مركز دعم
الصحة السلوكية
Behavioral healthcare center

راقي بأخلاقي

مسابقة هويتي

أصبح العالم كله بين أيدينا، فمن خلال الإنترنت تتعرف على ثقافات شعوب العالم وكأنك تعيش معهم.

ولكل دولة ثقافة خاصة تميزها عن ثقافات الدول الأخرى، وخصوصاً مع غياب العوامل المشتركة كاللغة والدين.

وكل شعب من شعوب الأرض يعتز بثقافته التي توارثتها الأجيال، ويرى أنها تشكل هويته التي يعرّف بها عن نفسه وآرائه ونظرته للحياة.

بالنسبة لنا في قطر؛ هويتنا الثقافية منبثقة من تراثنا العربي والإسلامي، وعاداتنا التي لا تتعارض مع هذا التراث.

علينا أن نعتز بهويتنا الثقافية، ونتعرف على مصادرها، ونقرأ في تاريخ بلادنا وكيف تشكلت هذه الهوية.. فهويتنا تعني وجودنا على خارطة العالم، وغيابها يعني أننا أصبحنا لا شيء.

إذا اعتزت شعوب العالم بهوياتها؛ فلا تكن أقل منها.. قل: أنا مسلم.. عربي.. قطري.

مسابقة الكلمات المتقاطعة

ا	ل	ر	ح	م	ة	خ	ع	م	ا
ل	ل	ق	ا	ع	س	و	ا	ض	ل
إ	ن	ح	ا	ل	ض	ر	ل	ن	ح
ح	ك	ط	ب	خ	ت	إ	م	ا	ت
س	ل	م	ل	ح	ي	ق	و	ن	ا
ا	ة	ا	ا	ع	د	ل	د	ح	ل
ن	ق	ل	و	ر	خ	ط	ة	ي	ب
ت	ا	ب	ا	ل	ك	ر	م	إ	ر

ابحث عن هذه الكلمات :
الطاعة، الخضوع، الرحمة، المودة،
الاحترام، التقدير، البر، الحب،
الإحسان، الكرم ، حنان

دعا إبراهيم عليه السلام ربه تعالى أن يرزقه ولداً صالحاً، فاستجاب الله له فرزقه إسماعيل عليه السلام، فأحبه كثيراً، واعتنى به ورعاه وربّاه على الأخلاق الكريمة، فكان ولداً باراً بوالديه، يعاملهما بأدب واحترام ورحمة، ولا يتأخر عن طاعة أوامرهما.

وحينما بلغ إسماعيل من العمر ثلاثة عشر عاماً؛ رأى أبوه إبراهيم في المنام أنه يذبحه بالسكين، ورؤيا الأنبياء حق، أي أن النبي إذا رأى في المنام أنه يفعل شيئاً فإن عليه أن يفعله بأمر من الله.

علم إبراهيم عليه السلام أن هذا المنام امتحان من الله له، وحتى ينجح في هذا الامتحان فإن عليه أن يذبح ولده الذي يحبه كثيراً.

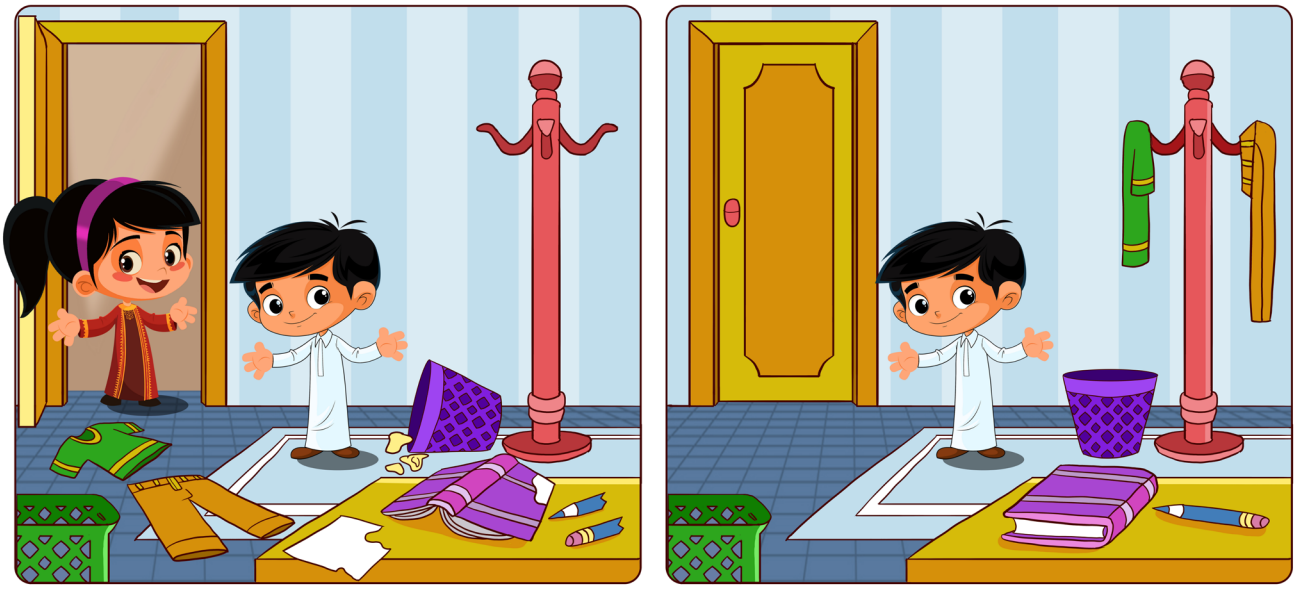
ولكن إبراهيم عليه السلام أراد أن لا يفاجئ إسماعيل في تنفيذ هذا الأمر، ورغب في الوقت نفسه أن يمتحن طاعة ولده لله تعالى وبره بوالده حتى لو كلفه الأمر روحه، فقال له: «إني أرى في المنام أني أذبحك، فانظر ماذا ترى».

هنا؛ أثبت إسماعيل أنه ابنٌ بارٌّ بوالده، مطيع لربه، فقال له: «يا أبتِ افعل ما تؤمر ستجدني إن شاء الله من الصابرين».

ثم استلقى إسماعيل على الأرض مستسلماً لوالده كي يفعل ما أمره الله به، وجعل إبراهيم وجه إسماعيل باتجاه الأرض، ووضع السكين على رقبته، إلا أن الله بقدرته منع السكين من أن تقطع، وأخبر إبراهيم بأنه قد نجح في الامتحان، وبأن عليه أن يذبح كبشاً كبيراً بدلاً عن ولده إسماعيل، فنظر إبراهيم حوله فإذا بكبش أبيض جميل وكبير، فذبحه كما أمر الله.

لقد أطاع إبراهيم الله تعالى؛ فخلّصه الله من ذبح ابنه، وأطاع إسماعيل أباه؛ فأنجاه الله من الذبح.

مسابقة الفعل الصحيح



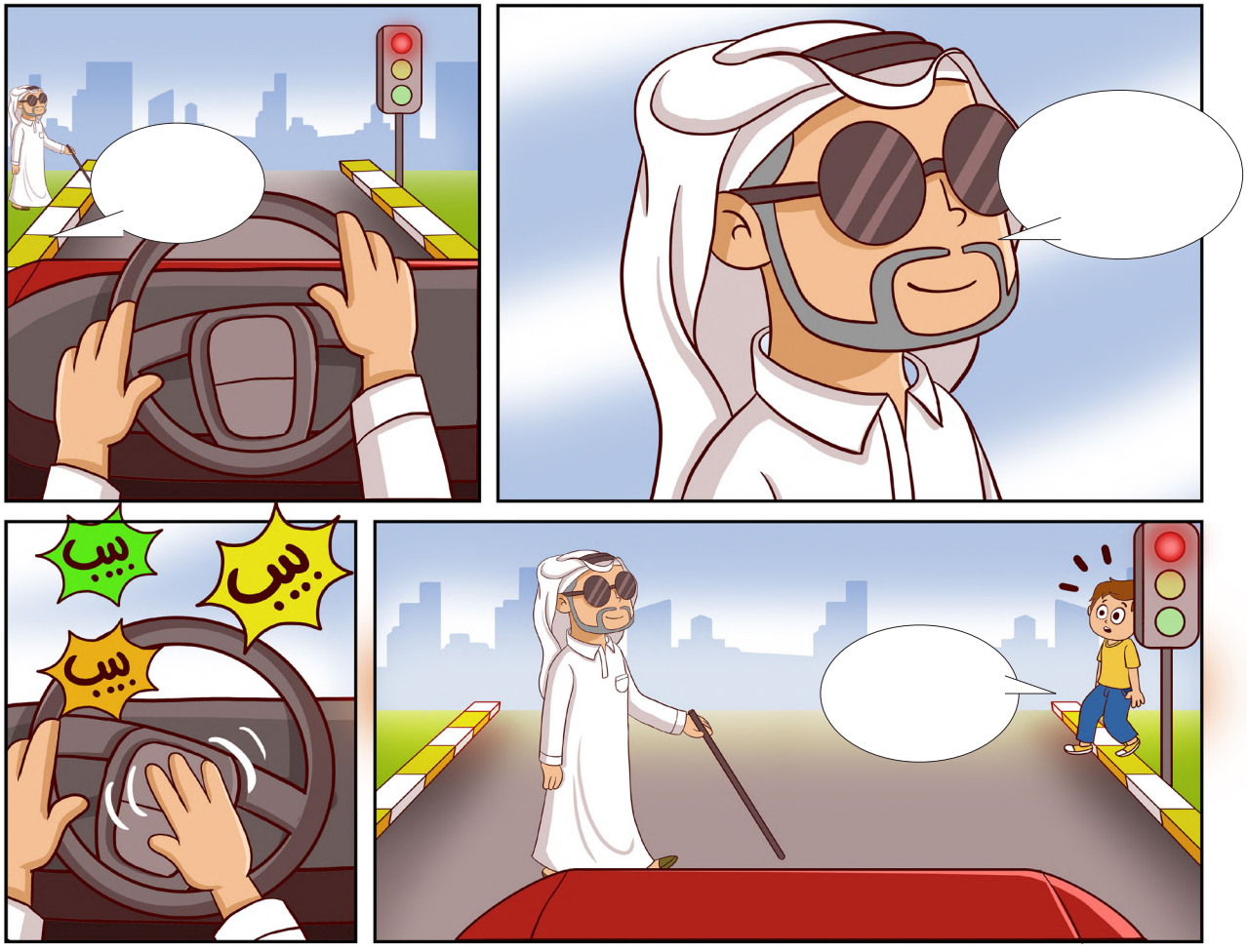
بين الصورتين عدة اختلافات تبين الفرق بين السلوك الإيجابي والسلوك السلبي حاول أن تتعرف عليها.

لا بد أنك تحب أن تكون صاحب سلوك إيجابي، يرضى عنه الله تعالى، ويحبه الناس، ويكون قدوة للآخرين.

إذن؛ إليك هذه النصائح:

- تعامل مع الآخرين بأخلاق حسنة، وكن صادقاً أميناً متعاوناً معهم على الخير.
- حافظ على نظافة ثيابك، واهتم بمظهرك، واعتنِ بكتبك وأدواتك المدرسية.
- احرص على الالتزام بمواعيدك، واحرص على الحضور باكراً إليها كي لا تتأخر.
- أنصت باهتمام إلى من يتحدث إليك.
- حُلَّ واجباتك المدرسية، وحضّر درسك قبل أن يشرحه معلمك.
- تجنب المشاحنات مع الآخرين، وعاملهم باحترام وتقدير.
- استأذن صديقك قبل أن تستخدم حاجياته الشخصية.
- لا تتكبر على الآخرين، واحترم الكبير، واعطف على الصغير.
- حافظ على نظافة منزلك ومدرستك وحيّك ومدينتك.
- احرص على أن تكون حواراتك مع الآخرين هادئة وعلمية.
- اجلس جلسة صحيحة.
- نم باكراً لتقوم مبكراً ونشيطاً في اليوم التالي.

مسابقة قصة من خيالي



أملأ المربعات الفارغة في القصة، من خلال الاستعانة بالكلمات الآتية:

ضرير ، الإشارة ، الشارع ، خطر

أنـت لا تعيـش وحـدك في هـذا الوطـن، فهنـاك أنـاس آخـرون قـد تحتـاج إليهـم يوميـاً، وقـد يحتاجـون إليـك أيضـاً.

ففـي هـذا الوطـن رجـل ضريـر وطفـل صغيـر يحتاجـان إلـى المسـاعدة في قطـع الشـارع..

وفيه طفل يتيم يحتاج إلى عطفك وحنانك..

وفيه فقير لا يجد طعاماً يأكله، أو ثياباً يلبسها..

وفيـه مريـض لا يملـك ثمـن الـدواء، أو مصـابٌ يتمنـى أن يسـمع كلمـة تواسـي مصابـه..

كل هؤلاء يحتاجون إلى «الإحسان»..

بإمكانك أن تكون متصفاً بالإحسان من خلال:

- ادخار جزء من مصروفك اليومي وتخصيصه للجمعيات الخيرية.
- التبرع ببعض ثيابك الجيدة وألعابك السليمة للمحتاجين.
- شراء قطعتي حلوى بدلاً من واحدة، الأولى لك، والثانية لجارك الفقير.
- المشاركة في الأعمال التطوعية.
- مساعدة كبار السن في شراء حاجياتهم أو حملها عنهم.
- زيارة دور الأيتام وأخذ الهدايا لهم.

وغير ذلك من الوسائل التي تدخل السرور على الآخرين.

مسابقة راقي بأخلاقي

اجمع وألصق الصور المتفرقة بالشكل الصحيح ، كي تحصل على الرسمة الموضحة بأسفل الصفحة

يـزداد جمـال الإنسـان وتألقـه؛ كلمـا ازداد تمسـكاً بأخلاقـه، والمجتمعـات الراقيـة هـي تلـك التـي تسـود فيهـا الأخـلاق الحميـدة.

الأخـلاق ليـس أمـراً ثانويـاً كمـا يظـن بعضهـم، فقـد بـيّن النبـي عليـه الصـلاة والسـلام بـأن مـن أهـم أهـداف اصطفـاء اللّه لـه وإرسـاله إلـى البشـرية؛ إكمال الأخلاق الحسـنة، فقـال: «إنمـا بُعثـت لأتمـم مـكارم الأخـلاق».

والمتصفـون بالأخـلاق الحسـنة لهـم مكانـة عظيمـة عنـد اللّه، ففـي الحديـث الشـريف: «أكمـل المؤمنـين إيمانـاً؛ أحسـنهم خلقـاً»، وسـئل النبـي صلـى اللّه عليـه وسـلم عـن أكثـر مـا يُدخـل النـاسَ الجنـة، فقـال: «تقـوى اللّه، وحُسـن الخلـق».

3474 Doha - Qatar
(+974) 44 250 000
(+974) 44 272 030
info@bhc.org.qa
www.bhc.org.qa
bhc_qatar

حقوق الطبع محفوظة بموجب حق التأليف