

حفظ

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه «أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ:
أَوْصِنِي، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ» فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ:
«لَا تَغْضَبْ». [رواة البخاري].

المفردات والتراكيب

أوصيني: انصحنني.

ردد: كرر.

مرارًا: مرارًا عدّة.

عرف

إضاءة



التعريفُ براوي الحديث النبوي الشريف:

الصحابيُّ الجليل أبو هريرة رضي الله عنه اسمه عبد الرحمن بن صخر الدوسي، قدم إلى النبي ﷺ مسلّمًا عام خيبر في السنة السابعة للهجرة، وهو من أكثر الصحابة رواية للحديث الشريف. توفي سنة سبع وخمسين للهجرة، ودفن في البقيع بالمدينة المنورة.

حرص النبي ﷺ على تقديم النصيحة للصحابة الكرام رضي الله عنهم، ومن ذلك نصيحته لأحدِهِم بعدم الغضب.

أولاً: طلبُ النصيحة من أهل الحكمة

كَانَ الصَّحَابَةُ رضي الله عنهم يجلسون عند رسول الله ﷺ يتعلمون منه أمور دينهم، وبينما هو مع أصحابه يوماً أتاه رجل طالباً منه وصية جامعة خصال الخير؛ فأوصاه النبي ﷺ بقوله: "لا تغضب"، وكررها مراراً عدّة؛ لعلهم أن الغضب من الشيطان وأن له آثاراً سيئة وعواقب غير محمودة.

أتعلم

ذكر أنس بن مالك رضي الله عنه أنه كان يمشي مع النبي ﷺ، فجذب أعرابي النبي ﷺ من ثوبه حتى أثر في كتفه، وقال: أعطني من مال الله الذي عندك، فضحك النبي ﷺ، وأمر له بعطاء.

أتأمل وأستدلُّ



أتأملُ الموقفَ الذي رواه أنسُ بنُ مالكٍ رضي الله عنه، وأستدلُّ مِنْهُ على حرصِ النبيِّ ﷺ على تقويمِ سلوكِ السائلِ.

مفهومُ الغضبِ

ثانياً:

أرتبُ وأكتشفُ: أرتبُ الكلماتِ الآتيةَ لاكتشفَ معنى الغضبِ، وأكتبُ:

حالة	بِهَا	الإنسانُ	يَمُرُّ
تخرِجُهُ	طبيعتهِ	عَنْ	انفعالِ

ما هي حالة انفعال يمر بها الإنسان تخرجه عن طبيعته

أسبابُ الغضبِ

ثالثاً:

للغضبِ عواملٌ كثيرةٌ وأسبابٌ متعددةٌ، أهمُّها البيئةُ المحيطةُ بالإنسانِ وما قد يواجهُهُ فيها، مثلُ: التعرضِ للإساءةِ بسببِ المزاحِ الخارجِ عَن حدودِهِ، أو السَّبِّ والشَّتْمِ، أو الاستهزاءِ بِهِ والسخريةِ مِنْهُ، أو التعرُّضِ لِدِينِهِ ووطنِهِ، وغيرها.

أندبرُّ وأستنتجُ



أستنتجُ سببَ الغضبِ في كُلِّ مِنَ المواقِفِ الآتيةِ:

سببُ الغضبِ	الموقفُ
..... السخرية	تلعثمٌ باسمٍ بالكلامِ، فسخرَ مِنْهُ زميلُهُ.
..... السبِّ و الشَّتْمِ	نادتُ لينا أختها بلقبٍ لا تحبُّهُ.
..... المزاح الثقيل	اعتدى سامرٌ على أغراضِ صديقِهِ بإخفائِها مازحاً مَعَهُ.

عدد

أثارُ الغضب

رابعًا:

- يترتبُ على الوقوع في الغضبِ آثارٌ سلبيةٌ تعودُ على الفردِ والمجتمعِ، ومنها:
- انتشارُ العداوةِ والبغضاءِ بينَ أفرادِ المجتمعِ بسببِ ما قد يحدثُ مِنَ الشتمِ واللّعنِ لحظةِ الغضبِ وما بعدها.
 - سوءُ الحالةِ الصحيةِ والنفسيةِ للشخصِ الغاضِبِ، مما يسببُ الأمراضِ النفسيةَ له.
 - تجسُّبُ الناسِ التعاملَ معَ الشخصِ سريعِ الانفعالِ والغضبِ، قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «إِنَّ شَرَّ النَّاسِ مَنْزِلَةً عِنْدَ اللهِ مَنْ تَرَكَهُ - أَوْ وَدَعَهُ النَّاسُ - اتَّقَاءَ قُحُوشِهِ». [رواهُ البخاريُّ ومسلمٌ].
 - يمكنُ أَنْ يؤديَ الغضبُ بالشخصِ الغاضِبِ إلى ارتكابِ الجرائمِ، كالقتلِ والإيذاءِ والتخريبِ.

أتدبِرُ وأستنتجُ



أتدبِرُ الموقفينَ الاتيينِ، ثمَّ أستنتجُ الأثرَ السلبيَّ المترتبَ على كلِّ منهما:

الموقفُ	الأثرُ السلبيُّ المترتبُ عليه
جارٌّ يؤدي جازةً بالشتائمِ والكلامِ غيرِ المهذبِ.
ليلٌ سريعةُ الانفعالِ ودائمةُ الغضبِ في تعاملها معَ الآخرينِ.

عدد

وسائلُ مواجهةِ الغضبِ والحدِّ منه

خامسًا:

هناكُ وسائلٌ عدةٌ تُعينُ على مواجهةِ الغضبِ، ومنها:

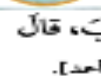


الاستعاذةُ باللهِ تعالى مِنَ الشيطانِ الرجيمِ:

ذِكْرُ اللهِ تعالى؛ فالذِّكْرُ طمأنينةٌ للقلبِ وراحةٌ للنفسِ وانسراحٌ للصدرِ.



تغييرُ الهيئةِ التي يكونُ الإنسانُ عليها، فإذا كانَ واقفًا يجلسُ.



السكوتُ وتركُ الكلامِ في الموضوعِ الذي يسببُ الغضبِ، قالَ رسولُ اللهِ ﷺ: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ». [رواهُ أحمدُ].



أتعاونُ وأستخرجُ



أتعاونُ مع زملائي في استخراج وسيلةٍ أخرى لعلاج الغضب من قول النبي ﷺ: «الغضبُ مِنَ الشيطانِ، وإنَّ الشيطانَ مخلوقٌ مِنَ النَّارِ، وإنَّها تُطْفَأُ بالنَّارِ بالماءِ، فإذا غضِبَ أحدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ». (رواه أبو داود).

الوضوء

أستزيدُ



يمكنُ أن يؤثرَ الغضبُ المستمرُّ في صحَّةِ القلبِ؛ إذ إنَّه يزيدُ من سرعة ضربات القلبِ عن المعدلِ الطبيعيِّ، ممَّا يسبِّبُ التَّوْبَاتِ القلبيةَّةَ. أشاهدُ مع زملائي / زميلاتي الفيديو الآتي عن وسائل علاج الغضبِ من خلال الرمزِ.



أربطُ مع اللغة العربية

تسمى "لا" الواردة في جملة (لا تغضب) لا التامية، وهي حرفٌ يدخلُ على الفعلِ المضارع، فيجزمُه بالسكون مثلما في الجملة المذكورة.

أنظِّمُ تعلَّمي



الغضبُ

الاستعادة من الشيطان

وَكَلَّمَ اللهُ تَعَالَى
السُّكُوتَ

تغيير هيئة
الجسم

آثارُه

- انتشار العدوة
والغضاوتين النَّاسِ
انتشار الجرائم

ابتعاد الناس
عن الشخص
الغاضب

أسابُه

السب و الشتم
المزاج الثقيل

- الاستهزاء
بِالآخَرِينَ.

مفرومُه

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

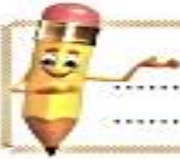
أسمويقيمي



1 اتجنب أسباب الغضب.

2

3



اختبر معلوماتي



1 أوضح مفهوم الغضب.

2 اعرف بالصحابي الجليل أبي هريرة عنه من حيث: (اسمه، إسلامه، روايته الحديث الشريف). **ص 48**

3 ابيّن معاني المفردات والتراكيب الآتية: (أوصني، رقد، مرآة) **ص 48**

4 اعلّل تهي النبي ﷺ عن الغضب. **لأنه له آثار سلبية**

5 احدد وسيلة علاج الغضب التي يدلّ عليها كلّ نصّ من النّصين الشرعيّين الآتيين:

أ - قال تعالى: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَقْرَبُوا الْقُلُوبَ﴾.

ب - قال رسول الله ﷺ: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ».

أقوم أدائي



الدرجّة			نتائج التعلّم
عالية	متوسطة	قليلة	
			1 اقرأ الحديث النبوي الشريف قراءة سليمة.
			2 ابيّن معاني المفردات والتراكيب الواردة في الحديث النبوي الشريف.
			3 ابتعد عن الأسباب المؤدية إلى الغضب.
			4 أوضح آثار الغضب السلبية في الفرد والمجتمع.
			5 اذكر الوسائل التي حثّ عليها الإسلام لمواجهة الغضب.
			6 احفظ الحديث الشريف غيباً.