

الْقِرَاءَةُ

5

نَصٌّ مَعْلُومَاتِي

الدَّرْسُ الْخَامِسُ  
كُنْ أَنْتَ

# نَوَاجِجُ التَّعَلُّمِ

- يُحَدِّدُ الفِكرَ الرَّئِيسَةَ للنَّصِّ بَعْدَ تَحليلِهِ المَعْلومَاتِ الوَارِدَةَ مُسْتَشهِدًا بِمَصَادِرٍ مُتَعَدِّدَةٍ مِنَ الأَدلَّةِ.
- يَصِفُ بِالتَّفصِيلِ كَيْفَ عَرَضَ المُوَلِّفُ فِكرَتَيْنِ رَئِيسَتَيْنِ أَوْ أَكثَرَ فِي النَّصِّ، مُسْتَدِلًّا بِأَمْثَلَةٍ تُوضِّحُ وَصْفَهُ، مُحدِّدًا العِلاقاتِ بَيْنَ الفِكرِ الَّتِي وَصَفَهَا.
- يفسِّرُ مصطلحاتٍ علميةً في مجالِ العُلومِ الإنسانيَّةِ.

## الاستعدادُ لقراءةِ النَّصِّ:

### إستراتيجياتُ القراءة:

#### استخدامُ الرُّموزِ:

يعدُّ استخدامُ الرُّموزِ من أكثرِ المهاراتِ التي تساعدُ القارئَ على أن يكونَ حاضرَ الذَّهنِ، وهو يقرأُ النَّصَّ المعلوماتيَّ، وأنَّ يكونَ قارئًا إيجابيًا يتساءلُ حوْلَ ما يقرأُ، ويتفاعلُ معه.

في أثناءِ قراءةِ النَّصِّ استخدمِ الرُّموزَ المُبيِّنةَ أدناه، وحينَ تمرُّ على جزءٍ من النَّصِّ مُرتبطٍ بأحدِ هذه الرُّموزِ من وجهةِ نظركَ، ارسِمِ الرُّموزَ بجانبِ النَّصِّ، وعليكَ أن تُقارِنَ بينَ رُدودِ فِعْلِكَ، ورُدودِ فِعْلِ زميلِكَ تجاهَ النَّصِّ.

الرمز	التفسير
✓	أَعْرِفُ ذَلِكَ.
x	شيءٌ يَتَعَارَضُ مَعَهُ مَا أَعْرِفُهُ.
??	يَحْتَاجُ الْأَمْرُ تَوْضِيحًا أَكْثَرَ.
!!	مَعْلُومَةٌ جَدِيدَةٌ، وَمُفَاجِئَةٌ.
☆	مَعْلُومَةٌ مُهِمَّةٌ.
👁️	أَسْتَطِيعُ أَنْ أَتَخَيَّلَ ذَلِكَ (أَنْ أَرَاهُ فِي خِيَالِي).
Φ	أَسْتَطِيعُ رَبْطَ هَذَا الْجُزْءِ بِشَيْءٍ فِي حَيَاتِي، أَوْ الْعَالَمِ، أَوْ نَصِّ آخَرَ قَرَأْتُهُ.
zzz	هَذَا مُبْمَلِّ، أَشْعُرُ بِالنُّعَاسِ.

## المُعْجَمُ والمُفْرَدَاتُ:

الْبَحْثُ عَنْ مَعَانِي الْكَلِمَاتِ فِي النُّصُوصِ الَّتِي نَقَرُوهَا يُعَدُّ إِسْتِرَاطِيَجِيَّةً أَسَاسِيَّةً لِتَعْزِيزِ الْفَهْمِ، وَتَطْوِيرِ مُعْجَمِنَا اللَّغَوِيِّ. اسْتَعْنُ بِالْمَعَاجِمِ الْوَرَقِيَّةِ أَوْ الرَّقْمِيَّةِ لِمَعْرِفَةِ مَعَانِي الْمُصْطَلِحَاتِ الْآتِيَةِ:

أ. الصُّورَةُ الذَّهْنِيَّةُ:

تكوّن صورَة في العقل حول الأشخاص بالاعتماد على أشكالهم أو حتى قبل رؤيتهم ، وتكون غير مطابقة للواقع غالبًا .

ب. الوَعْيُ بِالذَّاتِ:

إدراك الشخص لنقاط القوة ونقاط الضعف عنده وبالتالي يعرف كيف يتصرف في الأمور .

ت. التصالحُ مع النفس:

أن يكون مسالماً في رأيه ووسطياً في تفكيره وقانعاً في عيشه وراضياً في نصيبه وعقلانياً في طموحه .

ث. الانسجامُ الداخلي:

معناه الرضى والقناعة بما أعطاه الله للإنسان وعدم التكلُّف والبساطة في التعامل .

تطبيقً على المُعْجَمِ والمُفْرَدَاتِ:

استخدمُ تَرْكيبَ "الانسِجَامِ الدَّاخِلِيِّ" في جُمْلَةٍ مِنْ إنشَائِكَ.

مفتاح الانسجام الداخلي هو الرضى والبساطة وعدم التكلُّف .

# كُنْ أَنْتِ

(أ)

قَدْ يَتَعَجَّبُ كَثِيرٌ مِنَّا عِنْدَمَا يَسْمَعُونَ مُصْطَلَحَ (التَّصَالُحِ مَعَ النَّفْسِ) فَهَلْ أَنَا وَذَاتِي فِي حَلْقَةٍ  
مِصْرَاعَةٍ حَتَّى أَحْتَاجَ إِلَى التَّصَالِحِ مَعَهَا بَعْدَ عِرَاكِ طَوِيلٍ؟ أَجَلٌ! فَكُلُّ مِنَّا بِدَاخِلِهِ صِرَاعٌ مَعَ  
ذَاتِهِ وَلَكِنْ... كَيْفَ وَ مَتَى يَحْدُثُ هَذَا الصِّرَاعُ؟؟؟

هَذَا الصِّرَاعُ يَحْدُثُ عِنْدَ اخْتِلَافِ الْإِنْسَانِ مَعَ رُوحِهِ، بِمَعْنَى أَنَّ ذَاتَ الْإِنْسَانِ تُرِيدُ شَيْئًا، وَيُنْفِذُ  
هُوَ غَيْرَ ذَلِكَ. كَالطَّالِبِ الَّذِي يَرْغَبُ فِي دِرَاسَةِ مَجَالٍ مَا مِنَ الْعُلُومِ أَوْ الْفُنُونِ، وَيَجِدُ نَفْسَهُ  
مُرْغَمًا عَلَى دِرَاسَةِ مَجَالٍ يَنْجَحُ فِيهِ قَسْرًا. وَمِثْلُهُ الْمَوْظَّفُ يَمْتَهِنُ مِهْنَةً أُجْبِرَ عَلَيْهَا بِفِعْلِ الْحَاجَةِ  
أَوْ تِنَاقُصِ فُرْصِ الْعَمَلِ، فَتَرَاهُ يُوَدِّي وَاجِبَهُ فِيهَا دُونَ إِبْدَاعٍ، بَيْنَمَا لَوْ أُتِيحَتْ لَهُ الْفُرْصَةُ كَمَا  
يَتَمَنَّى لِاخْتَارَ الْعَمَلَ فِي الْمَجَالِ الَّذِي يَهْوَاهُ، وَسَرَى حِينَهَا تَجْدِيدًا وَتَطْوِيرًا، وَخَلْقًا وَإِبْدَاعًا.

وَمِنْ أَمْثَلَةِ صِرَاعِ النَّفْسِ أَيْضًا تَكْوِينُ صُورَةٍ ذَهْنِيَّةٍ عَنِ الْأَشْخَاصِ بِالاعْتِمَادِ عَلَى أَشْكَالِهِمْ، أَوْ  
أَعْرَاقِهِمْ، أَوْ مَوَاقِفَ بَسِيطَةٍ شَهْدَانَا لَهُمْ، فَتَجِدُ نَفْسَكَ قَدْ كَرِهْتَ شَخْصًا، وَقَرَّرْتَ أَلَّا تَتَعَامَلَ  
مَعَهُ دُونَ سَبَبٍ حَقِيقِيٍّ، وَلَوْ أَنَّكَ عَاشَرْتَهُ، وَتَعَامَلْتَ مَعَهُ تَعَامُلًا حَقِيقِيًّا لَحَجَلْتَ مِنْ نَفْسِكَ، إِذْ  
كَيْفَ سَمَحْتَ لَهَا أَنْ تَحْرِمَكَ صِدَاقَةً أَوْ مَعْرِفَةً هَذَا الشَّخْصِ النَّبِيلِ، وَلَعَلَّ قِصَّةَ "غَانْدِي" عِنْدَمَا  
كَانَ فِي الْعِشْرِينَ مِنْ عُمُرِهِ خَيْرٌ مِثَالٍ، فَقَدْ كَانَ يَحْمِلُ فِي نَفْسِهِ ضَغِينَةً تُجَاهَ شَخْصٍ مَا، وَكَانَ  
كَثِيرًا مَا يُفَكِّرُ فِي الْإِنْتِقَامِ مِنْهُ، إِلَّا أَنَّهُ وَفِي خِصْمٍ هَذِهِ الْمَشَاعِرِ كَانَ يَعِيشُ الْغَضَبَ، مِمَّا نَقَصَ  
عَلَيْهِ حَيَاتَهُ، وَامْتَصَّ طَاقَتَهُ، وَغَرِقَ فِي هَوَاجِسَ لِاصِّحَّةِ لَهَا، وَعِنْدَمَا قَرَّرَ تَرْكَ ذَلِكَ عَاشَ فِي

سَلَامٍ وَانْسِجَامٍ.

إِنَّ الصُّورَةَ الذُّهْنِيَّةَ الْمُسَبَّغَةَ الَّتِي نَكُونُهَا عَنِ الْأَشْخَاصِ نُحِيلُنَا إِلَى دُمَى مُتَحَرِّكَةٍ تُسِيرُهَا  
الْأَوْهَامُ كَيْفَ تَشَاءُ؛ لِذَا فَإِنَّ عَلَيْنَا أَنْ نَتَّصَلَ مَعَ ذَوَاتِنَا، وَنَرَى الْأَشْيَاءَ كَمَا هِيَ، وَفِي سِيَاقَاتِهَا  
وَمُحِيطَاتِهَا الْحَقِيقِيَّةِ، فَلَا نَكُونُ كَمَنْ يَنْظُرُ فِي الْمِرَاةِ الْجَانِبِيَّةِ لِلسَّيَّارَةِ فَتُعْطِيهِ صُورَةً مُضْخَمَةً

عَنِ الْوَاقِعِ.

## ما الحَلُّ؟

الحَلُّ في طَرْحِ المَشاعِرِ السَّلْبِيَةِ، والاتِّصافِ بِحُسْنِ الظَّنِّ، واحترامِ النَّاسِ، وتقديرِهِم، وَأَنَّ نَبِيَّ عَلاقَتِنَا مَعَ النَّاسِ على أساسِ الأُخُوَّةِ والإنسانيَّةِ فَقَطُّ، فهذا ما يُوحِدُنَا على ظَهْرِ هذا الكوكبِ، أمَّا الاختلافاتُ الَّتِي لا شأنَ لَنَا فيها، كاختلافِ الأعرافِ، والأوطانِ، والألوانِ، والأديانِ، واللُّغاتِ، والثَّقافاتِ، هي في الحَقِيقَةِ وسائلٌ للتَّعارُفِ والتَّكاملِ والاندماجِ، أيُّ أَنها عوامِلُ توحيدِ، لا أسبابُ تَفريقِ.

إِنَّ الوَعِيَّ بالذَّاتِ يَسْتوجِبُ سَلامَةَ القلبِ مِنَ الأُحقادِ والمَشاعِرِ الهدَّامَةِ تُجاهَ الكائِناتِ والكونِ بما فيه، وَأَنَّ يَكونَ ظاهِرُكَ كباطِنِكَ، فلا تَتَظاهَرُ بما لَيْسَ فيكَ فَتُكشَفُ، وتَقُبُحُ صَورَتِكَ، ولا تَتَكلَّفُ بما لا تَسْتَطِيعُ فَتَشعَرَ بالقَهَرِ والضَّيقِ، وانبِذِ التَّعَصُّبَ، وَكُنْ مَنطَقيًا وَعَقَلائيًا في إِصدارِ أَحكامِكَ، واتَّخِذِ قَرارَتِكَ.

وفي سبيل السعي إلى ذلك، عليك أن تعي هذه الأمور:

- عَلَيْكَ أَنْ تَعْرِفَ أَنَّهُ لَا يُوجَدُ شَخْصٌ سَيِّئٌ مُطْلَقًا، أَوْ خَيْرٌ مُطْلَقًا، وَلَكِنَّا جَمِيعًا مَزِيجٌ بَيْنَ هَذَا وَذَلِكَ. حَيْثُ تُؤَكِّدُ (Louise I. Hay) فِي كِتَابِهَا (You can heal your life) أَنَّ التَّسَامُحَ هُوَ الْحَلُّ الْأَمْثَلُ لِكُلِّ مَشَاكِلِنَا؛ لِأَنَّهُ يَحْرِّرُنَا مِنَ الْمَاضِي، وَيُطْلِقُ سَرَاحِنَا نَحْوَ الْمُسْتَقْبَلِ.

- أَطْلِقِ الْعِنَانَ لِأَفْكَارِكَ، وَآمَالِكَ، وَلَا تَيَاسُ مِنَ الْفَشْلِ، بَلْ عُدَّهُ أَوَّلَ خُطَوَاتِ النَّجَاحِ.
- لَا تَسْتَسْلِمَ، وَلَا تَيَاسُ، وَلَا تَسْتَمِعْ إِلَى كَلَامِ الْمُثْبِطِينَ.
- اعْتَنِ بِنَفْسِكَ، وَكَافِيءِ ذَاتِكَ، وَآمِنْ أَنَّكَ تَسْتَحِقُّ الْكَثِيرَ.
- لَا تَلْمُ نَفْسَكَ عَلَى مَا فَعَلْتَهُ فِي الْمَاضِي، بَلْ عُدَّهَا أَنَّكَ قَدْ أَصْبَحْتَ أَفْضَلَ مِمَّا كُنْتَ عَلَيْهِ.
- لَا تُضَخِّمِ الْأُمُورَ، وَضَعْهَا فِي مَكَانِهَا الْمُنَاسِبِ، فَلَيْسَ كُلُّ عَمَلٍ تَقُومُ بِهِ إِنْجَازًا بَاهِرًا، وَلَا هُوَ سَيِّئٌ مُطْلَقًا.

- اسعَ إِلَى تَحْقِيقِ التَّوَازُنِ بَيْنَ مُتَطَلِّبَاتِ الْجَسَدِ وَالرُّوحِ، فَكَمَا أَنَّكَ تَحْتَاجُ إِلَى الْعَمَلِ وَالتَّرْفِيهِ، فَأَنْتَ بِحَاجَةٍ حَتْمًا إِلَى الْعِبَادَةِ وَالتَّأَمُّلِ.
- أَدْرِكْ أَنَّ مِفْتَاحَ الْإِنْسِجَامِ الدَّاخِلِيِّ هُوَ فِي الْبَسَاطَةِ وَعَدَمِ التَّكْلِيفِ، فَلَا تَكُنْ كَمَنْ يَلْبَسُ ثَوْبًا ضَيِّقًا يَحْبِسُ أَنْفَاسَهُ مِنْ أَجْلِ الْحُصُولِ عَلَى إِعْجَابِ النَّاسِ.
- عَلَيْكَ أَلَّا تَفْقِدَ الْأَمَلَ، وَأَنْ تَتَذَكَّرَ أَنَّ أَيَّ عَقَبَةٍ فِي الطَّرِيقِ هِيَ مُجَرَّدُ مُنْعَظَفٍ فِي طَرِيقِكَ إِلَى النَّجَاحِ.

## بعَدَ قَرَاءَةِ النَّصِّ:

### حَوْلَ النَّصِّ:

1. اخْتَرِ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ لِكُلِّ سُؤَالٍ فِيمَا يَأْتِي:

أ. الفِكرَةُ المَحْوَرِيَّةُ الَّتِي يَدُورُ حَوْلَهَا النَّصُّ، هِيَ:

الحذرُ مِنَ المُتَبَطِّاتِ والمَعِيقَاتِ.

حُسْنُ الظَّنِّ بِالآخَرِينَ.

السَّلَامُ الدَّاخِلِيُّ وَالخَارِجِيُّ.

الإِصْرَارُ عَلَى النِّجَاحِ.

ب. مِنْ أَلَدِّ أَعْدَاءِ النَّجَاحِ كَمَا فَهِمْتَ مِنْ النَّصِّ:

التَّسْوِيفُ.

نَقْصُ الْوَعْيِ بِالذَّاتِ.

التَّوَمُّ الطَّوِيلُ.

الْإِنْتِصَارُ عَلَى الْأَحْقَادِ.

ت. مِفْتَاحُ الْإِنْسِجَامِ الدَّاخِلِيِّ يَكْمُنُ فِي:

الثَّقَافَةُ.

الْبِسَاطَةُ.

الصَّدَاقَةُ.

التَّرْفُ.

2. اكتب دليلاً من النص، يدعم الأفكار الآتية:

• إِنَّا بَشَرٌ فَقَطْ، وَلَسْنَا مَلَائِكَةً، وَلَا شَيْاطِينَ.

عليك أن تعرف أنه لا يوجد شخص سيء مطلقاً أو خير مطلقاً ولكننا مزيج من هذا وذاك .

• الضَّرْبَةُ الَّتِي لَا تَكْسِرُكَ تُقَوِّي ظَهْرَكَ.

أي عقبة في الطريق هي مجرد منعطف في طريقك إلى النجاح .

• اِخْتِلَافُ النَّاسِ رَحْمَةٌ.

أما الاختلافات التي لا شأن لنا فيها ... عوامل توحيد ، لا أسباب تفریق .

3. وَضَحِ الْعِلَاقَةَ بَيْنَ الْأَفْكَارِ الْوَارِدَةِ فِي الْمَقْطَعِ (أ)، وَتِلْكَ الْوَارِدَةِ فِي الْمَقْطَعِ (ب). اشرح ذلك،  
مُعَزِّزًا شَرْحَكَ بِالْأَدِلَّةِ.

الأفكار الواردة في المقطع ( أ ) تتكلم جميعها عن الصراعات النفسية كاختلاف الإنسان مع روحه وتكوين الصورة الذهنية الخاطئة عن الآخرين ... والمقطع ( ب ) يتكلم عن حلول لتلك المشكلات ومنها حسن الظن واحترام وتقدير الناس وسلامة القلب ... وتقديم بعض النصائح في نهاية المقطع .

4. اكتب فقرة تشرح فيها أن البشر متساوون، وأن ميزان التفاضل بين البشر هو التقوى، مُستفيدًا مما ورد في النص.

لقد خلقنا الله من أب واحد وأم واحدة وجعلنا شعوبًا وقبائل « لتعارفوا  
إن أكرمكم عند الله أتقاكم » فميزان التفاضل بيننا التقوى والعمل  
الصالح وتقديم المنفعة للآخرين ، ومن خلال هذا النص نعرف أنه لا  
يجوز لشخص أن يقلل من شأن شخص آخر لعرقه أو لونه بل عليه أن  
يتراكم هواجس النفس وتكوين الصورة الخاطئة عن الآخرين ، وعليه أن  
ينشغل بإصلاح عيوبه أولاً قبل النظر إلى عيوب غيره ؛ فبذلك تتقدم  
البشرية وينتشر الحب والإخاء بين الجميع .

5. صمّم مع زملائك في المجموعة نشرة جميلة (إلكترونية أو ورقية)، واكتبوا فيها رصفة للنجاح

في الحياة، مُستَمرين ما يأتي:

• خبراتكم في التصميم والابتكار.

• خبراتكم في الكتابة باللغة العربية الفصحى.

• خبراتكم في الرسم اليدوي.

نشاط لا صفى للطلاب

( لَا تَتَسُونَا مِنْ صَالِحِ دُعَائِكُمْ فِي سُجُودِكُمْ )

١- العناني علي فرج