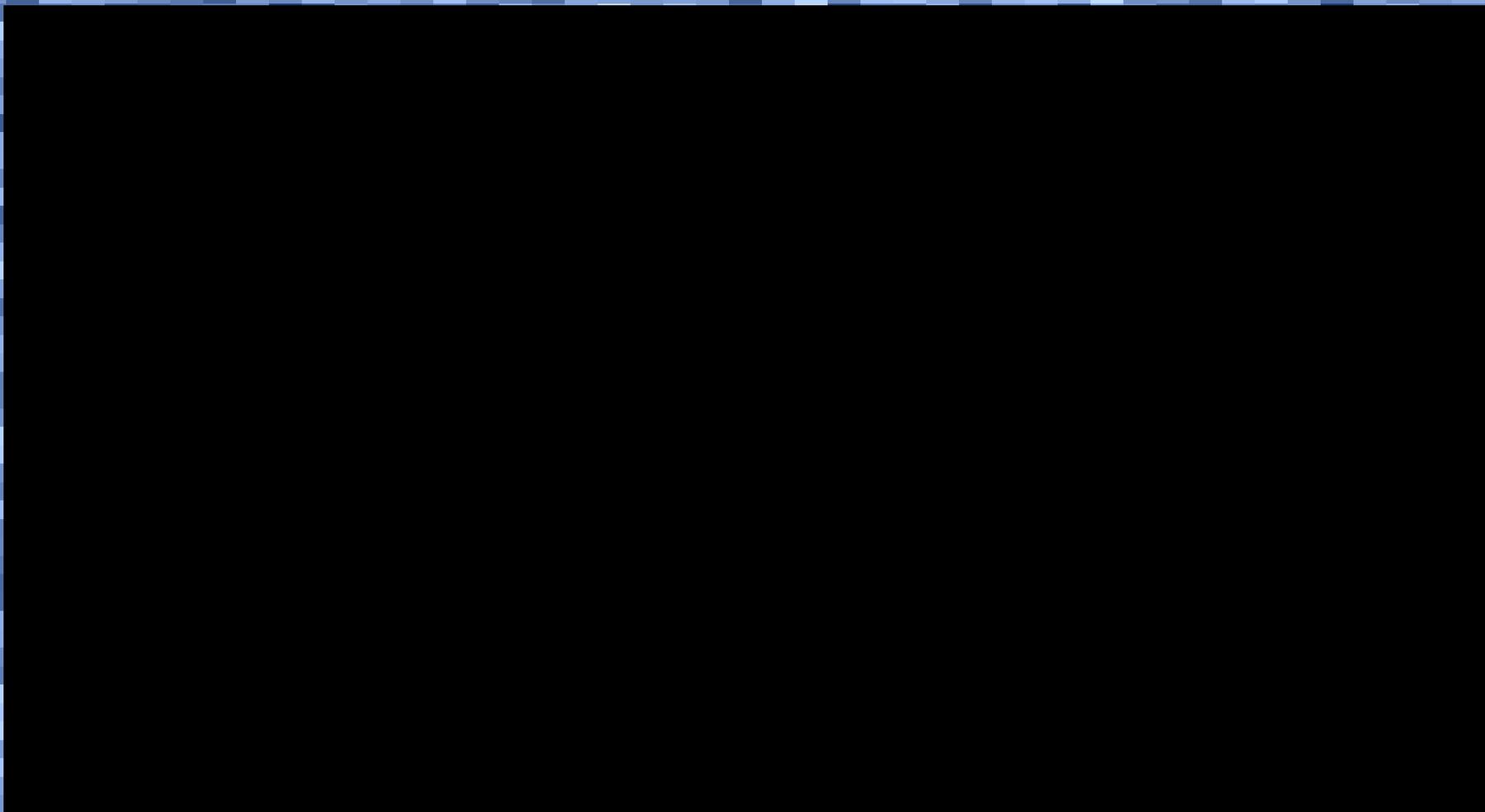


النشيد الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة



تعالوا نشاهد المقطع الآتي ونكتب معلومات ومواقف عن
الغضب

الوحدة الأولى
الرحمة المهداة



كن أكثر وعياً
بغضبك





القراءة

5

نصّ معلوماتيّ

الدّرسُ الخامسُ

كُنْ أَكْثَرَ وَعِيًّا بِغَضَبِكَ

- ARB.3.1.02.015 يحدد الفكر الرئيسة للنص من خلال التفاصيل والأدلة الداعمة والمعلومات الصريحة والضمنية.
- ARB.6.1.01.005 يحدد علاقات التضاد والترادف بين الكلمات.
- ARB.6.1.02.011 يستخدم الكلمات الجديدة في سياقات تفسر معناها.
- ARB.6.1.03.002 يفسر الكلمات والمصطلحات الواردة في النصوص المعلوماتية بما في ذلك المعاني الدلالية والمجازية.

الاستعداد لإِقْرَاءِ النَّصِّ:

إِستْرَاتِيجِيَّاتُ الإِقْرَاءِ:

K- W- L

بِتطْبِيقِ هَذِهِ الإِستْرَاتِيجِيَّةِ سَتَمَكِّنُ مِنْ تَنْشِيطِ مَعَارِفِكَ السَّابِقَةِ، وَجَعْلِهَا نَقْطَةَ انْطِلاقٍ نَحْوَ المَعْلُومَاتِ الجَدِيدَةِ الَّتِي سَتَكْتَسِبُهَا بَعْدَ قِرَاءَتِكَ النَّصِّ، وَهِيَ تُشِيرُ إِلَى:

K	ما أَعْرَفُهُ	W	ما أَرِيدُ أَنْ أَعْرَفُهُ	L	ما تَعَلَّمْتُهُ
---	---------------	---	----------------------------	---	------------------

استعن بالجدول لتطبيق الإستراتيجية انطلاقاً من عنوانِ المقالِ، ثم شارك زملاءك في معارفك السابقة ومعلوماتك الجديدة التي عرفتَها بعدَ قراءةِ النصِّ.

L ما تعلّمته	W ما أريد أن أعرفه	K ما أعرفه	م
	<p>أسباب الغضب كيف نتخلص من الشعور بالغضب</p>	<p>الغضب ثورة تدمر الإنسان وتدفعه للانفعال</p>	<p>الغضب</p>

(الأفعالُ)

• **يُنْخَرِطُ:** انْخَرِطَ فِي، يَنْخَرِطُ، انْخَرِطًا، فَهُوَ مُنْخَرِطٌ، انْخَرِطَ فِي الْأَمْرِ: انْضَمَّ، اتَّحَقَّ، دَخَلَ لِيَعْمَلَ.

• **تُعْتَرِكُ:** اعْتَرَى، يَعْتَرِي، اعْتَرَاءً، فَهُوَ مُعْتَرٍ. تَصِيْبُكَ، وَتَسْتَوْلِي عَلَيْكَ.

• **تَكْمُنُ:** كَمَنَّ / كَمَنَّ فِي / كَمَنَّ لـ، يَكْمُنُ، كُمُونًا، فَهُوَ كَامِنٌ. اخْتَفَى فِي مَكَانٍ لَا يَفْطِنُ لَهُ أَحَدٌ.

• **يُصْرَعُ:** صَرَعَ، يَصْرَعُ، صَرَعًا وَمَصْرَعًا، فَهُوَ صَارِعٌ. يَطْرَحُ عَلَى الْأَرْضِ.

(الأسماء)

سِّيَاقَاتُ: مَصْدَرٌ سَاقٌ. سِيَاقُ الْكَلَامِ: مَجْرَاهُ، وَسَرْدُهُ.

طَائِلَةٌ: وَالْجَمْعُ طَوَائِلٌ. صَيْغَةُ الْمُؤَنَّثِ لِفَاعِلِ طَالٍ. طَائِلَةٌ: وَقُوعٌ وَخُضُوعٌ.

الإِحْبَاطُ: أَحْبَطَ، يُحْبَطُ، إِحْبَاطًا، فَهُوَ مُحْبَطٌ، أَحْبَطَ الْعَمَلَ: أَبْطَلَهُ وَأَضَاعَهُ وَأَفْسَدَهُ.

الضَّجْرُ: ضَجَرَ بـ / ضَجَرَ مِنْ، يَضْجُرُ، ضَجْرًا، فَهُوَ ضَجِرٌ. الضَّيْقُ، الْمَلَلُ، السَّأَمُ.

الْيَقِينُ: يَقِنُ / يَقِنَ بـ، يَيْقِنُ، يَقِنًا وَيَقِينًا، فَهُوَ يَقِنٌ وَيَقِنٌ وَيَقِينٌ. التَّشَبُّهُ وَالتَّحَقُّقُ وَالْوَضُوحُ.

الْحِلْمُ: حَلَمَ / حَلَمَ عَلَى / حَلَمَ عَنْ، يَحْلُمُ، حِلْمًا، فَهُوَ حَلِيمٌ. التَّانِي وَالسُّكُونُ عِنْدَ غَضَبٍ أَوْ

مَكْرُوهٍ مَعَ قُدْرَةٍ وَقُوَّةٍ. حَلَمَ: صَفَحَ. حَلَمَ: عَقَلَ

المِغْيَارُ: لَجَمْعُ: المَعَايِيرُ. المِقْيَاسُ وَالتَّمُودِجُ.

(الصِّفَاتُ)

• **مُتَفَاوِتَةٌ**: تَفَاوَتَ / تَفَاوَتَ فِي، يَتَفَاوَتُ، تَفَاوُتًا، فَهُوَ مُتَفَاوِتٌ. تَفَاوَتَتْ دَرَجَاتُهُمَا: تَبَاعَدَتْ، تَبَايَنَتْ،

خْتَلَفَتْ

• **مُتَأَصِّلَةٌ**: أَصَّلَ، يَتَأَصَّلُ، تَأَصَّلًا، فَهُوَ مُتَأَصِّلٌ. **تَأَصَّلَ الشَّيْءُ**: صَارَ ذَا أَصْلٍ ثَابِتٍ، تَرَسَّخَ وَتَعَمَّقَ.

• **الشَّامِخُ**: شَمَخَ / شَمَخَ بِـ، يَشْمَخُ، شُمُوخًا، فَهُوَ شَامِخٌ. **شَمَخَ الْجَبَلُ**: عَلَا، ارْتَفَعَ.

• **سَفِيهٌ**: سَفِهَ، يَسْفُهُ، سَفَاهَةً، فَهُوَ سَفِيهٌ. **سَفِيهٌ**: أَحْمَقٌ، جَاهِلٌ، خَفِيفُ الْعَقْلِ.

تَطْبِيقٌ عَلَى الْمُفْرَدَاتِ وَالْمُعْجَمِ

• أَكْمِلِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ بِكَلِمَةٍ مُنَاسِبَةٍ مِنَ الْكَلِمَاتِ الْآتِيَةِ: (مُتَفَاوِتَةٌ - الضَّجْر - مُتَأَصِّلَةٌ)

الضجر

• الأَحَادِيثُ التَّافِهَةُ تُسَبِّبُ لِي

متأصلة

• الكَرَمُ صِفَةٌ فِي الْعَرَبِ.

متفاوتة

• دَرَجَاتُ الطُّلَابِ فِي مَادَّةِ الرِّيَاضِيَّاتِ

في أثناء قراءة النص:

اقرأ النص قراءة صامتة في البيت قبل الحصة، ثم اكتب

جملة بجانب كل فقرة تُعبّر عن الفكرة الرئيسة فيها:

صف شعور هذا الشاب كما يبدو في الصورة ؟

اذكر
أسباب
الغضب
الواردة
في الفقرة

1

مفهوم الغضب
وبعض أسبابه

• ما هُوَ الغَضَبُ؟
كُلُّنَا نَشْعُرُ بِالغَضَبِ أحيانًا، بِدَرَجَاتٍ مُتفاوتَةٍ.
إنَّهُ بِكُلِّ بَساطَةٍ جُزءٌ مِنْ طبيعَتِنَا البَشَرِيَّةِ.
وَيُمْكِنُ لِمَشاعِرِ الغَضَبِ أَنْ تَنشَأَ
في كَثِيرٍ مِنَ السِّيَاقَاتِ؛ إِذْ يُمكِنُ
أَنْ تَغضَبَ لِأَنَّكَ لَمْ تَتَلَقَ مُعامَلَةً
عادِلَةً في إِحدى المُؤَسَّساتِ،
أَوْ إِذا سَمِعْتَ نَقْدًا مِنْ شَخْصٍ
ما، أَوْ إِذا لَمْ تَحْضُلْ على ما تُرِيدُ،
فَكُلُّ هذِهِ الأُمُورِ تُعَدُّ أمْثِلَةً بِسِيطَةً على الأَسبابِ
يُمْكِنُ أَنْ تُثيرَ الغَضَبَ في نَفْسِ الإِنسانِ.

وَيُمْكِنُ أَنْ يَتَرَوَّاحَ الْإِحْسَاسُ بِالْغَضَبِ مِنْ شُعُورٍ خَفِيفٍ بِالضَّيْقِ إِلَى شُعُورٍ بِالْإِحْبَاطِ، وَصَوْلًا إِلَى

الْغَضَبِ الشَّدِيدِ. وَالْحَقِيقَةُ أَنَّهُ حَتَّى الشُّعُورُ بِالضَّجْرِ يُعَدُّ نُسْخَةً خَفِيفَةً مِنَ الْغَضَبِ،

فِي شَكْلِ عَدَمِ الشُّعُورِ بِالرِّضَا عَمَّا يَحْدُثُ.

2

وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ الشُّعُورَ بِالْغَضَبِ يُعَدُّ أَمْرًا طَبِيعِيًّا فِي الْإِنْسَانِ، وَجُزْءًا مِنْ جَوْهَرِهِ،

إِلَّا أَنَّهُ مِنَ الْمُهِمِّ أَنْ تُفَكَّرَ بِطَرَائِقَ مَاهِرَةٍ تُسَاعِدُكَ عَلَى التَّعَامُلِ مَعَهُ بِذِكَاةٍ؛ لِتَحْيَا حَيَاةً

صِحِّيةً طَيِّبَةً، بَدَلًا مِنْ أَنْ تَقَعَ تَحْتَ طَائِلَةِ الْإِحْسَاسِ بِالنَّدَمِ عَلَى مَا قُلْتَهُ أَوْ فَعَلْتَهُ.

مراحل
الغضب
وضرورة
التخلص
منه بطرق
جيدة

بيان متى
يكون
الغضب
جيذا
ومقبولا

• لماذا يُعدُّ الغضبُ جيِّداً في بعضِ الأحيان؟

مِنْ دُونَ الإِحْسَاسِ بِالغُضَبِ فَإِنَّا سَنَكُونُ عَاجِزِينَ عَنِ فِعْلِ أَيِّ شَيْءٍ تَجَاهَ الظُّلْمِ أَوْ

عَدَمِ العَدَالَةِ؛ **فَالغُضَبُ يُشْبِهُ المُنْبَهَ الدَّاحِلِيَّ الَّذِي يُخْبِرُنَا بِأَنَّ شَيْئاً مَا لَيْسَ صَاحِحاً**

تَمَاماً. وَلَكِنَّ المَوْسِفَ أَنَّ مُعْظَمَ النَّاسِ يَشْعُرُونَ بِالغُضَبِ لِأَسْبَابٍ أَقَلَّ أَهْمِيَّةٍ مِنْ

الأُمُورِ الجَوْهَرِيَّةِ الَّتِي تَسْتَحِقُّ أَنْ يُغْضَبُوا لِأَجْلِهَا.

العبارة المحددة :

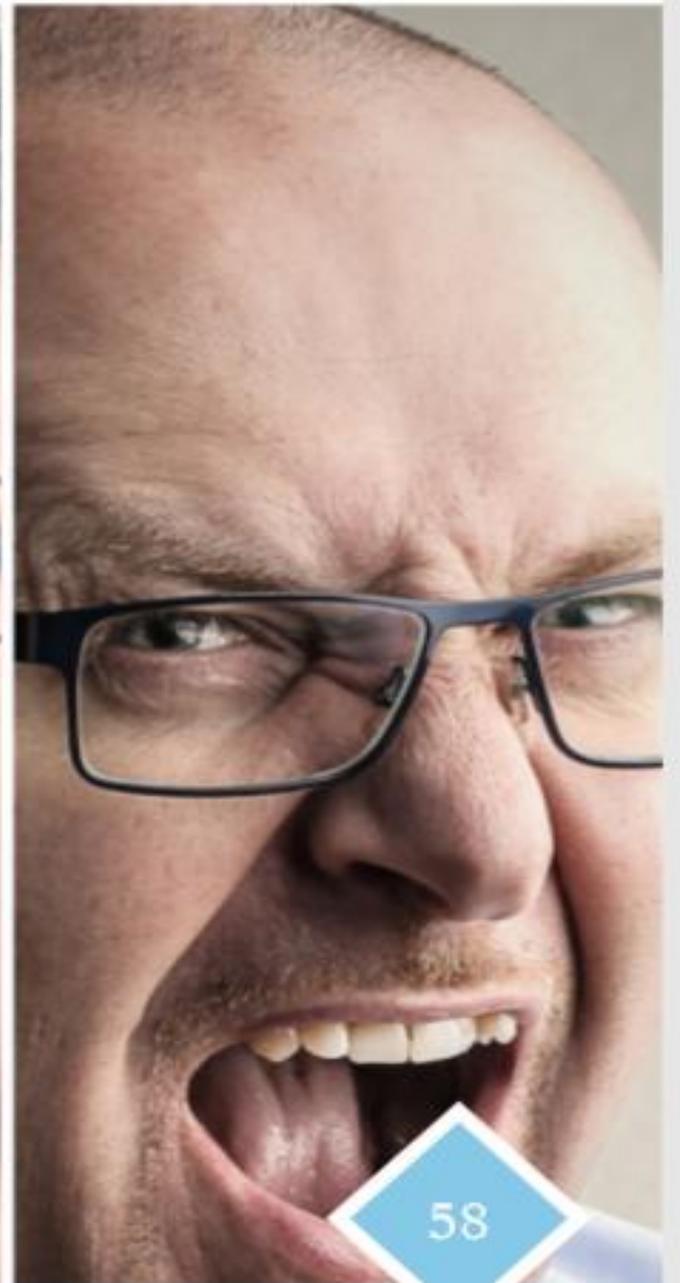
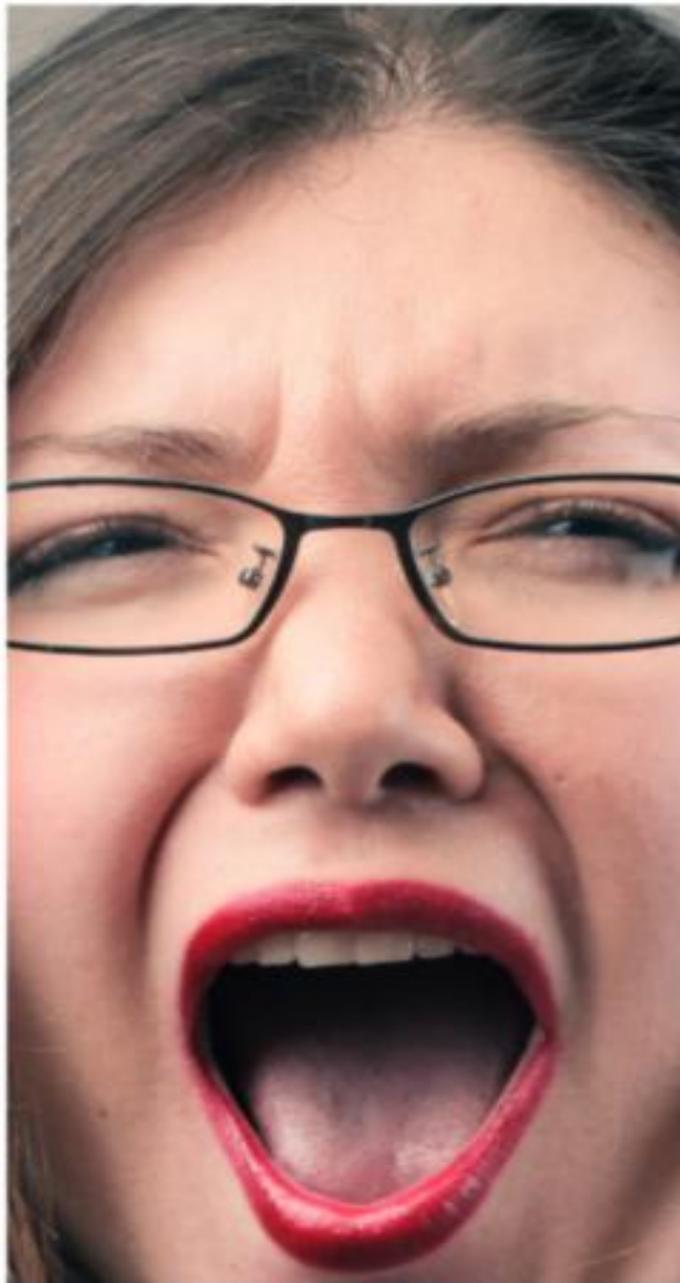
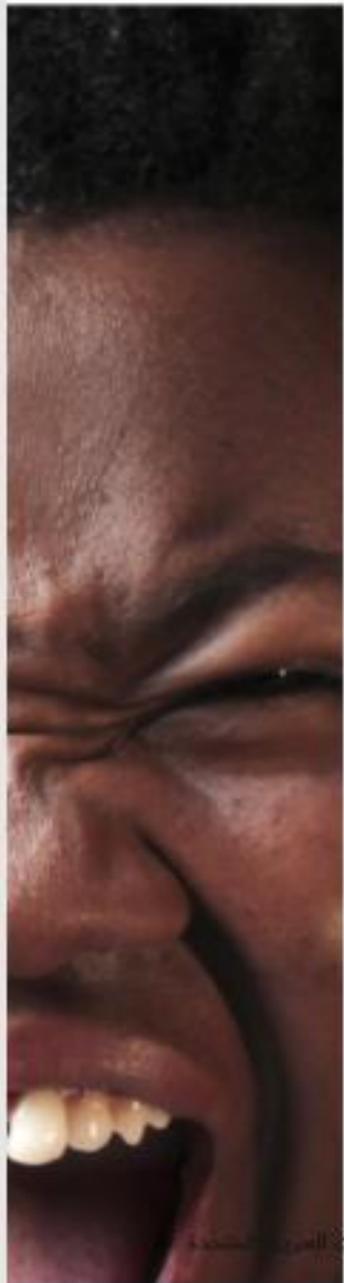
تعبير وهمي (لا معنى له)

تعبير حقيقي

تعبير مجازي

3

58



بين عناصر جملة أنّ

ما لا يُدرِكُهُ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ **أَنَّ الغَضَبَ عَاطِفَةٌ** ثَانَوِيَّةٌ. لَكِنَّ مَاذَا يَعْنِي هَذَا؟ هَذَا يَعْنِي أَنَّ الغَضَبَ يُشْبِهُ الغِطَاءَ لِعَاطِفَةٍ أُخْرَى أَكْثَرَ قُوَّةً، لَكِنَّهَا تَتَخَفَى تَحْتَ سِتَارِ الغَضَبِ؛ كَالْحُزْنِ وَالخَوْفِ. الخَوْفُ يُمَكِّنُ أَنْ يَشْمَلَ القَلَقَ وَالتَّوَتُّرَ، بَيْنَمَا يَأْتِي الحُزْنُ مِنَ الشُّعُورِ بِالخَسَارَةِ، أَوْ الإِحْبَاطِ، أَوْ الخِيْبَةِ.

الغضب عاطفة
ثانوية والشعور
به يختلف عن
الشعور بالخوف
والحزن

الشُّعُورُ بِالخَوْفِ وَالحُزْنِ غَيْرُ مُرِيحٍ، وَهُوَ يَجْعَلُ الإِنْسَانَ يَشْعُرُ بِالضَّعْفِ، وَبِأَنَّهُ فَاقِدٌ لِلسَّيْطَرَةِ. وَبِسَبَبِ هَذَا يَمِيلُ النَّاسُ إِلَى تَجَنُّبِ هَذَا الشُّعُورِ بِأَيِّ طَرِيقَةٍ مُمَكِّنَةٍ. وَإِحْدَى الطَّرَائِقِ لِفِعْلِ ذَلِكَ هُوَ الإِنْتِقَالُ مِنَ الشُّعُورِ مِنَ وَضْعِيَّةِ الحُزْنِ أَوْ الخَوْفِ إِلَى وَضْعِيَّةِ الغَضَبِ؛ فَالغَضَبُ، عَلَى العَكْسِ تَمَامًا مِنَ الخَوْفِ أَوْ الحُزْنِ، يُمَكِّنُ أَنْ يَمْنَحَكَ الشُّعُورَ بِالسَّيْطَرَةِ وَالقُوَّةِ، فِي مُقَابِلِ الضَّعْفِ وَعَدَمِ اليَقِينِ اللَّذِينَ قَدْ يُسَيِّطِرَانِ عَلَيْكَ عِنْدَ

فسر انتقال الناس من شعور الخوف والحزن إلى
الغضب

لِنَتَأَمَّلَ بَعْضَ الْأَمْثَلَةِ التَّوْضِيحِيَّةِ؛ حِينَ يَشْعُرُ الْإِنْسَانُ أَنَّهُ لَا يَمْلِكُ مَعْلُومَاتٍ كَافِيَةً حَوْلَ مَرَضِهِ مَثَلًا، أَوْ
بِأَنَّهُ لَا يَفْهَمُ الدَّرْسَ بِسَبَبِ صُعُوبَتِهِ فَإِنَّ هَذَا يُمَكِّنُ أَنْ يُثِيرَ غَضَبَهُ، لِمَاذَا؟ لَأَنَّ عَدَمَ الْيَقِينِ يَعْنِي الْاقْتِرَابَ
مِنَ «الْمَجْهُولِ» الَّذِي يُخِيفُ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ. حَتَّى الشُّعُورُ بِالْمَلَلِ مُرْتَبِطٌ فِي الْغَالِبِ بِإِحْسَاسٍ دَقِيقٍ
بِأَنَّ الْإِنْسَانَ يَخْسَرُ؛ يَخْسَرُ وَقْتَهُ أَوْ نَفْسَهُ مِنْ دُونِ أَنْ يَنْخَرِطَ بِتَجَارِبٍ مُفِيدَةٍ وَمُمْتَعَةٍ.

60



59

5 • كَيْفَ تَتَعَامَلُ مَعَ الْغَضَبِ؟

في المرّة القادمة التي تشعر فيها بالغضب، سواءً أكان ضعيفاً أم قوياً، توقّف قليلاً، وحاول أن تُحدّد العاطفة الأساسيّة التي تتخفي وراء عاطفة الغضب. وإذا كان من الصعب عليك أن تكتشف شيئاً من شدّة غضبك فابدأ بتأمّل أفكارك؛ لأنّ الأفكار هي -عادةً- الوقود الذي يُشعل نيران الغضب.

تحديد العاطفة يمكنك
من التعامل مع غضبك
بصورة صحيحة



في نَفْسِكَ. قَدْ يَكُونُ الغَضَبُ عَادَةً مُتَأَصِّلَةً لَدَيْكَ، لِذَلِكَ سَتَحْتَاجُ وَقْتًا لِتُدْرِبَ نَفْسَكَ عَلَى اكْتِشَافِ مَا يَنْطَوِي عَلَيْهِ، وَمَا يَخْتَبِئُ تَحْتَهُ مِنْ عَوَاطِفَ أَوْ أَفْكَارٍ. لَكِنْ بِالتَّرْكِيزِ عَلَى مَشَاعِرِ الخَوْفِ وَالْحُزَنِ فِي دَاخِلِكَ سَتُطَوِّرُ، مَعَ الوَقْتِ، طَرَائِقَ أَكْثَرَ مَهَارَةً لِمُعَالَجَةِ حَالَاتِ الغَضَبِ الَّتِي **تَعْتَرِيكَ**؛ فَقَدْ تَكْتَشِفُ أَنَّ هُنَاكَ حُزْنَ

عَمِيقًا فِي نَفْسِكَ لِفُقْدَانِ شَخْصٍ مُقَرَّبٍ إِلَيْكَ، لَمْ تَسْتَطِعْ أَنْ تَمْحُوهُ، أَوْ تَكْتَشِفَ

أَنَّ هُنَاكَ خَوْفًا فِي دَاخِلِكَ مِنْ نَتَائِجِ الامْتِحَانَاتِ الْقَادِمَةِ، أَوْ إِحْدَى الْمُسَابَقَاتِ

الَّتِي اشْتَرَكْتَ بِهَا هَذِهِ مَعْلُومَاتٌ جَيِّدَةٌ تَجْعَلُ رُؤْيَاكَ لِغَضَبِكَ أَوْضَحَ، وَأَكْثَرَ تَحْدِيدًا؛ لِأَنَّكَ بِتَحْدِيدِ

العَاطِفَةِ الْأَسَاسِيَّةِ الَّتِي تَكْمُنُ وَرَاءَ غَضَبِكَ يُمَكِّنُ تَحْدِيدَ أَفْضَلِ مَسَارِ لِحَلِّ مُشْكِلتِكَ.

هناك
طرق أكثر
مهارة
لمعالجة
الغضب

• كَيْفَ نَظَرَ نَبِيُّنَا الْكَرِيمُ لِلْغَضَبِ؟ وَبِمَ أَوْصَانَا؟

كَانَ - عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ - عَظِيمَ الْحِلْمِ لَا يَغْضَبُ إِلَّا لِلَّهِ، وَكَانَ يُعَلِّمُ صَحَابَتَهُ - رِضْوَانُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ -

أَنَّ الْغَضَبَ فِي مَوْطِنِهِ غَيْرٌ مَكْرُوهٍ، أَمَا فِي غَيْرِ مَوْضِعِهِ فَمَكْرُوهٌ وَمَنْهِيٌّ عَنْهُ.

وَلِذَلِكَ فَقَدْ غَيَّرَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - الْمِعْيَارَ الَّذِي يُقَاسُ بِهِ الْغَضَبُ،

وَأَرْشَدَ الْمُسْلِمِينَ إِلَى الْمِعْيَارِ الصَّحِيحِ، فَلَيْسَ الشَّدِيدُ هُوَ الَّذِي يَصْرَعُ الرَّجَالَ،

وَلَا يَصْرَعُهُ الرَّجَالَ، إِنَّمَا هُوَ ذَلِكَ الْجَبَلُ الشَّامِخُ الَّذِي يُدْرِكُ أَنَّ قَدْرَهُ وَكَرَامَتَهُ لَا

تَجْرَحُهُمَا تَفَاهَةً سَفِيهِ، وَلَا إِسَاءَةً مُسِيءٍ.

سَأَلَ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَصْحَابَهُ يَوْمًا فَقَالَ: «فَمَا تَعُدُّونَ الصَّرْعَةَ

فِيكُمْ؟» قُلْنَا: «الَّذِي لَا يَصْرَعُهُ الرَّجَالَ». قَالَ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: «لَيْسَ

بِذَلِكَ، وَلَكِنَّهُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ» رواه مُسْلِمٌ

فَمَا أَجْمَلَ هَدْيُهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَمَا أَحْرَانَا بِاتِّبَاعِ سُنَّتِهِ!

تحديد

النبي - صلى
الله عليه وسلم

المعيار

الصحيح

للغضب

أنشطة ما بعد قراءة النص:

حول النص:

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

التحلي بالحلم وعدم الغضب لنحيا حياة صحية طيبة

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

بسبب تفاوت الأشخاص في السيطرة على انفعالاتهم و مشاعرهم عند الغضب فبعضهم يستطيع تحديد العاطفة التي تكمن خلف غضبه

3. يرى الكاتبُ أنَّ الغضبَ يَحْتَلِفُ عَنِ الخَوْفِ وَالْحُزَنِ، وَضَّحَ ذَلِكَ.

الغضب يشبه الغطاء لعاطفة أخرى أكثر قوة تختفي تحت ستاره كالحزن والخوف ، المرتبطين بالقلق والخسارة والخيبة وغيرها

4. ما العلاقة المُنطِقِيَّةُ الَّتِي تَجِدُهَا بَيْنَ الغَضَبِ وَالإِحْبَاطِ؟ وَكَيْفَ يَسْبِقُ أَحَدُهُمَا الْآخَرَ؟

الإحباط سبب يدفع الإنسان لا شعوريا إلى الغضب
ويأتي أولا قبل الغضب

5. مَتَى يَكُونُ الْغَضَبُ إِيجَابِيًّا؟ وَمَتَى يَكُونُ سَلْبِيًّا؟

يكون الغضب إيجابيا حينما يكون كالمنبه الداخلي الذي يخبرنا بأن شيئا ما ليس صحيحا وفي أمور مهمة ، أما السلبي فيكون في الأمور غير الجوهرية ويدفعنا للوقوع في الزلل والشعور بالندم

6. مَا الْمِيعَارُ الَّذِي وَضَعَهُ رَسُولُ اللَّهِ لِلرَّجُلِ الشَّدِيدِ؟

هو الذي يملك نفسه عند الغضب ويثق بنفسه
فلا تؤثر عليه سفاهة الآخرين

7. قَارِنَ بَيْنَ مَفْهُومِ عَامَّةِ النَّاسِ لِلرَّجُلِ الْقَوِيِّ بِمَفْهُومِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - .

الرجل القوي عند عامة الناس هو من يصرع الرجال
الرجل القوي عند الرسول هو من يملك نفسه عند الغضب

8. أَجِبْ عَمَّا يَأْتِي:

1. اسْتَخْرِجْ مِنَ الْفِقْرَةِ الْأَخِيرَةِ: 61 الفقرة 6 الصفحة

أ. كَلِمَتَيْنِ مُتَضَادَّتَيْنِ:

غير موضعه

الغضب

موطنه

الحلم

ب. كَلِمَةً بِمَعْنَى لَا قِيَمَةَ لَهَا:

تفاهة

2. ما معنى الجهل؟ كيف يُقابل الحلم أحياناً، ويُقابل العلم أحياناً؟ وهل لهذا دلالة؟

الجهل يقابل الحلم فيعني التصرف بحمق وطميش و غضب
ويقابل العلم فيعني عدم المعرفة حسب سياق المعنى
الدلالة هنا: إذا لم يستطع الإنسان تحديد العاطفة المسيطرة
عليه (عدم المعرفة) فإنه يغضب في أمور غير محمودة
ولا يسيطر على نفسه (الطميش والحمق)

3. جاء في النَّصِّ:

« الأَفْكارُ هِيَ، عَادَةً، الوَقُودُ الَّذِي يُشْعِلُ نيرانَ الغَضَبِ في نَفْسِكَ. »
*بِمَ شَبَّهَ الكاتِبُ الأَفْكارَ؟ وَبِمَ شَبَّهَ الغَضَبَ؟ وَضَحْ دَلالَةَ الصَّورَتَيْنِ.

شبه الأفكار بالوقود ، وشبه الغضب بالنيران المشتعلة
ودلالة ذلك أن الغضب الشديد فيك تهيئته للنفس بذلك لم يتم
السيطرة عليه.

4. اسْتَخْرَجَ مِنَ الفِقْرَةِ الثَّانِيَةِ تَشْبِيهاً.

الشعور بالضجر يعد نسخة خفيفة

5. ضَعَّ كَلِمَةَ (الغَضَبِ) في جُمْلَةٍ مِنْ إنْشائِكَ، وَشَبَّهَها بِشَيْءٍ تَراهُ مُناسِباً.

الغضب نار متأججة في النفس

6. اسْتَحْدِمِ الْكَلِمَاتِ أَوْ التَّرَاكِيْبَ الْآتِيَةَ فِي جُمَلٍ مِنْ إِنْشَائِكَ:

• الْأُمُورِ الْجَوْهَرِيَّةِ:

الالتزام بلائحة السلوك من الأمور الجوهرية داخل المدرسة

اهتم بالأمور الجوهرية في حياتك

يتراوح عمر الإنسان ما بين السبعين والثمانين

• يَتْرَاحُ:

ارتفاع الجبل يتراوح ما بين 1200م إلى 1300م

• يَمْلِكُ نَفْسَهُ:

القوي من يملك نفسه عند الغضب

اكتبوا
جملا في
البادلت

10. ناقش، وأجب شفويًا:

1. تحدث مع مجموعتك عن غضبك، كيف تصفه؟ هل أنت سريع الغضب؟ وما الأشياء التي تجعلك تغضب؟ وكيف تُعبر عن غضبك؟ وكيف تهدأ بعدها؟

2. هل لك تجربة في البحث عن أسباب غضبك؟ وهل توصلت إليها؟ ناقشها مع زملائك.

3. هل يتنافى إحساسك بالغضب مع ضرورة الحلم والتسامح؟ وضح.

4. يرى الكاتب أن الغضب عاطفة ثانوية، والحزن أو الخوف عاطفة أساسية، هل توافقه الرأي؟