

حفظ

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ «أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ» فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ». [رواة البخاري].

المفردات والتراكيب

أوصيني: انصحنني.
ردد: كرر.
مرارًا: مرّات عدّة.

عرف

إضاءة



التعريفُ براوي الحديث النبوي الشريف:

الصحابيُّ الجليل أبو هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ اسمه عبد الرحمن بن صخر الدوسي، قدم إلى النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ 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 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ على تقديم النصيحة للصحابة الكرام رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ، ومن ذلك نصيحته لأحدِهِمْ بعدم الغضب.

أولاً: طلبُ النصيحة من أهل الحكمة

كَانَ الصَّحَابَةُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ يجلسون عند رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يتعلمون منه أمور دينهم، وبينما هو مع أصحابه يوماً أتاه رجلٌ طالباً منه وصيةً جامعةً خصال الخير؛ فأوصاه النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بقوله: "لا تغضب"، وكررها مرّات عدّة؛ لعلهم أن الغضب من الشيطان وأنّ له آثاراً سيئةً وعواقب غير محمودة.

أتعلم

ذكر أنس بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أنّه كان يمشي مع النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فجذب أعرابي النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من ثوبه حتّى أثر في كتفه، وقال: أعطني من مال الله الذي عندك، فضحك النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، 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	يها	الإنسانُ	يمرُّ
تخرجهُ	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 عَنْ حَدودِهِ، أَوْ السَّبِّ والشَّتْمِ، أَوْ الاستهزاءِ بِهِ والسخريةِ مِنْهُ، أَوْ التعرُّضِ لِدِينِهِ ووطنِهِ، وغيرها.

أندبرُّ وأستنتجُ



أستنتجُ سببَ الغضبِ في كلِّ مِنَ المواقِفِ الآتيةِ:

سببُ الغضبِ	الموقفُ
..... السخرية	تلعثمُ باسمِ بالكلامِ، فسخرَ مِنْهُ زميلُهُ.
..... السبِّ و الشَّتْمِ	نادتُ لينا أختها بلقبٍ لا تحبُّهُ.
..... المزاحِ الثقيلِ	اعتدى سامرٌ على أغراضِ صديقِهِ بإخفاؤها مازحاً مَعَهُ.

عدد

أثار الغضب

رابعاً:

- يترتب على الوقوع في الغضب آثارٌ سلبيةٌ تعودُ على الفرد والمجتمع، ومنها:
- انتشارُ العداوة واليغضاء بين أفراد المجتمع بسبب ما قد يحدث من الشتم واللعن لحظة الغضب وما بعدها.
 - سوء الحالة الصحية والنفسية للشخصي الغاضب، مما يسبب الأمراض النفسية له.
 - تجنبُ الناسي التعامل مع الشخص سريع الانفعال والغضب، قال رسول الله ﷺ: «إنَّ شَرَّ النَّاسِ مَنْزِلَةً عِنْدَ اللَّهِ مَنْ تَرَكَهُ - أَوْ وَدَعَهُ النَّاسُ - اتَّقَاءَ قُحُوشِهِ». [رواه البخاري ومسلم].
 - يمكن أن يؤدي الغضب بالشخصي الغاضب إلى ارتكاب الجرائم، كالقتل والإيذاء والتخريب.

أندبر وأستنج



أندبرُ الموقفين الاتيين، ثم أستنج الأثر السلبي المترتب على كل منها:

الموقف	الأثر السلبي المترتب عليه
جارٌ يؤدي جازة بالشتم والكلام غير المهذب.
ليلي سريعة الانفعال ودائمة الغضب في تعاملها مع الآخرين.

عدد

وسائل مواجهة الغضب والحد منه

خامساً:

هناك وسائلٌ عدة تُعين على مواجهة الغضب، ومنها:

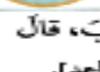


الاستعاذة بالله تعالى من الشيطان الرجيم:

ذِكْرُ اللَّهِ تَعَالَى؛ فَالذِّكْرُ طَمَآنِينَةٌ لِلْقَلْبِ وَرَاحَةٌ لِلنَّفْسِ وَاتِّسَاحٌ لِلصَّدْرِ.



تغييرُ الهيئة التي يكون الإنسان عليها، فإذا كان واقفاً يجلس.



السكوت وترك الكلام في الموضوع الذي يسبب الغضب، قال رسول الله ﷺ: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ». [رواه احمد].



اتعاون وأستخرج

اتعاون مع زملائي في استخراج وسيلة أخرى لعلاج الغضب من قول النبي ﷺ: «الغضب من الشيطان، وإن الشيطان مخلق من النار، وإنها تطفأ بالنار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ». (رواه أبو داود).

الوضوء

أستزيد

يمكن أن يؤثر الغضب المستمر في صحة القلب، إذ إنه يزيد من سرعة ضربات القلب عن المعدل الطبيعي، مما يسبب التغيرات القلبية. أشاهد مع زملائي / زميلاتي الفيديو الآتي عن وسائل علاج الغضب من خلال الرمز.



أربط مع اللغة العربية

تسمى "لا" الواردة في جملة (لا تغضب) لا التامية، وهي حرف يدخل على الفعل المضارع، فيجزئه بالتسكون مثلما في الجملة المذكورة.

انظّم تعلمي

الغضب

الاستعاذة من الشيطان

وَكَلَّمَ اللهُ تَعَالَى
السُّكُوت

تغيير هيئة
الجسم

آثاره

- انتشار العدوة
والغضاوت بين الناس
انتشار الجرائم

ابتعاد الناس
عن الشخص
الغاضب

أسائه

السب و الشتم
المزاج الثقيل

- الامتهزاء
بالآخرين.

مفرومة

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

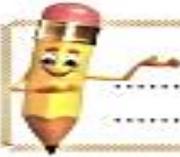
أسمويقيمي



1 اتجنّب أسباب الغضب.

2

3



اختبر معلوماتي



1 أوضّح مفهوم الغضب.

2 اعرف بالصحابي الجليل أبي هريرة عنه من حيث: (اسم، إسلامه، رواية 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 احدّد 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



الدّرجة			نتائج التّعلّم
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 أوضّح آثار الغضب السلبية في الفرد والمجتمع.
			5 اذكر الوسائل التي حتّ عليها الإسلام لمواجهة الغضب.
			6 احفظ الحديث الشريف غيباً.