

الوحدة الرابعة

قضايا

دينية واجتماعية

موضوعات الوحدة

١. علاج الفقر في الإسلام

٢. الأخلاق الزوجية

٣. الذوق في الإسلام

٤. الرياضة

٥. علاج الهم

الدَّرْسُ الْأَوَّلُ: علاج الفقر في الإسلام

الفقر ظاهرة اقتصادية واجتماعية قديمة تُعاني منها الدول بِرُمَّتِهَا المتقدِّمة منها والمتخلِّفة؛ فالدُّول الغنيَّة لا تَحُلُو مِنْ وجود طبقة من الفقراء والدول الفقيرة تتكدَّس فيها الثروات بيد فئة قليلة من الأفراد، وهم الأثرياء. والفقر مرض فتاك يلحق الصَّرَرَ بالكثيرين، وله آثارٌ سَلْبِيَّةٌ على المُجْتَمَعِ في جميع نواحي الحياة؛ ولذا كان النبي ﷺ يتعوَّذُ منه فيقول «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ».

وقد اهتمَّ الإسلامُ بمحاربة الفقر وقَدَّمَ حلولاً ناجحةً للتخلُّص من تلك المُشكلة، منها:

الحَثُّ عَلَى الْعَمَلِ، حيثُ دعا المُسلم إلى العمل واعتبره عبادةً يتقرَّب بها إلى الله تعالى، فيحِبُّ عليه السعي في كسبِ قُوَّتِهِ والاستعفافِ عَمَّا في أيدي الناس، وقد أكدت الآيات والأحاديث ضرورة العمل والسَّعي، قال تعالى: ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ﴾ الجمعة ١٠. فأمر الله تعالى عباده بالسعي عقب صلاة الجمعة لتوفير القُوَّتِ لهم ولعِيالهم، وتحصيل الرزق، كما قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ الملك ١٥. فينبغي على المُسلم أن يسعى في طلب الرزق وتحصيله بالعمل وعدم الرُّكُونِ للرَّاحة. والأنبياء الذين هم خيرُ أهل الأرض لم يَعْمَدُوا للجلوس والراحة بل عملوا وأكلوا ممَّا جَنَّتُهُ أيديهم بما أُتِيحَ لهم، فقال النبي - ﷺ - : (مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكَلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ) رواه البخاري.

كما فرض الإسلام نظام الزُّكَاةِ سَبِيلاً ثانياً لحلِّ مشكلة الفقر بعد الحث على العمل، والزُّكَاةُ حصَّةٌ مُقدَّرة من المال أوجبها الله تعالى لمُستحقِّيها الذين جاء ذكرهم في القرآن الكريم والسنة النبوية؛ حيث ألزَمَ الله المسلمين بإخراج زكاة أموالهم للفقراء والمحتاجين حتى يُطَهَّرَ قلوبهم ويُذهب عنهم السَّيِّئَاتِ ويغفر لهم الزلات، قال تعالى: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ التوبة ١٠٣.

كما روى ابنُ عَبَّاسٍ أَنَّ النَّبِيَّ - ﷺ - قال لمعاذ حين أرسله إلى اليمن: (إِنَّكَ تَأْتِي قَوْمًا أَهْلَ كِتَابٍ، فَادْعُهُمْ إِلَى شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ رَسُولَ اللَّهِ، فَإِنْ هُمْ أَطَاعوكَ لَدَلَّكَ فَأَعْلِمِهِمْ أَنَّ اللَّهَ افترضَ عليهم خمسَ صَلَوَاتٍ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَلَيْلَةٍ، فَإِنْ هُمْ أَطَاعوكَ لَدَلَّكَ فَأَعْلِمِهِمْ أَنَّ اللَّهَ افترضَ عليهم صدقةً فِي أَمْوَالِهِمْ؛ تُؤخَذُ مِنْ أَغْنِيائِهِمْ وتُرَدُّ عَلَى فُقَرَائِهِمْ، فَإِنْ هُمْ أَطَاعوكَ لَدَلَّكَ فَإِيَّاكَ وَكَرَائِمَ أَمْوَالِهِمْ، وَاتَّقِ دَعْوَةَ الْمَظْلُومِ، فَإِنَّهَا لَيْسَ بَيْنَهَا وَبَيْنَ اللَّهِ حِجَابٌ) رواه أبو داود برقم: ١٥٨٤.

وشرع الله الصدقة كعلاج فعّال لمشكلة الفقر، وهي ما يُعطى للفقير والمُحتاج ابتغاء مرضاة الله وتحصيل الأجر والثواب في الآخرة، دون انتظار مكرمة في الدنيا، وللصدقة بالغ الأثر في حلّ مشكلة الفقر بعد الاعتماد على العمل والزكاة، حيث تُنتزع الصدقات مشكلة الفقر من جذورها حين يتمثل الغنيّ حال الفقير ويشعر به، ممّا يُعين الفقير على قضاء حوائجه وسداد ديونه.

وتدلّ الصدقة على التكافل الاجتماعيّ، فبها تنكسر جميع الحواجز بين الغنيّ والفقير، وتختفي مظاهر الحسد والحقد عند الفقراء للأغنياء، ويُعزّز ذلك قيمة المسؤولية لدى الفقير فيضطره للسعي والعمل بدلاً من سؤال الناس.

المفردات

| | | | |
|----------------------------------|---------------|---|----------------|
| Amaçlamak, hedeflemek | عمد - يعمد | Olgu, gerçek | ظاهرة |
| Yaptı, işledi | جنى | Bir şeyden sıkıntı çekmek | عانى من |
| Verdi, bahsetti | أتاح له | Tamamı, hepsi | برمتها |
| Farz, zorunlu kıldı | ألزم | Gelişmemiş, geri kalmış | المتخلفة |
| En değerli mallar | كرائم الأموال | Yığılmak, kümelenmek | تكدّس - يتكدّس |
| Söküp atmak | انتزع - ينتزع | Öldürücü | فتاك |
| Kök | جذر ج: جذور | Olumsuz | سلبية |
| Karşılıklı sorumluluk, dayanışma | التكافل | Birinin kötülüğünden dolayı birine sığınmak | تعوذ به منه |
| Engel, mâni, perde | حاجز ج: حواجز | Uzak durmak, sakınmak | الاستعفاف |
| Güçlendirmek, kuvvetlendirmek | عزز - يُعزّز | Artırmak, çoğaltmak | توفير |
| | | Meyletmemek | عدم الركون |

التدريبات

أولاً

أجب عن الأسئلة الآتية:

١. ما الدول التي تعاني من الفقر؟
٢. لماذا تعوَّذ النبي ﷺ من الفقر؟
٣. اذكر الحلول الناجحة في علاج مشكلة الفقر.
٤. لماذا أمر الله عباده بالسعي في الأرض بعد الصلاة؟
٥. كيف كان الأنبياء يحصلون الرزق؟
٦. لماذا فرض الله الزكاة؟
٧. ما الفرق بين الزكاة والصدقة؟

ثانياً

صحح الخطأ في العبارات الآتية:

١. ينتشر الفقر في قليل من الدول المتخلفة.
٢. توزع ثروات الدول الفقيرة بين جميع أفرادها.
٣. أكّد الإسلام حق الأغنياء في الاحتفاظ بأموالهم.
٤. أمر الله تعالى عباده بالبقاء في المسجد عقب صلاة الجمعة.
٥. تكفّل الله برزق الأنبياء لذلك عمّدوا إلى الجلوس والراحة.
٦. ألزم الله المسلمين بإخراج الصدقات للفقراء والمُحتاجين.
٧. الصدقة تزيد الحواجز بين الغنيّ والفقير.

ثالثاً

هات من النص دليلاً يُؤكّد المعاني الآتية:

١. خوف النبي ﷺ من الفقر.
٢. أمر الله عباده بالسعي والعمل بعد الصلاة.

٣. اهتمام الأنبياء بالعمل لتحصيل الرزق.

٤. وجوب الزكاة على أصحاب المال من المسلمين.

٥. هيأ الله الأرض لعباده للسعي فيها وتحصيل الرزق.

رابعاً رتب الأفكار الآتية حسب ورودها في النص:

١. القرآن يدعو إلى العمل والسعي لتحصيل الرزق.
 ٢. الصدقة تعزز التكافل الاجتماعي بين الناس.
 ٣. الأنبياء قدوة المسلمين في العمل والسعي.
 ٤. السنة النبوية تؤكد فرض الزكاة على الأغنياء.
 ٥. دور الزكاة في حل مشكلة الفقر.
 ٦. الفقر وخطورته على الفرد والمجتمع.
- ()
- ()
- ()
- ()
- ()
- ()

خامساً اكتب مفرد الكلمات في (أ) وجمعها في (ب).

| ب | أ |
|-------|----------|
| ظاهرة | آثار |
| الضرر | نواحي |
| القوت | حلول |
| صلاة | الأثرياء |
| حصّة | عيال |
| نظام | الزلات |
| رزق | كرائم |
| مكرمة | حوادث |

سادساً اختر المرادف المناسب للكلمة التي تحتها خط:

- (١) الدول الفقيرة تتكَدَّس فيها الثروات بيد فئة قليلة من الأفراد.
 (أ) الحقوق (ب) الآثار (ج) الوظائف (د) الأموال
- (٢) ﴿ فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ ﴾ (الجمعة ٥)
 (أ) قاتلوا (ب) اجلسوا (ج) تفرقوا (د) تكلموا
- (٣) ما أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكَلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ.
 (أ) أبدًا (ب) أحيانًا (ج) غالبًا (د) نادرًا
- (٤) ينبغي على المسلم عدم الركون للراحة.
 (أ) السعي (ب) الميل (ج) المحاولة (د) العمل
- (٥) للصدقة بالعُ الأثر في حلِّ مشكلة الفقر.
 (أ) قليل (ب) ضعيف (ج) شديد (د) أهم
- (٦) بالصدقة تنكسر جميع الحواجر بين الغني والفقير.
 (أ) الاختلافات (ب) الموانع (ج) العلاقات (د) الحدود

سابعاً اختر الضد المناسب للكلمة التي تحتها خط:

- (١) الدول الفقيرة تتكَدَّس فيها الثروات بيد فئة قليلة من الأفراد.
 (أ) تُوزَّع (ب) تتراكم (ج) تتحوَّل (د) تتفطَّع
- (٢) الدول الغنيَّة لا تخلو من وجود طبقة من الفقراء.
 (أ) تفرِّغ (ب) تنتهي (ج) تمتلئ (د) تكتمل
- (٣) والفقر مرض فتاك يلحق الضرر بالكثيرين
 (أ) الشدَّة (ب) الرِّاحة (ج) النِّفع (د) الأذى
- (٤) قدَّم الإسلام حلولاً ناجحةً للتخلُّص من مشكلة الفقر.
 (أ) الابتعاد عن (ب) الحفاظ على (ج) تجنُّب (د) الحذر من
- (٥) أمر الله تعالى عباده بالسعي عقب صلاة الجمعة.
 (أ) دعا إلى (ب) حثَّ على (ج) ابتعد عن (د) نهى عن

(٦) **تنتزع** الصدقات مشكلة الفقر من جذورها

(أ) تَقْلَع (ب) تَبْنِي (ج) تَغْرِس (د) تَقْطَع

(٧) **تختفي** مظاهر الحسد والحقد عند الفقراء للأغنياء.

(أ) تَظْهَر (ب) تَغْيِب (ج) تَرْتَفِع (د) تَكْثُر

(٨) **تُوْحَدُ** الصدقة من أغنياء المسلمين.

(أ) تُفْقَد (ب) تُقَدِّم (ج) تُعْطَى (د) تُنْفَق

ثامنًا اكتب كل كلمة من الكلمات الآتية في الفراغ المناسب لها.

الفقراء - قرينًا - المُشكلة - سنّة - الوسيلة - بلائ

الفقر في نظر الإسلام ومُصيبةٌ، وليس في مدح آيةٌ في كتاب الله، ولا حديثٌ صحيحٌ في النبي ﷺ؛ بل استعادَ منه، وجعله للكُفْر: « اللهم إني أعودُ بك من الكُفْر والفقْر » وأوّلُ خطوة في طريق حلّ هذه وعلاجِها هي العمل؛ فهو الأولى والسلاحُ الفعال للقضاء على هذه المُشكلة.

تاسعًا اكتب اسم الفاعل والمصدر في الفراغ كما في المثال.

| المصدر | اسم الفاعل | الفعل |
|----------|------------|-------------|
| دَعْوَةٌ | دَاعٍ | دعا |
| | | يَتَقَرَّبُ |
| | | يَسْعَى |
| | | حَنَى |
| | | رَدَّ |
| | | أَضْطَرَّ |

| المصدر | اسم الفاعل | الفعل |
|-------------|------------|---------|
| مُحَارَبَةٌ | مُحَارِبٌ | حارب |
| | | قَدَّمَ |
| | | جَعَلَ |
| | | كَسَبَ |
| | | أَخَذَ |
| | | عَزَزَ |

- مثال: الصدقة / حلُّ مُشكلةِ الفقر
 ١. الاجتهادُ / النَّجاحُ
 ٢. القرآنُ الكريمُ / اللغةُ العربيةُ
 ٣. العدلُ / انتشارُ السلامِ
 ٤. بُرُّ الوالدينِ / رضا الله
 ٥. المُثابرةُ في العملِ / تحقيقُ الآمالِ
- لِلصَّدَقَةِ بِالْعِ الأَثَرِ فِي حَلِّ مشكلةِ الفقرِ

حادي عشر ضع التعبيرات الآتية في جمل من إنشائك.

١. تُعَانِي مِنْ
 ٢. لَا تَخْلُو مِنْ
 ٣. يَلْحَقُ الضَّرَرَ بِ
 ٤. ل ... آثَارٌ سَلْبِيَّةٌ عَلَى
 ٥. دَعَا إِلَى
 ٦. أَلَزَمَ ... بِ
 ٧. عَلاَجٌ فَعَّالٌ لـ
 ٨. تَنْتَرِعُ ... مِنْ جَدُورٍ

الدَّرْسُ الثَّانِي: الْخِلَافَاتُ الزَّوْجِيَّةُ

الخلافاً الزوجية أمرٌ لا مفرَّ منه، فهي نتيجة للتفاعلات اليومية بين الزوجين، وأحياناً تكون تلك الخلافاً علامة على صحة الزواج وحيويته، وأحياناً أخرى تدقُّ ناقوس الخطر محدِّرة من اقتراب كارثة عائلية قد تنتهي بانتهاء الزواج تماماً. ويمكن للزوجة الذكية أن تتحكم في إدارة الخلاف فتجعله يدور في دائرة الحب والاحترام دون أن يُفْلِتَ الزمام منها.

والزوجة التي تتحلَّى بالذكاء العاطفي ويكون لديها المهارة الاجتماعية والقدرة على ضبط النفس تستطيع أن تُحقِّق نجاحاً مدهشاً في العلاقة الزوجية خاصة وفي علاقتها الاجتماعية عموماً.

والزوجة الذكية هي الزوجة المحبوبة التي تظل تحظى بحب زوجها وارتباطه بها، فلا يستطيع الاستغناء عنها، وهذا يعود إلى قيمتها في حياته، فهي الداعم النفسي المشجِّع على النجاح، هي القلب الحنون عند الأزمات، ومصدر التفاؤل والطمأنينة له ولعائلته، كما أنها مصدر العطف، ومحوِّز التوازن للأسرة ككلها.

لقد اهتم العديد من علماء النفس والاجتماع بالخلافاً الزوجية، فقاموا بدراسات وأبحاث متعدِّدة لأسباب ضعف الروابط بين الزوجين وانهايار العلاقات الزوجية، وعوامل استمرار الارتباط العاطفي بين الزوجين، وقدّموا نصائح متنوّعة لإنقاذ الزواج واستمراره، منها:

أولاً: حُسن الاستماع والشكوى الموضوعية، فيجب على الرجال أن يُنصِتوا للزوجات بمزيج من الاهتمام والود، ودون إظهار الغضب أو تسفيه الشكوى، فهذا الشعور الطيب يحل نصف المشكلة، أما النساء فعليهن ألا ينتقدن أزواجهن أو يهجمن على شخصياتهم، بل عليهنَّ عرضُ الشكوى بموضوعية.

ثانياً: كما يجب على الزوجين **عدم التركيز على مسائل تسبّب الخلاف والشجار بينهما** مثل تربية الأطفال ومصروف البيت والأعمال المنزلية، بل التركيز على نقاط الاتفاق والتوافق بينهما.

ثالثاً: وينصح العلماء **بتجنّب الوصول إلى مرحلة الانفجار**، فيجب على الطرفين أن يبحثا عن وسيلة لإيقاف الشجار قبل أن يشتدَّ أو يصل إلى مرحلة الانفجار، وهذه النقطة تشكّل أساساً قوياً لنجاح الزواج، فعندما يميل أحدهما إلى تهدئة النفس وتهدئة الطرف الآخر يعطي فرصة لحلّ الخلافات، ويجعل منها معارك حسنة تسمح بازدهار العلاقة الزوجية، وتتغلّب على السلبيات التي قد تهدمها.

رابعاً: كما يدعو العلماء إلى **تنقية النفس من الأفكار المشمومة**، فالعصبية الزائدة تشير عند صاحبها أفكاراً سلبية عن الطرف الآخر، فيُصدِرُ أحكاماً قاسية عنه. ويُشعِرُ أنه لا يستحق هذه المعاملة منه، خاصة الزوجة التي تشعر بأنها ضحية بريئة. والتمسُّك بهذه الأفكار وتلك الأحاسيس المدمرة يُعقِّد الأمور؛ لذا يجب إزالة تلك الأفكار.

ويمكن للزوجة التَّحرُّر من قبضة هذه الأفكار المسمومة برصدها بوعي وإدراك، وعدم تصديقها ومحاولة استرجاع الشواهد والمواقف والأحاسيس التي تكذَّب تلك الأفكار، فَمَثَلًا يمكنها أن تُوقِفَ هذا التفكير وتذكر عددًا من مواقف زوجها التي تعني الاهتمام الشديد بمشاعرها وحقوقها، فيتغير تفكيرها، ويقول لسان حالها: «حسنًا، إنه يبدي اهتمامه بي أحيانًا، ولا يمكن أن أنسى ما يتحلَّى به من صفات كريمة!» وهكذا تفتح الباب لإمكانية الوصول إلى حل إيجابي للمشكلة.

وأخيرًا : فإنَّ أساس الزواج الناجح هو الحب والاحترام، والزوجة التي وهبها الله الفطنة والكياسة تتمتع بعلاقات إيجابية، وتكون هي القلب الدافئ لأسرتها، والعقل المدبِّر القادر على التأثير والإقناع. وتتسم الزوجة الناجحة بالهدوء والاتزان، وتوحي بالثقة والطمأنينة أكثر من الرجل، فلذلك هي مَنْ تمسك العائلة بأسنانها وهي من تهدمها.

المفردات:

| | | | |
|-------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------|
| Patlama aşaması | مرحلة الانفجار / التفجّر | Reaksiyon, tepkime, etkileşim | التفاعل |
| Nefsi sakinleştirme | تهدئة النفس | Canlılık | حيوية |
| Güzelce dinlemek | الإنصات الجيد | Musibet, bela | كارثة |
| Etkinlik, faaliyet, aktivite | فاعلية | Çöküş | انهيار |
| Üstesinden gelmek | تغلب | Kontrolü elden kaçırmak | أفلت الزمام |
| İlişkinin gelişmesi, artması | ازدهار العلاقة | İle süslenmek, donanmak | تحلّى - يتحلّى |
| Nefsi temizleme, arındırma | تنقية النفس | Kazanmak, elde etmek | حظي بـ |
| Zehirli fikirler | الأفكار المسمومة | Gereksinim duymamak | استغنى عن |
| Karar verme | إصدار الحكم | Kriz, buhran | أزمة ج: أزمت |
| Ben hak etmiyorum | أنا لا أستحق | Sıcaklık, ısı | سخونة |
| Yıkıcı, parçalayıcı | مدمرة | Sukunet, gönül rahatlığı | طمأنينة |
| Suçsuz kurban | ضحية بريئة | Çöküş | انهيار |
| İşlerin karmaşık hale gelmesi | تعقّد الأمور | Objektiflik, tarafsızlık | موضوعية |
| Özgürlük | التحرُّر | Denge noktası | محوّز التوازن |
| Geri almak, elde etmek | استرجع | Özelliğini taşımak, vasıflanmak | اتسم |
| Zekilik, akıllılık | الكياسة | Şikayeti aptalca olmakla suçlamak | تسفيه الشكوى |
| Elde etmek, faydalanmak | تمتّع - يتمتّع بـ | Dengeli olma | الاتزان |

أولاً أجب عن الأسئلة الآتية:

١. لماذا تُعدُّ الخلافات الزوجية أمراً لا مفرَّ منه؟
٢. ما أساس الزواج الناجح؟
٣. ما مكانة الزوجة في حياة زوجها؟
٤. بم اهتم علماء النفس والاجتماع؟
٥. ماذا يجب على الرجال لحل المشكلات الزوجية؟
٦. علام يجب التركيز أولاً في الزواج؟

ثانياً صلِّ العبارات في العمود الأول بما يناسبها في العمود الثاني فيما يأتي:

- | | |
|----------------------------------|--|
| ١. إنَّ أساس الزواج الناجح | (....) يخلُّ نصفَ المشكلة. |
| ٢. يحتاج الرجال إلى أن يتعلَّموا | (....) الأفكار السلبية عن الطرف الآخر. |
| ٣. على النساء ألاَّ | (....) حسن الاستماع لمشكلات الزوجات. |
| ٤. عندما تزداد حدة المناقشة | (....) هو الحب والاحترام. |
| ٥. الشعور الطيب | (....) ينتقدن أزواجهنَّ. |
| ٦. تثير حالة العصبية الزائدة | (....) على الطرفين أن يبحِّثا عن وسيلة لإيقاف ذلك. |

ثالثاً اختر مفرد الكلمة التي تحتها خط فيما يأتي:

- (١) قام العلماءُ بدراساتٍ وأبحاثٍ عديدة.
- (أ) مَبَاحِثُ (ب) بَاحِثُ (ج) مَبْحَثُ (د) بَحْثُ
- (٢) بحث العلماءُ عوامل الارتباط العاطفي بين الزوجين.
- (أ) عَمَلَةٌ (ب) عَامِلٌ (ج) عَمَلٌ (د) عُمَالٌ
- (٣) الإنصاتُ الجيّدُ يعطي الفرصة لحل الخلافات الزوجية ويجعل منها معارك حسنةً.
- (أ) معركة (ب) عِرَاك (ج) مُعْتَرِك (د) مِعْرَاك
- (٤) بحث العلماءُ أسبابَ ضعف الروابط بين الزوجين.
- (أ) رابطة (ب) ربطٌ (ج) رِبَاطٌ (د) رِبْطِيَّةٌ
- (٥) قدّم العلماءُ نصائح وتوصياتَ متنوّعة لإنقاذ الزواج.
- (أ) نِصْحٌ (ب) ناصح (ج) نِصِيحَةٌ (د) نِصُوحٌ

- ٦) أما النساء فعليهن ألا ينتقدن أزواجهن.
 (أ) ناس (ب) بنت (ج) امرأة (د) انسان
- ٧) التَّمسُّكُ بِالْأَحَاسِيسِ المدمّرة يُعَقِّدُ الأمور.
 (أ) حاسة (ب) إحساس (ج) حسّاسية (د) حواس
- ٨) يجب عدم التركيز على المسائل التي تسبب الشجار.
 (أ) سائلة (ب) مسألة (ج) أسئلة (د) سؤال

رابعًا

اختر جمع الكلمة التي تحتها خط فيما يأتي:

- ١) أحيانًا تَدُقُّ ناقوسُ الخطر.
 (أ) خطرة (ب) خطّار (ج) أخطار (د) خُطارَة
- ٢) وأحيانًا أخرى تَدُقُّ ناقوس الخطر محدّرة من اقتراب كارثة عائلية.
 (أ) كراسي (ب) كُرّاث (ج) كُرّاسة (د) كوارث
- ٣) الزوجة هي الروح المُرَهفة ومصدر العطف.
 (أ) رياح (ب) أرواح (ج) أرواح (د) رَوّاح
- ٤) الزوجة هي نقطة الارتكاز ومحور التوازن للأسرة كلها.
 (أ) نقاط (ب) نقط (ج) نواقط (د) أنقاط
- ٥) مثل تربية الأطفال ومصروف البيت والأعمال المنزلية.
 (أ) تصريفات (ب) مصايف (ج) صيفيات (د) مصاريف
- ٦) يجب إيقاف الشّجار قبل أن يصل إلى مرحلة الانفجار.
 (أ) مراحل (ب) مراحل (ج) رحالة (د) رحلات
- ٧) تشعر الزوجة بأنها ضحية بريئة.
 (أ) ضاحية (ب) ضحى (ج) ضحايا (د) ضوّاجي
- ٨) بل عليهنّ عرض المرأة الشكوى بموضوعية.
 (أ) شكايات (ب) شاكيات (ج) مشكيات (د) شكواى

ب

| | |
|--------------|--------------|
| الفردية | الحُبُّ |
| اتِّفَاق | تهدئة |
| التَّشَاؤْمُ | إيجابيٌّ |
| البُعْضُ | اختلاف |
| تصدَّق | الاجتماعية |
| إثارة | التَّفَاوُلُ |
| سليٌّ | تكذبُ |

أ

| | |
|-----------|------------|
| الانِّصال | تُشْعِرُ |
| يُصعَّبُ | ازدهارٌ |
| المناقشة | تتحلَّى |
| مُحِسُّ | الارتباطُ |
| تطوُّرٌ | تتَّسِمُ |
| تنزيُّنٌ | يعقِّدُ |
| تتَّصِفُ | الشَّحَاژُ |

سادساً اختر الكلمة المناسبة ثم اكتبها في الفراغ ليعم معنى الجملة:

- ٤) أما النساء فليئيهنَّ يبدلن في عدم نقد الأزواج.
- (أ) جُهْدًا (ب) مالاً (ج) وقتاً (د) ثروةً
- ٥) على الطرفين أن وسيلة لإيقاف الشجار بينهما.
- (أ) يقضيا على (ب) يبحثا عن (ج) يتركا (د) يبيعا
- ٧) فلذلك فإنَّ المرأة من تمسك العائلة بأسنانها وهي من تخدمها.
- (أ) هي (ب) هو (ج) هن (د) هم
- ٨) الزوجة توحى ب والطمأنينة أكثر من الرجل.
- (أ) الأجرة (ب) الثقة (ج) المال (د) الدافئ
- ٩) إزالة الأفكار المسمومة من النفس على معالجة الأفكار بشكل مباشر.
- (أ) تساعد (ب) تواري (ج) تنهال (د) تخالف
- ١٠) الخلافات الزوجية لا مَقَرَّ منه.
- (أ) حادثة (ب) نتيجة (ج) أمر (د) طبيعة

سابعاً

اكتب مصدر كل فعل مما يأتي كما في المثال:

| | | | |
|--------------|-------|-----------|-----------|
| مثال : أَرَّ | تأثير | أَتَزَنَ | أَتَرَانُ |
| أَلَّفَ | | أَتَّفَقَ | |
| أَخَّرَ | | أَتَّصَفَ | |
| أَكَّدَ | | أَتَّسَعَ | |

ثامناً

اكتب اسم الفاعل لكل فعل مما يأتي كما في المثال:

| | | | |
|-----------------|---------|---------|-------|
| مثال : أَشَّعَّ | مُشِعُّ | أَصَّرَ | |
| أَمَدَّ | | أَذَلَّ | |
| أَفَرَّ | | أَعَزَّ | |

تاسعاً

استخدم (... أَمَا ... فَ ...) للربط بين الجمل الآتية كما في المثال:

مثال: الصيغة الأولى تهدئ النفس / الصيغة الثانية تثير الغضب.

الصيغة الأولى تهدئ النفس، أَمَا الصيغة الثانية فتثير الغضب.

(١) السائح الأول سافر إلى مصر / السائح الثاني سافر إلى الأردن.

(٢) زينب تدرس الطب / ليلي تدرس الإلهيات.

(٣) محمد يسكن في المدينة / عثمان يسكن في القرية.

(٤) الطالب المجتهد يحب الدراسة / الطالب المهمل لا يحب الدراسة.

(٥) المدرّس المخلص ينفع الطلاب / المدرّس المهمل لا ينفع الطلاب.

عاشراً انفِ الجمل الآتية مستخدماً (لم يعد... كما في المثال):

كان زوجي يهتمُّ بي ، ولم يعد يهتمُّ بي .

مثال: زوجي يهتمُّ بي .

.....

(١) أُدخِّنُ.

.....

(٢) أتشاجرُ مع زوجتي.

.....

(٣) نَفِرُّ من الدرس.

.....

(٤) ابني يشاهد أفلام العنف.

.....

(٥) أكل كثيراً.

حادي عشر اختر الترجمة الصحيحة للعبارة الآتية:

(١) الزوجة الذكية هي الزوجة المحبوبة التي تظل تحظى بارتباط زوجها بما وحبه لها.

- A) Zeki eş, kocasına olan sevgisini ve bağlılığını sürekli devam ettiren sevilen eştir.
- B) Zeki eş, kocasının kendisine olan sevgi ve bağlılığını devam ettiren sevilen eştir.
- C) Zeki eş, kocası ile arasındaki sevgi bağını sürekli devam ettirmeyi başaran eştir.
- D) Zeki eş, kocasının kendisine olan bağlılığını her şeye rağmen sürdürmeyi başarır.

(٢) وهل لي أن أنكر حُبَّه وحنانه ورعايته لأسرتنا وتعبه من أجلنا.

- A) Ben onun bize olan sevgi, şefkat ve merhametini ve bizim için yorgunluğunu nasıl inkar ederim?
- B) Ben onun ailemize olan sevgi, şefkat ve merhametini ve bizim için yorgunluğunu hiç inkar etmedim.
- C) Ben onun ailemize olan sevgi, şefkat ve merhametini ve bizim için yorgunluğunu inkar edebilir miyim?
- D) Ben onun ailemize olan sevgi, şefkat veya merhametini veya bizim için en ufak bir gayret sarfettiğini hiç görmedim.

٣) تُثِيرُ حالة انفلات الأعصاب الأفكار السلبية عن الطرف الآخر.

- A) Sinirlerin gerilmesi hali, karşı taraf hakkındaki olumsuz düşünceleri artırır.
- B) Sinirler gerilince karşı taraftaki olumsuz düşüncelerde ister istemez çoğalır.
- C) Sinirler gerilince karşı taraftaki olumsuz düşüncelerin çoğalması da doğaldır.
- D) Karşı taraf hakkındaki olumsuz düşünceler sinirlerin gerilmesini oldukça artırır.

٤) أما النساء فليتهن يبذلن جهدًا في عدم نقد الأزواج أو الهجوم على شخصياتهم.

- A) Kadınlar kocalarını eleştirmemeli ve onların kişiliklerine saldırmama konusunda daha çok çaba harcamalıdır.
- B) Kadınlar da keşke kocaları gibi eşleri eleştirme veya onların kişilik haklarına saldırma konusunda biraz çaba harcasalar.
- C) Kadınlar kocalarını eleştirmeyip onlara saldırıda bulunmamak için biraz çaba harcasalar ne kadar güzel olur.
- D) Kadınlar da keşke kocalarını eleştirmeme veya onların kişiliklerine saldırmama konusunda biraz çaba harcasalar.

٥) يحتاج الرجال إلى أن يتعلموا حسن الاستماع لمشكلات الزوجات دون إظهار الضجر أو تسفيه الشكوى.

- A) Erkeklerin, sıkılarak da olsa ve şikayetlerden yakınmaksızın ve sulandırmaksızın evlilikle ilgili sorunları güzelce dinlemeye ihtiyacı var.
- B) Erkeklerin evlilikle alakalı problemler ortaya çıkınca güzelce dinlemeleri, hiç sıkılmamaları ve şikayetleri önemsiz görmemeleri şarttır.
- C) Erkeklerin, evlilikle ilgili şikayetleri güzelce dinlemeye ihtiyaçları var. Bunu yaparken de sıkılmamaları ve şikayetleri sulandırmamaları gerekiyor.
- D) Erkeklerin, sıkıldığını açığa vurmaktan ve şikayetleri aptalca olmakla nitelemeksizin evlilikle ilgili sorunları güzelce dinlemeyi öğrenmeye ihtiyaçları var.

٦) فلذلك فإن المرأة هي التي تُمسِكُ العائلة بأسنانها وهي التي تَهْدِمُهَا.

- A) İşte bu nedenle aileyi dışlarıyla tutan da onu parçalayan da kadındır.
- B) İşte bu nedenle o, bir kadın olarak ailesini dışlarıyla tutarak parçaladı.
- C) İşte bu yüzden bazı kadınlar aileyi dışlarıyla tutarken bazıları da onu parçalar.
- D) İşte bu nedenle aile, kadını dışlarıyla tutarak onu parçalanmaktan kurtardı.

الدُّوقُ فِي الْإِسْلَامِ

جاء الإسلام لتنظيم الحياة وإدارتها، فلا يقتصر الإسلام على القيام بالشعائر الدينية من صلاة وصيام وذكرٍ وتسييح؛ بل يُضاف إليها الدُّوقُ السليم، فيتعامل المسلم مع الناس بأسلوب جميل، ويتحدث الطيب من الكلام، فإن عامل الناس بعظمة وفضاطة تفر الناس منه وابتعدوا عنه. فهو كالحلي للإنسان، فإذا أراد العرب أن يمدحوا إنساناً قالوا: رفيع الدُّوق، ذو دوقٍ راقٍ، صاحب دوقٍ، وإذا أرادوا ذمَّهُ قالوا: دوقه سيءٌ، قليل الدُّوق، ليس عنده دوقٌ.

مظاهر الدُّوقِ السليم في الإسلام

أولاً- الدُّوقُ فِي جَمَالِ الْجِسْمِ:

والدُّوقُ في هذا الجانب يكون بالمحافظة على نظافة الجسم وجماله بإرتداء الملابس الجميلة، فقد كان رسول الله - ﷺ - لا يرتدي من الثياب إلا أحسنها وأجملها وأليقها له، فقد ثبت عنه أنه لبس البرود اليمانية، كما أحب القميص لأنه أستر للعورة وأكمل وأليق في الزينة. ومنه أيضاً نظافة الجسم والتطيب بالعطر.

ثانياً- الدُّوقُ فِي الْعَلَقَاتِ:

هو مهمٌّ لأنَّ الإنسان كائنٌ اجتماعيٌّ يعيش في المجتمع، ويبنى علاقاتٍ مختلفةً مع الناس، وهذا الدُّوقُ ينقسم إلى أقسامٍ شتى:

١- العلاقة الودئية مع الناس: حثَّ الرسول ﷺ على العلاقات الودئية بين المسلمين فقال: (من عادَ أو زارَ أحماً له في الله ناداهُ منادٍ بأن طُبت وطابَ ممسكُك وتبَوَّأت من الجنة منزلاً) رواه الترمذي.

٢- بشاشة الوجه: وقد علَّمتنا السنة الشريفة دوقَ البشاشة والتبسُّم، فقال الرسول ﷺ: (لا تحقرنَّ من المعروف شيئاً، ولو أن تلقى أخاك بوجهٍ طلق) رواه مسلم.

٣- التهادي: الهدية: قال الرسول ﷺ: (تهادوا تحابُّوا) رواه البخاري، فالهدية تُزيل البغضاء من القلوب، وتغرس المحبة والألفة بين الناس.

٤- الزيارة: والمقصود بها كل الزيارات؛ ومنها زيارة المريض وآدابها، فقال الرسول ﷺ: (إذا دخلتم على المريض نفّسوا له في الأجل، فإنَّ ذلك لا يردُّ شيئاً وهو يطيب بنفس المريض). رواه الترمذي وابن ماجه.

٥- الاستئذان في الزيارة والدخول إلى البيوت: وهذا ممَّا أشار إليه الوحي في قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾ (٢٧) سورة النور.

٦- معاملة الجيران: إِذْ وَصَّى النَّبِيُّ ﷺ بِالْجَارِ، وَحَثَّنَا عَلَى الْإِحْسَانِ إِلَيْهِ، وَمَعَامَلْتَهُ مَعَامَلَةٌ حَسَنَةٌ.

٧- إفشاء السلام على مَنْ عرفت وَمَنْ لَمْ تعرف: حرص النبي على ترطيب اللقاء ببدئه بالسلام بقوله: (إذا التقيتم فابدؤوا السلام قبل الكلام، فمن بدأ بالكلام فلا تجيبوه). أخرجه ابن عدي في «الكامل»

٨- الذوق في الكلام: وَمَنْ مَظَاهِرُهُ أَيْضًا اخْتِيَارَ الْكَلِمَاتِ الْمُنَاسِبَةِ؛ فَيُرْوَى أَنَّ أَحَدَ الْأَشْخَاصِ حَلِمَ ذَاتَ يَوْمٍ بِأَنَّ أَسْنَانَهُ كُلَّهَا تَسَاقَطَتْ فَانزَعَجَ، وَطَلَبَ مَفْسَّرًا لِلْأَحْلَامِ! فَقَالَ لَهُ: (إِنَّ جَمِيعَ أَقْرَبَائِكَ يَمُوتُونَ قَبْلَكَ)، فَتَشَاءَمَ الرَّجُلُ، وَأَحْضَرَ مَفْسَّرًا آخَرَ، فَقَالَ نَفْسَ الْقَوْلِ فزاد تشاؤمه، حتى جاء الثالث وكان ابن سيرين فقال: (إنك ستكون أطول أقربائك عمرًا إن شاء الله تعالى)، فأحسن إليه بجائزة مع العلم أنَّ مضمون الآراء الثلاثة واحدٌ.

ثالثًا: الذوق في الحركات والأعمال: وهذا باب كبير، سنقتصر على ذكر بعض الأمور فيه:

١- الذوق في الطريق: قال الرسول ﷺ: (إماطة الأذى عن الطريق صدقة) رواه البخاري ومسلم.

ومن مظاهره أيضًا عدم الجلوس في الطرقات، فقد نهى النبي عن ذلك فقال: (إياكم والجلوس على الطرقات) فقالوا: ما لنا بد، إنما هي مجالسنا نتحدث فيها. قال ﷺ: (فإذا أبيتم إلا المجلس؛ فأعطوا الطريق حقها). قالوا: وما حق الطريق؟ قال ﷺ: (غضُّ البصر وكفُّ الأذى وردُّ السلام وأمر بالمعروف ونهي عن المنكر) متفق عليه. ومن مظاهره أيضًا عدم رفع الأصوات في الطرقات، والالتزام بأداب الطريق، وعدم استخدام أبواق السيارات إلا للضرورة.

٢- الدخول والخروج من البيت: أمر الرسول ﷺ أَنْ نَدْخُلَ وَنَخْرُجَ مِنَ الْبَيْتِ بِالتَّلَطُّفِ وَحَسَنِ التَّصَرُّفِ، فَإِذَا دَخَلْتَ دَارَكَ أَوْ خَرَجْتَ مِنْهَا فَلَا تَدْفِعْ بِالْبَابِ دَفْعًا عَنِيقًا أَوْ تَدْعُهُ يَنْغَلِقُ لِدَاتِهِ بِشِدَّةٍ وَعَنْفٍ، بَلْ بَلِّطِ وَرِقَّةً فَهِيَ صِفَةُ الْمُسْلِمِ إِذْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (إِنَّ الرِّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ، وَلَا يَنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ) رواه مسلم.

وخلاصة القول: أَنَّ الذُّوقَ جَمَالٌ لِلنَّفْسِ وَالرُّوحِ، وَمِنْ فَوَائِدِهِ كَسْبُ رِضَا اللَّهِ تَعَالَى، وَتَحْقِيقُ الطَّمَآنِينَةِ وَالسَّكِينَةِ، وَزِيَادَةُ قُوَّةِ الْإِيمَانِ، وَتَحْقِيقُ الْإِتْرَانِ النَّفْسِيِّ لِدَى الْإِنْسَانِ. فَهُوَ خُلُقٌ إِسْلَامِيٌّ حَمِيدٌ وَنَبَوِيٌّ أَصِيلٌ، فَالْمُسْلِمُ يَعَامِلُ النَّاسَ كَمَا يَحِبُّ أَنْ يَعَامِلُوهُ. وَكَمَا قَالَ الْقَدَمَاءُ فِي الْحِكْمَةِ: أَحْسِنُ إِلَى النَّاسِ تَسْتَعْبِدُ قُلُوبَهُمْ.

| | | | |
|------------------------------------|----------------|--------------------------|-------------------------|
| Hediyeleşmek | التَّهَادِي | Sınırlanmak, kısıtlanmak | اِقْتَصَرَ - يَقْتَصِرُ |
| Tedirgin olmak, rahatsızlık duymak | انزعج - ينزعج | Davranmak, muamele etmek | تَعَامَلَ - يَتَعَامَلُ |
| Kötümser, karamsar olmak | تشاءم | Kabalık, nezaketsizlik | فُظَاظَةً |
| Zararlı şeylerin kaldırılması | إماطة الأذى | Cüppe, giysi | بُرْدَةٌ ج: بُرُودٌ |
| Görmezden gelmek | غضُّ البصر | Samimi, dostane | الْوُدِّيَّةُ |
| Arabaların kornaları | أبواق السيارات | Yerleşmek | تَبَوَّأَ |
| Nezaketli davranmak | التَّائِطُفُ | Yüteryüzlülük | بَشَاشَةُ الْوَجْهِ |

أولاً أجب عن الأسئلة الآتية

- ١- كم فقرة في النص؟
- ٢- ضع عنواناً للفقرة الأخيرة
- ٣- علام تدل كلمة الذوق؟
- ٤- بم شبه الكاتب الذوق في الفقرة الأولى؟
- ٥- ما مظاهر الذوق الجسدي؟
- ٦- اذكر ثلاثة مظاهر من مظاهر الذوق في العلاقات
- ٧- ما أهم أنواع الزيارة؟
- ٨- ما فوائد الذوق في كل أشكاله؟

ثانياً

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

- ١- يُظهِرُ الذُّوقُ الْإِنْسَانَ بِأَفْضَلِ صُورَةٍ. (.....)
- ٢- يُؤَدِّي الذُّوقُ إِلَى كُرْهِ النَّاسِ لَكَ. (.....)
- ٣- الهدية من مظاهر الذوق في العلاقات مع الناس. (.....)
- ٤- الدخول والخروج من البيت مهدوء من الذوق في الأعمال والحركات. (.....)
- ٥- غَضُّ البَصَرِ مِنْ ذَوْقِ الْجِسْمِ. (.....)
- ٦- الذوق يدُلُّ على جمال النفس والروح. (.....)
- ٧- إفشاء السَّلامِ لَيْسَ مِنْ مَظَاهِرِ الذُّوقِ. (.....)
- ٨- التهادي من مظاهر الذوق في العلاقات. (.....)

ثالثاً

اختر مرادف الكلمة التي تحتها خط فيما يلي:

١. يَتَحَلَّى الْمُسْلِمُ بِالْأَخْلَاقِ الْحَسَنَةِ .
 (أ) يَتَرَبَّصُّ (ب) يدعو إلى (ج) يسعى إلى (د) يتمنى
٢. يَبْدُو الْمُسْلِمُ بِأَخْلَاقِهِ بِأَفْضَلِ صُورَةٍ.
 (أ) يبدأ (ب) يظهر (ج) ينظر (د) يختفي
٣. تَفَرَّ النَّاسُ مِنْ صَاحِبِ الذُّوقِ السَّيِّئِ :
 (أ) جاء (ب) ضرب (ج) كره (د) أحب
٤. مَدَحَ النَّاسُ صَاحِبَ الذُّوقِ الرَّفِيعِ .
 (أ) أسأؤوا له (ب) أخبروه (ج) تركوه (د) أنثوا عليه
٥. حَثَّ النَّبِيُّ ﷺ عَلَى الْهَدِيَةِ .
 (أ) حَضَّ (ب) قَدَّمَ (ج) أَخْبَرَ (د) أَسْرَعَ
٦. إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ .
 (أ) وَضَعُ (ب) إِزَالَةُ (ج) تَجْمِيعُ (د) إِذَابَةٌ
٧. السَّرْفَةُ مُنَافِيَةٌ لِأَخْلَاقِ الْإِسْلَامِ .
 (أ) مُخَالِفَةٌ (ب) مُقَابِلَةٌ (ج) مُبَاعِدَةٌ (د) مُنَاصِفَةٌ
٨. يُحَقِّقُ الذُّوقُ الِاتِّزَانَ النَّفْسِيِّ .
 (أ) التراخي (ب) القياس (ج) الجمال (د) الاستقرار

رابعاً اختر ضد الكلمة التي تحتها خط فيما يلي:

١. يتعامل بِعَظْمَةٍ .
 (أ) فظاظمة (ب) قسوة (ج) لطف (د) سوء
٢. نَهَى النَّبِيُّ عن الجلوس في الطرقات .
 (أ) أزال (ب) نفر (ج) وَّجَّهَ (د) أمر
٣. يَجِبُ أَنْ تَكُونَ أجسادنا طَاهِرَةً .
 (أ) بَجْسَةً (ب) جاهزة (ج) ثقيلة (د) مُتَعَبَةً
٤. الهدية تُزِيلُ البغضاء من القلوب .
 (أ) المتعة (ب) الخوف (ج) الحُبَّ (د) التَّعَبَ
٥. دَمَّ النَّاسُ صاحبَ الدَّقِيقِ السيِّءِ .
 (أ) مدَّحَ (ب) نصَّرَ (ج) هجا (د) وَعَدَّ
٦. تَشَاءَمَ الرَّجُلُ من الخبرِ .
 (أ) تراجعَ (ب) تَفَاءَلَ (ج) فَرَّ (د) حَزِنَ
٧. المسلمُ صاحبُ الدَّقِيقِ وَجْهُهُ بَشْوَشٌ .
 (أ) مُبْتَسِمٌ (ب) عبوس (ج) أبيض (د) حزين
٨. نَفَرَ النَّاسُ من صاحبِ الخُلُقِ السيِّءِ .
 (أ) كَرِهَ (ب) جاء (ج) أَحَبَّ (د) نصَّرَ

خامساً اكتب مفرد الكلمات في (أ) وجمعها في (ب).

| ب | أ |
|--------|---------|
| هدية | الشعائر |
| وجه | المظاهر |
| مرض | البُروء |
| قميص | الجيران |
| قلب | أبواق |
| اختيار | المجالس |

سابعاً اختر الكلمة المناسبة لتملأ الفراغ .

١. يُرَوَى أَنَّ أَحَدَ الْأَشْخَاصِ حَلَمَ يَوْمَ يَأَنَّ أَسْنَانَهُ تَسَاقَطَتْ.
(أ) على (ب) إحدى (ج) ذات (د) بين
٢. مِنْ مَظَاهِرِ الذُّوقِ عَدَمُ اسْتِحْدَامِ أَبْوَابِ السَّيَّارَاتِ لِلضَّرُورَةِ.
(أ) إلا (ب) في (ج) مع (د) لكن
٣. حَثَّ الرَّسُولُ ﷺ الْعَلَاقَاتِ الْوُدِّيَّةَ بَيْنَ الْمُسْلِمِينَ.
(أ) في (ب) إلى (ج) عن (د) على
٤. إِذَا أَرَادَ الْعَرَبُ يَمْدَحُوا إِنْسَانًا قَالُوا: إِنَّهُ ذُو ذَوْقٍ.
(أ) بِ (ب) أَنَّ (ج) أَنَّ (د) في
٥. الْمُسْلِمُ يَتَعَامَلُ مَعَ النَّاسِ أُسْلُوبٍ جَمِيلٍ
(أ) على (ب) مع (ج) بِ (د) إلا
٦. لَا يُفْتَصِّرُ الْإِسْلَامُ عَلَى الشَّعَائِرِ فَقَطْ، يُضَافُ إِلَيْهَا الذُّوقُ وَالْأَخْلَاقُ.
(أ) إلا (ب) أو (ج) مع (د) بل
٧. مِنْ أَشْكَالِ الذُّوقِ إِمَاطَةُ الْأَذَى الطَّرِيقِ.
(أ) على (ب) عن (ج) بين (د) إلى
٨. الْهَدْيِيَّةُ تَزِيلُ الْبَغْضَاءَ الْقُلُوبِ
(أ) مِنْ (ب) على (ج) إلى (د) في

ثامناً صل العبارات في العمود الأول بما يُناسبها في العمود الثاني فيما يأتي:

١. إذا أرادوا أن يمدحوا إنساناً قالوا: (....) تحقيق الطمأنينة والسكينة
٢. إن عامل الإنسان الناس بغلظة وفظاظة (....) غض البصر وكف الأذى
٣. إذا دخلت دارك أو خرجت منها (....) تفر الناس منه وابتعدوا عنه
٤. من حق الطريق (....) رجل قليل الذوق
٥. يجب على المسلم أن يستأذن (....) فلا تدفع الباب بعنف وقسوة .
٦. من فوائد الذوق (....) تستعيد قلوبهم.
٧. أحسن إلى الناس (....) قبل الزيارة ودخول بيوت الناس.

تاسعاً اختر الكلمة المناسبة في القائمة (ب) للتعريف في القائمة (أ)

ب

- شعائر
- حكمة
- الطمأنينة
- ذو ذوق رفيع
- التهادي
- بشوش
- الاستئذان
- قليل الذوق - ذو ذوق سيء

أ

١. رجل يتصرف بشكل جيد ولباقة
٢. العبادات التي نؤديها مثل الصلاة والحج
٣. الإنسان الذي يتيسم للناس في كل وقت
٤. تقدم / إعطاء الهدية للأصدقاء والأقرباء
٥. طلب الإذن من صاحب البيت أو الشيء
٦. كلام القدماء فيه فائدة لحياتنا
٧. إنسان سيء في كلامه وحركاته وملايسه
٨. راحة القلب والنفس

عاشراً املاء الجدول بالمناسب

| المصدر | اسم المفعول | اسم الفاعل | الفعل |
|---------|-------------|------------|--------|
| | | | استأذن |
| | | متحلل | |
| | تمارس | | |
| اقتصار | | | عَضَّ |
| | | طاهرة | |
| | محمود | | |
| الزيارة | | | |

حادی عشر غیر الجملة حسب الضمائر

أنت - إنك ستكون أطول أقبائك عمرًا إن شاء الله تعالى.

- - ١. هي
- - ٢. أنت
- - ٣. هما
- - ٤. أنتم
- - ٥. أنتن
- - ٦. نحن

ثاني عشر اختر الترجمة المناسبة للجمل الآتية

١- أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم

- A) İnsanlara, onların kalplerini kazanarak iyilik et.
- B) İnsanların en iyisi, onların kalplerini kazanandır.
- C) İnsanlara iyilik et ki kalplerini kazanasın.
- D) İnsanlardan sadece kalplerini kazandığın kimselere iyilik et.

٢- فلا يقتصر الإسلام على القيام بالشعائر الدينية فقط، بل يُضاف إليها الذوق السليم

- A) İslam ibadetleri yerine getirmekle sınırlı kalmaz, aksi halde zevki selime dâhil olmaz.
- B) İslam ibadetleri yerine getirmeye sınır getirmez, belki buna zevki selimi de dâhil eder.
- C) İslam ibadetleri yerine getirilmesinde kısaltma yapmaz, bana zevki selim de dâhildir.
- D) İslam sadece ibadetleri yerine getirmekten ibaret değildir, buna zevki selim de dâhildir.

٣- كان رسول الله - ﷺ - لا يرتدي من الثياب إلا أحسنها

- A) Resulullah (sav.) her güzel elbiseyi giymezi.
- B) Resulullah (sav.) elbisenin ancak en güzelini giyerdi.
- C) Resulullah (sav.) elbisenin pahalı olanını giymezi.
- D) Resulullah (sav.) güzel elbiselerinden başkasını giymezi.

٤- الهدية عند الزيارات شكّل جميل من مظاهر الذوق الاجتماعي

- A) Ziyaretler esnasında hediye vermek ictimâî zevk tezahürlerinin güzel bir türüdür.
- B) Hediyezi ziyaret esnasında vermek ictimâî zevkin güzel tezahürlerinden bir türdür.
- C) Hediye vermek amacıyla ziyaretler ictimâî zevkin güzel tezahürlerinden biridir.
- D) İctimâî zevk tezahürlerinden güzel bir tür de hediye vermek için ziyaretleşmektir.

٥- الزيارة: ومنها زيارة المريض وآدابها.

- A) Hasta ziyareti de ziyaretler âdâbı başlığı altında ele alınmalıdır.
- B) Ziyaretler ve hasta ziyareti konusunda belli başlı kurallar vardır.
- C) Ziyaretler ve özellikle de hasta ziyaretinin belirli âdâbı vardır.
- D) Ziyaret çeşitlerinden biri de hasta ziyareti ve âdâbı konusudur.

الدَّرْسُ الرَّابِعُ: الرِّيَاضَةُ

الرِّياضَةُ هي مَجْمُوعَةٌ من الأَعْمَالِ التي يَثُومُ بها الإنسانُ بصورةً فرديةً أو جماعيةً لتنمية الجسم وتدريبه وإشغال الوقت وتهذيب السُّلُوكِ. وقد وَصَّى النَّبِيُّ ﷺ بالاهتمام بما يقوِّي الجسد ويحفظه صحیحًا سليمًا ومن ذلك التَّربیة الرِّیاضیة التي تسهم في بناء الجسد بناءً سليمًا.

وقد دعا الإسلام إلى ممارسة الأنشطة الرِّیاضیة المفیدة، ورعَّب الرَّسولُ بها، وكان يُوجِّه الصحابة إليها لما فيها من تقوية للأجساد ومحافظة على سلامتها، قال: «المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضَّعيفِ، وفي كلِّ خيرٍ». (صحيح مسلم).

وتهدف الرياضة إلى حفظ جسم الإنسان قويًا نشيطًا، يؤدِّي وظائفه بشكل طبيعيٍّ ويستطيع مواجهة الأعداء، فالرياضة غذاء للجسم والعقل معًا، وتمدُّ الإنسان بالطاقة اللازمة للقيام بمختلف الأعمال، وتُحسِّن عمل القلب، وتقوِّي العضلات، وتزيد مرونة المفاصل، وتُكسب الجسد اللياقة البدنية والذهنية والقوة والحيويَّة والنشاط.

كما تهدف الرياضة إلى ملء فراغ الشباب بما هو خير، حتى لا يكون مجالاً للانحلال والفساد، وبذلك يَتِمُّ توجيه طاقات الشباب إلى ما هو نافع ومفيد. وكذلك تنمية روح التعاون بالمنافسة الشريفة الهادئة بين الأفراد والجماعات. وتنمِّي الرياضة أخلاق الفرد وتحسن من تعامله مع الآخرين، فتدفعه إلى الصدق والأخلاق الكريمة.

وقد عُرف في عهد الرسول ﷺ أنواع عديدة من الرياضة كالجري، فكان الصحابة يتسابقون، وكان النَّبِيُّ يُقَرِّهُم على ذلك. وكذلك الرماية والفروسية وركوب الخيل والسباحة. قال عمر بن الخطاب: «علِّموا أولادكم السباحة والرماية، ومُرُوهم فليشبو على ظهور الخيل وثبًا» والمصارعة منافسة تُظهِرُ قُوَّةَ الرجال بحيث يُلقَى أحد المنافسين الآخر أرضًا دون إيذاء أو ضرر أو سخرية منه، كما فعل الرسول مع زید الذي صارع الرسول وكان أقوى الرجال في المدينة، فصرعه النبي.

وقد وضع الإسلام ضوابط للمسلم لممارسة الألعاب الرياضية، منها:

- الاحتشام في اللباس عند ممارسة الألعاب الرياضية، فلا يجلب كشف العورة بحجة ممارسة الرياضة.
- أن لا تُلهي الرياضة عن أداء العبادات والواجبات الدِّينية في أوقاتها، كما أمر الله، فلا تضيع الصلاة ولا تُنتهك حُرمة الصَّيام.
- عدم الاختلاط بين الجنسين أثناء ممارسة الرياضة، فلكلِّ جنسٍ أن يمارس ما يناسبه من الرياضة في مكان خاصٍّ بهم.

- عدم اتخاذ المسابقات الرياضية وسيلة للكسب الحرام كالمراهانات والقمار.
- عدم إيقاع الأذى المقصود بالمخلوقات من الناس أو الحيوانات، كاتخاذ الطيور أهدافاً للتدريب على الرماية أو تعذيب الحيوان أو التحريش بين الطيور والحيوانات بقصد اللهو مثل مصارعة الثيران، والاستمتاع بمناظرها لنهي النبي عن اتخاذ الطيور غرضاً يرمى، والتحريش بين البهائم أو إيذاء الإنسان كما يجري في بعض أنواع المصارعة.
- أن تكون الرياضة مشروعاً وأن لا تُعرض حياة الإنسان للخطر المحقق.

المفردات

| | | | |
|----------------------------|----------------------|--|------------------|
| Eklemlerin elastikiyeti | مرونة المفاصل | Vücutu geliřtirmek | تنمية الجسم |
| Düşmanla karşılaşmak | مواجهة الأعداء | Hal, tavır veya davranışı düzeltmek, ıslah etmek | تهديب السلوك |
| Çözülme, bozulma, gevşeme, | انحلال | Katkı sağlamak | أسهم - يُسهم |
| Yararlanma, faydalanma | التمتع بـ | Spor aktiviteleri | الأنشطة الرياضية |
| Sevketmek, yöneltmek | دفع - يدفع إلى | .. dışı için | لما فيها من ... |
| Güreş tutmak | المصارعة | Ata binicilik | ركوب الخيل |
| Bahis, iddia | المراهنة | Kaide, kural | ضابط ج: ضوابط |
| Kışkırtma | التحريش | Utanmak, çekinmek | الاحتشام |
| Boğa güreşi | مصارعة الثيران | Alıkoymak, engellemek | ألهى - يلهى |
| Hayvan | بهيمة ج: البهائم | Namazı geçirmek, ihmal etmek | أضاع الصلاة |
| Eziyet verilmemesi | عدم إيقاع الأذى | Çiğnemek, bozmak, ihlal etmek | انتهك - ينتهك |
| Kuşların hedef yapılması | اتخاذ الطيور أهدافاً | Karışım, bir arada bulunmak | الاختلاط |
| Tehlikeye atmak | عَرَضَ للخطر | Bir şeyi aracı yapmak | اتخذ وسيلة |

١. ما المقصود بالرياضة ؟
٢. بم أوصى الرسول ﷺ ؟
٣. أي مؤمن خير وأحبُّ إلى الله تعالى؟
٤. اذكر أحد أهداف الرياضة.
٥. اذكر نوعين من أنواع الرياضة التي كانت تعرف في عهد الرسول.
٦. هل يسمح الإسلام بالاختلاط بين الجنسين أثناء ممارسة الرياضة؟

ثانياً: صل العبارات في العمود الأول بما يناسبها في العمود الثاني فيما يأتي:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ١. كان الصحابة رضي الله عنهم يتسابقون | ١. (... ما ناسبه من الرياضة. |
| ٢. يجب ألا تُعرض الرياضة | ٢. (... لما فيها من تقوية للأجساد. |
| ٣. فلكل جنس أن يمارس | ٣. (... وكان الرسول يُقرُّهم على ذلك. |
| ٤. وضع الإسلام ضوابط للمسلم | ٤. (... حياة الإنسان للخطر. |
| ٥. المؤمن القوي خيرٌ | ٥. (... لممارسة الألعاب الرياضية. |
| ٦. كان يُوجَّه الصحابة إليها | ٦. (... وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف. |

ثالثاً: اختر المفرد المناسب للكلمة التي تحتها خط:

- ١) الرياضة هي مجموعة من الأعمال.
 (أ) عاملٌ (ب) عملةٌ (ج) عملٌ (د) عملةٌ
- ٢) لقد دعا الإسلام إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المفيدة.
 (أ) نشيطٌ (ب) ناشطٌ (ج) نشيطةٌ (د) نشاطٌ
- ٣) وكان النبي يُوجَّه الصحابة إليها.
 (أ) الصاحبُ (ب) الأصحابُ (ج) الصحابيُّ (د) الصحبةُ
- ٤) الرياضة تزيد مرونة المفاصل.
 (أ) مفصُولٌ (ب) مفصِلٌ (ج) فصَلٌ (د) فاصِلٌ
- ٥) الرياضة تُنمِّي أخلاق الفرد وتحسن من تعامله مع الآخرين.
 (أ) خالِقٌ (ب) خَلَقٌ (ج) خُلِقٌ (د) خِلْقَةٌ

٦) الاحتشام في اللباس عند ممارسة الألعاب الرياضية.

(أ) لَاعِبٌ (ب) مَلْعَبٌ (ج) لَعِبٌ (د) لُعبَةٌ

٧) مصارعة التَّيرَانِ فيها إيذاء للحيوان.

(أ) ثورَةٌ (ب) ثورٌ (ج) ثائرٌ (د) إثارةٌ

٨) نهي النبي عن التحريش بين البهائم.

(أ) بهيمةٌ (ب) باهيمٌ (ج) مُبهِمٌ (د) بَهِيَّةٌ

رابعاً اختر الجمع المناسب للكلمة التي تحتها خط:

١) يقوم الإنسان بالرياضة لغرض تنمية الجسم.

(أ) جُسَمٌ (ب) جِسَامٌ (ج) أجسام (د) جَسَامٌ

٢) لكل جنس أن يمارس ما يناسبه من الرياضة في مكان خاص بهم.

(أ) إمكان (ب) أماكن (ج) أمكنة (د) مواكن

٣) الرياضة غذاء للجسم والعقل.

(أ) غذائم (ب) أعذاء (ج) أغذيةٌ (د) غذائمٌ

٤) كانت المصارعة في زمن الرسول منافسة تظهر قوّة الرّجال.

(أ) أزمان (ب) زِمَانٌ (ج) زمين (د) زمني

٥) ركوب الخيل من الرياضات المفيدة.

(أ) خيَالٌ (ب) أخيلةٌ (ج) خيول (د) خيِّلةٌ

٦) الرياضة تنمّي أخلاق الفرد وتحسن من تعامله مع الآخرين.

(أ) فريد (ب) فرائد (ج) فرد (د) أفراد

خامساً اختر ضدّ الكلمات الآتية:

| | |
|---------|---------|
| الرّجال | يهمل |
| صحيح | تُخفي |
| يؤدّي | الكذب |
| نافع | النساء |
| الصّدق | مُضِرٌّ |
| تُظهر | مريض |

| | | | |
|----------------|-----------|---------|-----------|
| مثال : رَبَّتْ | تَرْتِيبٌ | فَسَّرَ | تَفْسِيرٌ |
| ثَبَّتْ | | قَلَّدَ | |
| عَمَّرَ | | عَطَّلَ | |
| زَيَّنَ | | بَلَّغَ | |
| أَنْثَتْ | | صَدَّقَ | |
| أَوَّلَ | | نَبَّهَ | |

| | | | |
|----------------|---------|-----------|-----------------|
| مثال : عَلَّمَ | عَلَّمَ | عَلَّمُوا | لَا تُعَلِّمُوا |
| كَلَّمَ | | | |
| فَكَّرَ | | | |
| عَجَّلَ | | | |
| بَشَّرَ | | | |
| زَيَّنَ | | | |
| نَظَّفَ | | | |
| يَسَّرَ | | | |
| نَفَّرَ | | | |

| | | | |
|---------------|-------|--------|----------------|
| مثال : أَمَرَ | مُرَّ | مُرُوا | لَا تَأْمُرُوا |
| أَخَذَ | | | |
| أَكَلَ | | | |
| سَأَلَ | | | |

اجعل الاسم اسم (كان) والجملة الفعلية خبرًا لها كما في المثال:

مثال: الصَّحَابَةُ / تسابَقَ - كَانِ الصَّحَابَةُ يتسابقون.

- (١) النَّسَاءُ / تشاجر
 (٢) السُّيَّاحُ / انتظر في المطار
 (٣) الجماعة / يصَلِّي الجمعة
 (٤) الطُّفْلَانُ / يلعب الكرة
 (٥) الطَّيِّبَتَانُ / يفحص المرضى
 (٦) النَّسَاءُ / أعدَّ الطَّعَامَ للضيوف

اختر الكلمة المناسبة ثم اكتبها في الفراغ ليتم معنى الجملة:

- (١) الرِّيَاضَةُ هي مجموعة من الأعمال يقوم بها الإنسان.
 (أ) الذي (ب) حيث (ج) التي (د) ذلك
 (٢) لقد الإسلام إلى ممارسة الأنشطة الرِّيَاضية المفيدة.
 (أ) دَعَا (ب) اهتمَّ (ج) أوصى (د) دَلَّ
 (٣) الرِّيَاضة تمدُّ الإنسان بـ الأزرمة للقيام بمختلف الأعمال.
 (أ) الفكر (ب) الطَّاقة (ج) التَّجربة (د) الفرصة
 (٤) وقد كانت المصارعة في زمن الرسول تظهر قوَّة الرِّجال.
 (أ) فرصة (ب) منافسة (ج) فتنة (د) مسألة
 (٥) لا يسمح الإسلام بالاختلاط بين أثناء ممارسة الرِّياضة.
 (أ) الفريقين (ب) الطائفتين (ج) الحزبين (د) الجنسين
 (٦) يجب ألا الرِّياضة عن أداء العبادات والواجبات الدينية.
 (أ) يَنْهَى (ب) تُلهِي (ج) يُؤخِّر (د) تُفسِد

(١) وَصَّى الرَّسُولُ ﷺ بِالاهْتِمَامِ بِمَا يَقْوِي الْجَسَدَ وَيَحْفَظُهُ صَحِيحًا سَلِيمًا.

- A) Resul (s.a.v.) tavsiyelerinden biri de bedeni güçlendirmek ve onu sağlam ve güçlü tutmaktır.
- B) Resul (s.a.v.) bedeni güçlendiren ve onu sağlam ve güçlü tutan şeylere önem vermemizi emretti.
- C) Resulullah (s.a.v.) insan bedenini güçlendirmeyi ve onu sağlam ve güçlü tutmayı emretmiştir.
- D) Resul (s.a.v.) bedeni güçlendiren ve onu sağlam ve güçlü tutan şeylere önem vermeyi tavsiye etti.

(٢) لَقَدْ دَعَا الْإِسْلَامُ إِلَى مِمَارَسَةِ الْأَنْشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ الْمَفِيدَةِ ، وَرَغَّبَ الرَّسُولُ ﷺ بِهَا.

- A) İslam, insanları yararlı aktivitelerde bulunmaya davet eder, Resul (as) da bunu teşvik eder.
- B) İslam, insanları yararlı aktivitelerde bulunmaya çağırmış, Resul (as) da ashabını teşvik etmiştir.
- C) İslam, yararlı spor aktivitelerinde bulunmaya çağırmış, Resul (as) da bunu teşvik etmiştir.
- D) İslam dini, spor aktivitelerinde bulunmayı farz kılmış, Resul (as) da bunu emretmiştir.

(٣) هِيَ غِذَاءٌ لِلْجِسْمِ وَالْعَقْلِ مَعًا ، وَتُمَدُّ الْإِنْسَانَ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ لِلْقِيَامِ بِمُخْتَلَفِ الْأَعْمَالِ.

- A) O, akıl ve bedenin gıdasıdır ve insana bir takım işleri yapmak için gerekli olan enerjiyi sağlar.
- B) O, hem akıl hem de bedenin gıdasıdır. Farklı alanlarda çalışan insanlara gereken enerjiyi de verir.
- C) O, aklın ve bedenin gıdasıdır. Aynı zaman da insana bazı işleri yapma fırsatını verir.
- D) Spor akla ve bedene gıdadır. Aynı zamanda insana bir takım işleri yapmak için lazım olan enerjiyi de sağlar.

(٤) عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرَّمَايَةَ.

- A) Çocuklarınıza yüzücülüğü ve atıcılığı öğretiniz.
- B) Çocuklarınıza yüzücülüğü ve biniciliği öğretiniz.
- C) Çocuklarınıza biniciliği ve atıcılığı öğretiniz.
- D) Çocuklarınıza yüzücülüğü ve koşuculuğu öğretiniz.

(٥) لَا يَحِلُّ كَشْفُ الْعَوْرَةِ بِحُجَّةِ مُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ.

- A) Spor yapacağım diye avret yerlerinin açılması gerekli değildir.
- B) Spor yapmak için avret yerlerini açması bir müslümana caiz değildir.
- C) İslam, spor yapmak için avret yerlerinin açılmasına izin vermez.
- D) Spor yapma gerekçesiyle avret yerlerinin açılması helal değildir.

الدرس الخامس: علاج الهم

إن طبيعة الإنسان في هذه الحياة تتقلب من صحّة إلى مرض، ومن فرح إلى حزن، والسعيد من جمع بين الشكر في حال النعم والصبر في حال البلاء، ولذا علينا أن نسعى إلى إزاحة الهموم والأحزان بالسعي في أسباب انشراح الصدر.

تحدّث القرآن الكريم عن الاضطرابات النفسية وأثرها على الصّحة، موضّحاً العلاقة بين النفس والجسد، وقد أكّد العلماء أنّ الاضطرابات النفسية والضغوط الاجتماعية تؤثر على مناعة الجسد ومقاومته للأمراض، وأنّ الضغوط النفسية قد تسهم في نشوء أمراض عضوية كالسكر والسّرطان وأمراض القلب وغيرها. وحدّثنا النبي ﷺ من الانفعالات النفسية الحادة، وأكّد على ضرورة الابتعاد عن الحزن والهم؛ ليضمن لنا حياة مليئة بالصحة والسعادة. وللتخلّص من الهم والحزن ينبغي على المسلم أولاً الإيمان بالله إيماناً حقيقياً كاملاً والمداومة على الأعمال الصالحة، يقول تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ النحل ﴿٧٧﴾ ، ثمّ العلم بأنّ الحياة الدنيا ليست خالدة، وإتّما حياةً فانيةً، والنعم التي فيها لا تصفو لأيّ أحدٍ، حيث قال الله تعالى: ﴿وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نَدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ﴾ آل عمران ﴿١٥٠﴾ ، فالمؤمن الحقيقي لا يلتفت إلى ما يقع به ويصيبه من الهموم والغموم؛ لأنّه يعلم أنّ الحياة الدنيا فانية لا تدوم.

ثم هناك وسائل أخرى مختلفة للتخلّص من الهم والحزن بعد الإيمان والأعمال الصالحة، نريد أن نتحدّث عن بعض هذه الوسائل:

أولاً: النشاط الذهني:

أثبتت الدّراسات العلمية أنه يمكن علاج الهم بعملية النشاط الذهني كالتفكير في خلق الله مثلاً ، ولحفظ الإنسان من أعراض النسيان وضعف الذاكرة ولتنشيط عملية التذكر أمرنا الله سبحانه وتعالى بالتفكير والتدبر في الخلق. فقال: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ آل عمران ﴿١٣٠﴾ .

هذا هو القرآن الكريم فيه كل ما يريد الإنسان ليرتقي إلى درجات عالية من العلم والمعرفة والأخلاق الفاضلة، وهو كتاب معجز أنزله الله على رسوله ليخرج الناس من الظلمات إلى النور بإذنه.

وبالتطبيق الصحيح لما أمر الله والابتعاد عن كل ما نهى عنه، نعيش حياة مليئة بالسعادة والمحبة، متمتعين بالصحة، فرحين بما آتانا الله من فضله، فانهين برزقنا وعمرنا، ومؤمنين بقضاء الله وقدره.

ثانيًا: النشاط البدني (ممارسة الرياضة):

النشاطات البدنية والتمرينات الرياضية إحدى الطرق التي تخفف الضغوط النفسية، وهي مفيدة لصحة القلب والشرايين، فالرياضة تساعد على إفراز هرمونات إيجابية في الجسم وتقوي الجهاز المناعي، وبعض التمرينات الهوائية تؤدي إلى زيادة تروية المخ بالدم وتُحفز نمو الخلايا العصبية. وقال ﷺ: « المؤمن القوي خير وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير » رواه مسلم.

ثالثًا: كظم الغيظ والحلم والتسامح والعفو عند المقدرة:

قال تعالى: ﴿ وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ آل عمران (١٣٤)، وقال تعالى: ﴿ وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ فصلت (٤١).

ونستنتج مما تقدم أنّ التخلص من الصفات السيئة كالعداوة والمنافسة الحادة وغيرها من الصفات التي تؤدي إلى الإجهاد النفسي هو أمر من الله تعالى ليحفظ به نفوسنا وصحتنا؛ لنكون كما أراد لنا أن نتمتع بالقوة والصلابة وفي نفس الوقت بالحلم والتسامح.

رابعًا: ذكرُ الله تعالى والاستقامة والدعاء:

قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ الرعد (٢٨). فالقرآن يوضح لنا كيف نحافظ على النفس مطمئنة نقية، لا تهزها الأزمات والحزن، وترضى وتتقبل مصابها بصدر رحب وصبر جميل، فعندما تكون هذه النفس راضيةً ومؤمنة ومستقيمة تعلم أنّ الخير من الله، والشر إنّما أن يكون (بلاء) وإمّا أن يكون (ابتلاء)؛ وواجب على الإنسان في حالة النعم الوافرة الشُّكْرُ وزيادة العمل الصالح، وفي حالة المصائب فيعلم أنّ الله تعالى إذا أحبَّ العبد امتحنه واختبر درجة إيمانه، ليكفّر عنه ما مضى من خطايا، ولينعم في الآخرة بجناتٍ عرضها السماوات والأرض. قال تعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفَامُوا فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ أولئك أصحاب الجنة خالدين فيها جزاءً بما كانوا يعملون ﴿ فصلت (٤٠).

وبالدعاء إلى الله تعالى وإحساسك الدائم أنك بحاجة لكرمه وتفضله عليك، وشكره سبحانه على نعمه الظاهرة والباطنة تكون النفس غنية مطمئنة متفائلة، وهذا الشعور يبعد عنك الهم والحزن وأسباب المرض النفسي والجسمي.

بتصرف من مقال (حسن يوسف شهاب الدين)

المفردات:

| | | | |
|------------------------------|-------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| Bağışıklık sistemi | الجهاز المناعي | Tasa, keder, endişe | الهمُّ ج: الهموم |
| Sağlamak, sevk etmek | حفز - يحفز | Psikolojik sıkıntılar, huzursuzluklar | الاضطرابات النفسِيَّة |
| Sinir hücreleri | الخلايا العصبية | Tedirginlik, reaksiyonlar | الانفعالات |
| Sert mücadele | المنافسة الحادَّة | Keskin, sert | الحادَّة |
| Psikolojik yorulma, yıpranma | الإجهاد النفسي | Garanti etmek, üslenmek | ضمن - يضمن |
| Sertlik, dayanıklılık | الصَّلابة | Sosyal baskılar | الضغوط الاجتماعية |
| Sıkıntı | الحنة ج: الحن | Etkilemek | أثر - يؤثر على |
| Belâ, musibet | بلاء | Bağışıklık, direnç | مناعة |
| İmtihan, deneme | ابتلاء | Katkıda bulunmak | أسهم - يسهم |
| Bol nimetler | النعم الوافرة | Kanser | السَّرطان |
| Sıkıntı hâli | حالة المصائب | Sevgi, muhabbet | التودُّد |
| Denedi, sınadı | اختبر | Unutma belirtileri, emareleri | أعراضُ النسيانِ |
| Hata, yanlış | خطيئة ج: خطايا | Atar damar | الشَّرِيانُ ج: الشرايين |
| İhsan, iyilik | تفضُّلٌ | Salgı | إفراز |
| İyimser | متفائلةٌ | Olumlu hormonlar | هرمونات إيجابية |

التدريبات

أولاً

١. علام تؤثر الاضطرابات النفسية ؟
٢. لماذا أمر الرسول بالابتعاد عن الحزن ؟
٣. بأي شيء يمكن علاج الهم ؟
٤. لماذا أنزل الله القرآن على رسوله ؟
٥. ماذا تخفف الضغوط النفسية ؟
٦. إلام تؤدي العداوة والمنافسة الحادة ؟
٧. ماذا يجب على الإنسان في حالة النعم الوافرة ؟
٨. متى تكون النفس سليمة ؟

ثانياً

١. الاضطرابات النفسية والضغوط الاجتماعية
٢. يمكن علاج الهم
٣. هذا هو القرآن الكريم
٤. تساعد الرياضة
٥. التخلص من الصفات السيئة
٦. إذا أحب الله العبد
- (....) فيه كل ما يريد الإنسان
- (....) امتحنه واختبر درجة الإيمان في قلبه
- (....) أمر من الله سبحانه وتعالى
- (....) بعملية النشاط الذهني والبدني
- (....) تؤثر على مناعة الجسد ومقاومته للأمراض
- (....) تقوية الجهاز المناعي

ثالثاً

| المفرد | الكلمة | الجمع | الكلمة |
|--------|----------|-------|--------|
| | الشرايين | | الأثر |
| | خطايا | | الدم |
| | المصائب | | الجهاز |
| | النعم | | الجسم |
| | المخبر | | النشاط |
| | الخلايا | | الجسد |

رابعاً

اختر المرادف الصحيح لما تحته خط فيما يأتي:

- (١) الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً.
 (أ) يخافون (ب) يُسبِّحُونَ (ج) يرجون (د) يأملون
- (٢) ربنا ما خلقت هذا باطلاً.
 (أ) عبثاً (ب) عوجاً (ج) سهواً (د) طوعاً
- (٣) يمكن علاجُ الهمِّ بالنشاط الذهني والتفكير.
 (أ) الروحي (ب) الجسدي (ج) العقلي (د) العاطفي
- (٤) ونستنتج مما تقدم أن
 (أ) نستلقي (ب) نستأنس (ج) نستنبط (د) نستمدُّ
- (٥) أراد لنا أن نتمتع بالقوة والصلابة.
 (أ) نتحلَّى (ب) نستهلك (ج) نستورد (د) نستطيع
- (٦) ألا بذكر الله تطمئن القلوب.
 (أ) تستفيد (ب) تستنير (ج) تستفتح (د) تستريح
- (٧) هذا الشعور يبعد عنك الهم والحزن.
 (أ) الحفد (ب) البُعْضَ (ج) العم (د) الوُدَّ
- (٨) واجب على الإنسان في حالة النعم الوافرة الشكر.
 (أ) القوية (ب) الكثيرة (ج) القلقة (د) المستوردة

خامساً

اختر الضد الصحيح لما تحته خط فيما يأتي:

- (١) الاضطرابات النفسية والضغط الاجتماعية تؤثر على مناعة الجسد.
 (أ) الدُّولية (ب) الاشتراكية (ج) الفردية (د) المحلِّية
- (٢) التطبيق الصَّحِيحُ لِمَا أمر الله تعالى والابتعاد عن كل ما نهي عنه.
 (أ) الاقتراب (ب) الاجتناب (ج) الافتراء (د) الالتواء

- ٣) هِيَ مفيدة لصِحَّة القلب وَالشَّرَّايين. (أ) مفسدة (ب) مُنْعِشَة (ج) مُشِعَّة (د) مُضِرَّة
- ٤) الرياضة تُساعد على إفراز هرمونات إيجابية في الجسم. (أ) استفهامية (ب) سلبية (ج) سؤالية (د) استشارية
- ٥) وشكره سبحانه على نعمه يولد نفسًا غنية مطمئنة متفائلة. (أ) متمايلة (ب) مترادفة (ج) متشائمة (د) متساوية
- ٦) هذا الشعور يبعد عنك الهم والحزن. (أ) السرور (ب) الفراق (ج) البعد (د) الطمأنينة
- ٧) إحساسك الدائم أنك بحاجة لكرمه. (أ) متمتع به (ب) مستغن عن (ج) مشتاق إلى (د) مشفق على
- ٨) التخلص من الصفات السيئة أمرٌ من الله تعالى. (أ) الحسنة (ب) المقبولة (ج) الممدوحة (د) المرجوة

سادساً اختر الكلمة المناسبة لتملأ الفراغ.

- ١) القرآن الكريم كتاب من الله تعالى أنزله على رسوله الكريم ل الناس من الظلمات إلى النور. (أ) يُخْرِج (ب) ينذر (ج) ينصُر (د) يقرأ
- ٢) حذرنا النبي ﷺ من النفسية الحادة. (أ) الانفعالات (ب) الأمراض (ج) العلاقات (د) الصراعات
- ٣) النشاط الجسماني والتمرينات الرياضية هي الطرق التي تخفّف الضغوط النفسية. (أ) واحد (ب) إحدى (ج) عند (د) الأوّل
- ٤) بعض التمرينات الهوائية إلى زيادة تروية المخ بالدم وتُحفز نموّ الخلايا العصبية. (أ) خلّى (ب) تُسْفِرُ (ج) تنتج (د) تؤدّي
- ٥) على الإنسان في حالة النعم الوافرة الشكر وزيادة العمل الصالح. (أ) سهم (ب) سهو (ج) صعب (د) واجب
- ٦) إمّا أن يكون بلائاً أو أن يكون ابتلاءً. (أ) الخَيْر (ب) الدَّرْس (ج) الشَّرُّ (د) النَّشَاطُ

سابعاً

اكتب اسم الفاعل للأفعال الآتية كما في المثال.

| | | | |
|------------|-------|-------|--------------|
| مُفْتَقِرٌ | افتقر | مقتنع | مثال : اقتنع |
| | اكتسب | | ارتكب |
| | انتشر | | اقتصد |
| | انتفع | | اعتدل |

ثامناً

اكتب المضارع والأمر للأفعال الآتية كما في المثال.

| | | | |
|----------------|--------|----------------|---------------|
| يستشير - استشر | استشار | يستعين - استعن | مثال : استعان |
| | استخار | | استقام |
| | استفاد | | استعاذ |
| | استجاب | | استراح |

تاسعاً

اكتب المضارع والمصدر للأفعال الآتية كما في المثال.

| | | | |
|------------------|-------|----------------|--------------|
| ر يتذكّر - تذكّر | تذكّر | يتفكّر - تفكّر | مثال : تفكّر |
| | تدبّر | | تهجّد |
| | تأمّل | | تصرّف |
| | تردّد | | تقدّم |

عاشرًا

استخدم التعبيرات الآتية بالضمير والعائد إليه كما في المثال.

- هذا هو القرآن الكريم ، فيه كل ما يريد الإنسان .

-
-
-
-
-

مثال: القرآن / كلُّ ما يريد الإنسان

- (١) المطعم / كلُّ ما يشتهي الإنسان
- (٢) الزعيم / كلُّ ما يريد الشعب
- (٣) المستشفى / كلُّ ما يحتاج المرضى
- (٤) السوق المركزي / كلُّ ما يطلب الزبائن
- (٥) السيّارة / كلُّ ما أريد من الراحة

حادي عشر استخدم التعبير (لو ... ل ...) للربط بين التعبيرات الآتية كما في المثال.

مثال: اجتهدت / نجحت

لَو اجتهدت لنجحت.

(١) كنت غنيًا / اشتريت شقة واسعة

(٢) ذهبت إلى مصر / تعلمت اللغة العربية

(٣) مارست الرياضة / أصبحت نحيفًا

(٤) تناولت الأدوية / تحسنت صحتك فورًا

(٥) شاهدتم هذا الفيلم / أعجبتم به كثيرًا

ثاني عشر اختر الترجمة الصحيحة للعبارات الآتية.

(١) أثبتت الدراسات العلمية أنه يمكن علاج أهم بعملية النشاط الذهني كالتفكير في خلق الله مثلاً.

- A) İlmi çalışmalar, Allahın yarattıkları hakkında düşünmek gibi zihni faaliyetlerde bulunmayan insanların üzüntülerinin tedavisinin **mümkün olmadığını** ispatlamıştır.
- B) İlmi araştırmalar, üzüntü hastalığına yakalanan insanların tedavisinin **sadece** Allahın yarattıkları hakkında düşünmek gibi zihni faaliyetlerle gerçekleşeceğini ispatlamıştır.
- C) İlmi çalışmaların ortaya koyduğu gerçeklerden biri de Allahın yarattıkları **hakkında düşünmeyen** insanların, üzüntü ve tasa gibi hastalıklara yakalanmaya **yatkın** olduğudur.
- D)** İlmi çalışmalar, üzüntünün tedavisinin örneğin Allahın yarattıkları hakkında düşünmek gibi zihni aktivitelerle mümkün olduğunu ortaya koymuştur.

(٢) هذا هو القرآن الكريم ، فيه كل ما يريد الإنسان ليرتقي إلى درجات عالية من العلم والمعرفة والأخلاق الفاضلة.

- A) İşte bu Kur'an-ı Kerim öyle bir kitaptır ki onda her şey vardır. İlim, marifet ve üstün ahlak derecelerinin hepsini onda bulmak mümkündür.
- B)** İşte bu Kur'an-ı Kerim'dir. Onda insanın ilim, bilgi ve üstün ahlak derecelerine ulaşması için istediği her şey mevcuttur.
- C) İşte bu Kur'an-ı Kerim'de insanın ilim, bilgi ve ahlak derecelerinin **bütün mertebelerine** yükselmek için gerekli olan şeyler bulunmaktadır.
- D) İnsan ilim, bilgi ve üstün ahlak derecelerine ulaşması için gerekli bazı şeyler vardır. Bunların pek **çoğu** Kur'an-ı Kerim'de mevcuttur.

٣) وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا ، ولكن قل : قدر الله وما شاء فعل.

- A) Eğer sana bir bela gelirse “şöyle yaptım da böyle oldu” deme. Ama şunu söyle: “Allah böyle takdir etmiş ve takdiri de tahakkuk etmiştir.
- B) Eğer sana bir musibet isabet ederse sakın “şöyle yapsaydım, böyle **olmazdı**” deme, Çünkü : “Allah böyle takdir etmiş ve onun dilediği olmuştur.
- C) Eğer sana bir şey isabet ederse sakın “şöyle yapsaydım, şöyle olurdu” deme, ama şöyle de: “Allah böyle takdir etti, ve dilediği oldu”.
- D) Eğer **size** bir şey isabet ederse sakın “şöyle yapsaydım, şöyle olurdu” demeyin, “Allah böyle takdir ettiği için böyle oldu” deyiniz.

٤) بعض التمرينات الهوائية تؤدي إلى زيادة تروية المخ بالدم وتُحفز نمو الخلايا العصبية.

- A) Bazı açık hava antrenmanlarını **yapmayan** insanların beyni sulanır ve sinir hücrelerinin gelişmesi büyük ölçüde engellenir.
- B) Bazı sportif faaliyetler beynin daha fazla kanla **beslenmesine** ve sinir **kaslarının** daha fazla güçlenmesine neden olur.
- C) Bazı açık hava antrenmanları beynin daha fazla kanla sulanmasına yol açar ve sinir hücrelerinin gelişmesini sağlar.
- D) Sportif aktivitelerin bazıları **aklımızın** daha fazla gelişmesine ve bağışıklık sistemimizin güçlenmesine neden olur.

٥) طبعًا عندما تكون هذه النفس مؤمنة تعلم أنّ الخير والشر من الله تعالى.

- A) Tabi ki bu nefis, inançlı olduğunda, hayrın da şerrin de Allah'tan geldiğini bilir.
- B) **Sadece** imanlı kimseler hayrın ve şerrin Allah'tan geldiğine **inanır**.
- C) İmanlı kimseler hayrın da şerrin de **doğal olarak** Allah'tan geldiğine inanırlar.
- D) Tabi **doğal olarak** mümin nefislere hayrı da şerri de öğreten Allah Teala'dır.