

المُعْجَمُ وَالْمُفْرَدَاتُ:

(الأفعال)

- يَنْخَرِطُ: انْخَرَطَ فِي، يَنْخَرِطُ، انْخَرِطًا، فَهُوَ مُنْخَرِطٌ، انْخَرَطَ فِي الْأَمْرِ: انْضَمَّ، اِتَّحَقَّ، دَخَلَ لِيَعْمَلَ.
- تَعْتَرِيكَ: اعْتَرَى، يَعْتَرِي، اعْتَرَاءً، فَهُوَ مُعْتَرٍ. تُصِيبُكَ، وَتَسْتَوْلِي عَلَيْكَ.
- تَكْمُنُ: كَمَنَ / كَمَنَ فِي / كَمَنَ لـ، يَكْمُنُ، كُمُونًا، فَهُوَ كَامِنٌ. اخْتَفَى فِي مَكَانٍ لَا يَفْطِنُ لَهُ أَحَدٌ.
- يَصْرَعُ: صَرَعَ، يَصْرَعُ، صَرَعًا وَمَصْرَعًا، فَهُوَ صَارِعٌ. يَطْرَحُ عَلَى الْأَرْضِ.

www.almanahj.com

(الأسماء)

- السِّيَاقَاتُ: مَصْدَرٌ سَاقٍ. سِيَاقُ الْكَلَامِ: مَجْرَاهُ، وَسَرْدُهُ.
- طَائِلَةٌ: وَالْجَمْعُ طَوَائِلٌ. صِيغَةُ الْمُؤَنَّثِ لِفَاعِلِ طَالٍ. طَائِلَةٌ: وَقُوعٌ وَخُضُوعٌ.
- الإِحْبَاطُ: أَحْبَطَ، يُحْبِطُ، إِحْبَاطًا، فَهُوَ مُحْبِطٌ، أَحْبَطَ الْعَمَلَ: أَبْطَلَهُ وَأَضَاعَهُ وَأَفْسَدَهُ.
- الضَّحْرُ: ضَحْرٌ بـ / ضَحْرٌ مِنْ، يَضْحَرُ، ضَحْرًا، فَهُوَ ضَحِرٌ. الضَّيْقُ، الْمَلَلُ، السَّأَمُ.
- اليَقِينُ: يَقِنُ / يَقِنَ بـ، يَقِنُ، يَقِنًا وَيَقِينًا، فَهُوَ يَقِنٌ وَيَقِينٌ وَيَقِينٌ. التَّثَبُّتُ وَالتَّحَقُّقُ وَالْوُضُوحُ.
- الحِلْمُ: حَلِمَ / حَلِمَ عَلَى / حَلِمَ عَن، يَحْلُمُ، حِلْمًا، فَهُوَ حَالِمٌ. التَّأَنِّي وَالسُّكُونُ عِنْدَ غَضَبٍ أَوْ مَكْرَاهٍ مَعَ قُدْرَةٍ وَقُوَّةٍ. حَلِمَ: صَفَحَ. حَلِمَ: عَقَلَ.
- المِغْيَارُ: الْجَمْعُ: المِغْيَارُ. المِغْيَارُ وَالنَّمُودَجُ.

(الصِّفَاتُ)

- مُتَّفَاوِتَةٌ: تَفَاوَتْ / تَفَاوَتَ فِي، يَتَّفَاوَتُ، تَفَاوُتًا وَتَفَاوَاتًا وَتَفَاوِتًا، فَهُوَ مُتَّفَاوِتٌ. تَفَاوَتَتْ دَرَجَاتُهُمَا: تَبَاعَدَتْ، تَبَايَنَتْ، اِخْتَلَفَتْ.
- مُتَّاصِلَةٌ: أَصْلٌ، يَتَّاصِلُ، تَأْتِصُلًا، فَهُوَ مُتَّاصِلٌ. تَأْتِصِلُ الشَّيْءُ: صَارَ ذَا أَصْلٍ ثَابِتٍ، تَرَسَّخَ وَتَعَمَّقَ.
- الشَّامِخُ: شَمَخَ / شَمَخَ بـ، يَشْمَخُ، شَمُوخًا، فَهُوَ شَامِخٌ. شَمَخَ الْجَبَلُ: عَلَا، اِرْتَفَعَ.
- سَفِيهٌ: سَفِهَ، يَسْفُهُ، سَفَاهَةً، فَهُوَ سَفِيهٌ. سَفِيهٌ: أَحْمَقٌ، جَاهِلٌ، خَفِيفُ الْعَقْلِ.

تطبيق على المفردات والمعجم

- أكمل الجمل الآتية بكلمة مناسبة من الكلمات الآتية: (متفاوتة - الضجر - متأصلة)

www.almanahj.com

..... الأحدث التافهة تسبب لي **الضجر**

..... الكرم صفة **متأصلة** في العرب.

..... درجات الطلاب في مادة الرياضيات **متفاوتة**

في أثناء قراءة النَّصِّ:

اقرأ النَّصَّ قراءةً صامِتَةً في البيتِ قبلَ الحِصَّةِ، واكْتُبْ أَمَامَ
كُلِّ فِقْرَةٍ الفِكْرَةَ الرَّئِيسَةَ الَّتِي تَتَخَدُّثُ عَنْهَا.

كُنْ أَكْثَرَ وَعِيًّا بِغَضَبِكَ

• ما هُوَ الغَضَبُ؟

كُلُّنَا نَشْعُرُ بِالغَضَبِ أحيانًا، بِدَرَجَاتٍ مُتفاوتَةٍ.
إنَّه بِكُلِّ بَساطَةٍ جُزءٌ مِنْ طَبِيعَتِنَا البَشَرِيَّةِ.

وَيُمْكِنُ لِمَشاعِرِ الغَضَبِ أَنْ تَنشَأَ

في كَثِيرٍ مِنَ السِّياقاتِ؛ إِذْ يُمكِنُ
أَنْ تَغْضَبَ لِأَنَّكَ لَمْ تَتَلَقَ مُعامَلَةً

عادِلَةً في إِحدى المُؤَسَّساتِ،

أَوْ إِذا سَمِعْتَ نَقْدًا مِنْ شَخْصٍ

ما، أَوْ إِذا لَمْ تَحْضُلْ عَلى ما تُرِيدُ،

فَكُلُّ هَذِهِ الأُمُورِ تُعَدُّ أَمثِلَةً بَسِيطَةً عَلى الأَسبابِ الَّتِي

يُمْكِنُ أَنْ تُثِيرَ الغَضَبَ في نَفْسِ الإِنسانِ.

أسباب
الغضب

1

وَيُمْكِنُ أَنْ يَتَرَوَّاحَ الْإِحْسَاسُ بِالْغَضَبِ مِنْ شُعُورٍ خَفِيفٍ بِالضَّيْقِ إِلَى شُعُورٍ بِالْإِخْبَاطِ، وَصُورًا إِلَى الْغَضَبِ الشَّدِيدِ. وَالْحَقِيقَةُ أَنََّّهُ حَتَّى الشُّعُورُ بِالضَّجْرِ يُعَدُّ نَسْخَةً خَفِيفَةً مِنَ الْغَضَبِ، فِي شَكْلِ عَدَمِ الشُّعُورِ بِالرِّضَا عَمَّا يَحْدُثُ.

2

وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ الشُّعُورَ بِالْغَضَبِ يُعَدُّ أَمْرًا طَبِيعِيًّا فِي الْإِنْسَانِ، وَجُزْءًا مِنْ جَوْهَرِهِ، إِلَّا أَنََّّهُ مِنَ الْمُهَمِّ أَنْ تُفَكَّرَ بِطَرِيقٍ مَاهِرَةٍ تُسَاعِدُكَ عَلَى التَّعَامُلِ مَعَهُ بِدِكَاةٍ؛ لِتَحْيَا حَيَاةً صَحِيَّةً طَيِّبَةً، بَدَلًا مِنْ أَنْ تَقَعَ تَحْتَ طَائِلَةِ الْإِحْسَاسِ بِالنَّدَمِ عَلَى مَا قُلْتَهُ أَوْ فَعَلْتَهُ.

• لِمَاذَا يُعَدُّ الْغَضَبُ جَيِّدًا فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ؟

مِنْ دُونِ الْإِحْسَاسِ بِالْغَضَبِ فَإِنَّا سَتَكُونُ عَاجِزِينَ عَنِ فِعْلِ أَيِّ شَيْءٍ تَجَاهَ الظُّلْمَ أَوْ عَدَمَ الْعَدَالَةِ؛ فَالْغَضَبُ يُشْبِهُ الْمُنْبَةَ الدَّاخِلِيَّ الَّذِي يُخَيِّرُنَا بِأَنَّ شَيْئًا مَا لَيْسَ صَحِيحًا تَمَامًا. وَلَكِنَّ الْمُؤَسِفَ أَنَّ مُعْظَمَ النَّاسِ يَشْعُرُونَ بِالْغَضَبِ لِأَسْبَابٍ أَقَلَّ أَهْمِيَّةٍ مِنَ الْأُمُورِ الْحَوْهَرِيَّةِ الَّتِي تَسْتَحِقُّ أَنْ يَغْضَبُوا لِأَجْلِهَا.

3

درجات

الغضب

أهمية

الغضب

www.almanahj.com



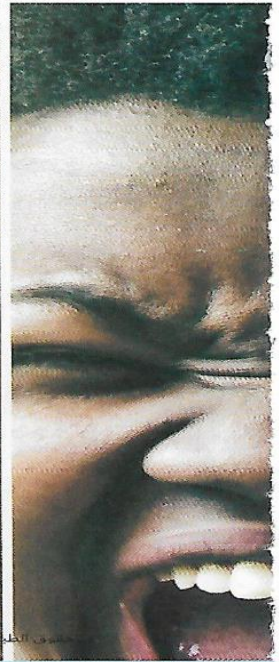
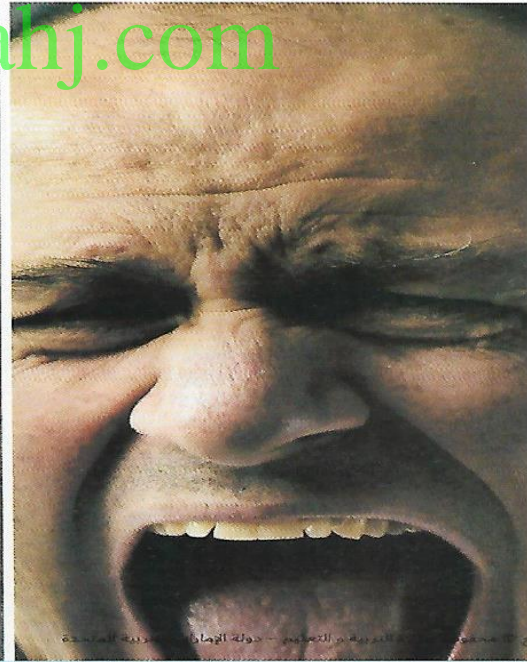
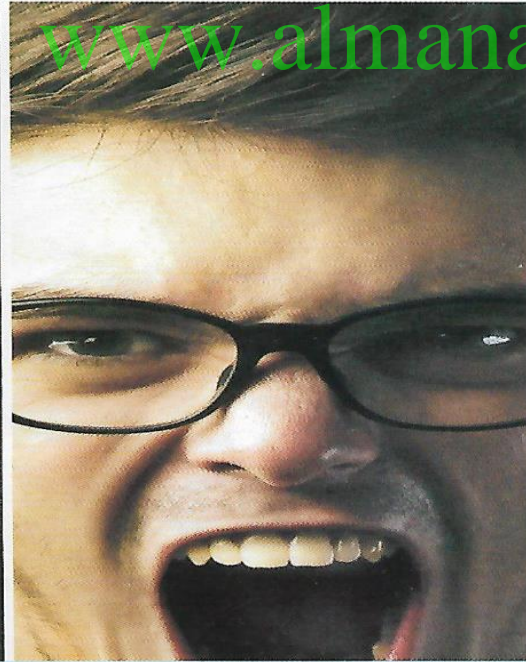
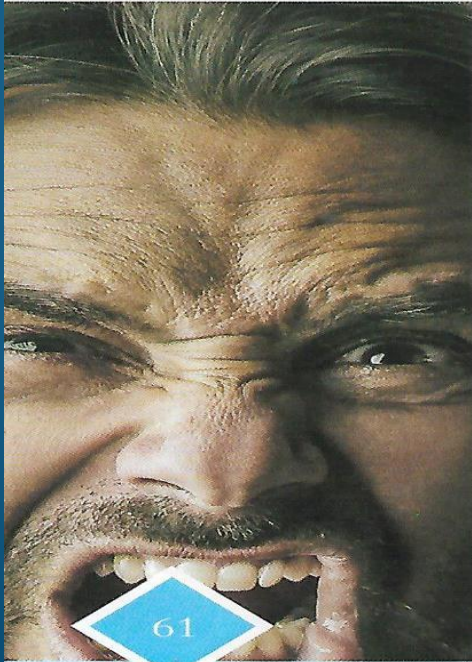
ما لا يُدركه كثيرٌ من الناس أنّ الغضب عاطفة ثانوية. لكن ماذا يعني هذا؟ هذا يعني أنّ الغضب يُشبه الغطاء لعاطفة أخرى أكثر قوة، لكنها تتخفى تحت ستار الغضب؛ كالحزن والخوف. الخوف يُمكن أن يشمل القلق والتوتر، بينما يأتي الحزن من الشعور بالحسارة، أو الإحباط، أو الحيبة.

مشاعر

سلبية

4

الشعور بالخوف والحزن غير مُريح، وهو يجعل الإنسان يشعر بالضعف، وبأنه فاقد للسيطرة. وبسبب هذا يميل الناس إلى تجنب هذا الشعور بأي طريقة مُمكنة. وإحدى الطرق لفعل ذلك هو الانتقال اللاشعوري من وضعيّة الحزن أو الخوف إلى وضعيّة الغضب؛ فالغضب، على العكس تمامًا من الخوف أو الحزن، يُمكن أن يمنحك الشعور بالسيطرة والقوة، في مقابل الضعف وعدم اليقين اللذين قد يُسيطران عليك عند



الحُزْنَ أَوْ الخَوْفِ .
لِنَتَأَمَّلَ بَعْضَ الْأَمْثَلَةِ التَّوْضِيحِيَّةِ؛ حِينَ يَشْعُرُ الْإِنْسَانُ أَنَّهُ لَا يَمْلِكُ مَعْلُومَاتٍ كَافِيَةً حَوْلَ مَرَضِهِ مَثَلًا، أَوْ
بِأَنَّهُ لَا يَفْهَمُ الدَّرْسَ بِسَبَبِ صُعُوبَتِهِ فَإِنَّ هَذَا يُمَكِّنُ أَنْ يُثِيرَ غَضَبَهُ، لِمَاذَا؟ لِأَنَّ عَدَمَ الْيَقِينِ يَعْنِي الْاِقْتِرَابَ
مِنَ «الْمَجْهُولِ» الَّذِي يُخَيِّفُ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ. حَتَّى الشُّعُورُ بِالْمَلَلِ مُرْتَبِطٌ فِي الْغَالِبِ بِإِحْسَاسٍ دَقِيقٍ
بِأَنَّ الْإِنْسَانَ يَحْسَرُ؛ يَحْسَرُ وَقْتَهُ أَوْ نَفْسَهُ مِنْ دُونَ أَنْ يَنْحَرِطَ بِتَحَارِبٍ مُفِيدَةٍ وَمُمتَعَةٍ.

• كَيْفَ تَتَعَامَلُ مَعَ الْغَضَبِ؟

فِي الْمَرَّةِ الْقَادِمَةِ الَّتِي تَشْعُرُ فِيهَا بِالْغَضَبِ، سَوَاءً أَكَانَ ضَعِيفًا أَمْ قَوِيًّا، تَوَقَّفْ قَلِيلًا، وَحَاوِلْ أَنْ تُحَدِّدَ
الْعَاطِفَةَ الْأَسَاسِيَّةَ الَّتِي تَتَخَفَى وَرَاءَ عَاطِفَةِ الْغَضَبِ. وَإِذَا كَانَ مِنَ الصَّعْبِ عَلَيْكَ أَنْ تَكْتَشِفَ شَيْئًا
مِنْ شِدَّةِ غَضَبِكَ فَأَبْدَأْ بِتَأَمُّلِ أَفْكَارِكَ، لِأَنَّ الْأَفْكَارَ هِيَ، عَادَةً، الْوَقُودُ الَّذِي يُشْعَلُ نِيرَانَ الْغَضَبِ

www.aymanahj.com



معالجة الغضب

5

في نَفْسِكَ. قَدْ يَكُونُ الْغَضَبُ عَادَةً مُتَأَصِّلَةً لَدَيْكَ، لِذَلِكَ سَتَحْتَاجُ وَقْتًا لِتَدْرِبَ نَفْسَكَ عَلَى اكْتِشَافِ مَا يَنْطَوِي عَلَيْهِ، وَمَا يَخْتَبِئُ تَحْتَهُ مِنْ عَوَاطِفِ أَوْ أَفْكَارٍ. لَكِنْ بِالتَّرْكِيزِ عَلَى مَشَاعِرِ الْخَوْفِ وَالْحُزَنِ فِي دَاخِلِكَ سَتُطَوِّرُ، مَعَ الْوَقْتِ، طُرُقًا أَكْثَرَ مَهَارَةً لِمُعَالَجَةِ حَالَاتِ الْغَضَبِ الَّتِي تَعْتَرِيكَ؛ فَقَدْ تَكْتَشِفُ أَنَّ هُنَاكَ حُزْنًا عَمِيقًا فِي نَفْسِكَ لِفُقْدَانِ شَخْصٍ مُقَرَّبٍ إِلَيْكَ، لَمْ تَسْتَطِعْ أَنْ تَمُحُوهُ، أَوْ تَكْتَشِفَ أَنَّ هُنَاكَ خَوْفًا فِي دَاخِلِكَ مِنْ نَتَائِجِ الْإِمْتِحَانَاتِ الْقَادِمَةِ، أَوْ إِحْدَى الْمُسَابَقَاتِ الَّتِي اشْتَرَكْتَ بِهَا. هَذِهِ مَعْلُومَاتٌ جَيِّدَةٌ تَجْعَلُ رُؤْيَاكَ لِغَضَبِكَ أَوْضَحَ، وَأَكْثَرَ تَحْدِيدًا؛ لِأَنَّكَ بِتَحْدِيدِ الْعَاطِفَةِ الْأَسَاسِيَّةِ الَّتِي تَكْمُنُ وَرَاءَ غَضَبِكَ يُمَكِّنُ تَحْدِيدَ أَفْضَلِ مَسَارٍ لِحَلِّ مُشْكِلتِكَ.

• كَيْفَ نَظَرَ نَبِيُّنَا الْكَرِيمُ لِلْغَضَبِ؟ وَبِمِ أَوْصَانَا؟
www.almanahj.com

كَانَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَظِيمَ الْحِلْمِ لَا يَغْضَبُ إِلَّا لِلَّهِ، وَكَانَ يُعَلِّمُ صَحَابَتَهُ رِضْوَانَ اللَّهِ عَلَيْهِمْ أَنَّ الْغَضَبَ فِي مَوْطِنِهِ غَيْرٌ مَكْرُوهٍ، أَمَّا فِي غَيْرِ مَوْضِعِهِ فَمَكْرُوهٌ وَمَنْهِيٌّ عَنْهُ. وَلِذَلِكَ فَقَدْ غَيَّرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمِعْيَارَ الَّذِي يُقَاسُ بِهِ الْغَضَبُ، وَأَرْشَدَ الْمُسْلِمِينَ إِلَى الْمِعْيَارِ الصَّحِيحِ، فَلَيْسَ الشَّدِيدُ هُوَ الَّذِي يَصْرَعُ الرَّجَالَ، وَلَا يَصْرَعُهُ الرَّجَالَ، إِنَّمَا هُوَ ذَلِكَ الْجَبَلُ الشَّامِخُ الَّذِي يُدْرِكُ أَنَّ قَدْرَهُ وَكَرَامَتَهُ لَا تَجْرَحُهُمَا تَفَاهَةٌ سَفِيهَةٍ، وَلَا إِسَاءَةٌ مُسِيءَةٍ.

6

سَأَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَصْحَابَهُ يَوْمًا فَقَالَ: «فَمَا تَعْدُونَ الصَّرْعَةَ فِيكُمْ؟» قُلْنَا: «الَّذِي لَا يَصْرَعُهُ الرَّجَالُ». قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَيْسَ بِذَلِكَ، وَلَكِنَّهُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ» رَوَاهُ مُسْلِمٌ
فَمَا أَجْمَلَ هَدْيُهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَمَا أَحْرَانَا بِاتِّبَاعِ سُنَّتِهِ!

تعريف الرسول للغضب

أنشطة ما بعد قراءة النص:

حول النص:

1. ما الفكرة الأساسية التي يريد الكاتب أن يركز عليها في النص؟

www.almanahj.com
الغضب بين الإيجابية والسلبية.

2. بم تعلق قدرة بعض الناس على السيطرة على غضبهم وعجز آخرين؟

يرجع ذلك لمعرفة الإنسان سبب غضبه ومدى قدرته على

السيطرة على غضبه.

3. يرى الكاتب أنّ الغضبَ يَحْتَلِفُ عَنِ الخَوْفِ وَالْحُزْنِ، وَصَّحَ ذَلِكَ.

الغضب يمنحك الشعور بالسيطرة والقوة بعكس

الخوف والحزن يشعر الإنسان بالضعف .

4. ما العلاقة المنطقيّة التي تَجِدُهَا بَيْنَ الغَضَبِ وَالإِحْبَاطِ ، وَكَيْفَ يَسْبِقُ أَحَدُهُمَا الْآخَرَ؟

علاقة السبب بالنتيجة حيث أن الإحباط يولد الغضب

، فيأتي الإحباط أولاً ثم يتبعه الغضب .

5. متى يكون الغضب إيجابياً، ومتى يكون سلبياً؟
إيجابياً في موطنه في دفع الظلم، وسلبياً في غير موطنه في أبسط الأمور.

6. ما المعيار الذي وضعه رسول الله للرجل الشديد؟

الذي يملك نفسه عند الغضب ويسيطر عليها.

7. قارن بين مفهوم عامة الناس للرجل القوي بمفهوم النبي صلى الله عليه وسلم.

يرى عامة الناس أن القوي هو الذي يصرع الآخرين بقوته الجسمية
ويرى النبي صلى الله عليه وسلم القوي الذي يملك نفسه عند الغضب.

8. أجب عما يأتي:

1. استخرج من الفقرة الأخيرة:

أ. كلمتين متضادتين:

الجلْمُ - الغضبُ

ب. كلمة بمعنى لا قيمة له:

تفاهة

2. ما معنى الجهل؟ كيف يُقَابِلُ الْحِلْمَ أَحْيَانًا، وَيُقَابِلُ الْعِلْمَ أَحْيَانًا، وَهَلْ لِهَذَا دِلَالَةٌ؟

واجب

3. جاء في النَّصِّ:

« الأَفْكَارُ هِيَ، عَادَةً، الْوَقُودُ الَّذِي يُشْعَلُ نيرانَ الْغَضَبِ فِي نَفْسِكَ. »
*بِمِ شَبَّهَ الْكَاتِبُ الْأَفْكَارَ؟ وَبِمِ شَبَّهَ الْغَضَبَ؟ وَصَّحْ دِلَالَةُ الصُّورَتَيْنِ.

شبه الكاتب الأفكار بالوقود، وشبه الغضب بالنار.

مما يؤكد أن الأفكار السلبية هي سبب غضب وثورة الإنسان.

4. اسْتَخْرِجْ مِنَ الْفِقْرَةِ الثَّانِيَةِ تَشْبِيهًا.

الغضب يشبه المنبه الداخلي.

5. صَنَعَ كَلِمَةَ (الغَضَبِ) فِي جُمْلَةٍ مِنْ إِنْشَائِكَ، وَشَبَّهَهَا بِشَيْءٍ تَرَاهُ مُنَاسِبًا.

الغضب كالبركان الذي يشتعل ناراً.

6. اسْتخْدِمِ الكَلِمَاتِ أَوْ التَّرَاكِيْبَ الآتِيَةَ فِي جُمَلٍ مِنْ إِنْشَائِكَ:
• الأُمُورِ الجَوْهَرِيَّةِ:

الحلمُ من الأُمُورِ الجَوْهَرِيَّةِ فِي حَيَاةِ الإنسانِ .

• يَتَرَاوَحُ:

يَتَرَاوَحُ عَمْرُ الإنسانِ مَا بَيْنَ السِّتِيْنِ وَالسَّبْعِيْنِ .

• يَمْلِكُ نَفْسَهُ:

القوي الذي يملك نفسه عند الغضب .

10. ناقِشْ، وَاجِبْ شَفَوِيًّا:

1. تَحَدَّثْ مَعَ مَجْمُوعَتِكَ عَنِ غَضَبِكَ، كَيْفَ تَصِفُهُ؟ هَلْ أَنْتَ سَرِيعُ الغَضَبِ؟ وَمَا الأَشْيَاءُ الَّتِي تَجْعَلُكَ تَغْضَبُ؟ وَكَيْفَ تُعَبِّرُ عَنِ غَضَبِكَ؟ وَكَيْفَ تَهْدَأُ بَعْدَهَا.

2. هَلْ لَكَ تَجْرِبَةٌ فِي البَحْثِ عَنِ أسبابِ غَضَبِكَ؟ وَهَلْ تَوَصَّلْتَ إِلَيْهَا؟ ناقِشْهَا مَعَ زُمَلَانِكَ.

3. هَلْ يَتَنافَى إِحْسَاسُكَ بِالغَضَبِ مَعَ صَرُورَةِ الحِلْمِ وَالتَّسَامُحِ؟ وَضِّحْ

4. يَرَى الكَاتِبُ أَنَّ الغَضَبَ عَاطِفَةٌ ثَانَوِيَّةٌ، وَالحُزْنَ أَوْ الخَوْفَ عَاطِفَةٌ أَساسِيَّةٌ، هَلْ تَوَافِقُهُ الرّأْيَ...