ نِوَافِذِهِمْ -مُقَارَنَةً بِمَنْ لَدَيْهِمْ مَشَاهِدُ رَدِيئَةٌ- سُرْعَةً أَكْبَرَ فِي اسْتِعَادَةِ عَافِيَتِهِمْ فِي الْمَسْتَشْفِيَّاتِ وَأَدَاءٍ أَفْضَلَ فِي الْمَدَارِسِ، بَلْ وَسُلُوكًا أَقَلَّ عُدْوَانِيَّةً فِي الْأَحْيَاءِ الَّتِي يَكْثُرُ فِيهَا الْعُنْفُ، وَتَنَسِجُ هَذِهِ النَّتَاجُ مَعَ مُحْصَلَاتِ الدَّرَاسَاتِ التَّجْرِبِيَّةِ لِلجِهَازِ الْعَصْبِيِّ الْمَرْكَزِيِّ؛ إِذْ تَشِيرُ قِيَاسَاتُ كُلِّ مِنْ هَرْمُونَاتِ الْإِجْهَادِ وَالتَّنْفُسِ وَنَبْضِ الْقَلْبِ وَالتَّعَرُّقِ إِلَى أَنَّ جُرْعَاتٍ قَلِيلَةً مِنَ الطَّيْبَةِ -بَلْ وَحَتَّى صُورٍ مِنَ عَالَمِ الطَّيْبَةِ- لَدَيْهَا الْقُدْرَةُ عَلَى تَهْدِئَةِ نَفُوسِ النَّاسِ وَتَحْسِينِ أَدَائِهِمْ.

وَقَدْ قَامَتِ الطَّيْبَةُ (مَاتِيْلَا فَا نِ دِن بُوْش) فِي السُّوَيْدِ، بِدِرَاسَةِ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْأَشْخَاصِ كَانَتْ قَدْ كَلَّفَتْهُمْ بَحَلٌّ مَسْأَلَةً رِيَاضِيَّةً مُجْهِدَةً، فَاكْتَشَفَتْ أَنَّ تَفَاوُتَ مُعَدَّلِ خَفْقَانِ قُلُوبِهِمْ (الَّذِي يَنْقُصُ عَادَةً عِنْدَ الْإِجْهَادِ) كَانَ يَعُودُ إِلَى طَبِيعَتِهِ بِسُرْعَةٍ، عِنْدَمَا كَانَتْ تُجْلِسُهُمْ خَمْسَ عَشْرَةَ دَقِيقَةً فِي غُرْفَةٍ لِلوَاقِعِ الْاِفْتِرَاضِيِّ، تَعْرِضُ فِيهَا صُورًا ثَلَاثِيَّةَ الْأَبْعَادِ لِمَشَاهِدِ طَبِيعِيَّةٍ مَصْحُوبَةٍ بِتَغْرِيدِ الطُّيُورِ بَدَلًا مِنَ الْجُلُوسِ فِي غُرْفَةٍ عَادِيَّةٍ.

وثبت أن المشي لمدة خمس عشرة دقيقة في الغابة يُنتج تغيرات لدى الأشخاص تكون قابلة للقياس من الناحية الفسيولوجية، فلقد قام باحثون يابانيون برئاسة (يوشيفومي ميازاكي) في جامعة (تشيبا) بإرسال أربعة وثمانين شخصاً مُتطوعاً إلى سبع غابات مختلفة ليمشوا فيها، على حين جعلوا عدداً مماثلاً من المُتطوعين يتمشون في مراكز المدن، وقد كان مكسب الذين استرخوا نتيجة المشي في الغابة هائلاً؛ إذ حدث عندهم هبوط إجمالي في مستوى هرمون الإجهاد (الكورتيسول) بواقع 16%، وهبوط بواقع 2% في ضغط الدم، وهبوط بواقع 4% في نبض القلب، ويعتقد ميازاكي أن أجسامنا تسترخي في الأجواء الطبيعية اللطيفة؛ لأننا كنا قد نشأنا فيها في الأصل بصفتنا بشراً؛ ولذا فإن حواسنا مهياً لتفسير المعلومات ذات الصلة بالنباتات والجدول المائية، لا الحركة المرورية وناطحات السحاب على حد قوله.

وقد أظهر استطلاع للرأي خاص بالمحميات الطبيعية أُجري مؤخراً أن نسبة المراهقين الأميركيين الذين يمضون بعض وقتهم في الهواء الطلق كل يوم لا تتجاوز 10% تقريباً، كما أن الأميركيين البالغين يمضون وقتاً أقل خارج بيوتهم والمباني عموماً مما يمضونه داخل سياراتهم أي أقل من 5% من يومهم. إن الناس لا يُقدرون مدى تأثير وجودهم في الخارج في مستوى سعادتهم، فحن إجمالاً نفاكر أن السعادة تتأتى من أشياء أخرى مثل التسوق أو مشاهدة التلفاز.

وفي بعض الدول، تُشجع الجهات الحكومية على الارتقاء في أحضان الطبيعة، بوصفها سياسة للصحة العامة، ففي فنلندا مثلاً -وهي بلاد تعاني معدلات مرتفعة للاكتئاب- طلب باحثون تمويل الحكومة إلى آلاف الأشخاص تقييم مشاعرهم ومستويات الإجهاد لديهم بعد زيارة مناطق طبيعية وأخرى حضرية، وبناءً على نتائج تلك الزيارة، فإن فريق معهد فنلندا للمصادر الطبيعية يوصي بقضاء وقت في الطبيعة لا يقل عن خمس ساعات في الشهر، كما يرى بروفيسور علم النفس (كالفني كوربيلا) أن المشي مدة تتراوح بين أربعين وخمسين دقيقة يبدو كافياً لإحداث تغييرات نفسية وتغييرات في المزاج، وعلى الأرجح تغييرات في التركيز أيضاً، وقد ساعد هذا البروفيسور في تصميم نحو ستة دروب للطبيعة يُسميها «دروب التقوية» تُشجع على المشي والانتباه والتفكير، وتوجد على هذه الدروب لافتات تحمل رسائل مثل «اجلس القرفصاء والمس نباتاً».

وربما لا يوجد أحد أكثر شغفاً بالتطبيب بالطبيعة من الكوريين الجنوبيين، فكثير منهم يعاني إجهاد العمل، وإدمان الأجهزة الرقمية، والضغوطات الدراسية الشديدة، ووفق استطلاع أجرته شركة (سامسونج) فإن أكثر من 70% من هؤلاء يقولون إن وظائفهم تُصيبهم بالاكتئاب؛ إذ تشتت بكونها تتطلب ساعات طويلة من العمل. وإلى غابة سانيوم للاستشفاء الواقعة شرق العاصمة سيؤول يفد الزائرون الحصريون الذين اجتذبتهم الأشجار المكتسية برداء زاهٍ من الأوراق مُتغيرة الألوان، وكذلك الهواء المُنعش، ويتراص بعضهم فوق منصات خشبية

في فُسْحَةٍ وَسَطِ الْأَحْرَاجِ. كَمَا نَجِدُ مَجْمُوعَةً مِنَ الرِّجَالِ يُمَضُّونَ الصَّبَاحَ فِي الْمَشِيِّ الْاِسْتِجْمَامِيِّ، ثُمَّ يُمَارِسُونَ (اليوغا)، وَيَدَهْنُونَ سِوَاعِدَهُمْ وَيُدَلِّكُونَهَا بِزَيْتِ الْخُرْزَامِيِّ، وَيَصْنَعُونَ لُوحَاتٍ مِنَ الْأَزْهَارِ الْجَائِقَةِ.

وَتُعَدُّ غَابَةُ سَانِيُومٍ وَاحِدَةً مِنْ ثَلَاثِ غَابَاتٍ مَخْصُصَةٍ رَسْمِيًّا لِلاِسْتِشْفَاءِ فِي كُورِيَا الْجَنُوبِيَّةِ، وَمِنْ الْمُزْمَعِ تَخْصِيصُ أَرْبَعِ وَثَلَاثِينَ غَابَةً أُخْرَى لِلْعَرَضِ نَفْسِهِ فِي أَفْقِ عَامِ 2017، مِمَّا يَعْنِي أَنَّ جُلَّ الْمُدُنِ الْكُبْرَى سَتَكُونُ عَلَى مَقْرَبَةٍ مِنْ أَحَدَاهَا. وَتُقَدِّمُ جَامِعَةُ (تَشُونغِبُوك) بَرْنَامَجًا دِرَاسِيًّا يَنَالُ فِيهِ الطَّلَبَةُ شَهَادَةَ «عِلَاجِ الْغَابَاتِ» إِذْ تَتَوَقَّعُ دَائِرَةُ الْغَابَاتِ الْكُورِيَّةُ أَنْ تُوظَّفَ خَمْسَمِئَةَ حَارِسِ غَابَةٍ صَحِيٍّ فِي السَّنَتَيْنِ الْمُقْبِلَتَيْنِ.

فِيمَا مَضَى كَانَ عُلَمَاءُ (دَائِرَةِ الْغَابَاتِ الْكُورِيَّةِ) يُجْرُونَ بَحْوثًا عَلَى مَحْصُولِ غَابَاتِهِمْ مِنَ الْخَشَبِ؛ أَمَّا الْيَوْمَ فَهُمْ أَيْضًا يُقَطِّرُونَ الزُّيُوتَ الْعِطْرِيَّةَ مِنْ بَعْضِ أَشْجَارِهَا وَيَدْرُسُونَهَا لِيَكْتَشِفُوا قُدْرَتَهَا عَلَى خَفْضِ مُعَدَّلَاتِ هِرْمُونَاتِ الْإِجْهَادِ، وَأَعْرَاضِ الرَّبْوِ. وَبِفَضْلِ السِّيَاسَاتِ الْجَدِيدَةِ فَقَدْ أَزْدَادَ عَدَدُ زُورَارِ غَابَاتِ كُورِيَا مِنْ 9.4 مِلْيُونِ زَائِرٍ عَامَ 2010 إِلَى 12.8 مِلْيُونِ زَائِرٍ عَامَ 2013.

إِنَّ التَّفَاعُلَ مَعَ الطَّيْبَةِ هُوَ عِلَاجٌ لَا يَحْمِلُ أَيَّ آثَارٍ جَانِبِيَّةٍ، وَيُمْكِنُهُ تَحْسِينُ وَظَائِفِ الْإِدْرَاكِيَّةِ بِلَا أَيِّ تَكَالِيفٍ مَادِيَّةٍ عَلَى الْإِطْلَاقِ، وَفِي الْمُحْصَلَةِ إِنَّنَا نَخْرُجُ إِلَى الطَّيْبَةِ لِأَنَّ الْعِلْمَ يُخْبِرُنَا بِأَنَّ لَهَا تَأْثِيرًا مُعَيَّنًا فِيْنَا، بَلْ بِسَبَبِ مَا تُثِيرُهُ فِيْنَا مِنْ أَحَاسِيْسٍ وَمَشَاعِرٍ.

أنشطة ما بعد النص:

أ. إستراتيجية استخدام الرموز:

استدِرْ إِلَى زَمِيلِكَ، وَقَارِنْ بَيْنَ الرُّمُوزِ الَّتِي اسْتخدمَهَا وَالْمَوَاضِعَ الَّتِي اسْتخدمَهَا فِيهَا، وَالرُّمُوزِ الَّتِي اسْتخدمَتَهَا أَنْتَ، أَيْنَ تَلْتَقِيَانِ؟ وَأَيْنَ تَفْتَرِقَانِ؟ هَلِ الْاِخْتِلَافُ بَيْنَكُمَا كَبِيرٌ؟ تَنَاقِشَا.

ب. إستراتيجية 1-2-3:

لِأَنَّ مَا كَتَبْتَهُ فِي إِسْتْرَاطِيجِيَّةِ 1-2-3، وَاسْتَمِعْ إِلَى مَا كَتَبَهُ زَمَلَاؤُكَ، وَلاَحْظِ التَّشَابِهَاتِ وَالْاِخْتِلَافَاتِ بَيْنَكُمُ.
لِأَنَّ فِي الْبَيْتِ أَعْدَدَ قِرَاءَةَ الْمَقَالِ، وَأَجِبْ عَنْ أَسْئَلَةِ الْفَهْمِ الْمُعَمَّقِ أَدْنَاهُ، وَاسْتَعِدَّ لِلْحِصَّةِ الثَّانِيَةِ.

إدراك الشيء إدراكاً مباشراً من غير اعتماد على خبرة سابقة - معرفة حاصلة في الذهن دفعة واحدة من غير نظر واستدلال عقلي أو خبرة سابقة

1. ابحت في المعجم عن معنى الحدس. وسجله هنا:

2. صُغ عبارة تحتوي على كلمة "الاستشفاء"

كثير من المرضى بعد إجراء العمليات الجراحية يذهبون للمنتجات طلباً للاستشفاء

3. اكتب الفكرة المركزية التي يدور حولها المقال، والأفكار الفرعية التي اشتقت منها، في المخطط الآتي:

الفكرة المحورية:

الأدمغة البشرية ليست آلات

الفكرة الفرعية 1:

تركيز الانتباه وتجاهل عوامل التششت مسألة حاسمة لحل المشكلات

الفكرة الفرعية 2:

الأماكن المغلقة من مسببات كثير من المشاكل

الفكرة الفرعية 3:

4. اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات المتاحة أسفل كل عبارة مما يأتي:

تحسن أداء الطلبة المخيمين مع الباحث "ستراير" لمدة ثلاثة أيام، بنسبة:

%50

%40

%30

%20

ثبتت عند الطبيبة "ماتيلافان دن بوش" أن هرمون الإجهاد قد هبط عند المسترخين نتيجة المشي في الغابة، بنسبة:

%10

%14

%16

%18

يرى "كاليفي كوربيلا" أن مدة المشي التي يمكنها إحداث تغييرات نفسية وتغييرات في التركيز، تتراوح يومياً بين:

50-60 دقيقة

40-30 دقيقة

50-40 دقيقة

30-20 دقيقة

5. اكتب قائمة بالأمراض والمشكلات التي يعانيها البشر جرأ الضغوطات، وأنماط الحياة غير الصحية.

الاكتئاب
القلق
أمراض القلب
الصداع النصفي

6. بَمَ عَلاَّ كُلُّ باحثٍ ممَّا يأتي دَعَوَتُهُ للارتقاء في أحضان الطبيعة؟ **يترك للطالب**

	ستراير
	لو أومستد
	باحثو كلية الطب بجامعة "إكستر"
	الباحثون الهولنديون
	فريق البحث في تورنتو الكندية
	ريتشارد ميشيل
	ماتيلافان دن بوش

7. لخص التجربة الكورية في الاستشفاء بالطبيعة في مخطط من تصميمك.

8. ما علاقة المقدمة بالفكرة المحورية التي يتناولها المقال؟

الطبيعة من أهم عوامل الشفاء والاستشفاء كما بينت الدراسات والإحصاءات التي قدمها المختصون من مختلف أنحاء العالم

9. لِمَ عَمَدَ الكَاتِبُ إلى استعراض تجارب باحثين وعلماء مختلفين في تخصصاتهم وتوجهاتهم؟

لإثبات وجهة نظره ورأيه في التجارب والإحصاءات تعتبر من الأدلة الداعمة لتأييد وجهة النظر

الأسباب : الضغوطات الدراسية – إدمان الأجهزة الرقمية – إجهاد العمل

العلاج : غابة ساتيوم – الأشجار الملونة – الهواء المنعش – منصات خشبية وسط الاحراج – المشي – اليوغا

خطط مستقبلية : تخصيص 34 غابة للغرض نفسه – توظيف 500 حارس للغابات

10. علّق بأسلوبك على النتيجة التي ختم بها الكاتب المقال.

الطبيعة من أهم عوامل الشفاء والاستشفاء كما بينت الدراسات والإحصاءات التي قدمها المختصون من مختلف أنحاء العالم

11. استطلع آراء زملائك في الصفّ حول موقفهم من الاستفادة من الطبيعة، للتّنعّم بحياةٍ صحيّة. ثمّ حلّل النتائج بالنسب المئوية:

م	البنود	الاستجابة			
		أوافق بشدّة	أوافق	فحايد	لا أوافق بشدّة
1	من الضروريّ جدًّا تأمل المناظر الطبيعيّة، لاستعادة النشاط والتركيز.				
2	يمكن الاستعاضة عن التّنزه في أحضان الطبيعة، بمشاهدة الأفلام الكوميديّة.				
3	أؤيّد تخصيص زمنٍ مُحدّدٍ يوميًّا للمشي والاستمتاع بالهواء الطّلق.				
4	أرى أنّ ظروف الحياة لا تُمكننا من تخصيص أوقاتٍ مُحدّدةٍ للتّنزه والرياضة.				
5	أؤمن بوجود ارتباطٍ كبيرٍ بين الصّحة والاستمتاع بالطبيعة.				
6	أطبّق برنامجًا مُستمرًّا للتّمتع بالطبيعة.				

تحليل بنية النص:

1 لِمَ صُنِّفَ النَّصُّ عَلَى أَنَّهُ مِنَ النَّصُوصِ الْمَعْلُومَاتِيَّةِ؟

لأنه يتناول الحقائق والوقائع ويوضح مفاهيم وأفكار ويبهرن نظريات ويفسر ظواهر

2 تاملِ النَّصَّ، وسجِّلْ ثلاثاً مِنَ الْخِصَائِصِ الْأَسْلُوبِيَّةِ لِلنَّصُوصِ الْمَعْلُومَاتِيَّةِ.

يتميز الأسلوب المعتمد في النص المعلوماتي بالدقة والأمانة العلمية ومن سماته : استعمال لغة غاية في الوضوح - الابتعاد عن لغة المشاعر والمجاز والرمز - استخدام الفعل المضارع أو الماضي وأحياناً استخدام الفعل الميني للمجهول - الاعتماد على مصطلحات خاصة بالموضوع الذي يدور حوله - الاعتماد على الحقائق العلمية بشكل أساسي - استخدام الأرقام والإحصاءات

3 اخترَ فِئْرَةً مِنَ الْمَقَالِ، وَأَعِدْ تَمَثِيلَهَا بِيَانِيًّا مُسْتخدِمًا الشَّكْلَ الَّذِي يُعْجِبُكَ.

نشاط صفي

التصميم والأفكار الإبداعية واجب بيتي

♦ صمِّمِ إعلاناً، واستخدمِ فِيهِ أَيَّ التَّقْنِيَّاتِ الَّتِي تَجِدُهَا لِحَثِّ النَّاسِ عَلَى إِعَادَةِ عِلَاقَتِهِمْ مَعَ الطَّبِيعَةِ بِأَشْكَالِهَا الْمُخْتَلِفَةِ.

♦ كُنْ مُبْدِعًا.