



كتاب التدريبات نجدى المشاعر

تَبْسِيطُ لِمَفَاهِيمِ التَّرْبِيَةِ الْوُجْدَانِيَّةِ لِمُسَاعَدَةِ أَطْفَالِنَا وَأَنْفُسِنَا عَلَى تَعْذِيبِ

مَشَاعِرِنَا، فِي ظِلَالِ قَوْلِهِ تَعَالَى:

{وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ}

الكاتبة صفا نصر الشايب





الفهرس

- مقدمة إلى عالم المشاعر..... ٣
- ١- شعور الفرح..... ٨
- ٢- شعور الغيرة..... ٢٠
- ٣- شعور الحزن..... ٢٩
- ٤- شعور الغضب..... ٣٧
- ٥- شعور الحب..... ٤٤
- ٦- شعور الكره..... ٥٤
- ٧- شعور الرغبة..... ٦١
- ٨- شعور الرضى..... ٧٠
- ٩- شعور الخوف..... ٧٩
- ١٠- ذات الصدور..... ٨٦
- 



الفرح

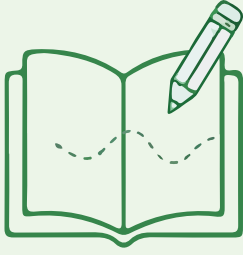
أهلاً يا أبطال المشاعر

هل فرحت يوماً؟ أو حزنت؟
أو غضبت؟ أو خفت؟
أو شعرت بالغيرة؟
هذه كلها تسمى مشاعر



الغيرة

رحلتي في هذا الكتيب



في هذا الكتيب سأتدرب على أن:
أعرف شعوري.
أفهم سبب شعوري.
أختار التصرف الصحيح.
وأسأل نفسي دائماً:
ماذا أشعر؟ - لماذا أشعر؟ - ماذا أفعل الآن؟

ما عالم المشاعر؟

المشاعر هي ما نحس به داخل قلوبنا، مثل:
الفرح - الحزن - الغضب - الخوف - الغيرة - الحب - الكره - الرضا - الرغبة.
ولكل شعور صور كثيرة؛ فالفرح قد يكون تبسماً أو ضحكاً أو حماساً، والغضب قد يكون انزعاجاً أو غيظاً.
من المهم أن أعرف شعوري، ثم أختار التصرف الصحيح بعده.

لماذا أتعلم المشاعر؟

١- أتعلم المشاعر لأن الله يعلم ما في قلبي، ويريد مني قلباً سليماً.
فإذا عرفت شعوري استطعت أن أختار التصرف الصحيح بعده.

• عندما أغضب لا أؤذي.

• وعندما أغار لا أحقد.

• وعندما أحزن لا أعترض.

• وعندما أخاف أستعين بالله.

٢- لأنني لا أحاسب على خاطر العابر ما دام لم يتحول إلى كلام أو عمل،
لكنني أحاسب على تصرفي؛ لذلك لا أضرب، ولا أشتم، ولا أؤذي.

٣- أنا أتعلم المشاعر حتى أتبع الهدى وأختار ما يرضي الله، لا الهوى.

هيا نبدأ رحلة معرفة المشاعر!



الخوف



الحب



الكره



٣



تدريبات المشاعر وأقسامها:



١- انظر لهذه الوجوه ما المختلف فيها؟ هل هو اللون؟ أو الحجم؟ أو الشكل؟ أو الشخص؟ أو المشاعر؟

.....

٢- ما الشعور المشترك بين كل من في الصور؟

.....

٣- ما شعور الأول؟

٤- ما شعور الثاني؟

٥- ما شعور الثالث؟

٦- ما شعور الرابع؟

٧. أكمل محاولة معرفة مشاعر الأربعة الباقية؟

.....

٨. اكتب هنا سبباً يجعلك تشعر بكل شعور مما سبق:

• سبب للتبسم والفرح كما في الصورة الأولى

• سبب للضحك والمرح

• سبب سعادة مع خجل

• سبب للرضى

• سبب للاستمتاع

• سبب للبهجة والحماس

• سبب للابتهاج والفخر

• سبب للشعور بالطرافة كما في الصورة الأخيرة

٩. هل هذه المشاعر جيدة أم سيئة بنظرك؟

.....

.....





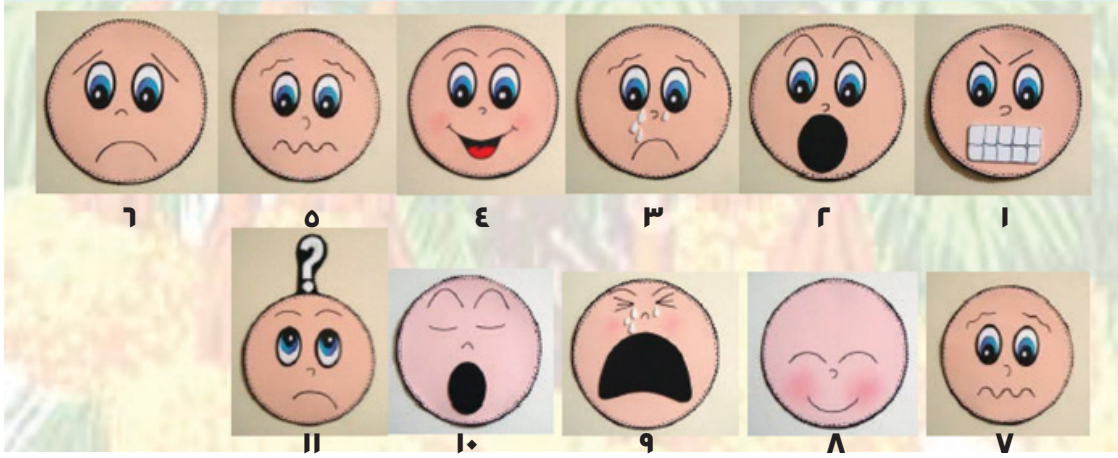
الفرح

تدريبات المشاعر وأقسامها:



الغيرة

ليست كل المشاعر طيبة ، بعض المشاعر سيئة أو مزعجة ، أو خبيثة ، أو سلبية.
انظر لهذه الصور وحدد مشاعرها وحدد نوعها جيدة أو سيئة أولا تعرف.



الحزن



الغضب

- ١ الصورة الأولى تشعر ب..... وهذا شعور.....
- ٢ الصورة الثانية تشعر ب..... وهذا شعور.....
- ٣ الصورة الثالثة تشعر ب..... وهذا شعور.....
- ٤ الصورة الرابعة تشعر ب..... وهذا شعور.....
- ٥ الصورة الخامسة تشعر ب..... وهذا شعور.....
- ٦ الصورة السادسة تشعر ب..... وهذا شعور.....
- ٧ الصورة السابعة تشعر ب..... وهذا شعور.....
- ٨ الصورة الثامنة تشعر ب..... وهذا شعور.....
- ٩ الصورة التاسعة تشعر ب..... وهذا شعور.....
- ١٠ الصورة العاشرة تشعر ب..... وهذا شعور.....
- ١١ الصورة الحادية عشرة تشعر ب..... وهذا شعور.....



الرغبة



الرضى



الخوف



الحب



الكره

تمرين جدول المشاعر:

ضع إشارة صح أو لون مربع الشعور الذي تعرفه أو شعرت به من قبل.

هدوء	اهتمام	هم	غضب	استرخاء	مودّة	انزعاج
انهزام	قناعة	مرح	استلطاف	استنقار	الشك	عجز
استخفاف	راحة	بهجة	دهشة	هياج	التردد	قلق
ملل	انفراح	تعاطف	شوق	فخر	التواضع	ارتياح
يأس	نشاط	إحباط	فرح	خيلاء	الثقة	ارتباك
إحباط	إثارة	خضوع	صعق	الندم	توتر	ازدراء
جرح	سعادة	حب	صدمة	الحقد	خوف	أمل
حزن	سرور	تفاعل	ضغط	الحسد	ابتئاس	الترقب
الرضى	الإيثار	خشية	الإرادة	المن	فضول	شمع
الاستحسان	نفور	رغبة	الابتغاء	امتنان	رحمة	اشفاق
احتقار	إلف	سخط	حياء	ثوران	الخشوع	فرح
ضعينة	خيبة	كره	نجل	الاعجاب	الأسف	الترصب
اشمئزاز	الطمع	الكبر	الصدق	الجحود	الغرور	الايمان
المسكنة	الذلة	الانتقاء	الفقه	الاعتبار	هلع	جزع

الآن اختر من الجدول الأعلى شعورين واكتبهما أمام كل أصل من الأصول التسعة :

.....		١. الفرح وأقسامه
.....		٢. الغيرة وأقسامها
.....		٣. الحزن وأقسامه
.....		٤. الغضب وأقسامه
.....		٥. الحب وأقسامه
.....		٦. الكره وأقسامه
.....		٧. الرغبة وأقسامها
.....		٨. الرضى بأقسامه
.....		٩. الخوف بأقسامه



الخوف



٦



الحب



الكره



الغيرة



الغضب



الرضى



الحزن



الرغبة



الخوف

٦

الحب

الكره

١- شعور الفرح





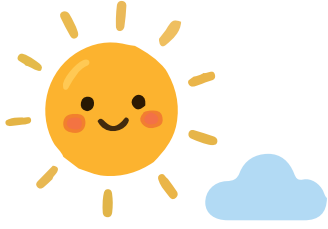
الفرح

أتعرف على الشعور



الغيرة

لماذا نفرح؟ وهل يوجد فرح مقبول وفرح مرفوض؟



هل كل فرح صحيح؟

قد نظن أن السعداء يتصرفون دائماً بطريقة صحيحة، لكن حتى الفرح قد يتبعه تصرف صحيح أو خاطئ.

كيف نتصرف عندما نحب؟



الطريقة الخاطئة

❌ التباهي بالنعمة.

❌ الإسراف فيها.

❌ إظهارها للناس لمجرد النظر.

❌ تصويرها أو عرضها دون فائدة.

❌ التكبر على من لا يملكها.

❌ البخل على الناس وعدم مشاركتهم

ولوبشيء صغير.



الطريقة الصحيحة

أحمد الله تعالى.

أجعل من حولي يفرحون معي.

أفيد الآخرين من النعمة.



الغضب



الحزن

أفكر: ما أسباب الفرح؟



فرح بإسعاد الغير



فرح بإنجاز



فرح بكلمة طيبة



فرح بنعمة

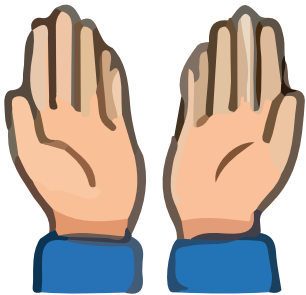


الرضى



الرغبة

تذكّر



الفرح نعمة من الله، فلنحمده دائماً، ولنجعل فرحنا سبباً لسعادة من حولنا.



الحب



الكره



الخوف



٩



الفرح

الفرح بالكلمة الطيبة والاهتمام



الغيرة

أحياناً نفرح بكلمة طيبة، أو اهتمام، أو تقدير من الناس، فهذا فرح جميل، لكنه يحتاج إلى تصرف صحيح.

كيف نتصرف عندما يمدحنا الآخرون؟



الطريقة الخاطئة

- ✗ التكبر على الناس.
- ✗ احتقار الناس وازدراءهم
- ✗ الاعتقاد أنني أستحق كل شيء.
- ✗ استغلال الناس والتسلط عليهم.



الطريقة الصحيحة

- ♥ أرد الكلمة الطيبة بمثلها.
- ♥ أشكر من أحسن إلي.
- ♥ أتواضع، ولا أحتقر أحداً.
- ♥ أسعد الناس كما أسعدوني.



الحزن

إذا قال لي: أحبك في الله.



أقول: أحبك الله الذي أحببني فيه.

إذا قال لي: أحسنت!



أقول: جزاك الله خيراً.
وشكراً لك.
هذا من فضلك بعد الله.



الغضب

مثال من القرآن:

فرعون فرح بالمكانة التي أعطاه إياها الناس، فتكبر وظلمهم واستضعفهم.

قاعدة أتذكرها:

إذا أسعدني الناس، أشكرهم وأتواضع، وإذا فرحت، لا أتكبر ولا أؤذي أحداً، وأفرح بالخير لي ولغيري.



الرغبة

أفرح أيضاً بإنجاز غيري:

أفرح بنجاح أخي، أو صديقي، أو بإحسان أي شخص، وأشجعهم على الخير والنجاح.



الرضى

الكلمة الطيبة تفرح القلوب، وردّها يفرحك
ويجعل الناس يحبونك.

هل أنت مستعد؟

هيا نطبق ما تعلمناه في
الصفحة التالية



الخوف



١٠



الحب



الكره



الفرح

تمرين: حدد الكلمة الخاطئة:

ضع دائرة حول الكلمة التي لا تتعلق بالفرح، هناك كلمة واحدة خاطئة في كل مربع.

السعادة	البطر	الكبر
الابتهاج	الفخر	الاستمتاع
الملل	الغرور	الحقد
المرح	البؤس	التفاؤل



الغيرة

متى نفرح؟

عادة يفرح الناس بعدة أمور هي:

أولاً: الحصول على نعمة جديدة، النعم موجودة طوال الوقت، لكن عند الحصول على نعمة جديدة لم تكن قد حصلت منذ مدة طويلة فإننا نفرح.
أعط ثلاثة أمثلة على ذلك:

- ١-
- ٢-
- ٣-

ثانياً: يفرح الناس عندما يحصلون على اهتمام الناس وتقديرهم وتشجيعهم والكلمة الطيبة منهم أو طاعتهم.
أعط ثلاثة أمثلة على ذلك:

- ١-
- ٢-
- ٣-

ثالثاً: يفرح الناس عندما يحققون إنجازاً جديداً احتاج صبراً أو جهداً وزمناً حتى ينتهي، أو بطاعة جديدة عملوها، وهذا النوع من الفرح هو الأصدق والأعمق لأنه نابع عن تأثير الذات في الأشياء لا تأثير الأشياء في الذات، وهو الذي يجعل الانسان عامراً للأرض على الحقيقة.
أعط ثلاثة أمثلة على ذلك:

- ١-
- ٢-
- ٣-



الحزن



الغضب



الرغبة



الرضى



الخوف



الحب



الكره



الفرح

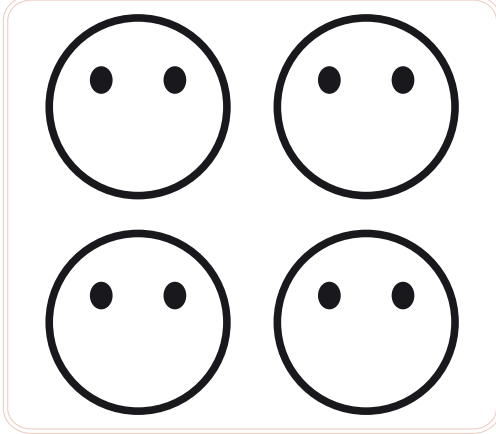


الغيرة

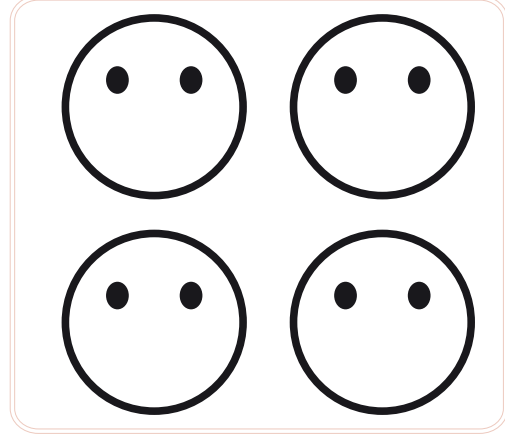
رابعاً: أخيراً يفرح الناس عندما يقومون هم بإسعاد أحد ما، وإدخال السرور على قلبه، للتأكد من هذا الأمر قم بإنجاز النشاط التالي:

هاتان مجموعتان من الوجوه؛ قم برسم أفواه سعيدة على وجوه المجموعة الأولى، وأفواه حزينة على المجموعة الثانية، راقب مشاعرك، هل كنت سعيداً عندما أسعدت الوجوه؟ هل كنت سعيداً عند رسم وجوه تعيسة؟

المجموعة الثانية:



المجموعة الأولى:



ماذا تعلمت من هذا النشاط؟ متى أسعدت شخصاً آخر وأصبحت أنت سعيداً؟

.....

.....

.....

تمرين: حدد نوع الفرح في الآيات التالية:

أولاً لنتذكر معاً أسباب الفرح: فرح بنعمة، فرح بكلمة طيبة، فرح بإنجاز، فرح بإسعاد الغير.

ثانياً: حدد سبب الفرح في الآيات التالية وهل هو صحيح أم خاطئ؟

﴿وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا﴾

سبب الفرح: ☐ صحيح ☐ خاطئ

﴿أَمْ أَنَا خَيْرٌ مِنْ هَذَا الَّذِي هُوَ مَهِينٌ وَلَا يَكَادُ يُبِينُ﴾

سبب الفرح: ☐ صحيح ☐ خاطئ

﴿وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ﴾

سبب الفرح: ☐ صحيح ☐ خاطئ



الحزن



الغضب



الرغبة



الرضى



الخوف



الحب



الكره



الفرح

﴿وَكَانَ لَهُ ثَمَرٌ فَقَالَ لِصَاحِبِهِ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ أَنَا أَكْثَرُ مِنْكَ مَالًا وَأَعَزُّ نَفَرًا﴾

سبب الفرح: ☐ صحيح ☐ خاطئ

﴿يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا﴾

سبب الفرح: ☐ صحيح ☐ خاطئ

﴿إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ (١) فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَانْحَرْ (٢) إِنَّ شَانِئَكَ هُوَ الْأَبْتَرُ (٣)﴾

سبب الفرح: ☐ صحيح ☐ خاطئ



الغيرة

الفرح بالنعمة الجديدة من القرآن والسنة:

دعونا نذكر عملياً كيف نطبق نجدي الفرح الصحيح والفرح الخاطئ عند الفرح بالنعمة الجديدة من القرآن والسنة.

أولاً: دعونا نقرأ الحديث التالي ونستخرج طريقة السنة للفرح بالنعمة الجديدة:

جاء عَبْدُ الرَّحْمَنِ عَلَيْهِ أَثَرُ صُفْرَةٍ (صبغة صفراء تستعمل في الأعراس)، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «تَزَوَّجْتَ؟». قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: «وَمَنْ؟» قَالَ: امْرَأَةٌ مِنَ الْأَنْصَارِ، قَالَ: «كَمْ سَقَيْتَ (أي كم دفعت مهراً)؟»، قَالَ: زِنَةَ نَوَاةٍ مِنْ ذَهَبٍ - أَوْ نَوَاةٍ مِنْ ذَهَبٍ -. فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَوَّلِمَ وَلَوْ بِشَاةٍ».

أجب عن الأسئلة التالية:

١- هل فرح العروسان وحدهما أم أننا حين فرحنا أسعدنا الناس معنا بالطعام؟

.....

.....

.....

٢- كيف استفاد الناس من هذه الطريقة للتعبير عن الفرح؟

.....

.....

.....



الحزن



الغضب



الرغبة



الرضى



الخوف



الحب



الكره



الفرح

ثانياً: دعونا نتأمل القصتين التاليتين من السنة والقرآن لفرح أخطأ صاحبه، وكيف كان مصير المخطئين؟



الغيرة

القصة الأولى:

عن ابن عمر أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «بَيْنَمَا رَجُلٌ يَجْرُ إِزَارَهُ مِنَ الْخِيَلَاءِ، خُسِفَ بِهِ، فَهُوَ يَتَجَلَّجَلُ فِي الْأَرْضِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ»

وهناك حديث آخر مشابه له:

قال رسول الله: «بينما رجلٌ يمشي قد أعجبته جُمَّتُهُ وَبَرْدَاهُ إِذْ خُسِفَ بِهِ الْأَرْضُ فَهُوَ يَتَجَلَّجَلُ فِي الْأَرْضِ حَتَّى تَقُومَ السَّاعَةُ»



الحنن



الغضب

أجب عن الأسئلة التالية:

١- كيف كان شعور الرجل وهو يمشي تعجبه تسريحته وملابسه؟

.....

.....

.....

٢- ما الخطأ الذي ارتكبه ويرتكبه كل من يعجب بنفسه وثيابه؟

.....

.....

.....

٣- ما شعور الفقراء أو الصلح الذين كانوا حوله؟ هل فكر بهم؟

.....

.....

.....

٤- هل هو سعيد الآن بعد أن ذهب منه النعمة وخسفت به الأرض؟ لماذا؟

.....

.....

.....



الخوف



١٤



الحب



الكره



الفرح

القصة الثانية:

قال تعالى:



الغيرة

﴿إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ (٧٦) وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (٧٧) قَالَ إِنَّمَا أُوتِيْتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي أَوَلَمْ يَعْلَم أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِنْ قَبْلِهِ مِنَ الْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمْعًا وَلَا يُسْأَلُ عَنْ ذُنُوبِهِمُ الْمُجْرِمُونَ (٧٨) فَخَرَجَ عَلَىٰ قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (٧٩) وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلْقَاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ (٨٠) فَحَسَفْنَا بِهِ وَبَدَارِهِ الْأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَنْصُرُونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِينَ (٨١)﴾



الحنن



الغضب

أجب عن الأسئلة التالية:

١- ما شعور قارون والناس يرونه ويمدحون أملاكه؟ كانت مشاعر الناس تنقسم لقسمين،
بم شعر كل قسم؟

.....

.....

.....

٢- فكروا تخبر أحداً بالجواب: لو كنت مع الحاضرين كيف ستكون مشاعرك؟ هل كان
هناك أي شخص سعيد غير قارون؟

.....

.....

.....

٣- ظن قارون أن علمه سبب سعادته هل هو سعيد الآن؟

.....

.....

.....

٤- ما الأخطاء التي ارتكبتها؟

.....

.....

.....



الخوف



الحب



الكره



الفرح



الغيرة

٥- إن كان قارون لم يستحق تلك النعم ولم يحضرها لأنه عالم وخير فلماذا كانت معه؟

.....

.....

٦- ارسم شعور قارون في زينته، ثم ارسمه شعوره وهو في الحفرة، واشعر بشعور من حوله في الحالتين؟

قارون في زينته:	قارون في الحفرة:

٧- ماذا استفدت من القصتين؟ هل عقوبة التصرف الخاطئ عند الفرح بالنعمة بسيطة؟

.....

.....

.....

قصة وعبرة: فرح النبي سليمان:

دعونا نتأمل قصة من القرآن نتحدث عن نبي فرح بتعظيم نملة صغيرة له ولم يهملها ولم يظلمها أو يحتقرها:

﴿حَتَّىٰ إِذَا أَتَوْا عَلَىٰ وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ (١٨) فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ (١٩)﴾

(النمل: ١٨-١٩)

١- ما سبب تبسم سليمان؟

.....

.....

٢- هل تعلم طريقة تجعلك مشهوراً جداً كسليمان حتى النمل يعرف اسمه؟

.....

.....



الخوف



١٦



الحب



الكره



الفرح

٣- إذا لم تكن تعرف طريقة، فاقراً الحديث التالي وضع خطأً حول الحيوانات المذكورة فيه:



الغيرة

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ وَأَهْلَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ حَتَّى النَّمْلَةِ فِي جُحْرِهَا وَحَتَّى الْخُوتِ لِيُصَلُّونَ عَلَى مُعَلِّمِ النَّاسِ الْخَيْرِ»

٤- هل تصرف سليمان بطريقة صحيحة؟ كيف أسعد النملة التي تبسم بسيئها؟ هل داسها وحطمها؟

.....

.....

.....

ابتسامة النبي الأخيرة:

انظر إلى صورة المصلين وهم سجد، هل تجعلك تتبسم؟



.....

ماذا لو قلت لك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قبل أن يموت كانت آخر ابتسامته له حين شاهد أناساً يصلون؟

١- لماذا ابتسم رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ فكر.

.....

.....

.....

٢- ماذا كان يفعل رسول الله حين يفرح؟ استخرج ذلك من سورة النصر:

﴿إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ (١) وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجاً (٢) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّاباً (٣)﴾

اكتب ما استخرجته من السورة هنا:

.....

.....

.....



الخوف



الحب



الكره



الفرح



الغيرة

مصير المنان:

أولاً: هناك شخص يُفرح الناس ولكنه بعد ذلك يحزنهم هذا الشخص عقوبته كبيرة من هو:

الكاذب

المنان

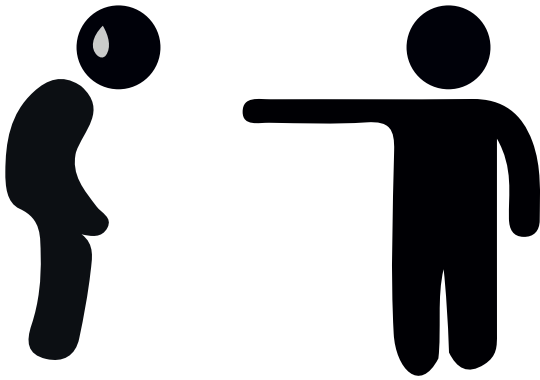
المسبل

ثانياً: في القرآن آية تبين مصير المنان:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْطُلُوا صِدْقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَى كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ رِثَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ﴾

ثالثاً: ماذا يقول المنان؟

هل نسيت نفسك يوم كنت
أساعدك و أتصدق عليك
وأحسن إليك وفعلت لك
كذا وكذا.....؟



رابعاً: حديث نبوي عن المنان:

عَنْ أَبِي ذَرٍّ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:

«ثَلَاثَةٌ لَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ وَلَا يُزَكِّيهِمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ»

قَالَ فَقَرَأَهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، قَالَ أَبُو ذَرٍّ: خَابُوا وَخَسِرُوا، مَنْ هُمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ:

«الْمُسْبِلُ وَالْمَنَّانُ وَالْمُنْفِقُ سَلَعَتَهُ بِالْحَلْفِ الْكَاذِبِ».

رواه مسلم.

المنان: هو الذي يمن بما أعطى.



الحزن



الرغبة



الغضب



الرضى



الخوف



١٨



الحب



الكره



الفرح

فرح أهل الجنة:



الغيرة

هل هذا المكان يدخله أي أحد؟

.....

هناك مكان كله فرح هل تعرفه؟

.....

توجد آية كريمة يصف بها أهل الجنة فرحهم الذي لا حزن بعده أبداً:

﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ﴾

سؤال: ما سبب سعادة أهل الجنة؟ اختر السبب من الأسباب الأربعة التي ذكرناها:

☐ فرح بتقدير واهتمام

☐ فرح بنعمة جديدة

☐ فرح بإسعاد الناس

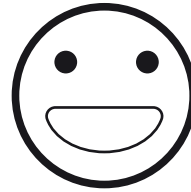
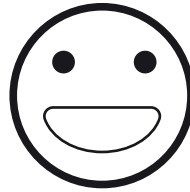
☐ فرح بإنجاز طويل

تمرين: راقب مشاعرك ليوم كامل.

اذكر أموراً جعلتك تشعر بالفرح اليوم، هل تصرفت خلالها بطريقة صحيحة أم خاطئة؟

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

تمرين: لون وجهاً فرحاً في كل مرة تصرفت فيها بشكل صحيح في الفرح.



الحزن



الرغبة



الغضب



الرضى



الخوف



الحب



الكره

٢- شعور الغيرة





الفرح

أتعرف على الشعور



الغيرة

كيف أفهم غيرتي؟ وكيف أتعامل معها؟

معنى الغيرة:

للغيرة أسماء قريبة منها مثل: الغبطة، التنافس، الحسد. ويتفرع من الغيرة مشاعر مثل الغيظ الأنانية، الضغينة، الكره الجرح، الغضب، الشك.

عندما أغار، ماذا أفعل؟



الطريقة الخاطئة

- ✗ أحسد الناس، وأحاول إزالة الشيء الذي أفرحهم.
- ✗ أذكر الناس بعيوب غيرهم؛ حتى يقل اهتمامهم بهم.
- ✗ أقلل من إنجازات الآخرين وأهميتها.
- ✗ أعوق غيري عن النجاح؛ حتى لا يستمر ولا يحصل على التشجيع.
- ✗ أبعد غيري، وأثبطه، وأقصيه.
- ✗ أرفض مشاركته حتى في الخير؛ حتى لا يكون له نصيب من الإنجاز.



الطريقة الصحيحة

- ♥ أتذكر النعم التي عندي وأدعو لأخي بالبركة، وأدعولنفسى بالرزق والخير.
- ♥ أشارك صاحب الإنجاز -بعد استئذانه- ولو بجزء صغير.
- ♥ أفكر في إنجاز آخر أستطيع أن أقوم به وحدي.
- ♥ أنافس منافسة شريفة، وأحاول الفوز بجدارة.



الغضب



الحزن



الرغبة



الرضى

قاعدة

أتذكرها:

إذا شعرت بالغيرة، فلا أؤذي غيري، ولا أقلل من نعمته، بل: أتذكر نعم الله علي - أدعوله بالبركة - وأجتهد لأفوز بخير مثله أو بخير آخر.

تذكر:

- الغيرة قد تقودني إلى الحسد والظلم إذا سلكت الطريق الخاطئ.
- وقد تدفعني إلى الاجتهاد والمنافسة الشريفة إذا أحسنت التعامل معها.

هل أنت مستعد؟

هيا نطبق ما تعلمناه في الصفحة التالية



الحب



الخوف



الكره



٢١



الفرح

تمرين: ضع دائرة حول أسماء الغيرة الثانية:

الشكوى - المباهاة - الحسد - الغبطة - الغيظ - التنافس - الكسل



الغيرة

متى يغار الناس؟

أولاً: يغار الناس عندما يملك أحدهم نعمة جديدة لا يملكونها هم وينسون النعم التي عندهم.

اذكر ثلاثة أمثلة:

- ١-
- ٢-
- ٣-

ثانياً: يغار الناس عندما يقل اهتمام وحب الناس لهم ويذهب لغيرهم.

أعط ثلاثة أمثلة:

- ١-
- ٢-
- ٣-

ثالثاً: يغار الناس عندما ينجز أحدهم إنجازاً بإمكانهم إنجاز مثله ولكنهم تكاسلوا فبدلاً من لوم أنفسهم يغارون من الطرف الآخر وقد يكرهونه.

أعط ثلاثة أمثلة:

- ١-
- ٢-
- ٣-

رابعاً: يغار الناس من المقربين فقط أما الأبعد فلا يهتمون لتتأكد من ذلك اقرأ هذين الخبرين وأخبرني من منهما سيجعلك تغار أكثر؟

حصل أخوك على
حلوى من والدك.

حصل جارك على
ميدالية ذهبية

الجواب:

.....

.....

.....



الخوف



٢٢



الحب



الكره



الفرح



الغيرة

قصة النار والطين:

اقرأ الآيات الكريمة ثم أجب عن الأسئلة التالية:

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَاكُمْ ثُمَّ صَوَّرْنَاكُمْ ثُمَّ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ لَمْ يَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (١١) قَالَ مَا مَنَعَكَ أَلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ (١٢) قَالَ فَاهْبِطْ مِنْهَا فَمَا يَكُونُ لَكَ أَنْ تَتَكَبَّرَ فِيهَا فَاخْرُجْ إِنَّكَ مِنَ الصَّاغِرِينَ (١٣) قَالَ أَنْظِرْنِي إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ (١٤) قَالَ إِنَّكَ مِنَ الْمُنْظَرِينَ (١٥) قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ (١٦) ثُمَّ لَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ (١٧)﴾



الحزن



الرغبة



الخوف



الحب



٢٣



الكره

١- هل إبليس محروم من النعم ولا يوجد لديه أي مزايا؟

.....

.....

.....

٢- ما شعور إبليس وهو يرى الملائكة تسجد لآدم؟

.....

.....

.....

٣- هل أراد إبليس أن تسجد له الملائكة هو؟

.....

.....

.....

٤- ما الوسائل الخاطئة التي اتبعها إبليس بعد أن أصابته الغيرة؟

.....

.....

.....

٥- ما نتيجة التصرفات الخاطئة التي قام بها؟ هل حصل على ما يريد؟

.....

.....

.....



الغضب



الرضى





قصة قابيل وهابيل:

اقرأ الآيات الكريمة ثم أجب عن الأسئلة التالية:



الغيرة

﴿وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ (٢٧) لَئِن بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطِ يَدَيْ إِلَيْكَ لَأَقْتُلَنَّكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ (٢٨) إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ (٢٩) فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ (٣٠)﴾

١- هل قابيل محروم من النعم أم لديه خرافاً ونعماً متعددة؟

٢- ما شعور قابيل عندما تقبل قربان أخيه؟

٣- ما الطرق الخاطئة التي اتبعها بسبب الغيرة؟

٤- هل حلت مشكلة قابيل وتقبل قربانه بعد ذلك؟

قصة قابيل وهابيل:

اقرأ الآيات الكريمة ثم أجب عن الأسئلة التالية:

﴿لَقَدْ كَانَ فِي يُوسُفَ وَأَخَوَتِهِ آيَاتٍ لِلِّسَّائِلِينَ (٧) إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا أَيْنَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ (٨) اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ (٩) قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ لَا تَقْتُلُوا يُوسُفَ وَأَلْقُوهُ فِي غَيَابَتِ الْجُبِّ يَلْتَقِطُهُ بَعْضُ السَّيَّارَةِ إِنْ كُنْتُمْ فَاعِلِينَ (١٠)﴾

١- هل كان إخوة يوسف مظلومين ولا يحرمهم أبوهم؟

٢- ما سبب غيرة إخوة يوسف؟

٣- ما الطرق الخاطئة التي اتبعوها بسبب الغيرة؟

٤- هل حلت مشكلتهم وخلصهم وجه أبيهم وأصبحوا الأحب إليه؟



الحزن



الرغبة



الخوف



الحب



الغضب



الرضى



الكره



الفرح

والآن دعونا نستعرض بعض القصص التي لم يملك أصحابها
نعماً وجدت عند الآخرين وتصرفوا بطريقة صحيحة:

قصة النبي موسى وهارون عليهما السلام:

اقرأ الآيات الكريمة ثم أجب عن الأسئلة التالية:

﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ (٣٣) وَأَخِي هَارُونُ هُوَ أَفْصَحُ مِنِّي لِسَانًا فَأَرْسَلْهُ مَعِيَ رِدْءًا يُصَدِّقُنِي ۚ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَذِّبُونِ (٣٤) قَالَ سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ وَنَجْعَلُ لَكُمَا سُلْطَانًا فَلَا يَصِلُونَ إِلَيْكُمَا بِآيَاتِنَا أَنْتُمْ وَمَنِ اتَّبَعَكُمَا الْغَالِبُونَ (٣٥)﴾

١- هل كان موسى يملك الفصاحة التي عند هارون؟

٢- هل طلب من الله أن ينزع الفصاحة من أخيه لينالها هو؟

٣- هل قلل من شأن الفصاحة وقال هي ليست مهمة المهمة والقوة وأمانتي والبراهين؟

٤- ما الطريقة الصحيحة التي فكر بها موسى لحل مشكلة أن لدى غيره ما لا يملكه ولديه ما لا يملكه الآخرين؟

٥- ما نتيجة هذا الحل؟

٦- هل تفهم سبب قول الله (وتعاونوا على البر والتقوى) ما الذي ينتج عن ثمرة التعاون؟

سلسلة قصص الأنبياء:

تأمل الصورة التالية:



الغيرة



الحنن



الغضب



الرغبة



الرضى



الخوف



الحب



الكره



الفرح

اقرأ الآيات الكريمة:



الغيرة

﴿تِلْكَ الرُّسُلُ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ مِّنْ كَلَمِ اللَّهِ وَرَفَعَ بَعْضَهُمْ دَرَجَاتٍ وَآتَيْنَا عِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ الْبَيِّنَاتِ وَأَيَّدْنَاهُ بِرُوحِ الْقُدُسِ﴾

أجب عن الأسئلة التالية:

١- لم يمتلك الرسل نفس المزايا، هل سبب هذا الغيرة لهم؟

٢- هل هناك نبي كره بقية الأنبياء وطلب من قومه أن لا يؤمنوا بغيره؟

٣- من هو الذي كلمه الله وهو على الأرض؟

٤- من هو الذي رفع مكانا عليا ومن هو الذي رفع لكي لا يقتل؟

٥- ما البيّنات التي عند عيسى ولم يملكها رسولنا؟

٦- هل كان لسليمان مزايا ليست عند رسولنا؟

٧- ما الذي جعل الرسول لا يغار من غيره من الأنبياء ويطلب ما عندهم؟ ما المزايا التي يملكها رسولنا وتغنيه عن مزايا الرسل الأخرى؟

٨- هل تستطيع عد جميع المزايا التي يملكها إخوتك ولا تملكها؟

٩- هل تستطيع عد مزاياك التي تملكها ولا يملكها إخوتك؟



الحزن



الرغبة



الخوف



الحب



الغضب



الرضى



الكره



الفرح



اختيار الموقف المناسب:



الغيرة

اختر السلوك الذي تعلم أنه يرضي الله في المواقف التالية:

الموقف الأول:

أخي يرتب الغرفة لتكافأه أُمِّي وتفرح منه، ولكنه أسقط كأساً وهو ينظف فانكسرت، وأنا أشعر أنه يحصل على مدح كثير في الفترة الأخيرة، كيف سأصرف؟

ضع إشارة صح أمام العبارة التي ستقولها والتي تعبر عن التصرف الصحيح:

☐ سأقول له رأيت نتيجة أنانيتك وترتيبك الغرفة وحدك.

☐ سأقول له إذا احتجت مساعدة أخبرني.

☐ سأقول لأُمِّي أن أخي كسر الكأس الجديد.

☐ لن أحضر المكنسة لمساعدته في جمع الزجاج.

☐ سأذهب وأرتب باقي الغرف كلها لكي لا ترى أُمِّي إنجازاً عظيماً وأنال المدح وحدي.

☐ سأساعده في تنظيف الزجاج ورميه في القمامة، أقول له: «عليك إخبار أُمِّي

بالكأس المكسور، وحين تأتي أُمِّي على الغرفة تقول لها أنك رتبت الغرفة، و أقول

و أنا جمعت الكأس المكسور ونظفته، فتقول ماما أحسنتما وتفرح منا جميعاً».

سؤال: ما شعور ماما في الحالتين الصحيحة والخاطئة؟

.....
.....

الموقف الثاني:

صديقي ذكي جداً ومتفوق في الدراسة وأنا لا أستطيع التفوق مثله، كيف سأصرف حين أغار؟

ضع إشارة صح أمام العبارة التي ستقولها والتي تعبر عن التصرف الصحيح:

☐ أزعم صديقي وأضيّقه.

☐ أطلب منه مساعدتي في الدراسة.

☐ أطلب منه تغشيشي في الاختبارات مقابل هدية.

☐ أبحث عن أمر آخر يمكنني التميز فيه غير الدراسة، مثلاً سأكون مثلاً للمحافظة

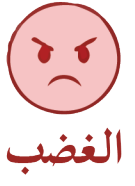
على النظافة وأنشر لوحات وتساويرو نشرات وأساهم في تنظيف اللوح وغيره.



الحزن



الرغبة



الغضب



الرضى



الخوف



الحب



الكره



الفرح

تمرين تحليل أسباب الغيرة:

اقرأ التصرفات التالية ثم اذكر السبب الحقيقي لها:

أمك عاقبتك لأنك أخطأت، لأنه عندما كان أخوك جالساً يحل وظائفه جئت وأزعجته حتى دفعك وجريت لأمك تبكي من ضرب أخيك.

سبب الغيرة:

.....

صديقك رآك تبني برجاً جميلاً فدمره وهرب.

سبب الغيرة:

.....

أحرز صديقك البطولة ولم تذهب لتهنئته ولم تشعره بأن عمله مهم.

سبب الغيرة:

.....

مجموعة من الأولاد يحاولون السخرية منك وإبعاد أصدقائك عنك.

سبب الغيرة:

.....

تمرين مراقبة الغيرة:

أولاً: راقب غيرتك لمدة يوم كامل، ثم اكتب طريقة تصرفك حيالها:

.....

.....

ثانياً: لون وجهاً سعيداً في كل مرة تصرفت فيها بطريقة صحيحة بعد أن شعرت بالغيرة.



نشاط:

جهز زاوية في غرفتك للغيرة ضع فيها الورقة التي تذكر مزايك وبعض نعم الله عليك وعطاياه العظيمة لتساعد نفسك على التخلص من الغيرة التي تشعرك بالنقص لتصل للغيرة التي تدفعك للمزيد من التميز.



الحزن



٢٨



الحب



الغيرة



الغضب



الرضى



الكره

٣- شعور الحزن





الفرح



الغيرة

أتعرف على الشعور

كيف أفهم حزني؟

عندما أحزن، ماذا أفعل؟



الطريقة الخاطئة

- ❌ أنسى من أسعدني.
- ❌ أنشغل كثيراً بمن أحزني.
- ❌ أنسى النعم التي عندي.
- ❌ أفكر في المفقود أكثر من اللازم.
- ❌ أياأس ولا أبحث عن طريق آخر.



الطريقة الصحيحة

- ♥️ أثبت حزني إلى الله.
- ♥️ أتحدث عن حزني لمن يحبني ويفهمني.
- ♥️ أعبر عن حزني بالبكاء أو بالهدوء قليلاً.
- ♥️ أدعو الله عند الحزن والهم والكرب.
- ♥️ أعد النعم التي عندي، وأتذكر من أسعدني.
- ♥️ أحاول من جديد الوصول إلى الخير والنجاح.



الحزن



الغضب

معنى الحزن:



- لا تخزن الحزن في قلبك، بل تحدث به.
- يعقوب عليه السلام بث حزنه إلى الله.
- رسولنا بكي، فالبكاء ليس خطأ.
- إذا خرج الحزن من القلب، عاد إليه الهدوء والفرح.



الرغبة



الرضى

الحزن في القرآن:



﴿فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾

سورة البقرة

﴿وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾

سورة آل عمران

المؤمن قد يحزن، لكنه لا يستسلم للحزن طويلاً.



الخوف



الحب



الكره



الفرح

تنبيه مهم:

الشیطان یحب أن یزید حزن المؤمن؛ لأنه یضعفه عن الخیر.



﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ﴾



الغيرة

أجر الحزن:



الحزن قد يؤجّر المؤمن عليه، وعلى ما يتبعه من هم أو ألم، إذا كان قصيراً، ولم يشغله عن ربه وعن العمل الصالح.

قاعدة أتذكرها:



أحزن قليلاً، وأعبر عن حزني،
وألجأ إلى الله، ثم أعود إلى
الخير والفرح من جديد.



الحزن



الغضب

هل أنت مستعد؟
هيا نطبق ما تعلمناه في
الصفحة التالية



الرغبة



الرضى



الخوف



الحب



الكره



٣١



الفرح

تمرين: فكّر وأجب:

كون من الحروف التالية ٤ أسماء للحزن تنتهي بـ ميم:

غ - ه - ن - د - ك - ظ

(.....م)

(.....م)

(.....م)

(.....م)

تمرين: اختر الجواب الصحيح:

أي من أنواع الحزن التالية يوجد معها دموع؟

الأسف - التوجع - اليأس - الإشفاق - البكاء - القهر

متى يحزن الناس؟

يحزن الإنسان لعدة أسباب منها:

أولاً: أن يفقد نعمة يحبها كانت موجودة عنده، اذكر ثلاثة أمثلة:

- ١-
- ٢-
- ٣-

ثانياً: أن يفقد غيره نعمة ما أوتىتموها ولا يستطيع هو تقديم المساعدة، اذكر ثلاثة أمثلة:

- ١-
- ٢-
- ٣-

ثالثاً: أن يرغب الإنسان في الحصول على شيء ما ثم لا يناله أو يخيب أمله وتوقعاته، اذكر ثلاثة أمثلة:

- ١-
- ٢-
- ٣-

رابعاً: أن نتعرض لأذى لفظي أو جسدي كالشتائم والضرب ولا نستطيع الدفاع عن أنفسنا، اذكر ثلاثة أمثلة:

- ١-
- ٢-
- ٣-



الغيرة



الحزن



الغضب



الرغبة



الرضى



الخوف



الحب



الكره



الفرح



الغيرة

خامساً: نحزن حين نسبب الحزن للآخرين بأذيتهم أو إفساد أشياءهم خصوصاً الذين نحبهم ولوبدون قصد، اذكر ثلاثة أمثلة:

- ١-
- ٢-
- ٣-

والآن لنقرأ قصصاً تعلمنا سلوكات الحزاني، صحيها وخاطئها.

قصة سيدنا يعقوب عليه السلام

أولاً: اقرأ الآيات الكريمة:

﴿وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾
(٨٤) قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ (٨٥)
قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ (٨٦) ﴿

سورة يوسف.

ثانياً: أجب عن الأسئلة التالية:

١. ما السلوكيات التي فعلها يعقوب للتعبير عن الحزن؟

-
-
-

٢. هل كان أبناؤه يسمحون له بالتعبير عن حزنه أو يخففون عنه؟

٣. هل تبكي في حزنك أم تكظم دمعك كما أجبر الأولاد أباهم يعقوب على إخفاء حزنه؟

٤. هل تعلم أن النبي ﷺ لم يفعل كي يعقوب عليه السلام بل بكى حين فقد ابنه وقال هذه رحمة ولهذا لم تبيض عيناه؟

عن أسامة بن يزيد رضي الله عنه: «فرغ الصبي في حجر النبي صلى الله عليه وسلم ونفسه تققع، ففاضت عينا النبي صلى الله عليه وسلم، فقال له سعد: ما هذا يا رسول الله؟ قال: هذه رحمة وضعها الله في قلوب من شاء من عباده، ولا يرحم الله من عباده إلا الرحماء»
متفق عليه



الحزن



الرضا



الخوف



الحب



٣٣



الكره



الفرح



الغيرة

٥. لمن تشكو بصدق حين تحزن؟

٦. ما الذي علمه يعقوب من الله ويجب على الحزين أن يعلمه؟

٧. هل ترك يعقوب الدعوة والدعاء بسبب الحزن؟

٨. كيف كانت نتيجة الحزن ونهايته؟

قصة سيدنا موسى عليه السلام والحزن

﴿وَلَمَّا تَوَجَّهَ تِلْقَاءَ مَدْيَنَ قَالَ عَسَى رَبِّي أَنْ يَهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ (٢٢) وَلَمَّا وَرَدَ مَاءَ مَدْيَنَ وَجَدَ عَلَيْهِ أُمَّةً مِنَ النَّاسِ يَسْقُونَ وَوَجَدَ مِنْ دُونِهِمُ امْرَأَتَيْنِ تَذُودَانِ قَالَ مَا خَطْبُكُمَا قَالَتَا لَا نَسْقِي حَتَّى يُصْدِرَ الرِّعَاءُ وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ (٢٣) فَسَقَى لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّى إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتُ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ (٢٤)﴾

القصص

١. وصل موسى للمدينة شريداً متعباً خائفاً عطشاً وتوقع أن يشرب سريعاً فهل حصل ما توقعه؟

٢. هل منعه الحزن من فعل الخير؟

٣. ما شعوره وهو تحت ظل الشجرة أو المنزل؟

٤. هل شعرت من قبل بنفس شعوره؟

٥. كيف عبر عن حزنه؟

٦. كيف كانت نهاية الحزن؟



الحزن



الغضب



الرغبة



الرضى



الخوف



الحب



الكره



الفرح

قصة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

أولاً: اقرأ الحديث الشريف:

روى البخاري ومسلم من حديث ابن مسعود رضي الله عنه قال:
«بينما النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يُصَلِّي عِنْدَ الْبَيْتِ وَأَبُو جَهْلٍ وَأَصْحَابٌ لَهُ جُلُوسٌ إِذْ قَالَ
بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ: أَيُّكُمْ يَجِيءُ بِسَلَى جَزُورِ بَنِي فَلَانٍ فَيَضَعُهُ عَلَى ظَهْرِ مُحَمَّدٍ إِذَا سَجَدَ، فَانْبَعَثَ
أَشَقَى الْقَوْمِ، فَجَاءَ بِهِ، فَنَظَرَ حَتَّى سَجَدَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَضَعَهُ عَلَى ظَهْرِهِ بَيْنَ
كَتِفَيْهِ، وَأَنَا أَنْظُرُ لَا أَغْنِي شَيْئاً لَوْ كَانَ لِي مَنَعَةٌ، قَالَ: فَجَعَلُوا يَضْحَكُونَ وَيُحِيلُ بَعْضُهُمْ عَلَى
بَعْضٍ وَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَاجِدٌ لَا يَرْفَعُ رَأْسَهُ، حَتَّى جَاءَتْهُ فَاطِمَةُ فَطَرَحَتْ عَنْ
ظَهْرِهِ، فَرَفَعَ رَأْسَهُ ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِقُرَيْشٍ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ».

ثانياً: أجب عن الأسئلة التالية:

١. هل ضايقتك أحد يوماً وأنت تصلي؟

.....

٢. هل توقف رسول الله عن الدعوة والصلاة بعد هذا الحزن؟

.....

٣. استخرج النصائح التي نصح الله بها نبيه ليتخلص من الحزن الذي يسببه له
أذى قومه وشتائمهم واستهزاءهم به من الآيات التالية:

﴿فَاصْدَعْ بِمَا تُؤْمَرُ وَأَعْرِضْ عَنِ الْمُشْرِكِينَ (٩٤) إِنَّا كَفَيْنَاكَ الْمُسْتَهْزِئِينَ (٩٥)
الَّذِينَ يَجْعَلُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهاً آخَرَ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ (٩٦) وَلَقَدْ تَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ
صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (٩٧) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (٩٨) وَاعْبُدْ رَبَّكَ
حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ (٩٩)﴾

النصائح:

.....

٤. هل تعتقد أن التسبيح بحمد الله يمكن أن يزيل الأفكار الحزينة؟ كيف؟

.....

٥. كيف لعبادة الله حتى اليقين أن تقلل من أثر استهزاء المستهزئين؟

.....



الغيرة



الحزن



الغضب



الرجبة



الرضى



الخوف



الحب



الكره



الفرح

قصة سيدنا أيوب عليه السلام

أولاً: اقرأ الآيات الكريمة:

﴿وَاذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ (٤١) ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ (٤٢) وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنَّا وَذَكَرَىٰ لِأُولِي الْأَلْبَابِ (٤٣)﴾ سورة ص

ثانياً: أجب عن الأسئلة التالية:

١. هل تعلم على ماذا صبر أيوب؟

.....

٢. هل تظن أن ذكر قصص الصابرين يفيد الحزين؟

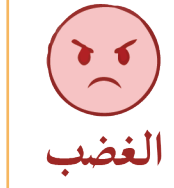
.....

٣. لو لم يصبر أيوب وبقي حزيناً وبكى هل كانت نهايته ستكون سعيدة؟

.....



الحزن



الغضب

راقب حزنك وسجل:

الأحزان التي أصابتك وأسبابها؟

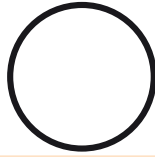
والوقت الذي قضيته لتتني الحزن؟

والشخص الذي تحدثت له عما أحزنك؟

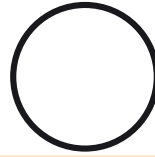
الأدعية التي قلتها؟

تمرين: ارسم وجهك حزيناً ثم ارسمه فرحاً لأنه تصرف بطريقة صحيحة.

وجه فرح



وجه حزين



الرغبة



الرضى

نشاط:

١- جهز زاوية في المنزل يجلس فيها كل حزين واكتب فيها أدعية الحزن والطرق الصحيحة للتخلص منه لتتذكرها كلما حزنت.

٢- ابحث عن شخص حزين واحد وحاول إبعاده، ثم اكتب في ورقة ماذا فعلت لأجل ذلك.



الخوف



٣٦



الحب



الكره

٤- شعور الغضب





الفرح



الغيرة

أتعرف على الشعور

1- لماذا نغضب؟

قد يغضب الإنسان لأسباب كثيرة، لكن كلما قوي إيمانه، قل غضبه لأمر الدنيا، وصار غضبه لله فقط.

قاعدة مهمة: إذا وجد الاحترام بين الناس، خفت أسباب الغضب كثيراً.

2- عند الغضب، أي طريق أختار؟



الطريق الخاطئ

- أضرب.
- أشتم.
- أخرب أو أؤذي غيري.



الطريق الصحيح

- أهدأ.
- أطلب حقي بشجاعة وأدب.
- لا أظلم ولا أؤذي.

حقيقة تهدئة الغضب

١. أستعيز بالله من الشيطان الرجيم.
٢. أغبر وضعيتي، فأجلس أو أستلقي.
٣. أستعمل الماء لأهدأ.
٤. أتذكر أجركظم الغيظ.
٥. أختار حسن الخلق بدل الأذى.
٦. أتنفس ببطء وأذكر الله.
٧. أطلب المساعدة ممن يحبني.
٨. إذا أخطأت، أصلح خطئي باعتذار أو طاعة أو صدقة.

كيف أهدئ من يصرخ؟

١. أخفض صوتك رجاءً، حتى أفهمك جيداً.
٢. اجلس لنتكلم بهدوء.
٣. سأحضر لك ماءً، ثم نتحدث.
٤. أنا أسمعك، فلا داعي للصراخ.
٥. أنا لست عدوك، فلا تعاملني كعدو.



الخوف

٣٨



الحب



الكره



الفرح



الغيرة

أنواع الغضب

غضب خاطئ

الغضب للنفس،
بغير حق.



غضب صحيح

الغضب لله،
ولدينه، وللحق.

أنواع الغضب الأربعة:

♥ غضب أصله صحيح والتصرف فيه صحيح.

♥ غضب أصله صحيح والتصرف فيه خاطئ.

♥ غضب أصله خاطئ والتصرف فيه صحيح.

♥ غضب أصله خاطئ والتصرف فيه يبدو صحيحاً.



الحزن



الغضب



الرغبة



الرضى

هل أنت مستعد؟

هيا نطبق ما تعلمناه في

الصفحة التالية



الخوف



الحب



الكره



الفرح



الغيرة

أسباب الغضب

يغضب الإنسان لعدة أسباب منها:

١- أن لا تحترم ذاته فتهان أو تحتقر أو يسخر منها أو من جهودها اذكر مثاليين.

٢- أن لا تحترم أملاكه فيعتدى عليها أو تسلب منه أو يشارك فيها بدون رغبته.

٣- أن لا تحترم أفكاره ومعتقداته، وأن تتحدث معه بطريقة تهكمية هجومية.

٤- أن لا يحترم من ينتمي إليهم من أهل أو عشيرة أو أهل ملة ويهانوا ويقتلوا ويظلموا.

٥- أن لا تحترم خصوصياته فتنتهك وتستباح وتشر بدون إذنه أو تستغل لإذلاله.

٦- بعض الغضب ينتج عن غيرة لم تعالج بشكل صحيح، فيتولد عنها سوء الظن، الذي يتحول لغضب بسبب ظن أن هناك من لا يحترمني ويريد منافستي.

٧- بعض الغضب سببه الجهل بالتعامل مع الضغط الشديد المتولد عن استهتار من حول الإنسان بأعمالهم الواجب عليهم إنجازها، وتعطيله هو أثناء القيام بواجباته -بقصد أو بدون قصد- وهذا الغضب أكثر من تصاب به الأمهات.

٨- بعض الغضب طغيان فقط وتسلب على الضعيف وظلم له، بسبب الاستغناء عنه وعدم وجود مصلحة حالية ضرورية من وجوده ﴿كَأَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِيُطْغَىٰ (٦) أَنْ رَآهُ اسْتَغَىٰ (٧)﴾ (العلق)، فالضعيف لم يفعل شيئاً خاطئاً لكنهم يؤذونه ظلماً فقط.

٩- بعض الغضب أسبابه حزن لم يعبر عنه الإنسان بشكل صحيح ولم يفهمه أحد.



الحزن



الرغبة



الخوف



الحب



الغضب



الرضى



الكره

٤٠



الفرح



الغيرة

قصة موسى الغاضب

قال تعالى: ﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَابَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنُ أُمِّ الْيَاسَمِينَ (١٥٠) قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِأَخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (١٥١)﴾ الأعراف.

١. ما شعور موسى عند رجوعه لقومه؟ وما سبب الشعور؟

.....

.....

٢. ما الوسائل التي اتبعها موسى للتعبير عن غضبه؟

.....

.....

٣. ما هو شعور هارون عندما كان أخوه يمسك لحيته ورأسه ويلومه بقوة؟

.....

.....

٤. كيف أوقف هارون غضبه وغضب أخيه؟

.....

.....

٥. هل عرفت أهمية الكلمات لتهدة الغاضبين؟

.....

.....

٦. اقرأ الكلمات التي قالها، واذكر أي جملة من الجمل الخمسة التي تعلمناها لتهدة الغاضبين تشبهها في معناها.

.....

.....

٧. هل غضب موسى لنفسه أو لله؟

.....

.....

٨. كيف أصلح موسى غضبه وكيف صالح أخاه ما الدعاء الذي دعاه لأخيه؟

.....

.....



الحزن



الرغبة



الخوف



الغضب



الرضى



الكره



الحب



الفرح

غضب فرعون



الغيرة

قال تعالى: ﴿فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِالْحَقِّ مِنْ عِنْدِنَا قَالُوا اقْتُلُوا أَبْنَاءَ الَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ وَاسْتَحْيُوا نِسَاءَهُمْ ۚ وَمَا كَيْدُ الْكَافِرِينَ إِلَّا فِي ضَلَالٍ (٥٢) وَقَالَ فِرْعَوْنُ ذَرُونِي أَقْتُلْ مُوسَى وَلْيَدْعُ رَبَّهُ ۚ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُبَدِّلَ دِينَكُمْ أَوْ أَنْ يُظْهِرَ فِي الْأَرْضِ الْفَسَادَ (٦٢)﴾ غافر.

١. لماذا يغضب فرعون حين يخبره أحد أن الله هو الرب الوحيد والإله الوحيد؟

٢. هل قتل الأطفال والنساء والرجال سيغير تلك الحقيقة ويهدئ غضب فرعون؟

٣. هل طلب الله من موسى أن يسب فرعون ليزيد غضبه أم طلب أن يلين لعله يهدأ ويفكر؟

٤. هل استفاد فرعون شيئاً من غضبه أم أنه نال غضب الله الأبدي لإجرامه؟

ضع علامة صح أو خطأ في الجدول، وحدد أصل الغضب وسببه وطريقة التعبير عنه

المثال	أصله وسببه	طريقة التعبير عنه	صح	خطأ
وضع صديقي طعامه فوق المصحف فغضبت وقلت له: من فضلك احترم كتاب الله، وحملت المصحف ورفعته بعيداً عنه.				
سخر نصراني من رسول الله فقال «محمد مات وأنجب بنات» فغضب المسلم وسخر من عيسى فقال «وعيسى مات وما أنجب لا أولاداً ولا بنات».				
غضب ولد مني لأنني رفضت أن أغششه في الامتحان، فكسرت نظارتي.				



الحزن



الغضب



الرغبة



الرضى



الخوف

٤٢



الحب



الكره



الفرح

مراقبة الغضب



الغيرة

راقب غضبك وسجل أسبابه وكيف تصرفته؟ ولون وجهاً في كل مرة تكظم فيها غيظك.



لون وجهاً



تجربة تهدئة غاضب

قم بتهدئة غاضب واحد بالجمال المذكورة، وإذا نجحت فاكتب تجربتك هنا.

زاوية الغضب والهدوء

جهّز زاوية للغضب تكتب فيها بعض الأمور المضحكة والصور المبهجة وحسنات الناس الذين يغضبونك، وحسناتك، وفوائد كظم الغيظ، لتساعد نفسك على الهدوء ولتساعد أولادك إذا كانوا يغضبون كثيراً.



Blank lines for writing.



الخوف

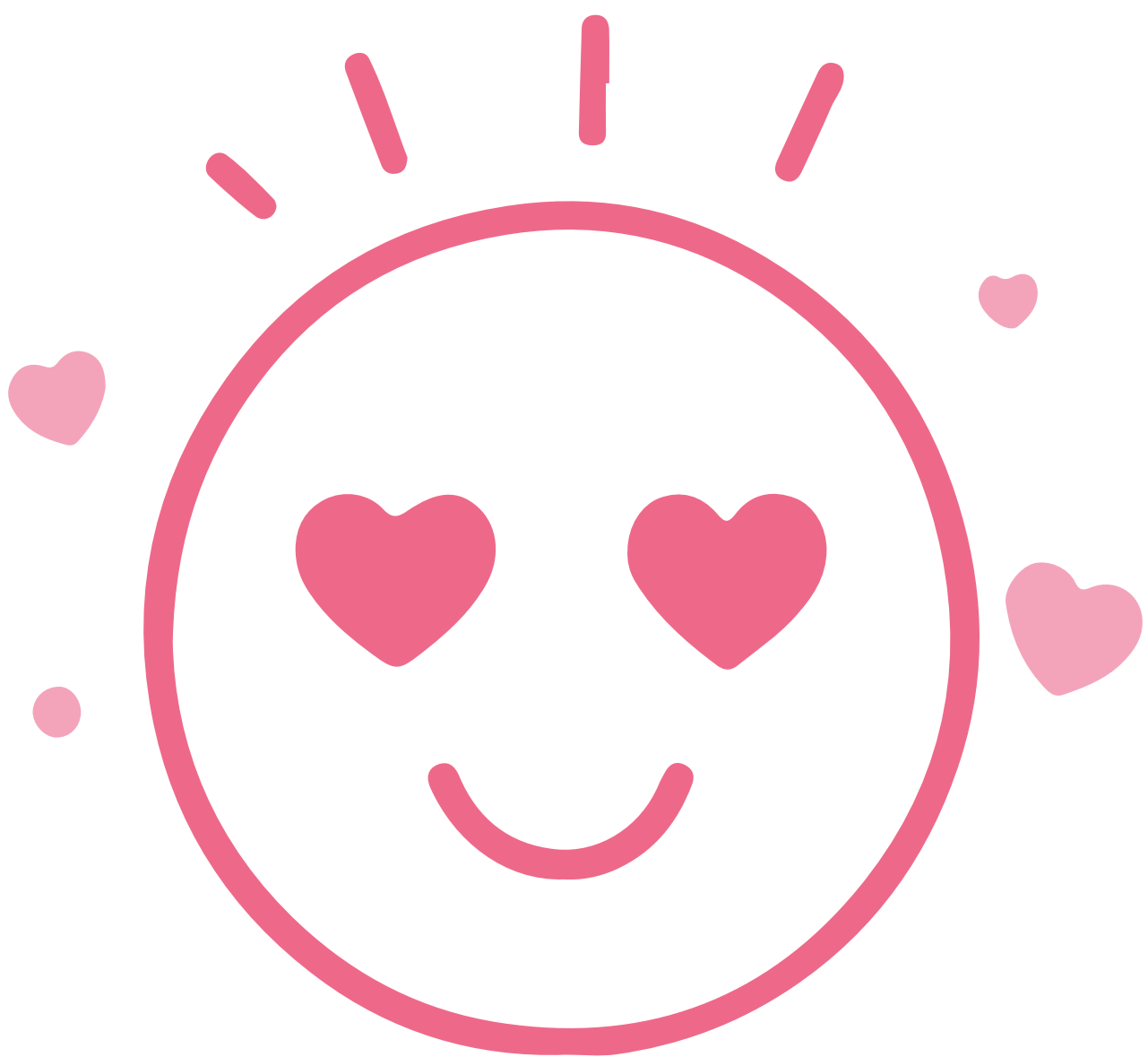


الحب



الكره

هـ- شعور الحب





الفرح

أتعرف على الشعور



الغيرة

لماذا وكيف نحب؟

١- لماذا نحب؟ وما الذي يسعد أرواحنا؟

يحب الإنسان المحبوب لثلاثة أسباب فقط:

١- أن يكون المحبوب يسبب متعة وراحة للجسد.

٢- أن يكون المحبوب يسبب متعة وراحة للنفس.

٣- أن يكون المحبوب ينير ويسعد الروح.



الحزن

لا يوجد شيء على الأرض يسعد الروح، لا بد أن تكون سعادتها قادمة من السماء من عند الله، مثل:

حب الله والإيمان به وبِعِظَمَتِهِ وَبِرَحْمَتِهِ وَكِرَمِهِ وَسَعَتِهِ وَعَدْلِهِ وَكَلِمَاتِهِ وَثَوَابِهِ وَحِسَابِهِ.

حتى تستطيع فهم سعادة الروح ، أغمض عينيك.. ماذا ستري؟ ظلاماً فقط، هنا تعيش الروح في هذه الظلمات، لو لم نعط الروح أي شيء دنيوي من الأرض كيف يمكن أن تسعد؟



الغضب



الرغبة

تخيل وأنت مغمض عينيك ملكين يحبانك ويحرسانك مع أنك لا تراهما، تخيل أن الله يحبك ويناديك للجنة بحب ويقول لك:

«احذر من عدوك لا تجعله يبعدك عني فأنا معك ما دمت تعمل الصالحات»؟

هذا هو الإيمان الذي يسعد الروح، ولو حرم صاحبه من كل أنواع السعادة الأخرى، وهذا هو الذي يجعل المؤمنين يحبون الله والملائكة والجنة مع أنهم لم يروه.



الرضى

الأسباب الثلاثة التي تجعل الإنسان يحب:

متعة الجسد -- متعة النفس -- وسعادة الروح.



الخوف



الحب



الكره



الفرح



الغيرة

هل نمل من الحب؟

١. نوع الحب الأول (للجسد) زمنه قصير والممل منه سريع والشوق لتبديله سريع.
 ٢. نوع الحب الثاني (للنفس) زمنه طويل والممل منه صعب.
 ٣. ومن جمع بين الأمرين من المحبوبات لنا، أحبه القلب ويصبح كريماً وعزيزاً وصاحباً.
- يصبح المحبوب كريماً وعزيزاً وصاحباً إذا جمع بين متعة الجسد ومتعة النفس.**



كيف نتصرف عندما نحب؟

حين نحب نتصرف بطريقتين إحداهما خاطئة والثانية صحيحة:

الطريقة الصحيحة (التوازن)



أن نتوازن فنعطي المحبوب من وقتنا وجهدنا بحجم يتوازن مع حجم ما يمنحنا، وبقدر ما نأخذ نعطي، عدل تام، أخذ يكافئ حجم العطاء.

مثال:

أعدتُ أختي طبقي المفضل، فقامت بترتيب غرفتها المفضلة. بذل وقته في مرضي، فراعيتُه في مرضه.



الطريقة الخاطئة

-محاولة تملك المحبوب واستنزافه والانتفاع منه بالأخذ الذي لا يتوازن مع حجم العطاء، وحرمانه ممن يحبه.
-أو محاولة تمليك النفس كلياً وخسارة بقية الناس وهبة النفس وإذلالها وتعبيدها وإخضاعها للمحبيب بعطاء وتضحيات لا تتوازن مع حجم الأخذ.

مثال:

أجعله يخسر أهله ليهتم بي فقط، ومحاولة تمليك النفس كلياً للمحبيب وتعبيدها له وإذلالها.



الغضب



الرضى

الحب الذي لا يمكن التوازن فيه:

الوحيد الذي لا نستطيع التوازن في حبه هو «الله»، فما أكثر عطاء الله لنا، ولو قدمنا كل شيء سيكون فضل الله أعظم، ولهذا أعلن إبراهيم حبه الأبدي لله فقال:

﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ
وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾



الخوف

٤٦



الحب



الكره



الفرح



الغيرة

هدايا الحب وأولوياته:

ترتيب الأولويات مهم جداً في الحب، قال الله تعالى:

﴿قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ، فَتَرْبِضُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ﴾

ومن الأشياء التي نستطيع أن نهددها

لمن نحب من البشر:



خدمات
إحسانية



ثقة



هدايا
مادية



كلمات
تشجيع



مساعدة



وقت
خاص



تودد



الحزن



الغضب



الرغبة



الرضى

تذكر دائماً أن توازن في حبك!

إذا أحببت فاجعل حبك قائماً على الفهم والعدل والتوازن ومعرفة الأولويات، ولا تجعل حباً حديثاً يضيق حقاً قديماً، ولا تجعل حب المخلوق يطفى على حب الله.

هل أنت مستعد؟

هيا نطبق ما تعلمناه في

الصفحة التالية



الخوف



الحب



الكره



الفرح



الغيرة

احذف الاسم الذي لا يرتبط بالحب في كل سطر:

الاهتمام

العشق

الضحك

المودة

النفور

الهيام

الشغف

الشوق

التضحية

التأفف

الوله

الرغبة

الفرق بين سعادة الجسد وسعادة النفس:

حدد: جسد - نفس

طبخت لي أُمِّي برياني

حدد: جسد - نفس

ضمتني أُمِّي ودعت لي



الحزن



الغضب

إذا أردت أن تكون محبوباً لأحد، عليك أن تعرف بعض حاجات الجسد وبعض حاجات النفس، ثم تقوم بإعطائها لشخص ما ليحبك، ولتعرف ذلك، فكر بنفسك، أنت؟

صل كل عضو بما يسعده:

● كلام طيب مشجع مَداح لطيف.

ما الذي يسعد عينك؟

● تصافح وود وقبله وعناق.

ما الذي يسعد أذنك؟

● منظر حسن مرتب نظيف، وابتسامة.

ما الذي يسعد جسدك؟

● معلومات جديدة متسلسلة غير مملة.

ما الذي يسعد قلبك؟

● تقدير وطمأنة ومساندة.

ما الذي يسعد عقلك؟



الرغبة



الرضى

إذا عرفت ما الذي يحتاجه جسدك،
تستطيع معرفة ما يحتاجه الآخرون ليحبوك.

الله يحبك

لون هذه العبارة،

ثم حل النشاط الذي
بعدها:



الخوف

٤٨



الحب



الكره



الفرح

النشاط الأول: فهم الحب

من يحبك بصدق دون أن تحقق له أي فائدة ولا احتياج؟ هل تعرف من هو؟

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



الغيرة

النشاط الثاني: الفرق بين حب الله وحب الناس

اكتب أمام العبارات التالية إحدى الكلمتين لتفرق بين حب الله وحب الناس:

الله الناس

- ١- يحبني مع أنه لا يحتاجني فهو قوي وغني ولا يحتاج ما نحتاجه؟ —
- ٢- يحبني لأنه بطبعه ضعيف ونفسه وجسده يحتاجان إلى المساعدة؟ —
- ٣- يحبني حين أهتم بنفسي وأهذبها وأعلمها وأستعملها في الخير؟ —
- ٤- يحبني حين أهتم به وألبي احتياجاته وأستعمل وقتي وحياتي في إسعاده؟ —
- ٥- يحبني حين أتوازن وأعطي كل ذي حق حقه فلا أظلم نفسي ولا غيري؟ —
- ٦- يحبني حين أضحي بحقي وأتنازل عنه وأظلم نفسي لأنفعه؟ —
- ٧- يحب الأعمال البسيطة ويفرح بها ولو كانت إزالة غصن؟ —
- ٨- لا يحبوننا إلا حين نقدم الكثير وأشياء كبيرة متنوعة؟ —
- ٩- يحبك حين تحقق احتياجات روحك أنت وحين تنقذ نفسك من ذل العبودية للنفس والأهل والأرض وتتبع هدى الأنبياء لا أهواء البشر الذين لن يحبوك إلا لمصالحهم، حين تنقذ نفسك من العبودية للمهوى والناس وتعبد الله وحده سبحانه؟ —



الحزن



الرغبة



الخوف



الحب



الغضب



الرضى



الكره



الفرح

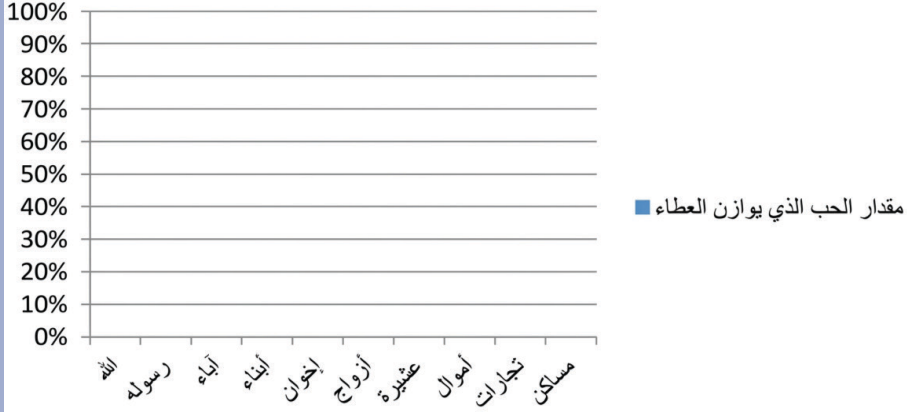


الغيرة



كم عدد الذين ذكر الله أنه يحبهم في القرآن؟

.....
.....



انظر للصورة في الأعلى وأجب على الأسئلة التالية:

مراتب الحب الكبرى:

1- لمن سنعتي الدرجة الأعلى في الحب؟

2- لمن سنعتي الدرجة الأقل في الحب؟

تصنيف حب الأشياء والعلاقات:

3- لو حاولنا وضع حب الهاتف في خانة، في أي خانة سنضعه؟

4- لو حاولنا وضع حب الأصدقاء في خانة، في أي خانة سنضعه؟

5- لو حاولنا وضع حب المدرسة والعمل في خانة، في أي خانة سنضعه؟

مواقف واقعية وتفكير أخلاقي:

6- الروح تسكن في الجسد، فهي تدخل في حب المساكن، فهل يمكننا اعتبار من أحب نفسه وفضل راحتها على صلاة الفجر ومساعدة أمه مخطئاً؟

7- هل يمكن أن نحاول موازنة حق الزوجة والوالدين؟ أم يجب أن يغلب أحدهما الآخر ونظلم شخصاً على حساب الآخر؟



الخوف



الحب



الكره



الفرح

الحب الخاطئ

قصص للعبارة: قصص الحب الخاطئ



الغيرة

﴿وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَنْ نَفْسِهِ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا إِنَّا لَنَرَاهَا فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ (٣٠)﴾

كان يوسف جميل الشكل جداً، فهو يسعد عين امرأة العزيز فقط بشكله، زوجها كان يطعمها ويكسوها ويجعلها تعيش في قصر ويحميها ويدافع عنها ويعطيها مكانة في المجتمع، فعطاؤه أكبر من عطاء يوسف الخادم لها، ومع هذا لم توازن هذه المرأة بين حجم العطاء الذي يقدمه لها كل منهما، فسعت لتملك يوسف، فلم تستطع، فحاولت أن تخضع له وشغفها حباً، فجعلت قلبها كالطير الضعيف الخاضع لحبه الذي لا يفكر سوى في تملكه، وكما قلنا هذا الحب الذي يشبع الجسد فقط يزول سريعاً، وزال مباشرة عند اكتشاف الملك لأمرها وخوفها من السجن، فاتهمت يوسف بالسوء وقلبت ضده ورضيت له السجن والعذاب الأليم، بل هي من أمرت الملك بهذين الخيارين، فحبها كان كاذباً وخاطئاً ضيع مكانتها في المجتمع وعند زوجها، وجعل منها ظالمة تتحدث عنها الأجيال لتتعلم من قصتها.



الحزن



الغضب



الرغبة

هل تحب أن يحبك الناس لأجل شكلك ومظهرك؟

من الذي أحب يوسف بصدق وانتظره ولم ينسه لسنين؟

هل كان يوسف مصيباً عندما رفض حب امرأة العزيز لأنه سيخسر حب الله وثقة والده؟

هل كان يوسف مصيباً عندما رفض حب امرأة العزيز لأنه سيخسر حب الله وثقة والده؟

هل تثق أن كل من يحبك اليوم من البشر سيدافع عنك ولن يرضى لك العذاب ولن يتهمك بسوء لينجو بنفسه؟



الرضى



الخوف



الحب



الكره



الفرح

الحب الصحيح

قراءة الحديث:



الغيرة

عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ - رضي الله عنه - قَالَ كُنْتُ جَالِساً عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذْ أَقْبَلَ أَبُو بَكْرٍ أَخِذًا بِطَرْفِ ثَوْبِهِ حَتَّى أَبْدَى عَنْ رُكْبَتِهِ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «أَمَّا صَاحِبُكُمْ فَقَدْ غَامَرَ» فَسَلَّمَ، وَقَالَ: إِنِّي كَانَ بَيْنِي وَبَيْنَ ابْنِ الْخَطَّابِ شَيْءٌ فَأَسْرَعْتُ إِلَيْهِ ثُمَّ نِدِمْتُ، فَسَأَلْتُهُ أَنْ يَغْفِرَ لِي فَأَبَى عَلَيَّ، فَأَقْبَلْتُ إِلَيْكَ. فَقَالَ «يَغْفِرُ اللَّهُ لَكَ يَا أَبَا بَكْرٍ» ثَلَاثًا، ثُمَّ إِنَّ عُمَرَ نَدِمَ فَأَتَى مَنْزِلَ أَبِي بَكْرٍ فَسَأَلَ أَثَمَ أَبُو بَكْرٍ فَقَالُوا لَا. فَأَتَى إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَلَّمَ فَجَعَلَ وَجْهُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَمَعَّرُ حَتَّى أَشْفَقَ أَبُو بَكْرٍ، فَجَثَا عَلَى رُكْبَتَيْهِ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَاللَّهِ أَنَا كُنْتُ أَظْلَمَ مَرَّتَيْنِ. فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «إِنَّ اللَّهَ بَعَثَنِي إِلَيْكُمْ فَقُلْتُمْ كَذِبْتَ. وَقَالَ أَبُو بَكْرٍ صَدَقَ وَوَأَسَانِي بِنَفْسِهِ وَمَالِهِ، فَهَلْ أَنْتُمْ تَارِكُو لِي صَاحِبِي» مَرَّتَيْنِ فَمَا أُودِيَ بَعْدَهَا.

رواه البخاري



الحزن



الغضب

نقطة تأمل:

هل دافع رسول الله عن صاحبه؟

الأسئلة التفاعلية:

هل دافع أبو بكر عن صاحبه عمر مع أنه اختلف معه؟

هل تعرف أين دفن الصحابان؟



الرغبة



الرضى



الخوف



٥٢



الحب



الكره



الفرح

اختبر نفسك: ما السبب الحقيقي لهذا التصرف؟ (حب صحيح / حب خاطئ)

١. أمك تحاول التحكم بأكلك وشربك ولبسك وإرغامك على الطعام مع أنك غير جائع.
٢. صديقك يطلب منك الكثير من الطعام والحلويات والأموال ويمنعك من مصادقة غيره.
٣. لا يقوم الرجل للصلاة لأجل الهاتف مع أنه يحمله منذ أكثر من ساعتين.
٤. ينفق شاب كثيراً من المال على الملابس التي تعجبه أو تعجب الآخرين.
٥. أنت تطلب من أمك الكثير من الحب والمدح مع أنك لا تعينها إلا نادراً.
٦. رجل يخدم زوجته في مرضها لأنها كانت تخدم أمه حين مرضت.



الغيرة



الحزن

التعبير عن حبك: ما طريقة التعبير عن حبك لكل من المذكورين؟

أمك:
أبوك:
أخوك:
أختك:
صديقك:
معلمك:
جارك:
رفيقك:



الغضب



الرغبة

نشاط:

لون وجهاً إذا شعرت أنك إنسان متوازن في حبه وعطائه ولا يشغله حب الناس عن حب الله.



غير متوازن



متوازن



اعمل زاوية في بيتك فيها أسماء كل من يحبك لتتذكر دائماً أن تعطيهم حقهم.



الرضى



الخوف



الحب



الكره

١- شعور الكره





الفرح



الغيرة

أتعرف على الشعور

لماذا نكره؟ وكيف نتصرف؟



1- لماذا نكره الأشياء أو الأشخاص؟

للكره عدة أسباب من أهمها:

1- **الأذى المباشر:** أن يكون المكروه مزعجاً للجسد أو يؤذيه إيذاءً محضاً مباشراً.

2- **الجهل بالشئ:** (الإنسان عدوماً يجهل) فقد يكون سبب الكره الجهل بالشئ وفوائده ومزاياه، كالطفل يكره البر والخضراوات والدراسة لعدم إدراكه لفائدتها.

3- **تأثير الآخرين:** يكره الإنسان ما تكرر على سمعه من الآخرين أنه سيء ولو لم يجربه أو يره، وهذا خطير لأن بعض الأمور قد تُعرض مشوهة عن حقيقتها.

4- **الغيرة:** قد يكون الكره تحولاً عن غيرة لم تعالج فأكره من يفوقني ولو لم يؤذني.

5- **الكره الشريف:** (البغض لله) حين أبغض المفسد لإضراره في الأرض ولأهلها ولو كان قريباً، وهذا البغض مفيد للقلب يمنع من تكرار الفساد أو تقليد المفسد.



الحزن



الغضب

كيف نتصرف عندما نكره؟

عندما نكره نتصرف إما بطريقة خاطئة أو بطريقة صحيحة:



الطريقة الخاطئة

المبالغة في الكره وتعميمه على الشخص وكل أفعاله أو البلد وكل من فيها، ومحاولة التأثير على الآخرين لتبني الكره الذي أحمله بدون مسوغ أو خطر حقيقي.



الطريقة الصحيحة

العدل والإنصاف ومعرفة جوانب الخير والشر في الشخص أو البلد أو الطعام أو الحيوان وعدم الاعتداء.



الخوف



الحب



الكره





الفرح

كيف علمنا القرآن العدل حتى مع من نكره؟

قال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاَنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا أَعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ﴾



الغيرة



الحنن

أمرنا الله بأن لا يدفعنا الكره الشديد لشخص على الاعتداء عليه بالقول أو الفعل أو أن نظلمه ولا نعطيه ما يستحق من الإنصاف.



الغضب

أمثلة من القرآن على العدل مع الأشياء المذمومة:

العدل في ذكر الخمر: حرم الخمر ومع ذلك ذكر جانب النفع القليل فيها ﴿قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَّفْعِهِمَا﴾.

العدل في ذكر أمانة المخالفين: كره الكفر والشرك ولكنه مدح في الكتابي خصلة الأمانة إن وجدت ﴿وَمِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مَنْ إِنْ تَأْمَنَهُ بِقِطَارٍ يُؤَدِّهِ إِلَيْكَ﴾ ليؤكد فكرة أن الأخلاق ليس لها علاقة بدينهم.

العدل في ذكر النعم لرجل سيء الأخلاق: يحدث الله تعالى نبيه عن رجل يملك صفات قبيحة جدًا في أخلاقه (حلاف مهين، هماز مشاء بنميم، مناع للخير معتد أثيم)، ثم مع كل هذا ذكر ميزات الدنيوية التي قد يملكها ﴿أَنْ كَانَ ذَا مَالٍ وَبَنِينَ﴾.



الرغبة



الرضى

تذكر دائماً:

لا يدفعني الكره إلى الظلم، بل أعدل وأنصف.



الحب



الخوف



الكره

أسماء الكره في القرآن الكريم:

استخرج ٥ أسماء جديدة للكره من الآيتين التاليتين:

﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ..﴾
 ﴿وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَنْ صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ تَعْتَدُوا..﴾

١- _____ ٢- _____ ٣- _____
 ٤- _____ ٥- _____

اقرأ الآية الكريمة، ثم أجب عن السؤال التالي:

﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾

**أي من حالات الكره التالية تنطبق عليها الآية وفيها كره خاطئ؟
 اكتب خيراً واحداً تتوقعه من ذلك المكروه:**

١. شخص يكره أمه لأنها تمنعه من اللعب بالهاتف أكثر من نصف ساعة ؟

٢. شخص يكره أباه لأنه ظلم أمه وأخواته وعذبن بدون سبب مع أنه لم يؤذنه شخصياً
 لأنه ذكر؟

٣. شخص يكره مادة الانجليزي لأنه لا يستفيد منها في حياته اليومية كثيراً فيتعب كثيراً
 دون فائدة كبيرة ويريد دراسة شيء آخر كالحساب؟

٤. شخص يكره صديقه لأنه كذب عليه عدة مرات ؟

٥. شخص يكره تربية القطط لأنها تسبب بعض الأمراض التحسسية ؟

٦. شخص يكره أخاه الصغير لأن والديه يهتمان بالصغير كما كانا يهتمان به في صغره؟

٧. شخص يكره زميله لأنه من بلد أجنبي فقير؟

٨. شخص يكره معلمه لأنه يشتم الطلاب بالفاظ غير لائقة ؟

٩. شخص يكره قراءة القرآن لأنه يخطئ كثيراً وهو يريد لعب كرة القدم طوال الوقت؟



الغيرة



الغضب



الرضى



الكره



الحب



الفرح



الحنن



الرغبة



الخوف

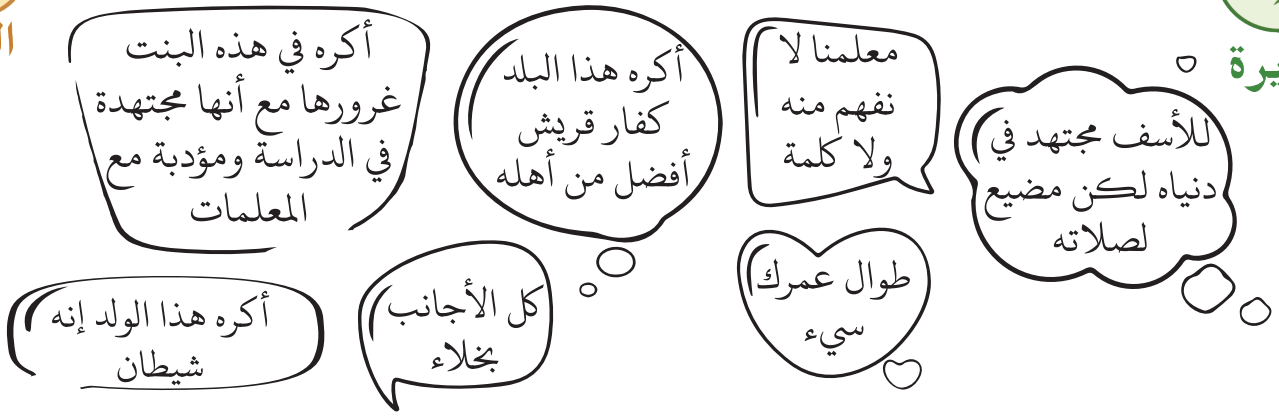


الفرح

مهارة الإنصاف: لون الكلام الذي فيه إنصاف بلونك المفضل:



الغيرة



قصة طالوت وبني إسرائيل:

﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾

١. ما شعور بني إسرائيل تجاه طالوت؟
٢. هل شعرت يوماً بشعورهم وعُيِّنَ عليك قائد تكرهه؟
٣. بين كيف أخطأوا وبالغوا بكرههم له ولم يروا أي ميزة فيه؟
٤. هل فعلت ذلك عندما كنت تحت قيادة من تكره؟
٥. ما مزايا طالوت التي لا يملكها القوم؟
٦. هل كل من يكرهك هو حقا أفضل منك؟
٧. هل نجح طالوت في مهمته رغم كره بعض الناس له؟

زوجة ثابت

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، أَنَّ امْرَأَةَ ثَابِتِ بْنِ قَيْسٍ أَتَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ ثَابِتُ بْنُ قَيْسٍ مَا أُعْتِبُ عَلَيْهِ فِي خَلْقٍ وَلَا دِينٍ، وَلَكِنِّي أَكْرَهُ الْكُفْرَ فِي الْإِسْلَامِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَتَرْدَيْنَ عَلَيْهِ حَدِيقَتَهُ؟» قَالَتْ نَعَمْ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «اقْبَلِ الْحَدِيقَةَ وَطَلِقْهَا تَطْلِيقَةً».

١. هذه المرأة تريد الطلاق من زوجها لأنها تكرهه فهل أتت سبته وذكرت عيوبه؟
٢. هل رضيت أن تعطيه حقه في الحديقة مع أنها تريد الطلاق منه؟
٣. هل تستطيع ذكر مزية واحدة في أكثر شخص تكرهه؟



الخوف

٥٨



الحب



الكره



أطعمة لا أحبها:

اكتب أسماء أطعمة تكرهها على ورقة، وارسم كل طبق تكرهه في المربع -إذا استطعت- **الفرح**
واكتب اسم شخص يحبه، بجانبه واسأله عن السبب الذي جعله يحبه:

الغيرة

	الطبق _____ شخص يحبه _____ السبب _____
	الطبق _____ شخص يحبه _____ السبب _____
	الطبق _____ شخص يحبه _____ السبب _____



الحزن



الغضب

أشخاص لا أحبهم:

اكتب أسماء الذين تكرههم على ورقة، قسمهم لقسمين، قسم كرهته لنفسك وقسم لله،
واكتب لكل واحد منهم **الأسباب التي جعلتك تبغضه**، ثم ابحث عن **ميزة واحدة** فيه بحيث
لوسألك أحد عن هذا الشخص المكروه **تكون عادلاً** كما أمر الله.

قسم لنفسك

قسم لله

الاسم _____
سبب الكره _____
ميزة لديه _____

الاسم _____
سبب الكره _____
ميزة لديه _____

الاسم _____
سبب الكره _____
ميزة لديه _____

الاسم _____
سبب الكره _____
ميزة لديه _____

الاسم _____
سبب الكره _____
ميزة لديه _____

الاسم _____
سبب الكره _____
ميزة لديه _____



الرغبة



الرضى



الخوف



الحب



الكره



الفرح

قصة المعلم والبصل:

اقرأ القصة التالية ثم تحدث عما فهمته منها وارسم ملخصها:

لاحظ المعلم أن طلابه ينتشر بينهم الكره لأسباب دنيوية تافهة، وبعد الكره ينشغلون بالأذية، فقال لكل طالب:

«اكتب أسماء من تكره على حبات البصل مرتين، كل اسم على بصلةتين، ثم ضع حبة بصل في كيس مغلق وضع الحبة الثانية في التراب، ويجب على الجميع أن يبقوا البصل الذي في الكيس في حقائبهم لمدة أسبوعين كاملين، ويسقوا البصل الذي في التراب أيضاً».



قام الجميع بفعل ذلك، وبعد أسبوعين طلب منهم إخراج الكيس، فوجدوه متعفنًا رائحته كريهة مقززة منفرة لا تطاق، وذهبوا للحديقة ليجدوا البصل التي ترك في التراب ولم نحمله بدأ بالنمو، ولولم ينمو فلا رائحة له، قال المعلم:

«حين نشغل قلوبنا بمن نكره تتعفن قلوبنا كال�يس الذي ملأناه، وحين نتركهم ليعيشوا لما خلقوا له دون خنق أنفسنا بهم ونعمل الخير يموتون بعيداً دون أن يضرونا، أو قد ينفعوننا فيما بعد وتبقى حياتنا بلا عفن، لا تحمل الكره للمسلمين في قلبك أبداً».

أكمل الجملتين التاليتين:

نتعلم من المعلم أننا عندما:

حين نشغل قلوبنا بمن نكره:

حين نتجاهلهم ونركز على فعل الخير:



الغيرة



الغضب



الرضى



الكره



الحزن



الرضا



الخوف



الحب



٦٠



٧- شعور الرغبة





الفرح



الغيرة

أتعرف على الشعور

ما الرغبة؟ وكيف نضبطها؟

١- ما هي الرغبة؟ ومن أين تأتي؟



الشعور بالرغبة يتفرع منه مشاعر كثيرة.

لماذا نرغب؟

ليس للرغبة أسباب خارجية، فسبب الرغبات كلها هو أننا مخلوقات وبشر. فالإنسان يحتاج دائماً إلى:

طعام، شراب، حب، خير، مكانة مال وغيرها.

أما الله سبحانه فهو وحده الذي لا يحتاج ولا يرغب، بل له إرادة كاملة يفعل بها ما يشاء، وقد أعطى الإنسان إرادة يحقق بها رغباته.



الحزن



الغضب

٢- أقسام الرغبات والمكاسب:

أولاً: من حيث الدنيا والآخرة:

١. **تنفع في الدنيا فقط**، مثل: النوم تسريح الشعر اللعب.
٢. **تنفع في الآخرة فقط**، مثل: التسبيح قيام الليل
٣. **تنفع في الدنيا والآخرة معاً**، مثل: الصوم، حسن الخلق، قراءة القرآن
٤. **تضر في الدنيا والآخرة**، مثل: السرقة الغضب مع الاعتداء، الظلم.
٥. **تضر في الآخرة فقط**، مثل: النفاق الثثرة، الإسراف في الشراء.



الرغبة



الرضى

تنبيه:

كثير من الناس ينسى الرغبات الأخروية بسبب انشغاله برغبات الدنيا.

ثانياً: من حيث المنفعة والضرر للنفس وللآخرين:

١. **رغبات الأناني**: تنفع نفسه وتضر غيره.
٢. **رغبات الذاتي**: تنفع نفسه ولا تضر غيره.
٣. **رغبات العادل**: تنفع نفسه وتنفع غيره معه.
٤. **رغبات المحسن النبيل**: لا تنفعه وتعود بالنفع على غيره فقط.
٥. **رغبات الأحق الجاهل**: تضره في آخرته وتنفع غيره.
٦. **رغبات المفسد السافل**: تضره وتضر غيره معه، وهي أسوأ أنواع الرغبات.



الخوف



الحب



الكره



الفرح

٣- الفرق بين الحب والرغبة:

كثير من الناس يخلط بين الرغبة والحب.



الغيرة

الحب



هو تفضيل شيء محدد
على غيره، لكثرة منافعه
وحسن عواقبه.

الرغبة



يمكن قضاؤها بأي شيء،
سواء أحببته أم لم تحبه.

٤- كيف نضبط رغباتنا؟

مقدار ضبط الشهوات وتنظيم الرغبات هو **المسطرة الحقيقية** لقياس فضل
البشر؛ لذلك أمرنا الله بضبطها.

أول ضابط للرغبات في الإسلام هو: **العدل.**

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه»

إرادتنا تكون صحيحة أو خاطئة بحسب مدى **ضبطنا** لرغباتنا، **وعدم إيذاء** غيرنا.



الغضب

تذكر دائماً



ليست كل رغبة صحيحة،

الرغبة الصحيحة هي التي تضبطها بالعدل، ولا تؤذي بها أحداً.



هل أنت مستعد؟

هيا نطبق ما تعلمناه

في الصفحة التالية



الحزن



الرغبة



الرضى



الخوف



الحب



الكره



الفرح

القصة الأولى:

قصة سعيد والكعكة



الغيرة

عاقبت ماما ابنها الأكبر لأنه صرخ في وجه الجدة حين نادته ليحضر الماء، وبعد الغداء لم تستدعه ليأكل الكعكة، قسمت ماما الكعكة ٨ أقسام، أعطت الجدة وأعطت الأولاد الأربعة وأعطت نفسها والأب، وبقيت قطعة سعيد المعاقب.

قال أكرم: ماما أعطيني قطعة سعيد فقد أحببت الكعكة كثيراً.

قال فراس: لا إنها حصّة سعيد وسيأكلها عندما تنتهي فترة حبسه كي يأكل مثلما أكلنا.

قالت ماما: لن أعطيه القطعة، سأعطيها للجدة كاعتذار لها.

قالت سلوى: هل تسمحين إذن أن أقسم نصف قطعتي لسعيد ليزوقها على الأقل؟

قالت الجدة: لا تفعلي أنا سأسامحه وأعطيه الكعكة إذا اعتذر.

قالت تالا: كلالن يأكل أي شيء أنا أكرهه فهو دائماً يضربني وقد أخبرأمي أنني استخدمت مساحيقها فعاقبتني.

وأمسكت تالا القطعة الزائدة وألقته من النافذة.



الغضب



الحزن

التمرين: ربط الأسماء بالصفات:

ضع اسم كل شخصية من شخصيات القصة في مكانها ضمن هذا المربع.

عادل

أناني

مفسد

محسن



الرضى



الرغبة



الخوف



الحب



الكره



الفرح



القصة الثانية:



الغيرة

قصة قابيل وهابيل

كما ذكرنا قصة ابني آدم كمثل على الغيرة والتعبير عنها، سنستخدمها الآن للنظر من زاوية أخرى، مثال على الرغبة:

﴿وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقْبَلُ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ (٢٧) لَئِنْ بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لَأَقْتُلَنَّكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ (٢٨) إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِغْيِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ (٢٩)﴾

التمرين: أجب عن الأسئلة التالية:

١- ما شعور هابيل وأخوه يهدده بالقتل؟

.....

٢- هل كان يرغب بالنجاة؟

.....

٣- لماذا لم يبسط هابيل يده لأخيه بالشرو لم يرغب بقتل أخيه؟

.....

٤- ما الذي خافه هابيل أكثر من القتل؟

.....

٥- لم يرد هابيل لأخيه القتل كما لا يريده لنفسه، هل طبق بهذه الرغبة الحديث الذي تعلمناه؟

.....

٦- هل أراد قابيل القاتل لأخيه ما يحب لنفسه؟

.....

٧- كلاهما ابنا نبي، وفي لحظة واحدة تحول أحدهما لمؤمن والآخر لظالم آثم، وكل ذلك بسبب رغبة، أليس ذلك أمر يدعونا للتفكير؟

.....



الحزن



الرغبة



الخوف



الحب



الغضب



الرضى



الكره



الفرح



القصة الثالثة:



الغيرة

قصة أصحاب الجنة

﴿إِنَّا بَلَوْنَاهُمْ كَمَا بَلَوْنَا أَصْحَابَ الْجَنَّةِ إِذْ أَقْسَمُوا لَيَصْرِمُنَّهَا مُصْبِحِينَ (١٧) وَلَا يَسْتَتِنُونَ (١٨) فَطَافَ عَلَيْهَا طَائِفٌ مِنْ رَبِّكَ وَهُمْ نَائِمُونَ (١٩) فَأَصْبَحَتْ كَالصَّرِيمِ (٢٠) فَتَنَادُوا مُصْبِحِينَ (٢١) أَنْ اغْدُوا عَلَيَّ حَرْثَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ (٢٢) فَانْطَلَقُوا وَهُمْ يَتَخَفَتُونَ (٢٣) أَنْ لَا يَدْخُلَنَّهَا الْيَوْمَ عَلَيْكُمْ مَسْكِينٌ (٢٤) وَغَدُوا عَلَى حَرْدٍ قَادِرِينَ (٢٥) فَلَمَّا رَأَوْهَا قَالُوا إِنَّا لَضَالُونَ (٢٦) بَلْ نَحْنُ مَحْرُومُونَ (٢٧) قَالَ أَوْسَطُهُمْ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ لَوْلَا تُسَبِّحُونَ (٢٨) قَالُوا سُبْحَانَ رَبِّنَا إِنَّا كُنَّا ظَالِمِينَ (٢٩) فَأَقْبَلَ بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ يَتَلَوْمُونَ (٣٠) قَالُوا يَا وَيْلَنَا إِنَّا كُنَّا طَاغِينَ (٣١) عَسَى رَبُّنَا أَنْ يُبَدِّلَنَا خَيْرًا مِنْهَا إِنَّا إِلَى رَبِّنَا رَاغِبُونَ (٣٢)﴾



الحنن



الغضب

التمرين: أجب عن الأسئلة التالية:

١- ماذا أراد أصحاب الجنة أن يفعلوا؟

.....

٢- من أي نوع من أنواع الرغبات الستة كانت رغبتهم؟

.....

٣- لقد أرادوا حرمان المساكين، فاحتقرت الجنة ولم يأكلوا منها هم والمساكين، من أين سيأكل المساكين برأيك؟

.....

٤- لو كنت في زمانهم هل كانت رغبتك في إطعامهم من جنتك ستزيد بعد هذه الحكاية؟

.....

٥- لقد أصبح أصحاب الجنة مساكين أيضاً، ولكنهم وجهوا رغباتهم إلى الله لأنهم علموا أنه الرازق، وانتهت الحكاية بقولهم إنا إلى ربنا (راغبون) فهذا ما تعلموه بعد عدم تحقق رغبتهم، فأصبحت رغبتهم أخروية بعدما أهلكتهم الرغبة الدنيوية، أليس في هذا عبرة؟

.....



الخوف



٦٦



الحب



الكره



القصة الرابعة:

قصة أبي بكر



﴿وَسَيُجَنَّبُهَا الْأَتْقَى (١٧) الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّى (١٨) وَمَا لِأَحَدٍ عِنْدَهُ مِنْ نِعْمَةٍ تُجْزَى (١٩) إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَى (٢٠) وَلَسَوْفَ يَرْضَى (٢١)﴾



التمرين: أجب عن الأسئلة التالية:

١- من هو الأتقى المقصود رضي الله عنه؟

٢- هل كان أبو بكر يرد بالمال أفضال الناس عليه لأنهم ساعدوه سابقاً؟ أو لأنه تمنى منهم أن يردوا عطاياه حين يحتاجها؟

٣- أنت تؤتي مالك لمن؟ ولماذا؟ ما الرغبات التي تريد تحقيقها بمالك؟

٤- كان أبو بكر يؤتي ماله ليزكي، أي يرغب أن يجعل ماله سبباً ليظهر نفسه من حب الدنيا والأنانية، علم الله أن رغبة أبي بكر ليست من رغبات الدنيا إنها رغبة علوية أخروية لا ينتفع بها في الدنيا وينفع الناس فقط الذين دفع ماله ليعتقهم، فما الجزاء الذي وعد الله أبا بكر لأجل تلك الرغبة؟

٥- هل أنت راضٍ؟ هل رغباتك ستحقق لك الرضى؟





الفرح

الرغبات الدنيوية والأخروية



الغيرة

تأمل وتحليل الرغبات:

ما السبب الحقيقي للتصرفات التالية؟

(رغبة دنيوية ضارة \ رغبة أخروية نافعة)

١. رجل يدخن رغم أن عائلته تتضرر؟
٢. أم تجلس في الأسواق ومع الجارات وتترك أولادها بلا متابعة ولا رعاية؟
٣. إنسان ساعدك ورحل مع أنه لا يعرفك ولا تعرف أنت عنوانه لترد له الجميل؟
٤. طفل يريد أن يجلس على التلفاز طوال الوقت دون مساعدة أحد؟
٥. ولد يضرب أصدقاءه ليثبت قواه عليهم ولا يبالي بتوجيه أحد؟
٦. رجل يترك نومه ويذهب للصلاة؟



الحزن



الغضب

التحليل والمقارنة:

اقرأ القصة التالية وأجب عن السؤال:

تشاجرت أختان على موجه التلفاز، ثم اقترحت إحداهما أن تمسك كل واحدة منهما الموجه يوماً، ولكن الأخرى اقترحت أن تمسكه هي كل يوم لأنها الأكبر.
السؤال: ما السبب لاختلاف رأيهما؟ ومن يحمل رغبة أفضل؟

.....

.....



الرغبة

هل رغباتك ضارة أم نافعة؟:

اجمع في ورقة جميع الطلبات التي طلبتها من والدك أو والدتك ولم يوافقا عليها، ثم قسمها واعرف نوع كل رغبة هل هي تنفعك وحدك أم تنفع الأسرة معك؟

الرغبة	تنفعني \ تضرني	تنفعهم \ تضرهم



الرضى



الخوف



الحب



الكره



الفرح

تمرين التخمين:



الغيرة

لدينا ٥ أشخاص، كل منهم يتعلم علماً معيناً ويجلس وقتاً طويلاً للمذاكرة والحفظ، ولكن لكل واحد منهم رغبة! خمن نوع العلم من الرغبة. اكتب في المربع رقم الجواب المناسب لكل عبارة:

☐ يدرس السيرة النبوية.

☐ يدرس تاريخ المغول.

☐ تعليم القراءة لغير العرب مجاناً.

☐ اختراق حساب المشاهير للنظر لصورهم.

☐ التسويق بخداع العملاء لإقناعهم بالسلع.

١- الأول (نفع نفسه فقط).

٢- الثاني (نفع نفسه وغيره).

٣- الثالث (نفع نفسه وضرر غيره).

٤- الرابع (نفع غيره فقط).

٥- الخامس (لا نفع نفسه ولا نفع غيره).

تمرين توجيه الرغبات:

أنت ترغب بالذهاب للألعاب في هذا الأسبوع، كيف بإمكانك:

١- أن تجعل رغبتك هذه من رغبة تفيدك وحدك إلى رغبة تفيد أسرته؟

.....

.....

٢- أن تجعل رغبتك من رغبة تفيد في الدنيا فقط إلى رغبة تفيد في الآخرة أيضاً؟

.....

.....

تمرين تحليل المشاجرات:

تذكر آخر مشاجرتين حصلت بينك وبين إخوتك، وحدد رغبتك التي كنت تريدها في الشجار، وحدد نوعها.

.....

.....

.....

.....



الحزن



الرغبة



الخوف



الحب



الغضب



الرضى



الكره

٨- شعور الرضى





الفرح



الغيرة

أتعرف على الشعور

كيف نصل إلى الرضى؟ ولماذا نشعر بالسخط؟

1- ما هو الرضى؟



وضده:

السامة، السخط، المقت.

الرضى شعور يتفرع منه:

الهدوء، القناعة، الطمأنينة، السكينة وغيرها.

لماذا نشعر بالرضى أو السخط؟



يشعر الإنسان بالرضى بحسب:

مستوى رغباته - مستوى همته في تحقيقها

لذلك:

١- علاج السخط: تقليل الرغبات + تقليل الكسل.

٢- علاج الراضى بالدون: زيادة الرغبات + زيادة الهمة.



الغضب

ليس كل لوم يدل على أنك سيئ:



قد تبذل جهدك ثم تخطئ، فتجد السخط من حولك، وقد تحاول الإحسان ثم تلام على أشياء بسيطة، هذا يسبب ألماً كبيراً.

المشكلة ليست دائماً فيك، بل قد يكون من حولك فاقداً للرضى ويحتاج إلى تصحيح مشاعره.

ومع ذلك، يجب أن تتعلم الرضى الصحيح حتى لا تنقل هذا الألم لغيرك.



الرضى

قانون الرضى:



انعدام الرضى يكون غالباً بسبب: الكسل + الطمع

رغبات أقل + همة = رضى رغبات أكثر + كسل = سخط

من أسرار الرضى



- لا ينبغي أن ينوب أحد عنا في الأمور التي نقدر عليها.
- ولا ينبغي أن ننوب عن الآخرين فيما يخصهم وهم قادرون عليه.
- تحمل المسؤولية يساعد على بناء الرضى الصحيح.



الخوف



الحب



الكره

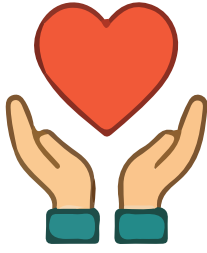


الفرح

سر الامتنان



الغيرة



الإنسان الكسول الذي لا يخدم نفسه بنفسه لا يرضى بسهولة عن خدمة الآخرين له، لأنه يطمع أن يسخر غيره لراحته. أما من يخدم نفسه ويتعب، ثم يأتيه من يساعده، يشعر بالامتنان، ويقدر المساعدة، ويرضى عن الناس، لأنه يعلم أن ما قدم له تفضل وليس واجباً عليهم.

احذر الرضى المذموم



ليس كل رضى محموداً. فمن رضى بالدون، وبالأشياء التافهة أو الدنيوية فقط بسبب الكسل فهذا رضى مذموم.

﴿إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غُفْلُونَ (٧) أُولَئِكَ مَا لَهُمْ النَّارُ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ (٨)﴾

ما الرضى الصحيح؟



ليس الرضى الصحيح أن نطمئن إلى الدنيا الناقصة فقط. وليس أن نعتمد على الحظ دون عمل.

الرضى الصحيح هو:

- أن نعتمد على أنفسنا مع الاستعانة بالله.
- ونعمل بهمة.
- ونسعى لرغباتنا وآخرتنا بطريقة صحيحة.

هل أنت مستعد؟

**هيا نطبق ما تعلمناه
في الصفحة التالية**



الخوف

٧٢



الحب



الكره



الفرح



الغيرة

تمرين أنواع الرضى:

صنف الرضى لرضى صحيح ورضى خاطئ بناء على كسل أصحابه أو اجتهادهم.
لون المربع المقابل لكل نقطة بلونه الصحيح:

خطأ

صواب

١. ☐ رضى بالمرض الذي ولد به وفعل ما أمكنه وقبل مساعدة الآخرين فيما لا يمكن.
٢. ☐ رضى بعلامة ٥٦ في مادة التربية الإسلامية لأنه يريد أن ينجح فقط وهي مادة سهلة.
٣. ☐ رضى بالدين الذي وجدته في أسرته مع أنه لم يقتنع بأن الصنم إله حقاً ولكن لا يهم فعلاقته بهم طيبة.
٤. ☐ رضى أن يختار لأولاده زوجة لا تصلي ولا تلبس حجابها جيداً ولا تحسن تعليم أولادها لأنه مقصر ويكفي أنها جميلة وليست سيئة الأخلاق كثيراً.
٥. ☐ رضيت عن خادماتها فهي تمسك لها الأطفال وترعاهم جيداً أثناء ذهابها للسوق وفي نفس الوقت زوجها يدفع للخادمة بسخاء فتعمل الكثير وهي ساكنة.
٦. ☐ لم يرض بالظلم والاضطهاد في بلده وعجز أن يغير شيئاً فهاجر لبلد آخر في عدل.
٧. ☐ لم ترض ببيتها الصغير فاستقرضت مبلغاً كبيراً لتوسعه فتراكمت عليها الديون ولكنها رضيت مقابل وسع البيت فالتناس يقرضونها كل فترة ليعينوها.
٨. ☐ رضى بطريقة والديه في الحياة والتربية ولم يتعلم طرق جديدة أو ينظر في السيرة فهو مسؤول عن جمع المال لأسرته ويعمل بجهد لأجلهم.
٩. ☐ لم يرض عن ترتيب زوجته لخزائنه ومكتبته فقد غيرت له أماكن الأشياء فطلب منها أن تعيد الوضع كما كان.



الحنن



الرغبة



الخوف



الحب



الكره



الفرح

تمرين تهذيب الرغبات ورفع الهمة:



الغيرة

صنف الآيات التالية، هل هي لتقليل الرغبات أم لرفع الهمة؟ ضع إشارة صح تحت الجواب المناسب.

لرفع الهمة	لتقليل الرغبات	الآية
		﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسِيرَیَ اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ﴾
		﴿وَلَا تَدْنُ عَيْنُكَ إِلَى مَا مَتَّعَنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ﴾
		﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ﴾
		﴿انْفِرُوا خِفَافًا وَثِقَالًا﴾
		﴿إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ﴾
		﴿وَأَفْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾

تأملن وتدبّر: اقرأ الآية الكريمة ثم أجب عن الأسئلة:

﴿وَمِنْهُمْ مَّنْ يَلْمِزُكَ فِي الصَّدَقَاتِ فَإِنْ أُعْطُوا مِنْهَا رَضُوا وَإِنْ لَمْ يُعْطُوا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسَخَطُونَ (٥٨) وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ (٥٩)﴾

١. ما شعورهم عندما يعطون من الصدقة ؟

.....

٢. هل هذا الرضى صحيح أم هورضى الكسالى المؤقت وسيزول سريعاً؟

.....

٣. لماذا يفقدون الرضى عندما لا يعطون؟

.....

٤. هل المشكلة في عطية الرسول أم فيهم ؟

.....

٥. هل ترضى أن تكون فقيراً وتبقى تنتظر العطايا أم أن أمنيتك الغنى عن الناس يجب أن تحققها بنفسك مستعيناً بالله وحده راغباً بالرزق منه ؟

.....

٦. هل ستشعر بالتحريم من منة الناس إن تعلمت الاعتماد على الله وأنت تسير لتحقيق رغباتك؟

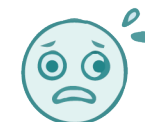
.....



الحزن



الرغبة



الخوف

٧٤



الحب



الرضى



الكره



الفرح



تمرين الاعتماد على الذات:



الغيرة

اقرأ النصوص التالية ثم أجب عن الأسئلة:

وعن الأسود قال: (سألت عائشة - رضي الله عنها -: ما كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصنع في بيته؟) (قالت: «كان بشراً من البشر») (يخسف نعله ويرقع ثوبه) (ويحلب شاته، ويخدم نفسه) (ويفعل ما يفعل الرجال في بيوتهم) (فإذا حضرت الصلاة، خرج إلى الصلاة).

عن أنس رضي الله عنه قال: خَدَمْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَشْرَ سِنِينَ، فَمَا قَالَ لِي: أَفٍّ قَطُّ، وَمَا قَالَ لِشَيْءٍ لَمْ أَفْعَلْهُ إِلَّا كُنْتُ فَعَلْتُهُ؟ وَلَا لِشَيْءٍ فَعَلْتُهُ، لَمْ فَعَلْتُهُ؟

١. لماذا كان الرسول يفعل ذلك كله هل كانت زوجاته رفضن أن يخطن ثوبه؟

.....

٢. هل كان خادمه يرفض الأوامر؟

.....

٣. لماذا يحقق رغباته بنفسه ولا يطلب من الآخرين شيئاً؟

.....

٤. قال تعالى: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ هل تعتقد إن انشراح صدره ورضاه له علاقة بأخلاقه تلك؟

.....

٥. كيف كان رضاه عن خادمه؟ لماذا لم يكن يلمه وهو خادم؟

.....

٦. هل تتمنى أن يكون عندك خادم؟ وهل لو ملكته ستتركه يعمل ما شاء ويترك ما شاء إذا كان ما تركه يخصك؟

.....

٧. أليس الأفضل عندها ألا يكون عندنا خادم؟ ما دمننا قادرين على خدمة أنفسنا والتعب لأجلنا؟

.....



الحزن



الرغبة



الخوف



الحب



الغضب



الرضى



الكره



الفرح



قصص للتأمل والتحليل:

اقرأ النص التالي ثم أجب عن الأسئلة:



الغيرة

طلبت فاطمة بنت النبي خادما هل حقق لها والدها الحلم ؟ الجواب في هذا الحديث : عَنْ عَلِيٍّ : أَنَّ فَاطِمَةَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ شَكَتُ مَا تَلْقَى فِي يَدِهَا مِنَ الرَّحَى ، فَأَتَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسْأَلُهُ خَادِمًا فَلَمْ تَجِدْهُ ، فَذَكَرَتْ ذَلِكَ لِعَائِشَةَ ، فَلَمَّا جَاءَ أَخْبَرَتْهُ ، قَالَ : فَجَاءَنَا وَقَدْ أَخَذْنَا مَضَاجِعَنَا ، فَذَهَبْتُ أَقُومُ ، فَقَالَ : «مَكَانِكَ» فَجَلَسَ بَيْنَنَا حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمَيْهِ عَلَى صَدْرِي ، فَقَالَ : «أَلَا أَذْلُكُمَا عَلَى مَا هُوَ خَيْرُ لَكُمَا مِنْ خَادِمٍ ؟ إِذَا أَوْثَقْتُمَا إِلَى فِرَاشِكُمَا ، أَوْ أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا ، فَكَبَّرَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ ، وَسَبَّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ ، وَاحْمَدَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ ، فَهَذَا خَيْرُ لَكُمَا مِنْ خَادِمٍ»

١. فاطمة سيدة نساء العالمين، هل تعتقد أنها لو أعانها الخادم سيكون ذلك اللقب من نصيبها؟

٢. أم أن سيادتها ستنتقص لأنها لن تكون سيدة حرة تامة بل هي أسيرة عند الخادم تعتمد عليه لتحقيق رغباتها؟

كلما قل اعتماد الانسان على الناس،

وكلما تولى أعماله وترك الناس لأعمالهم وما خلقوا له،

كلما رفعت مكانته في الآخرة .

اقرأ الآيات الكريمة ثم أجب عن الأسئلة:

﴿فَاتَّهَمَ عَدُوِّي إِلَّا رَبَّ الْعَالَمِينَ (٧٧) الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ (٧٨) وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ (٧٩) وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (٨٠) وَالَّذِي يُمَيِّتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ (٨١) وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ (٨٢)﴾

١. كيف قرر إبراهيم أن يعتمد على الله أن يطعمه؟ هل سينتظر طعاماً سيسقط من السماء؟ أم سيزرع وسيستعين بالله لإطعام نفسه ثم شعبه ولن يستورد الطعام والدواء والماء؟

٢. وصف الله إبراهيم بأنه (أولي الأيدي والأبصار) على ماذا يدل هذا الوصف؟

٣. هل رغبات إبراهيم قليلة أو كثيرة وهل هي دنيوية أم أخروية ؟ هل هذا التوازن يجعلك تخمن مستوى رضاه ؟



الحنن



الرغبة



الخوف



الحب



الكره



الفرح



الغيرة

تمرين:

اكتب هنا مقارنة بينك وبين إبراهيم:

ضع إشارة صح قرب الجواب الصحيح:

١- من يهديك ويرشدك حين تمر بأزمة؟

- ☐ (أعود للقرآن والسيرة لأهتدي)
- ☐ (أبحث عن صديقة أو شخص عادي لينصحنني)

٢- من يطعمك ويسقيك؟

- ☐ (والدي وأسرتي)
- ☐ (أعمل وأتكسب بعرقى وأساهم في ثمن ما أكل ولو بتقديم خدماتي في البيت مقابل طعامي)

٣- من يطببك حين مرضك؟

- ☐ (يتولى الأهل كل مصاريف علاجي وفحوصاتي)
- ☐ (أساهم بالدعاء والرقية والأعشاب لأخفف التكاليف وأساهم في سعر علاجي)

٤- ما يميّتك؟

- ☐ (الحزن والأكل والنوم والغم والتخمة وقلة الحركة)
- ☐ (السعي في الخير والنفع والدعوة والإصلاح والعمل النافع)

٥- ما يحييك ويبعث همّتك؟

- ☐ (الفرح بمدح الناس وثنائهم ومكافآتهم وإعجابهم)
- ☐ (الفرح بثواب الله وتذكر لقائه)

٦- كيف تعامل أخطاءك؟

- ☐ (بالكسل والتجاهل والإهمال والإنكار ورمي الآخرين)
- ☐ (بالاعتراف والاستغفار والإصلاح)



الخوف



الحب



٧٧



الكره



الفرح

تأمل وتفكير: تخيل معنا:



الغيرة

تخيل أنك وضعت على جزيرة نائية أو كوكب فريد لا يوجد أي إنسان معك ولا حولك!

أولاً: اكتب جميع الأعمال التي عليك القيام بها وحدك على الجزيرة لتخدم نفسك وتتمكن من الحياة بشكل طبيعي:

.....

.....

.....



الحزن

ثانياً: أجب عن الأسئلة التالية:

١. هل يقوم أي أحد الآن بأي عمل من هذه الأعمال عنك؟ من هو؟ اشكره وأظهر له امتنانك.

.....

٢. لو أتى شخص للجزيرة مخالفاً لجنسك وتزوجت هل ستبقى تخدم نفسك أم تتكاسل وتجعله يخدمك؟

.....

٣. لو استيقظت يوماً ووجدت شريكك طبخ لنفسه وأراد إطعامك معه ولكنه طبخ بطريقة أخرى ومهارات جديدة ما مدى رضاك عن صنيعه؟ هل ستلومه أم ستشكره؟

.....

٤. لو ظلمت تتصرف مع وجود الناس كما كنت تتصرف حين كنت سيد الجزيرة، أليس ذلك سيجعلك سيداً حراً للأبد؟

.....



الرغبة



الرضى

لا بأس أحياناً بتبادل الخدمات، بأن يقوم كل منا بخدمة للآخر بالتبادل وهذا معنى المشاركة، ولكن المشكلة أن ننسى أن ذاتنا هي مسؤوليتنا ونبدأ باللوم بدلاً من الشكر، فيفقد الجميع الرضى، فمهما كان الحال، لن يخدمنا أحد بطريقة أفضل من خدمتنا لأنفسنا.



الخوف



٧٨



الحب



الكره

٩- شعور الخوف





الفرح



الغيرة

أتعرف على الشعور

ما الخوف؟ وكيف نفهمه؟

ما هو الخوف؟



- الخوف شعور فطري في الإنسان.
- قد يكون نافعا لأنه يحمينا من الخطر.
- وقد يثقل الحياة والتفكير إذا اشتد أو إذا لم نفهمه جيداً.
- وقد يستغل الشيطان الخوف ليصرف الإنسان إلى التعلق بغير الله، لكن الخوف الحقيقي قد يقود إلى اللجوء إلى الله وتقوية التوحيد.

لماذا تختلف مخاوف الناس؟



يختلف الخوف من شخص إلى آخر بسبب:

- التجارب الشخصية.
 - الذكريات.
 - طريقة فهم المواقف.
- فالتجارب الأولى تترك أثراً في النفس، وتؤثر في مقدار الخوف ونوعه.

ما الأشياء التي قد تثير الخوف؟



ما قد يسبب ضرراً شديداً:

المرتفعات الطرق السريعة،
الحرائق، الحيوانات المفترسة.



الانطباع الأول:

فقد تصنع التجربة الأولى
خوفاً، وقد تصنع طمأنينة.



ما يضعف الرؤية:

الظلام، الضباب،
الأنفاق، الكهوف.



ما لم نتقنه بعد:

الامتحان دون استعداد، التحدث أمام الناس
دون تدريب، أداء عمل كبير دون خبرة.



ما يحيط به الغموض:

المكان الجديد، المدرسة لأول
مرة، الأشياء المجهولة.



الخوف



٨٠



الحب



الكره

هل كل خوف سيئ؟

ليس كل خوف سيئاً، فهناك:

- خوف عابر.
- خوف يعيق الحياة.
- خوف يعطل التفكير.

والخائف لا يحتاج إلى سخرية أو

ضغط، بل يحتاج إلى:

فهم - تشجيع

دعم - إنصات

كيف يعيق الخوف الحياة؟

إذا لم يجد الإنسان من يطمئنه، قد يشعر أن الحياة مخيفة. فبيداً بتجنب:

المحاولة - التدريب

الفشل - المواجهة

أما إذا وجد تشجيعاً وطمأنة، ومعرفة بالله هداً قلبه، وصار أقدر على الإقدام.

كيف يعطل الخوف التفكير الصحيح؟

قد يدفع الخوف الإنسان إلى:

- المبالغة في الظنون.
- التعلق بأشياء ضعيفة.
- سوء تفسير الواقع.

وقد يستغل الشيطان هذا الخوف ليقود الإنسان إلى:

- الجهل.
- الشك.
- التعلق بغير الله.

أما الإيمان بالله، ومعرفة أسمائه وصفاته، فيعيدان التوازن إلى القلب والعقل.

كيف أتعامل مع خوفي؟

- أقوي ثقتي بالله.
- أقرأ عن صفات الله.
- أقرأ قصص الأنبياء.
- أذكر نفسي أن الله أعلم بحالي وأرحم بي.

كيف أساعد شخصاً خائفاً؟

**حين يهدأ القلب،
يسكن العقل.**

- أستمع إليه.
- لا أسخر منه.
- لا أقلل من شعوره.
- أبين له أن ما يخافه قد يكون مخيفاً فعلاً أذكره بقدرته الله.
- أساعده على الهدوء.

الكره

الحب



الفرح



الغيرة

آيات عند الخوف:

﴿قَالَ لَا تَخَافُ إِنَّنِي مَعَكُمْ أَسْمَعُ وَأَرَى﴾

سورة طه

﴿فَمَنْ تَبَعَ هُذَاهُ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾

سورة البقرة

فكرة مهمة:



من يخاف ليس جباناً.

من يخاف يحتاج إلى من يملأ قلبه ثقة.

إخفاء الخوف لا يعني دائماً التغلب عليه.



الغضب



الحزن

فكرة مهمة:



تفهم الذات:

أعترف بضعفي، و أفهم شعوري، ولا أنكر خوفي.



فهم الشيء المخيف:

١- ما الذي يخيفني؟ ٢- هل ضرر خوفي حقيقي أم مجرد وهم؟

٣- هل خوفي مناسب لحجمه؟



الثقة بالله:

أملأ قلبي بالاعتماد على الله، وأتذكر دائماً:

«لا حول ولا قوة إلا بالله»



الرضى



الرغبة

هل أنت مستعد؟
هيا نطبق ما تعلمناه
في الصفحة التالية



الخوف



٨٢



الحب



الكره



الفرح

تمرين تحليل مشهد الغار:



الغيرة

اسرد مع أسرتك قصة الهجرة، بالتحديد مشهد الغار، وحدثني عن خوف أبي بكر في الجدول التالي:

سبب الخوف	
هل أعاق الخوف التخطيط والتفكير؟	
ما هي طرق النبي ﷺ لعلاج ذلك الخوف؟	
هل حدث ما خاف منه أبو بكر؟	

انسخ العبارة التي قالها النبي ﷺ بخط جميل:

﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾



الحزن



الغضب

تمرين خوف الظلام:

أخوك يخاف من الظلام ماذا ستقول له لتجعل الظلام لا يعيق حياته وتفكيره؟
اختر الجواب الصحيح:

- أنت جبان لا يوجد في الظلام ما يخيف أنظر أنا أقوى منك.
- تشرح له كيف يحدث الظلام وتجعله يضحك على نفسه لأنه خاف.
- تقول له أنت صادق، الظلام فيه ما يخيف حقاً، لأنه يعيق حاسة البصر، لكن الله خلقه مؤقتاً ويزيله كل يوم، فهو أمر لا يعجز الله لكن الله يخفي الأشياء عنا مؤقتاً ثم يعيدها، جرب أن تلعب لعبه المفاجأة بإغلاق العينين وفتحها.

تمرين مراقبة الخوف:

راقب خوفك ليوم واحد واذكر كل الأمور التي جعلتك تشعر بالخوف، وفكر: هل أعاقحت حياتك وتفكيرك فتصرفت بشكل خاطئ أم لا؟

.....

ارسم الأشياء التي تخيفك: مرة وهي حزينة لأنها أخافتك لهذه الدرجة دون أن تقصد، ومرة وهي تضحك لأنها رأت صورتها التي رسمتها لها.

الأشياء المخيفة وهي تضحك:

الأشياء المخيفة وهي حزينة:



الخوف



الحب



الكره



تمرين أنواع البلاء:

الفرح

الغيرة

فيما يلي بعض أنواع من البلاء التي تصيب البشر، من خلال معرفتك بقصص الأنبياء اذكر النبي الذي مر بالخوف في ذلك البلاء:

القتل	التهمة الظالمة	الولد العاق	ضياع الولد
اسم النبي:	اسم النبي:	اسم النبي:	اسم النبي:
الفيضان	الظلام والوحدة	الجبال	النار
اسم النبي:	اسم النبي:	اسم النبي:	اسم النبي:
البحر	ظلم الوالد	اليتم	ذهاب المال
اسم النبي:	اسم النبي:	اسم النبي:	اسم النبي:
ضلال الابن	معصية الزوجة	مشاكل الزوجات	مشاكل الأولاد
اسم النبي:	اسم النبي:	اسم النبي:	اسم النبي:
كثرة العدو	التهديد	عدم الفصاحة عند الكلام	المرض
اسم النبي:	اسم النبي:	اسم النبي:	اسم النبي:



الحزن



الرغبة



الخوف

٨٤



الحب



الكره



الغضب



الرضى



الفرح

القلب المطمئن بأسماء الله الحسنى:

الغيرة ١- اقرأ الآية الكريمة:

﴿وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾

٢- هذا القلب لشخص خائف، اكتب ٢٠ اسماً من أسماء الله تعالى الموجودة في الصورة والتي تؤكد للقلب أنه يمكنه الوثوق بالله، والاطمئنان، والأمن، والهدوء، حتى يرسل هذه الرسائل للعقل فيطمئن، ويستطيع التفكير بحل مشكلته.

- ١١.....

١٢.....

١٣.....

١٤.....

١٥.....

١٦.....

١٧.....

١٨.....

١٩.....

٢٠.....

١.....

٢.....

٣.....

٤.....

٥.....

٦.....

٧.....

٨.....

٩.....

١٠.....

قال رسول الله ﷺ:
لله تسعة وتسعين اسماً
مائة إلا واحداً من
أحسابها دخل الجنة.

أسماء الله الحسنى

الرَّحْمَنُ	الرَّحِيمُ	الْمَلِكُ	الْقُدُّوسُ	السَّلَامُ	الْمُؤْمِنُ	الْمُهَيِّمُ	الْعَزِيزُ	الْجَبَّارُ
الْمُتَكَبِّرُ	الْخَالِقُ	الْبَارِئُ	الْمُصَوِّرُ	الْعَقَّارُ	الْقَهَّارُ	الْوَهَّابُ	الرَّزَّاقُ	الْفَتَّاحُ
الْعَلِيمُ	الْقَابِضُ	الْبَاسِطُ	الْخَافِضُ	الرَّافِعُ	الْمُعِزُّ	الْمُذِلُّ	السَّمِيعُ	الْبَصِيرُ
الْحَكِيمُ	الْعَدْلُ	الْأَطِيفُ	الْخَبِيرُ	الْحَلِيمُ	الْعَظِيمُ	الْعَفُورُ	السَّكُورُ	الْعَلِيُّ
الْكَبِيرُ	الْحَفِيفُ	الْمُقِيتُ	الْحَسِيبُ	الْجَلِيلُ	الْكَرِيمُ	الرَّقِيبُ	الْمَجِيبُ	الْوَاسِعُ
الْحَكِيمُ	الْوَكِيلُ	الْمَجِيدُ	الْبَاعِثُ	الشَّهِيدُ	الْحَقُّ	الْوَكِيلُ	الْقَوِيُّ	الْمَتِينُ
الْوَلِيُّ	الْحَمِيدُ	الْمُحْسِنُ	الْمُبْدِي	الْمُعِزُّ	الْمُحِيٓ	الْمُمِيتُ	الْحَيُّ	الْقَيُّومُ
الْوَاحِدُ	الْمَاجِدُ	الْوَاحِدُ	الْحَمْدُ	الْقَادِرُ	الْمُقْتَدِرُ	الْمُقَدِّمُ	الْمُؤَخَّرُ	الْأَوَّلُ
الْآخِرُ	الظَّاهِرُ	الْبَاطِنُ	الْوَالِي	الْمُنْعَالِ	الْبَرُّ	التَّوَّابُ	الْمُنْتَقِمُ	الْعَفُوُّ
الرَّءُوفُ	الْمَقْسُطُ	الْجَامِعُ	الْغَنِيُّ	الْمَغْنِيُّ	الْمَانِعُ	الْجَنَارُ	الْمُنَافِعُ	الْمُتَوَكِّلُ
الْمُهَيِّمُ	الْمُبْدِي	الْمُعِزُّ	الْمُحِيزُ	الْمُحْيِي	الْمُمِيتُ	الْمُحْيِي	الْمُمِيتُ	الْمُحْيِي



الحب



الغيرة



الغضب



الرضى



الكره



الخوف

١٠- ذات الصدور





الفرح



الغيرة

الله يعلم ما في صدرك

﴿وَأَسِرُّوا قَوْلَكُمْ أَوْ اجْهَرُوا بِهِ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾

المشاعر ليست عشوائية، كل شعور له فائدة!



الفرح

يدفعنا للنجاح
في الدنيا
والآخرة.



الغضب

ينبهنا إلى وجود
ظلم فنأخذ
حقنا وننصر
ديننا.



الخوف

يبقينا سالمين
من المخاطر في
الدنيا والآخرة.



الاشمئزاز

يُبعدنا عن
الضرر والقبيح.



الحنن

يقربنا من
الناس ونتحدث
مع من نحب
ونبش لله.



الغضب



الحب

يخلق التقارب
بين البشر
فنحب الله الذي
خلقنا.



الغيرة

تحفزنا لنكون
أفضل، ونسابق
في الصالحات.



الرضا

يحثنا على تقبل
ما نملك، ويمنحنا
الطمأنينة من
الله.



الكره

يُبعدنا عن
تقليد السوء.



الرغبة

توقد الهمة،
وتدفعنا
للاندماج مع
الناس.

الأخلاق التي علمنا الله إياها تساعدنا على التوازن في كل مشاعرنا.

الحياة مرنة

يمكنك أن تعيش سعيداً في أي مكان أو وضع، لكن الأهم أن تدير نفسك.

قد لا تقود السيارة لكن تسافر بأمان.

قد تكون أعزباً سعيداً.

قد تكون ماشياً هادئاً.

قد تكون مستأجراً مستريحاً.

قد تكون عاملاً مبتهجاً.

ستجد لكل وضع بديلاً، فقط ركز على نفسك!



الخوف



الحب



الكره



٨٧

كيف تدير مشاعرك؟



الفرح



الغيرة



إذا لم تدر مشاعرك لله

- تعيش مشتتاً في دروب الهوى.
- يُستغلك الناس وتهان.
- تخسر الدنيا وربما الآخرة.



إذا أدرت مشاعرك لله

- قلب هادئ.
- سعادة في الدنيا.
- تنال رضا الله والجنة.

﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ
الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾

هل أنت مستعد؟

هيا نطبق ما تعلمناه
في الصفحة التالية



الحزن



الغضب



الرغبة



الرضى



الخوف



٨٨



الحب



الكره



امتحان قصير شامل المادة

مشاعر الإنسان كثيرة متفرعة وعدد أصولها: وهي:

..... 9 9 9 9 9
 9 9 9 9 9



لم يخلق الله المشاعر عبثاً.....جاء ليشوقنا للنجاح في الدنيا والآخرة،
و.....جاء ليعلمنا أن هناك ظلاماً يحصل فنأخذ حقنا وننصر ديننا،
و.....جاءت للتنافس بقوة ونظهر إبداعاتنا فنتسابق في الصالحات،
و.....جاء ليقرب البشر لبعضهم،وهو وقت التحدث مع الأشخاص الذين نحبهم
ووقت البث لله.



- الشعور الذي يؤجر الإنسان عليه بتكفير سيئاته هو:.....
- الشعور الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنظرة التدين هو:.....
- الشعور الذي سببه بشرتنا هو:.....
- الشعور الذي قد يكون صحيحاً في أصله وخاطئاً في التعبير عنه والعكس هو:.....

انتقى بفضل الله



كَيْفَ نُهْدِبُ مَشَاعِرَنَا وَمَشَاعِرَ
أَطْفَالِنَا؟

فَهُمُ الْمَشَاعِرِ، أَسْبَابُهَا،
وَطُرُقِ التَّعَامُلِ مَعَهَا، وَالتَّأْتِجِ
لِكُلِّ خِيَارٍ، مَعَ الْقِصَّةِ
وَالْتَّذَرِيبِ وَالتَّفْكِيرِ.
إِنَّهَا التَّزْيِينَةُ الْوُجْدَانِيَّةُ كَمَا
يَعْرِضُهَا عَلَيْنَا الْقُرْآنُ وَالسُّنَّةُ
وَالْعِلْمُ .

بقلم الكاتبة

