



الفصل الثالث  
حدائق المملكة



# الفصل الثالث

## حدائق المملكة

وقبر حرب بمكان قفر<sup>(١)</sup> وليس قرب قبر حرب قبر<sup>(٢)</sup>

"إن هذا البيت لا يمكن إنشاده في الغالب عشر مرات متتالية إلا ويغلط المنشدون فيه لأن القرب في المخارج يحدث ثقلاً في النطق به. وقيل من عُرِفَ بفصاحة اللسان لحظته العيون بالوقار. وبالفصاحة والبيان استولى يوسف الصديق - عليه الصلاة والسلام - على مصر، ومملك زمام الأمور وأطلعه ملكها على الخفي من أمره والمستور"<sup>(٣)</sup>.

"روى المبرد - في الكامل - أن رجلاً قال لخالد بن صفوان: إنك تكثر، فقال: أكثر لضربين: أحدهما فيما لا تغني فيه القلة، والآخر لتمرين اللسان، فإن حبسه يورث العقلة.<sup>(٤)</sup> وكان خالد يقول: لا تكون بليغاً حتى تكلم أمتك السوداء في الليلة الظلماء في الحاجة المهمة بما تتكلم به في نادي قومك، فإن اللسان عضو إذا مرنته مرن، وإذا أهملته خار، كاليد التي تخشنها بالممارسة، والبدن الذي تقويه برفع الحجر، وما أشبهه، والرجل إذا عودت المشي مشت"<sup>(٥)</sup>.

## تقنيات الصوت ..

### \* حجم الصوت:

ويقصد به الجهر بالصوت، والقاعدة الأساسية هي أن تتحدث بصوت يسمعه الجمهور بوضوح؛ على أن تأخذ في الاعتبار حجم المكان الذي تتحدث فيه، وهل تستخدم مكبراً للصوت أم لا، وهل يوجد ضوضاء تطغى على صوتك وعلى أية حال ينبغي أن تراوح في حجم صوتك؛ فقد ترفع صوتك لتؤكد نقطة مهمة، وأحياناً ينخفض الصوت عن قصد لجذب انتباه الجمهور.

### \* سرعة الصوت:

حاول أن تضبط سرعتك في الحديث لتلائم الوقت المتاح لك، وعليك ألا تتكلم بسرعة تتداخل فيها الكلمات، فيصعب تمييزها وفهمها، ويمكن أن تبطئ في نطق كلمة أو جملة معينة، ترى أنها ذات أهمية في التأثير على الجمهور.

١- قفر: المهجور والخالي

٢- سر الفصاحة، ص ٩١ - لابن سند الخفاجي

٣- المستطرف في كل فن مستظرف - للأبشيبي

٤- العقلة: ما يعقل به كالقيد أو العقال

٥- الكامل - للمبرد

### \* نغمة الصوت:

ويقصد بها تنغيم الصوت ليساعد على فهم المعنى؛ فللسؤال نغمة، وللإستفهام نغمة، وللتعجب نغمة، وللإنفعال نغمة، وهكذا... ولذا عليك في إلقاء الحديث أن تراوح نغمة الحديث، تجنباً للرتابة، وسعيًا للتأثير في الجمهور.

### \* وضوح الصوت:

انطق الكلمات بأقصى درجة من الوضوح، وأخرج الحروف من مخارجها، فإثناء تنطق بطريقة مغايرة للسين، والذال يغير نطقها الزاي. (١)

### وقال الحكماء:

"إن الملوك إذا وكلوا إلى غيرهم ما ينبغي لهم مباشرة بأنفسهم - ضاعت أمورهم ودعوا الفساد إلى أنفسهم. وإذا ضيع الملك الفرصة، وترفع عن الحيلة، وأنف من التحرز، وظن أنه يكتفي بنفسه، فهناك من سدد إليه سهمه ووجد عورته واضحة، ومقاتله باديةً."

"الملك إذا لم يقبل من نصحاؤه ما يثقل عليه مما ينصحونه به - كالعليل الذي يدع ما يصف له الطبيب ويعود إلى استعمال ما يشتهي. فمن التمس الرخصة من الإخوان عند المشاورة، ومن الأطباء عند المرض، ومن الفقهاء عند الشبهة - أخطأ الرأي، وازداد مرضاً، واحتمل وزراً."

"الملوك ثلاثة: عاجز. فأحد الحازمين: من إذا نزل به الأمر المخوف لم يدهش، ولم يذهب قلبه شعاعاً، ولم يعي برأيه وحيلته ومكيدته التي بها يرجو النجاة. والثاني - وهو أحزم من هذا -: ذو العدة الذي يعرف الأمر متقدماً قبل وقوعه فيعظمه إعظامه، ويحتال له حيلته، كأنه رأي عين، فيحسم الداء قبل أن يبتلى به، ويدفع الأمر قبل وقوعه. وأما العاجز: فهو الذي لا يزال في التردد والتمني حتى يهلك نفسه. (٢)"

١- الموسوعة العربية العالمية- دليل مهارات الحديث- الشبكة العالمية - الانترنت

٢- لباب الآداب - لابن منقذ

# الحديقة الأولى

## حديقة النطق

قال الحسن بن سهل: "تعلموا النطق، فإن فضل الإنسان على سائر البهائم به، وكلما كنتم بالنطق أحذق، كنتم بالإنسانية أحق" (١)

"جاء في ذكر المقاطع والقول في الفصل والوصل، قيل للفارسي: ما البلاغة؟ فقال: معرفة الفصل من الوصل. وقال المأمون لبعضهم: من أبلغ الناس؟ فقال: من قرب الأمر البعيد المتناول، والصعب الدرك بالألفاظ اليسيرة، قال: ما عدل سهمك عن الغرض. ولكن البليغ من كان كلامه في مقدار حاجته، ولا يجيل الفكرة في اختلاس ما صعب عليه من الألفاظ، ولا يكره المعاني على إنزالها في غير منازلها، ولا يتعمد الغريب الوحشي، ولا الساقط السوقي، فإن البلاغة إذا اعتزلتها المعرفة بمواضع الفصل والوصل كانت كاللآلئ بلا نظام. وقال أبو العباس السفاح لكتابه: قف عند مقاطع الكلام وحدوده، وإيّاك أن تخلط المرعى بالهمل (٢). ومن حلية البلاغة المعرفة بمواضع الفصل والوصل.

وقال الأحنف بن قيس: ما رأيت رجلاً تكلم فأحسن الوقوف عند مقاطع الكلام، ولا عرف حدوده إلا عمرو بن العاص - رضي الله عنه -، كان إذا تكلم تفقد مقاطع الكلام، وأعطى حقّ المقام، وغاص في استخراج المعنى بألطف مخرج، حتى كان يقف عند المقطع وقوفاً يحول بينه وبين تبيعه من الألفاظ، وكان كثيراً ما ينشد:

إذا ما بدا فوق المنابر قائلاً      أصاب بما يومي إليه المقاتل

ولا أعرف فصلاً في كلام منثور أحسن مما أخبرنا به أبو أحمد، قال: حدثنا الصّولي، قال: حدثنا محمد بن زكريا، قال: حدثني العتبي عن أبيه، قال: كان شبيب بن شبة يوماً قاعداً بباب المهدي، فأقبل عبد الصمد بن الفضل الرقاشي، فلما رآه قال: أتاكم والله كليم الناس. فلما جلس قال شبيب: تكلم يا أبا العباس، فقال: أمعك يا أبا معمر وأنت خطيبنا وسيدنا؟ قال: نعم، فوالله ما رأيت قلباً أقرب من لسان، من قلبك من لسانك، قال: في أي شيء تحب أن أتكلم؟ قال: وإذا شيخ معه عصاً يتوكأ عليها، فقال: صف لنا هذه العصا، فحمد الله - عز وجل - وأثنى عليه، ثم ذكر السماء، فقال: رفعها الله بغير عمد، وجعل فيها نجوم رجم ونجوم اقتداء، وأدار فيها سراجاً وقمرأ منيراً، لتعلموا عدد السنين والحساب، وأنزل منها ماءً مباركاً، أحيا به الزرع والضرع وأدر به الأقوات، وحفظ به الأرواح، وأنبت به أنواعاً

١- وفيات الأعيان وأنباء أهل الزمان - لابن خلكان

٢- الهمل: الأرض المتروكة التي لم تُزرع

مختلفة، يصرّفها من حالٍ إلى حالٍ، تكون حبةً، ثم يجعلها عرقاً، ثم يقيمها على ساق، فبينما تراها خضراء ترف<sup>(١)</sup> إذ صارت يابسة تتقصّف، لينتفع بها العباد، ويعمر بها البلاد، وجعل من يبسها هذه العصا. ثم أقبل على الشيخ، فقال: وكان هذا نطفة في صلب أبيه، ثم صار علقة حين خرج منه، ثم مضغة ثم لحماً وعظماً، فصار جنيناً أوجده الله بعد عدم، وأنشأه مريداً، ووفقه مكتهلاً، ونقصه شيخاً، حتى صار إلى هذه الحال، من الكبر، فاحتاج في آخر حالاته إلى هذه العصا، فتبارك المدبر للعباد... قال شبيب: فما سمعت كلاماً على بديهة أحسن منه.

وقال معاوية: يا أشدق، قم عند قروم<sup>(٢)</sup> العرب وجحاجحها،<sup>(٣)</sup> فسلّ لسانك، وجل في ميادين البلاغة، وليكن التفقد لمقاطع الكلام منك على بال، فإني شهدت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أملى على عليّ بن أبي طالب -رضي الله عنه- كتاباً، وكان يتفقد مقاطع الكلام كتفقد المصرم<sup>(٤)</sup> صريمته.

ولما أقام أبو جعفر صالحاً خطيباً بحضرة شبيب بن شبة وأشرف قريش فتكلم، أقبل شبيب فقال: يا أمير المؤمنين، ما رأيت كالليوم أئين بياناً، ولا أربط جناناً، ولا أفصح لساناً، ولا أبلّ ريقاً،.....، ولا أحسن طريقاً، إلا أن الجواد عسير لم يرض، فحملته القوة على تعسف الآكام<sup>(٥)</sup>، وترك الطريق اللاحب<sup>(٦)</sup>، وأيم الله، لو عرف في خطبته مقاطع الكلام لكان أفصح من نطق بلسان.

وقال المأمون: ما أعجب بكلام أحد كإعجابي بكتاب القاسم بن عيسى، فإنه يوجز في غير عجز، ويصيب مفاصل الكلام ولا تدعوه المقدره إلى الإطناب، ولا تميل به الغزارة إلى الإسهاب، يجلي عن مراده في كتبه، ويصيب المغزى في ألفاظه.

وكان يزيد بن معاوية يقول: إياكم أن تجعلوا الفصل وصللاً، فإنه أشدُّ وأعيبُ من اللّحن.

وكان أكثم بن صيفي إذا كاتب ملوك الجاهلية، يقول لكتّابه: افصلوا بين كل معنى منقض، وصلوا إذا كان الكلام معجوناً بعضه ببعض. وكان الحارث بن أبي شمر الغساني يقول لكتّابه المرقش: إذا نزع بك الكلام إلى الابتداء بمعنى غير ما أنت فيه، فافصل بينه وبين تبعته من الألفاظ، فإنك إن مذقت<sup>(٧)</sup> ألفاظك بغير ما يحسن أن تمذق به نفرت القلوب عن وعيها، وملّته الأسماع، واستثقلته الرواة.

١- ترف: تهتز وتتحرك

٢- قروم: السيد العظيم

٣- جحاجح: السيد السمح الكريم

٤- المصرم: من يقطع صرمة شجرة النخيل لزرعها مرة ثانية ويعني بقوله: العناية الفائقة عند قطع الصرمة لتلا تموت

٥- الآكام: التلال المرتفعة

٦- اللاحب: الواضح

٧- مذقت: خلطت ومزجت

وكان بزرجمهر يقول: إذا مدحت رجلاً، وهجوت آخر، فاجعل بين القولين فصلاً حتى تعرف المدح من الهجاء، كما تفعل في كتبك إذا استأنفت القول، وأكملت ما سلف من اللفظ".<sup>(١)</sup>

وقال الحكماء:

"الحزم: الحذر عند الأمن. والعاقل من حذر الليل والنهار، فإن فيهما مكنن الآفات. وقالوا: إياك أن يُطمعك الاغترار: بالتهاون بالعدو الضعيف، فإن العدو الضعيف المحترس من العدو القوي أحرى بالظفر من العدو القوي المغتر بالعدو الضعيف".<sup>(٢)</sup>

---

١- الصناعتين - لأبي هلال العسكري

٢- لباب الآداب - لابن منقذ



# الحديقة الثانية

## حديقة الوضوح

"الكلام أيدك الله يحسن بسلاسته، وسهولته، ونصاعته<sup>(١)</sup>، وتخير لفظه، وإصابة معناه، وجودة مطالعه، ولين مقاطعه، واستواء تقاسيمه، وتعادل أطرافه، وتشابه أعجازه بهواديته، وموافقة مآخيره لمباده..... الخ"<sup>(٢)</sup>

وقيل عن الحكمة في الكلام: هي الإلقاء بالطريقة التي تقوم عليها أحكام النطق، وقواعده، ولذلك من الأهمية بمكان معرفة قواعد اللغة العربية وكذلك أهمية المعرفة بخصائص الحروف.. واللحن في الكلام من الأخطاء. وهناك الخطأ الذي يخل بالمعنى كأن ينصب الفاعل ويرفع المفعول به، وهناك الخطأ الذي يخل بالكلمات من عدم إتقان النطق مثل الخطأ في نطق الحروف المتشابهة المخارج مثل: الحاء والعين والحاء والغين والسين والصاد، مثل نطق "المحتقد" بدلاً من "المعتقد" وكذلك "الأخبار" بدلاً من "الأخبار" وكذلك "سور السين" بدلاً من "سور الصين" وكذلك استبدال حرف أو كلمة بحرف آخر أو كلمة أخرى نتيجة سبق بصري أو لساني أو ذهني كأن يقال "متهمة" بدلاً من "مهمة" أو "إن الحزب أدت" بدلاً من "الحرب أدت" أو "السوق العربية المشتركة" بدلاً من "السوق الأوروبية المشتركة".

### وضوح الكلمات:

\* اهتم بمخارج الحروف "حافظ على تلاوة القرآن مع التجويد الصحيح".

\* اهتم بنطق كل الحروف "بشكل عام يسقط المتكلمون الحرف الأخير من الكلمة - مثال ذلك لفظ الجلالة الله يلفظه كثير من الناس "اللا".

قلنا: إن من أصول الحكمة هو الصوت المناسب، لذلك كان لزاماً أن نأخذ

ولو فكرة بسيطة عن آلية حدوث الصوت.

«ديستين» - الخطيب اليوناني العظيم - كان له عيب في صوته وكانوا يستهزؤون به إذا نطق، وبعد تعلمه النطق على يد أستاذه، أصبح خطيب اليونان الشهير..

"القط له أكثر من ١٠٠ صوت، الكلب له ١٠ أصوات، الزرافة ليس لها أي صوت".

"أما الإنسان فله ما يزيد عن ٢٠٠٠٠ صوت".<sup>(٣)</sup>

١- نصاعته: صفاءه ووضوحه

٢- الصناعين- لأبي هلال العسكري

٣- مهارات وفنون الإلقاء، منتديات جدة، الشبكة العالمية

## آلية حدوث الصوت:

يخرج الهواء من الرئتين عند انبساط عضلة الحجاب الحاجز -عضلة توجد بين البطن والصدر- وانبساط عضلات الصدر، التي تؤدي إلى تقليل حجم الصدر، وانكماش الرئتين، فيدفع الهواء إلى الخارج من خلال القصبة الهوائية ويدخل إلى الحنجرة التي توجد فيها الحبال الصوتية، والأصح أن تسمى الشنيتين الصوتيتين فهما على شكل صمام، مثل الشفتين لكنهما تتمددان وتنكمشان باتجاه أفقي، لها فتحة واحدة فقط يمر عبرها الهواء، تشبه فتحة البالون.

الشنيتان الصوتيتان تعملان على حجز الهواء وإخراجه عن طريق غلق الشنيتين وفتحهما، وكل دفعة من الهواء تخرج من خلال الشنيتين الصوتيتين "اهتزازة" تدخل عبر الحلق إلى التجويف الفمي أو الأنفي والذي يتشكل فيه الهواء من خلال تكبير التجويف وتصغيره بواسطة:

\* فتح الفم وإغلاقه بنسب مختلفة.

\* حركة اللسان للأعلى والأسفل بنسب مختلفة.

## مما قيل في اللسان

من محاسنه:

إذا كان الرجل:

- \* حادّ اللسان قادراً على الكلام، فهو ذرب اللسان، وفتيق اللسان.
- \* فإذا كان جيّده، فهو لَسِن.
- \* فإذا كان يضعه حيث أراد، فهو ذليق.
- \* فإذا كان فصيحاً بين اللّهجة، فهو حُذَاقِي.
- \* فإذا كان مع حدّة اللسان بليغاً، فهو مسلاق.
- \* فإذا كان لا يعترض لسانه عقدة، ولا يتحيّفُ بيانه عُجْمَة، فهو مُصْقَع.
- \* فإذا كان المتكلم عن القوم، فهو مدره.

من عيوبه:

- \* الرُّتَّة: حُبْسَةٌ في لسان الرجل، وعجلة في كلامه.
- \* اللُّكْنَة والحُكْلَة: عقدة في اللسان وعُجْمَة في البيان.
- \* الهتّهته بالتاء والتاء: حكاية التواء اللسان عند الكلام.
- \* التَّعْتَعَة بالتاء والتاء: حكاية صوت الألكن والعي.
- \* اللُّغْغَة: أن يصيرّ الرء لا ماً من كلامه.
- \* الفأفأة: أن يتردّد في الفاء.
- \* التَّمْتَمَة: أن يتردد في التاء.
- \* اللَّفَف: أن يكون في اللسان ثقل وانعقاد.
- \* اللِّيغ: أن لا يُبيّن الكلام
- \* اللّجّلجة: أن يكون فيه عيّ وإدخال بعض كلامه في بعض .
- \* الخنخنة: أن يتكلم من لدن أنفه. ويقال: هي أن لا يُبيّن الرجل كلامه فيخنخن في خياشيمه.
- \* المقمقة: أن يتكلم من أقصى حلقه.

في ترتيب العي:

يقال: رجل عيي، ثم حصر، ثم فه، ثم مُفْحَم، ثم لجلاج، ثم أبكم.  
قال علي بن أبي طالب - رضي الله عنه -: المرء مخبوءٌ تحت لسانه.

وقال شاعر:

وما المرء إلا الأصفران: لسانه ومعقوله<sup>(١)</sup>

والجسم خلقٌ مصوّر<sup>(٢)</sup>

نوعية الصوت.. تعتمد على العوامل التالية:

- \* راحة الجسم.
- \* راحة الحنجرة.
- \* نظافة التجويف الأنفي.
- \* نظافة التجويف الفمي.
- \* راحة اللسان.
- \* خلو اللسان من العيوب.

---

١- معقوله: القلب

٢- نهاية الأرب في فنون الأدب- للنويري

## اللثغات

"الأولى: اللُّثْغَةُ التي تعرضُ للسين تكون ثاءً، كقولهم لأبي يكسوم: أبي يكثوم؛ وكما يقولون: بُثْرَةٌ، وبِثْمُ اللَّهِ، إذا أرادوا بُسْرَةَ، وبسمِ اللَّهِ.

والثانية: اللُّثْغَةُ التي تعرضُ للقاف؛ فإن صاحبها يجعل القاف طاءً. فإذا أراد أن يقول: قلت له، قال: طلت له؛ وإذا أراد أن يقول: قال لي، قال: طال لي.

والثالثة: اللُّثْغَةُ التي تقع في اللام فإن من أهلها من يجعل اللام ياءً فيقول بدل قوله: اعتلّلت: اعتييت، وبدل جَمَلٍ: جَمَيٍّ، وآخرون يجعلون اللامَ كافاً، كالذي عرض لعمَرَ أخي هلال، فإنه كان إذا أراد أن يقول: ما العلة في هذا، قال: مكعكة في هذا.

والرابعة: اللُّثْغَةُ التي تقع في الراء، فإن عددها يُضعف على عدد لثغة اللام؛ لأنّ الذي يعرض لها أربعة أحرف: فمنهم من إذا أراد أن يقول: عمرو، قال: عمي، فيجعل الراء ياءً، ومنهم من إذا أراد أن يقول: عمرو، قال: عمغ، فيجعل الراء غيناً، ومنهم من إذا أراد أن يقول: عمرو، قال: عمد، فيجعل الراء ذالاً، وإذا أنشد قول الشاعر: من بحر الرمل.

واستبدّت مَرَّةً واحدة

إنما العاجزُ من لا يستبدّ

قال:

واستبدّت (مَدَّةً) واحدة

إنما العاجزُ من لا يستبدّ

فمن هؤلاء عليّ بن الجنيد بن فريدي، ومنهم من يجعل الراء ظاءً معجمة، فإذا أراد أن

يقول:

واستبدّت مَرَّةً واحدة

إنما العاجزُ من لا يستبدّ

يقول:

واستبدّت مَظَّةً واحدة

إنما العاجزُ من لا يستبدّ

ومنهم من يجعل الرّاء غيناً معجمة، فإذا أراد أن ينشد هذا البيت..

قال:

واستبدت مَغْنَةً واحدة

إنما العاجز من لا يستبدّ

كما أن الذي تُغْنته بالياء، إذا أراد أن يقول: واستبدّت مرة واحدة يقول: واستبدت مَيَّةً واحدة<sup>(١)</sup>.  
الدورة الاهتزازية:

"كل عملية غلق وفتح للشنيتين الصوتيتين (الأحبال الصوتية) تسمى اهتزازة.

١- عدد الاهتزازات ١١٠ اهتزازة / ثانية "منخفضة" وتكون في الرجال.

بعد البلوغ ونتيجة إفراز هرمون (تستسترون) تأخذ الشنيات الصوتية بالنمو بنسبة تصل إلى ٦٠٪،  
وتصبح أسمك، فيقل عدد الاهتزازات. وكذلك نتيجة هذا الهرمون تنمو عظام الوجه مما يجعل وجود  
فراغ أكبر داخل التجويف الفمي والأنفي مما يعطي مجال أكبر للصوت أن يتشكل ويظهر بشكل قوي  
ومرتفع.

٢- عدد الاهتزازات ١٨٠ - ٢٢٠ اهتزازة / ثانية "متوسطة" وتكون في النساء.

٣- عدد الاهتزازات ٣٠٠ اهتزازة / ثانية "مرتفعة" وتكون في الأطفال.

\* كلما قل عدد الاهتزازات كان لحن الصوت خشناً.

\* كلما زاد عدد الاهتزازات كان لحن الصوت ناعماً.

\* كلما زادت فترة الغلق "عدد اهتزازات أقل" ارتفع ضغط الهواء تحت الشنيتين الصوتيتين، وخرج  
الهواء لمدة أطول مما يجعله يتشكل مانحاً صوتاً مرتفعاً للمتكلم "من الرجال".

\* كلما قلت فترة الغلق "أي عدد اهتزازات أكثر" كلما انخفض ضغط الهواء تحت الشنيتين  
الصوتيتين، وكلما خرج الهواء ضعيفاً مانحاً صوتاً ضعيفاً للمتكلم "في النساء والأطفال"<sup>(١)</sup>

١- البيان والتبيين - للجاحظ

٢- The Voice foundation, www.yahoo.com

## التنفس

"التخلص من سموم الجسم يتم عبر أربعة طرق، الأولى: البول ويتخلص مما نسبته ٧٪، والثانية: البراز ويتخلص مما نسبته ٣٪، الثالثة العرق ويتخلص مما نسبته ٢٠٪، والرابعة التنفس ويتخلص مما نسبته ٧٠٪" (١)

"دورة التنفس "شهيق + زفير" للإنسان العادي تستمر ٤ ثواني قبل التدريب "

"في كل دورة تستخدم ٥٠٠ مل هواء وبعدد ١٥ مرة في الدقيقة "

"دورة التنفس "شهيق + زفير" للإنسان العادي تستمر ٥ ثواني بعد التدريب .."

"في كل دورة تستخدم ٥٠٠ مل هواء وبعدد ١٢ مرة في الدقيقة "

حاول أن تتكلم أثناء استنشاقك للهواء..... لا تستطيع

حاول أن تتكلم بعد إخراج الهواء من صدرك..... لا تستطيع

لماذا؟؟؟

لأن الصوت يحدث أثناء خروج الهواء من الصدر "الزفير" .

كلما كان تنفسك جيداً وقوياً... كان صوتك جيداً وقوياً.

"يصل حجم الهواء في الرئة من ٥-٦ لترات وحتى تتكلم من ١٥-٢٠ ثانية متواصلة تحتاج إلى ١٢ لتراً".

إذن ليس من الضروري أن تأخذ شهيقاً متواصلاً حتى تملأ رئتيك، فكفاءة استخدام الهواء أكثر أهمية من كميته.

الغرض من تمارين التنفس هو أن نحافظ على عضلات الصدر مرتفعة بحيث تعمل عضلات البطن "الحجاب الحاجز" بشكل فعال من أجل تنفس دائم دون جهد.

"يقع الحجاب الحاجز بين عظام القفص الصدري رقم ٧ ورقم ١٢، عند انقباض عضلة الحجاب الحاجز تتحرك للأسفل باتجاه التجويف المعدي، مما يزيد من مساحة التجويف الصدري طولياً، فيعمل على تكوين ضغط هوائي منخفض، يعمل على دخول الهواء إلى الرئتين "شهيق".

عند انقباض عضلات القفص الصدري الخارجية الموجودة بين عضلات القفص الصدري يتوسع التجويف الصدري عرضياً وجانبياً مما يعمل على تكوين ضغط هوائي منخفض يعمل على دخول الهواء إلى الرئتين "شهيق" وعملية الزفير تحدث بالعكس.

١- دورة الجودة الشخصية- مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان.

## تمارين التنفس

- \* ضع يديك على خصرك.
- \* استنشق الهواء ببطء من خلال الأنف، وعدّ حتى الرقم (٥) استشعر أن يديك تتحرك للخارج.
- \* احبس نفسك، وعدّ حتى الرقم (٥) استشعر أن يديك تتحرك للدخل.
- \* تنفس من خلال أنفك، ضع ورقة على بعد ٨-١٠ سم من فمك، وعند إخراج الزفير اجعل فمك على شكل من يريد إطفاء شمعة أو يطلق صفير، بحيث تبقى الورقة متأثرةً بالهواء ما دمت تخرج الهواء بشكل بطيء وبقوة ثابتة "لا ترتفع الورقة ولا تنخفض"، وهذا التمرين للمحافظة على ثبات النفس. كم عدد الثواني التي تستطيع أن تبقى فيها محافظاً على خروج الهواء؟ ستبدأ بـ ٩ ثواني أو أقل، والآن حاول زيادة المدة.
- \* أعد التمرين السابق ٥ مرات "حاول زيادة المدة مع التقدم في التمرين".
- \* تثاءب، افتح فمك أكثر ما تستطيع "دون أن يسبب ألماً".
- \* خذ نفساً عميقاً من خلال فمك المفتوح، وعند اخراجك الهواء "الزفير"، قل بصوت ناعم كلمة آه التي تطلق عند التأوه "زد المدة في كل تمرين".
- \* أعد التمرين السابق ٥ مرات "حاول زيادة المدة مع التقدم في التدريب".
- \* تنفس من خلال أنفك وأثناء خروج الهواء من فمك أطلق الصوت "شششششش" أو أطلق الصوت "سسسسسس" حتى ينتهي جميع الهواء الموجود داخل رئتيك.
- \* أعد التمرين السابق ٥ مرات "حاول زيادة المدة مع التقدم في التدريب".
- \* تنفس من خلال أنفك وخلال خروج الهواء من فمك أطلق الصوت "يييي" مع المد المستمر كما هو أول حرفين من اسم إياس.
- \* أعد التمرين ٥ مرات "حاول زيادة المدة مع التقدم في التدريب".
- \* انطق حرف "وووووو" مع المد كما هو في حرف "و" الثانية من كلمة موعود، وبصوت منخفض في البداية، ثم ارفعه تصاعدياً دون توقف، يساعد هذا التمرين كذلك على عدم تقطع الصوت.
- \* خذ نفساً عميقاً وأخرج الهواء ببطء وعدّ حتى الرقم ٥.
- \* أعد التمرين السابق حتى يصل العد من ١٥-٢٠.

## ملاحظات:

"لا تتعجل في الحصول على نتائج فورية فهي تحتاج إلى وقت حتى تقوى العضلات".

\* تنفس من خلال الأنف، وأخرج الهواء من خلال الفم "وتأكد من حركة البطن".

\* مارس تمارين التنفس وأنت مستلق على ظهرك.

\* مارس تمارين التنفس ويداك للأعلى.

\* مارس تمارين التنفس ويداك خلف ظهرك.

\* مارس التمارين أمام مرآة.

تمرين التنفس العميق:

\* تمدد على ظهرك واثني ركبتيك ضع اليد اليمنى على بطنك واليد اليسرى على صدرك.

\* أرخ عضلات بطنك، خذ نفساً شهيقاً من خلال أنفك واستمر حتى تشعر أن بطنك أخذ يتوسع وصدرك قد برز للخارج.

\* أخرج الهواء ببطء "زفير" من خلال فمك على شكل من يريد أن يطلق صوت صفير "وهذا يساعد على خلق ضغط راجع في مجاري التنفس، ويجعلها مفتوحة أثناء الزفير مما يؤدي إلى خروج معظم الهواء -والقديم منه بالذات- ويتم استبداله بهواء جديد، يجعل كميه الهواء الداخلة أكثر مما يجعل التنفس أسهل "قربتك ممتلئة أكثر" - لاحظ كيف يضعف صوت القرب عندما يقل الهواء فيها مما يجعل مستخدمها دائماً منتفخ الأوداج -يعبئ في قربته الهواء- حتى تستطيع أن تتكلم وتخرج أصواتاً شجية.

\* أثناء الزفير شد عضلات البطن، حتى يخرج جميع الهواء القديم، ويجب أن تشعر بتحريك البطن للداخل بواسطة يدك.

\* حاول أن تجعل مدة الزفير ضعف مدة الشهيق "للتأكد من ذلك قم بالعد أثناء الشهيق، ٢١ زفير ٤٣٢١".

## - انتهى التمرين -

بعد أن تكون أيقنت من ممارسة هذا التمرين وأنت مستلق على ظهرك...

\* مارسه وأنت في حالة الجلوس.

\* مارسه وأنت في حالة الوقوف.

\* مارسه وأنت في حالة المشي.

## تمارين إضافية:

- \* أثناء مسيرك خذ شهيقاً لخطوتين وأخرج زفيراً لمدة أربع خطوات.
- \* عند صعودك درجاً أو سلماً، أخرج الزفير عند صعودك الدرجة الأولى - ثم استرح في الدرجة الثانية وخذ شهيقاً- ثم أخرج الزفير عند صعودك الدرجة الثالثة- وهكذا... الخ.
- \* أخرج زفيراً عند دفع أو سحب الأجسام.
- \* أخرج زفيراً عند رفع الأجسام.
- \* أخرج زفيراً عندما تنتقل من هيئة النوم إلى الجلوس.
- \* أخرج زفيراً عندما تنتقل من هيئة الجلوس إلى القيام.

## «تذكر...»

- \* مارس تمارين التنفس بانتظام.
- \* تجنب التدخين.
- \* تأكد من التغذية الجيدة، فهي مصدر الطاقة الأول.
- \* اشرب الكثير من السوائل، واجعل حلقك رطباً باستمرار.
- \* لا تتكلم في وجود أصوات عالية.
- \* أبطئ الكلام عند الإحساس بنفاد الهواء.

## وقال الحكماء:

"استكثر القليل مما تأخذ، واستقل الكثير مما تعطي؛ واعلم أن قرّة أعين الكرام في الإعطاء، وقرّة أعين اللثام في الأخذ. والملك إذا كان على رأس الكرماء فهو جدير أن يعطي ما وجد، ويمتنع من الأخذ ما استطاع. واملِك -أيها الحاكم- الرعية بالإحسان إليها، تظفر بالمحبة منها، فإن ذلك بإحسانك أدوم منه باعتسافك، وليس المُلْكُ ملك الأبدان. واعلم أن الرعية إن قدرت أن تقول، قدرت أن تفعل، فاجتهد أن لا تقول تسلم من أن تفعل. وإذا تناصرت عليك الخصوم فلن يدفع ذلك غير الله سبحانه، ثم عزمٌ لا يشوبه وهن، وصدقٌ لا يطمع فيه التكذيب، ومضاءٌ لا يقارنه الشك، وصبرٌ لا يختانه جزع، ونيةٌ لا يتقسمها عجز".<sup>(١)</sup>

# الحديقة الثالثة

## حديقة الصوت

"صفات الحروف حسب أصواتها: هي: المجهورة، والمهموسة، والشديدة، والرخوة، وما بين الشديدة والرخوة، والمطبقة، والمنفتحة، والمستعلية، والمنخفضة، وحروف القلقله، وحروف الصفير، وحروف الذلاقة، والمصمتة، واللينه، وإلى المنحرف، والمكرر، والهاوي، والمهتوت -أقل حرف له خمس صفات وأكثر حرف له سبع صفات- .

فالمجهور: ما عدا المجموعة في قولك "ستشحك خصفة" وهي المهموسة. والجهر إشباع الاعتماد من مخرج الحرف ومنع النفس أن يجري معه. والهمس بخلافه. وتعرف الفرق بينهما بأنك إذا كررت القاف فقلت قق وجدت النفس محصوراً لا تحس معها بشيء منه، وتردد الكاف فتجد النفس مقاوذاً لها ومساوقاً لصوتها. والشديدة: ما في قولك: "أجدت طبقك" أو "أجدك قطبت". والرخوة: ما عداها وعلما ما في قولك: "لم يرونا" أو "لم يرونا" وهي التي بين الشديدة والرخوة.

والشدة: أن يحصر صوت الحرف في مخرجه فلا يجري. والرخاوة بخلافها. وتعرف الفرق بينهما بأنك تقف على الجيم والشين فتقول: الحج والطش، فإنك تجد صوت الجيم راكداً محصوراً لا تقدر على مده، وصوت الشين جارياً تمده إن شئت. والكون بين الشدة والرخاوة أن يتم لصوته الانحصار ولا يجري كوقفك على العين وإحساسك في صوتها بشبه الانسلاال من مخرجها إلى مخرج الحاء. والمطبقة الصاد والظاء والضاد والطاء. والمنفتحة ما عداها.

والإطباق: أن تطبق على مخرج الحرف من اللسان وما حاذاه من الحنك. والانفتاح بخلافه. والمستعلية: الأربعة المطبقة والحاء والغين والقاف. والمنخفضة ما عداها.

والاستعلاء: ارتفاع اللسان إلى الحنك، أطبقت أو لم تطبق، والانخفاض بخلافه. وحروف القلقله ما في قولك: "قد طبع"، والقلقله ما تحسن به إذا وقفت عليها من شدة الصوت المتصعد من الصدر مع الحفز والضغط. وحروف الصفير: الصاد والزاي والسين لأنها يصفر بها.

وحروف الذلاقة ما في قولك: "مر بنفل". والمصمته ما عداها. والذلاقة الاعتماد بها على ذلك اللسان وهو طرفه. والإصمات ما لا يكاد يُبني منها كلمة رباعية وخماسية معراة من حروف الذلاقة فكأنه قد صمت عنها. واللينه حروف اللين. والمنحرف اللام قال سيبويه هو حرف شديد جرى فيه الصوت لانحراف اللسان مع الصوت. والمكرر الراء لأنك إذا وقفت عليه تعثر طرف اللسان بما فيه من التكرير. والهاوي الألف لأن مخرجه اتسع لهواء الصوت أشد من اتساع مخرج الياء والواو.

والمهتوت التاء لضعفها وخفائها. وصاحب العين يسمى القاف والكاف لهويتين، لأن مبدأهما من اللُّهَاء<sup>(١)</sup>، والجيم والصاد شجرية لأن مبدأهما من شجر الفم<sup>(٢)</sup> وهو مفرجه، والصاد والزاي والسين أسلية لأن مبدأهما من أسلة اللسان<sup>(٣)</sup>، والطاء والذال والتاء نطعية لأن مبدأها من نطع الغار<sup>(٤)</sup> الأعلى، والطاء والذال والثاء لثوية لأن مبدأها من اللثة، والراء واللام والنون ذَوَلْقِيَّة لأن مبدأها من ذولق اللسان، والواو والفاء والباء والميم شفوية أو شفهيَّة، وحروف المد واللين جوفاء<sup>(٥)</sup>.

### وقال الحكماء:

"يجب على الملك الفاضل أن يحصن عقله من العجب، ووقاره من الكبر، وعطاءه من السرف، وصرامته من العنف، وحياءه من البلادة، وحلمه من التهاون، وإمضاءه من العجلة، وعقوبته من الإفراط، وعفوه من تعطيل الحقوق، وصمته من العي، . . . . .، وعزماته من اللجاجة، وأناته من الملاله، وفرحاته من البطر، وروعاه من الاستسلام"<sup>(٦)</sup>.

---

١- اللُّهَاء: من كل ذي حلق

٢- شجر الفم: جوف الفم بين سقف الحنك واللسان

٣- أسلة اللسان: طرفه المستدق

٤- نطع الغار: موضع اللسان من الحنك

٥- المفصل في صنعة الإعراب - للزمخشري

٦- لبياب الآداب- لابن منقذ

# الهديقة الرابطة

## هديقة الهیئة

علمنا أن من أصول الكلام الهیئة المناسبة. ویأتي ذلك من القوام المناسب وبالتالي من العضلات المناسبة.

تدرب العضلات:

١- عضلات القوام:

تمرین القوام: اجعل ظهرک للجدار.

\* ودع قدمیک وظهرک ورأسک تلامس الجدار.

\* وارفع یدیک للأعلى ولأقصى مسافة ودعها تلامس الجدار.

\* ثم سر المسیر العسکری "الرأس مرفوع والقامة منتصبه" مع تبادل الأیدی والأقدام لتحسین الهیئة وهذا التمرین يعمل على تشغیل الدماغ بشقیه الأیمن والأیسر، ویزید من مهارة الكلام باستخدام الشق المنطقی والشق العاطفی.

\* اعمل تمرین الضغط لتقوية عضلات الأیدی والأكتاف والصدر "وذلك بأن تضع باطن كفیک على الأرض بعد أن تكون قد تمددت على الأرض، ووجهك للأسفل، وقدماک متلاصقتان للخلف، ارفع جسمک للأعلى بالاعتماد على قوة الیدين دون أن ینثني جذعک، حافظ على استقامة الجسم"

\* اعمل تمرین المعدة "بأن تتمدد على ظهرک وتثني ركبتيك وتضع یدیک متشابکتين خلف رأسک ثم تحرك باتجاه ركبتيك بالاعتماد على جذعک فقط".

\* تمرین الجذع "قف منتصباً ویداک على جانبیک، دع یدک الیمنى تنزل إلى أدنى مستوى دون أن تثني جذعک" أعد الحركة ثلاث مرات".

\* دع یدک الیسرى تنزل إلى أدنى مستوى دون أن تثني جذعک "أعد الحركة ثلاث مرات".

## ٢- عضلات الكتفين:

\* تمرين الكتفين: ارفع كلا الكتفين للأعلى وعدّ حتى الرقم خمسة.

\* أنزل الكتفين وعدّ حتى الرقم خمسة.

\* أعد التمرين خمس مرات.

## ٣- عضلات الصدر:

\* تمرين الصدر: ضع يديك متشابكتين خلف ظهرك وعلى مستوى الخصر وعدّ حتى الرقم خمسة.

\* قم بشد يديك المتشابكتين إلى أقصى الأسفل وعدّ حتى الرقم خمسة.

\* أعد التمرين خمس مرات.

## ٤- عضلات الرقبة:

\* تمرين الرقبة: وجه رأسك إلى جهة الكتف الأيمن، وعدّ حتى الرقم خمسة.

\* أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي في المنتصف، وعدّ حتى الرقم خمسة.

\* وجه رأسك إلى جهة الكتف الأيسر، وعدّ حتى الرقم خمسة.

\* أعد التمرين خمس مرات.

## ٥- عضلات الرأس:

\* تمرين الرأس: ضع كف يدك اليمنى على جبهتك الأمامية، ودع الرأس يتحرك إلى الأمام وكف

يدك تقاومه.

\* ضع كف يدك اليمنى على الجانب الأيمن من رأسك، ودع الرأس يتحرك باتجاه اليمين وكف

يدك تقاومه.

\* ضع كف يدك اليسرى على الجانب الأيسر من رأسك، ودع الرأس يتحرك باتجاه اليسار وكف

يدك تقاومه.

\* ضع يديك متشابكتين خلف رأسك، ودع رأسك يتحرك إلى الخلف ويداك تقاومانه.



## استراحة

قيل: "سافر عالمٌ مع كلب إلى جزيرة مهجورة ليعلمه الكلام، وبعد ١٠ سنوات ذهب صُحفيٌ ليجري تحقيقاً صُحفيّاً مع العالم عن معجزة تعليم الكلب الكلام، فسأل الصُحفيُّ العالمَ: كيف علمت الكلب الكلام فأجاب العالم: هُوَ هُوَ هُوَ."

### قال الحكماء:

"الطمأنينة مقرونةٌ بالمضار، والحذر مقرونٌ بالنجاة. ومن ضيع الحزم وهو غني عنه ضيعه الحزم حين يفتقر إليه. ومن أخذ بالحزم وقدم الحذر وجاءت المقادير بخلاف مراده - كان أحمد رأياً وأظهر عذراً ممن عمل بالتفريط، وإن اتفقت له الأمور على ما يريد. فليس على العاقل النظر في القدر الذي لا يدري ما يأتيه منه، وما ينصرف عنه؛ وليكن عليه العمل بالحزم في أمره ومحاسبة نفسه في ذلك".<sup>(١)</sup>

# الحديقة الخامسة

## حديقة المفردات

قيل أن: "عدد مفردات اللغة العربية تقارب ستة ملايين ونصف المليون".

الكلمات تعطي وقوداً و طاقة للإنسان أكثر من أي طعام و شراب، وهي قد توقفك عن التحرك والقيام بأي إنجاز مهما كان في معدتك من طعام أو شراب. إنها الكلمات، فهي تحرك كل شيء، تحرك الشعوب والجيوش، تحرك الأفراد والجماعات، تحرك حتى الإبل والدواب، وقد تقعدهم جميعاً.

"يقال: رجل لَقُّ بَق، وَلَقْلَاقٌ بَقْبَاق، أي كثير الكلام.

ويقولون: أنا تَتَّق، وأنت مَتَّق، فكيف نَتَّفَق؟

التَّتَّق: المُمْتَلِي غَيْظاً، والمَمْتَق: السريع البكاء، وهو التَّاقُ والمَاقُ.

ونقول: نعوذُ باللهِ مِنَ العُنُوقِ بَعْدَ النُّوقِ، للذي يُعْطِي القليلَ بَعْدَ الكثيرِ.

وَأَخْفَقَ وَأَوْرَقَ، إِذَا لَمْ يُصِبْ شَيْئاً.

ويقولون: أَحْمَقُ أَخْرَقُ زَبَعْبَق؛ فالأَخْرَق: الذي لا يَعْتَمِلُ بيديه، والزَبَعْبَق: الحديدُ الغَلَقُ.

ورجُلٌ عَوِقٌ لَوِق، إِذَا كَانَ ذَا احتباسٍ فِي أمرِهِ.

وما زال يفعلُهُ مَذْ شَبَّ إِلَى أَنْ دَبَّ. يريدون مَذْ كان شاباً إلى أَنْ دَبَّ على العصا.

ويسألون المرأة فيقولون: أشابَةٌ أم ثابتَةٌ؟ كأنَّ الثابَةَ خِلافُ الشابَةِ.

ومالُهُ حَلُوبَةٌ ولا رَكُوبَةٌ. الحلوبة: ما تُحَلَب، والركوبة: ما تُرَكَبُ.

وإنَّه لمَجْرَبٌ مَدْرَبٌ. فالدُّرَبَةُ: العادةُ.

ورجُلٌ خائِبٌ لاِئِب، فالخائِب: الذي لم يَنْلُ مُرادَهُ. واللائِب: الذي يَلُوبُ بالشَّيءِ يَطْلُبُهُ

ورجُلٌ طَبُّ لَب. فالطَّبُّ: العالمُ الحاذقُ واللَّبُّ: من اللَّبِّ، وهو العَقْلُ.. (١).

الكلمات المستخدمة..

اختر الكلمات التي تناسب مستمعك من حيث:

\* خلفيتهم العلمية والاجتماعية والعرقية والدينية.

١- الإتياع والمزاوجة - للقرظيني الرازي.

\* ثقافتهم العامة وخبراتهم السابقة.

\* عاداتهم في الكلام.

\* أخلاقهم وطبيعتهم النفسية والعاطفية.

\* لهجتهم - إذا كنت تتقنها.

وقال الحكماء:

"العجز عجزان: عجز عن طلب الأمر وقد أمكن، والعجز في طلبه وقد فات. أربعة أشياء لا يستقل قليلها: المرض، والنار، والدين، والعداوة. وقالوا: إن العاقل وإن كان واثقاً بقوته وعقله - فليس ينبغي أن يحمله ذلك على أن يجني على نفسه العداوة والبغضاء، اتكلاً على ما عنده من الرأي والقوة. كما أن العاقل إذا كان عنده الترياق، لا ينبغي له أن يشرب السم اتكلاً على ما عنده. واحذر معاداة الذليل، فربما شرق العزيز بالذبابة"<sup>(١)</sup>.

# الحديقة السادسة

## حديقة النحو

"تعلموا النحو، فإن بني إسرائيل كفروا بكلمة واحدة، كانت مشددة فخففوها، قال الله "يا عيسى إني ولدتك" فقرأوا يا عيسى إني ولدتك - مخفف - فكفروا" (١).

قيل: النحو في الكلام كالملح في الطعام. وقد ذهب بعضهم إلى أن الإعراب إنما سمي إعراباً لأن العرب في قوله تعالى: ﴿عُرِباً أَتْرَاباً﴾ هن المتحبيبات إلى أزواجهن، فكأن من أعرب كلامه تحبب إلى مخاطبه. أقول: معنى تحببه كونه ذكر أمارات تدل على معانيه. فإنه إذا أراد التعجب قال: ما أحسن زيداً!، ولو ترك الإعراب وقال: ما أحسن زيد (بسكون النون والبدال)، لالتبس الفهم على المخاطب وبقي في حيرة: هل هو مستفهم أو متعجب أو مخبر؟. فلما نصب النون والبدال علم أنه يتعجب. وإذا قال: ما أحسن زيداً؟ برفع النون وكسر البدال علم أنه يستفهم. وإذا قال ما أحسن زيداً بنصب النون ورفع البدال علم أنه مخبر بنفي الإحسان عنه. وإذا أراح المتكلم من يخاطبه من الفكرة والحيرة بالإعراب، فقد تحبب إليه. (٢)

"الفصاحة أحسن لباس يلبسه الرجل، وأحسن إزار يتنزر به العاقل. والأدب صاحب في الغربية، ومؤنس في القلة، وزين في المحافل، وزيادة في العقل، ودليل على المروءة، ومن استفاد الأدب في حديثه انتفع به في كبره؛ لأن من غرس فسيلاً يوشك أن يأكل رطبها، وما يستوي عند أولي النهي، ولا يكون سيان عند ذوي الحجى: رجلا: أحدهما يلحن، والآخر لا يلحن" (٣).

عليك بدراسة مقدمة متن الأجرومية فإنها خير معين في تعلم نحو اللغة العربية .

قيل في متن الأجرومية:

### ١ - الكلام:

هو اللفظ المركب المفيد بالوضع، وأقسامه ثلاثة: اسم، وفعل، وحرف جاء لمعنى .

فالاسم يعرف: بالخفض، والتنوين، ودخول الألف واللام، وحروف الخفض وهي: من، وإلى، وعن، وعلى، وفي، ورب، والباء، والكاف، واللام، وحروف القسم وهي: الواو، والياء، والتاء.

١- روضة العقلاء ونزهة الفضلاء - لأبي حاتم البستي

٢- نصرة التأثر على المثل السائر - للصفدي

٣- روضة العقلاء ونزهة الفضلاء - لأبي حاتم البستي

والفعل يعرف بقد، والسين وسوف وتاء التأنيث الساكنة  
والحرف ما لا يصلح معه دليل الاسم ولا دليل الفعل..

## ٢- الإعراب:

هو تغيير آخر الكلمة لاختلاف العوامل الداخلة عليها لفظاً أو تقديراً.  
وأقسامه أربعة: رفع، ونصب، وخفض، وجزم. فللأسماء من ذلك الرفع، والنصب، والخفض، ولا  
جزم فيها، وللأفعال من ذلك الرفع، والنصب، والجزم، ولا خفض فيها.

### علامات الإعراب:

للرفع أربع علامات: الضمة، والواو، والألف، والنون.

\* فأما الضمة: فتكون علامة الرفع في أربعة مواضع: في الاسم المفرد، وجمع التكسير، وجمع  
المؤنث السالم، والفعل المضارع الذي لم يتصل بآخره شيء.

\* وأما الواو: فتكون علامة للرفع في موضعين: في جمع المذكر السالم، وفي الأسماء الخمسة وهي:  
أبوك، وأخوك، وحموك، وفوك، وذو مال.

\* وأما الألف: فيكون علامة للرفع في تثنية الأسماء الخمسة.

\* وأما النون: فتكون علامة للرفع في الفعل المضارع، إذا اتصل به ضمير تثنية، أو ضمير جمع، أو  
ضمير المؤنثة المخاطبة.

وللنصب خمس علامات: الفتحة، والألف، والكسرة، والياء، وحذف النون.

\* فأما الفتحة: فتكون علامة للنصب في ثلاثة مواضع: في الاسم المفرد، وجمع التكسير، والفعل  
المضارع إذا دخل عليه ناصب ولم يتصل بآخره شيء.

\* وأما الألف: فيكون علامة للنصب في الأسماء الخمسة، نحو "رأيت أباك وأخاك" وما أشبه  
ذلك.

\* وأما الكسرة: فتكون علامة للنصب في جمع المؤنث السالم.

\* وأما الياء: فتكون علامة للنصب في التثنية والجمع.

\* وأما حذف النون: فيكون علامة للنصب في الأفعال الخمسة التي رفعها بثبات النون.

وللخفض ثلاث علامات: الكسرة، والياء، والفتحة.

- فأما الكسرة: فتكون علامة للخفض في ثلاثة مواضع: في الاسم المفرد المنصرف، وجمع التكسير  
المنصرف، وفي جمع المؤنث السالم.

- وأما الياء: فتكون علامة للخفض في ثلاثة مواضع: في الأسماء الخمسة، وفي التثنية، والجمع .
- وأما الفتحة: فتكون علامة للخفض في الاسم الذي لا ينصرف .
- وللجزم علامتان: السكون، والحذف .
- فأما السكون: فيكون علامة للجزم في الفعل المضارع الصحيح الآخر .
- وأما الحذف: فيكون علامة للجزم في الفعل المضارع المعتل الآخر، وفي الأفعال الخمسة التي رفعها بثبات النون<sup>(١)</sup> .

### اللغة الظاهرة واللغة الخفية:

عندما يكون هناك قيود سياسية أو أمنية أو اجتماعية أو أخلاقية أو اقتصادية . . . . الخ يمكن استخدام رموز متعارف عليها. ويمكن للمتكلم أن يوصل رسالته بطريقة غير مباشرة يفهمها المستمع. ففي التجارة مثلا إذا أراد مندوب المبيعات تحصيل قيمة البضاعة التي تم بيعها- يقول للعميل أريد أن أعطيك كشف الحساب الخاص بمبيعاتك، وهكذا مختلف المجالات .

### وقال الحكماء:

"لاتنم عن عدوك، فإنه غير نائم عنك، ولا تتغافل عنه، فإنه غير متغافل عن تتبع عثراتك، وكيف لا يكون كذلك، وهو يرى أن بحياتك يكون موته، وبغناك يكون فقره، وبقوتك يكون ضعفه؟ ! إياك والثقة بعدوك إذا صالحك وأظهر لك غاية النصيحة، فإن صالح العدو لا يسكن إليه، ولا يغتر به؛ فإن الماء لو أسخن فأطيل إسخانه لم يمنع ذلك من إطفاء النار إذا صب عليها. وإنما صاحب العدو المصالح كصاحب حية يحملها في كفه. وإذا أحدث لك عدوك صداقةً - لعله ألجأته إلى ذلك - فبعد زوال تلك العلة ترجع العداوة إلى ما كانت عليه؛ كالماء الذي يطال إسخانه، فإذا رفع عن النار عاد بارداً"<sup>(٢)</sup>.

١- متن الأجرومية - للصنهاجي

٢- لباب الآداب - لابن منقذ



# الهديقة السابفة

## هديقة الإشارات

الكلام غير المنطوق هو لغة الجسد والحال !..

"رب إشارة أبلغ من عبارة"<sup>(١)</sup>.

فوائد لغة الجسد:

١- تأكيد ودعم ما تقوله.

٢- جلب انتباه المستمعين.

٣- حرق الطاقة الانفعالية المؤذية "توتر، عصبية، خوف... الخ"

قوام الجسم:

وهو الذي يعطي الانطباع العام الأول للمتكلم، فإذا كان منتصب القامة رافع الرأس بارز الصدر، يقف ويده على جانبيه وقدماه يحاذيان الكتفين، أعطى الانطباع الجيد عنه ولو كان له أخطاء لاحقاً- هناك مثل يقول: الانطباع الأول هو الانطباع النهائي، وكذلك الفائدة الأساسية في تحسين الصوت من خلال تحسين التنفس وتقوية العضلات المحيطة بالحنجرة، نبدأ بتدريب العضلات الكبيرة حتى نصل إلى أصغر العضلات. "عدد العضلات يقارب ٦٥٠ عضلة ويشكل تقريباً نصف وزن الإنسان". ومن أجل ذلك يجب أن نحافظ على عضلات صدر قوية، وعضلات رقبة قوية، وعمود فقري صحيح، وعضلات معدة قوية، وعضلات أرجل وأيدي قويتان، مما يساعد على تكوين قوام صحيح.

حركات الجسم:

\* تحرك للأمام خطوة عندما تريد طرح نقطة مهمة.

\* تحرك للخلف عندما تريد استنتاج فكرة، أو إعطاء الجمهور استراحة قليلة للتفكر فيما قلته.

\* تحرك لأحد الجانبين عندما تريد طرح نقطة جديدة.

\* عند سيرك في اتجاه المنصة أو المنبر أو المكان الذي ستلقي فيه كلمتك- سر بطريقة تعبر عن رغبة قوية في إعطاء كلمتك، وليس كأنك ذاهب إلى مقصلة الإعدام. تحرك بثقة إلى المكان الذي ستتكلم فيه.

١- مثل عربي

\* لا تقف بعيداً عن الصف الأول ولا قريباً منه، بل اختر المسافة الوسطى . ويعتمد ذلك على عدد المستمعين ومناسبة الكلمة .

إشارات اليدين:

أثناء التكلم يجب أن تكون إشارات الأيدي تأكيداً لما يقوله المتكلم:

\* لا تستخدم لغة الإشارة لكل الجمل التي تقولها؛ فتسبب تشويشاً لا داعي له .

\* لا تكرر نفس الإشارة دائماً؛ فتصبح بلا معنى .

\* اجعل يديك على جانبي جسمك في البداية .

\* ابدأ بتحريك يديك من الكتفين إذا كان عدد المستمعين كبيراً .

\* ابدأ بتحريك يديك من المرفقين إذا كان عدد المستمعين متوسطاً .

\* ابدأ بتحريك يديك من الرسغين إذا كان عدد المستمعين قليلاً .

\* ابدأ بتعلم الإشارات المتداولة والمتعارف على معناها مثل "كبير، صغير، طويل، قصير، دائري، مربع، الترقيم بالأصابع، علامة النصر، علامة القوة "قبضة اليد"، طلب التقدم، طلب الرجوع، الحركة "تحريك كف اليد بشكل دائري" ... الخ .

\* قد تبدو الإشارات غير طبيعية في البداية ولكن مع الممارسة والتمرين ستصبح طبيعية .

\* ابدأ بتكوين إشارات خاصة بك .

\* لا تشر إلى المستمعين بإصبعك أبداً، وأشر إذا أردت براحة الكف وفكر جيداً قبل أن تصدر أية إشارة .

لغة العيون:

"لقد قام علماء النفس بالكثير من التجارب للوصول إلى معرفة دلالات حركات العيون عمّا يجول في النفس، وكان ممّا وصلوا إليه - كما ذكر الدكتور محمد التكريتي في كتابه "أفاق بلا حدود" - أن النظر أثناء الكلام إلى جهة الأعلى ليسار يعني أن الإنسان يُعبر عن صورة داخلية في الذاكرة، وإن كان يتكلم وعيناه تزوغان إلى جهة اليمين إلى الأعلى هو ينشئ صوراً داخلية ويركبها، ولم يسبق له أن رآها، أما إن كانت عيناه تتجهان إلى جهة اليسار مباشرة، فهو يستذكر كلاماً سبق أن سمعه، فإن كان نظره إلى جهة اليمين مباشرة فهو ينشئ كلاماً لم يسبق أن سمعه، وإن نظر إلى جهة اليمين للأسفل، فهو يتحدث عن إحساس داخلي، ومشاعر داخلية، وإن نظر لجهة اليسار من الأسفل، فهو يستمع لنفسه، ويُحدّثها في داخله، كمن يقرأ مع نفسه مثلاً، هذا في حالة الإنسان العادي . أما الإنسان الأعسر فهو عكس ما ذكرنا تماماً" (١)

العين تُبدي الذي في نفس صاحبها  
من الشنأة<sup>(١)</sup> أو وُدُّ إذا كـان  
إن البغيض له عين يصد بها  
لا يستطيع لما في الصدر كتماننا  
العين تنطق والأفواه ساكتة  
حتى ترى من ضمير القلب تبياناً<sup>(٢)</sup>  
"العيون مغايرف الكلام، منها يبين صدق الكلام من عدمه"<sup>(٣)</sup>  
كثير من الناس يعتقد أن القدرة على النظر إلى عين المخاطب دليل على أمانة وإخلاص وصدق  
المتكلم..  
في الأردن حينما يشعر المخاطب أن المتكلم يكذب يقول له "ضع عينك في عيني"  
وهذه المقولة متداولة كثيراً..  
\* أرح عيونك قبل أن تبدأ بأي كلام؛ فإذا ارتاحت العيون ارتاح الجسم كله وإذا تصلبت العينان  
تصلب الجسم كله "انظر إلى أقصى اليمين، انظر إلى أقصى اليسار، انظر إلى الأعلى، انظر إلى  
الأسفل" كرر التمرين مرات عديدة.  
\* أغلق عينيك "ضع كف يدك اليمنى على عينيك حتى ترى اللون الأسود ولمدة دقيقتين"  
\* انظر إلى عيون مستمعيك بحسب الرسالة التي تريد أن توصلها تعابير وجهك.  
\* اجعلها طبيعية ولا تقلد تعابير وجه أشخاص آخرين. فقط استخدم تعابيرك الشخصية.  
\* لا تبالغ في تعابير الوجه الخاصة بك ولا حتى بابتسامتك.  
\* تدرب على تعابير الوجه المناسبة في البيت مقابل مرآة أو بمعاونة صديق أو مدرب.  
\* تدرب على تغيير مزاجك مع تغيير قسّمات وتعابير وجهك.

١- الشنأة: البُغض والكراهية

٢- روضة العقلاء ونزهة الفضلاء- لأبي حاتم البستي

٣- مثل أردني

## وقال الحكماء:

"إن الأحقاد مخوفةٌ حيث كانت، وأشدّها ما كان في أنفس الملوك؛ فإن الملوك يدينون بالانتقام. وأحزم الملوك من لم يلتمس الأمر بالقتال، وهو يجد إلى غير القتال سبيلاً، لأن النفقة في القتال من الأنفس؛ وسائر الأشياء إنما النفقة فيها من الأموال والقول. وأضعف حيل الحرب اللقاء. وصرعة اللين والمكر أشد استئصالاً للعدو من صرعة المكابرة. والحازم إذا نابه الأمر العظيم المفضع الذي يخاف منه الجائحة المخوفة على نفسه وقومه؛ لم يجزع من شدة يصبر عليها، لما يرجو من حميد عاقبتها، ولم يجد لذلك مسأاً، ولم يشمخ بنفسه عن الخضوع لمن هو دونه، حتى يبلغ حاجته ومقصوده، وهو حامد لأمره، لما كان من رأيه وحسن اصطباره".<sup>(١)</sup>

# الحديقة الثامنة

## حديقة الوصايا<sup>(١)</sup>

- ١- حتى تنمي الثروة اللغوية وتصحح لسانك وثق صلتك بكتاب الله وسنة رسوله - صلى الله عليه وسلم - بالإضافة إلى جيد الشعر والنثر.
- ٢- إذا ترددت في كلمة من المقطع الذي تلقيه فارجع إلى آخر جملة وأعدّها ثم أكمل ما توقفت عنده.
- ٣- الوقفة التي تشد بها أنظار المستمعين يجب أن لا تزيد عن خمس ثواني ولا تقل عن ثلاث ثواني في أغلب الحالات "مثل الوقفة التي بعد كلمة: أيها الناس".
- ٤- تستطيع أن تملك الجمهور أثناء إلقاء الخطبة بقصه أو سؤال أو نبرة صوت مميزة.
- ٥- أهم مرحلتين من مراحل الخطبة هي مرحله البداية ومرحله النهاية "فينبغي ألا تكون نهاية مفاجئة".
- ٦- إذا لم تجد الحركة المناسبة لكلمة من الكلمات فاقبض يديك أو أنزلهما.
- ٧- إذا جهدت أثناء إلقاء الخطبة فشد صدرك وارفع رأسك فستشعر بتحسّن إن شاء الله.
- ٨- مظهرك أثناء الحديث له تأثير في الجمهور؛ فارتد الملابس المناسبة للموقف، دون مغالاة أو بهرجة يشدان انتباه الجمهور.
- ٩- وجهه بصرك إلى الجمهور وليس إلى السقف أو الأرض أو النوافذ. وإذا كنت تلقي حديثاً مكتوباً فلا تجعل الأوراق تحجب رؤيتك للجمهور. تساعدك الإيماءات والحركات في تأكيد ما تقول؛ ولكن عليك ألا تسرف فيها، وألا تستخدمها برتابة تجعل الجمهور ينتبه إليها أكثر من انتباهه لما تقول.
- ١٠- الوسائل السمعية والبصرية كالخرائط والصور الملونة، والرسوم، والأشكال البيانية والتوضيحية، والنماذج، والشرائح والأشرطة المسجلة، كلها معينات تجعل حديثك حياً، وتثير انتباه الجمهور، وتساعد على التذكر بصورة أكبر مما لو اقتصر حديثك على الكلمات. عليك في اختيار الوسائل التأكد مما يلي:

١- منتدى الداعيات إلى الله مع التصرف، الشبكة العالمية- الانترنت

\* أن تخدم الوسيلة غرضاً محدداً، فموضوع أو مُجسم للأذن يفيد أكثر من مجرد رسم الأذن عند شرح أجزاء الأذن ووظائفها، والاستماع إلى تسجيلٍ لللهجات المحلية مفيد عند مناقشة هذه اللهجات.

\* استخدم الوسائل بقدر حاجتك إليها، دون إسراف؛ فلا تعرض خريطة لكل إفريقيا وأنت تعالج أهم المعارك في السودان مثلاً.

\* اختر الوسيلة ذات الحجم المناسب لمشاهدة الجمهور، وضع في اعتبارك حجم الغرفة وعدد المستمعين.

تدرب على استخدام الوسائل التي تختارها. وتذكر-وأنت تستعمل الوسائل المعينة- ما يلي:

\* جهِّز الوسيلة قبل إلقاء حديثك، واجعلها بعيدة عن أنظار جمهورك، حتى يحين الوقت المناسب لاستخدامها، وبهذا تتجنب تشتت انتباه الجمهور.

\* ثبت الوسائل على حوامل، ولا تمسكها بيدك وأنت تتحدث.

\* استخدم أية وسيلة بشرط ألا تمنع تواصلك البصري مع الجمهور.

\* اختبر مكابس الكهرباء والأجهزة قبل الحديث لتتأكد من سلامتها.

\* تمرير الوسيلة على الجمهور أثناء الحديث يشتت انتباهه، ولا مانع -إذا كان ضرورياً- أن يتم التمرير قبل الحديث أو بعده.

\* تذكر أن الجمهور هو الغاية؛ فتحدث إليه، وليس إلى الوسيلة.

١١- رهبة المنصة: مصطلح يشير إلى القلق الذي يعانيه بعض المتحدثين، وقدر من القلق يفيد في تحقيق النجاح، ولكي تتلافى توتر الأعصاب، عليك بمتابعة من يتحدثون قبلك، وحين يجيء دورك، خذ نفساً عميقاً، وثق في نفسك، وتذكر أن الجمهور في جانبك، ثم ابدأ حديثك وستجد أن القلق بدأ يزول.

١٢- فكر في رسالتك وكيفية تقديمها ولا تفكر في أي شيء آخر.

١٣- إذا نسيت الموضوع-الذي تريد أن تتكلم عنه نهائياً فقل: أفضل في البداية أن أعرف نفسي" واذكر اسمك الكامل، تاريخ ميلادك، مكان دراستك، عملك، مهاراتك... الخ حتى تتذكر الموضوع "وسيلة جيدة لأنك تتكلم عن موضوع لا يعرفه أحد غيرك وتكون قد ازدادت ثقة وذهبت الرهبة وأقمت انسجاماً عاطفياً مع مستمعك".

١٤- إطالة المقدمة: فيمكن أن نقول على سبيل التقريب: أن المقدمة تكون عُشراً ما تُقدِّم له، فإذا كانت نصفه أو ربعه فقد تجاوزت حدها، ولم تعد مقدمة. يقول أحمد العدناني في كتابة "طرق الدعوة الإسلامية": ومن الخصائص المطلوبة في الخطبة:

حسن الافتتاح: بأن تكون المقدمة مناسبة في الطول والقصر لزمن الخطبة، فالمقدمة تعادل من ٥- ٨٪ من زمن الخطبة؛ لأن الافتتاح يعني لفت انتباه السامعين للمقصود من الخطبة، وبعض الخطباء يطيل في المقدمة فيضيع الغرض المطلوب بيانه. "ونحن ننبه هنا إلى أنه ينبغي تسمية الأشياء بأسمائها، ومن الظواهر الشائعة وضع الأسماء في غير مسمياتها.

١٥- التركيز في مسألة أو قضية محددة أو جزء من مسألة أو قضية.

١٦- عدم الاستطراد أو الخروج من النقطة إلى غيرها، بل الالتزام بالنقطة أو المسألة دون الدخول إلى أخواتها أو نظائرها أو أشباهها.

١٧- عدم ذكر المصادر أو الأجزاء والصفحات من الكتب أو الأسانيد أو كثرة النقول أو غير ذلك، فيكفي أن تقول: قال الله -تعالى- في سورة كذا، ولا تحتاج إلى ذكر رقم الآية. ويمكن أن تكتفي بقولك قال الله تعالى دون السورة لشهرتها أو لسهولة السؤال أو الوصول إلى مكانها، وكذلك في الحديث: يكفي أن تقول وفي البخاري كذا.. أو روى مسلم أو في مسلم، ويمكن أن تقول: وفي الصحيح.. كذا! أو: في الحديث الصحيح -بشرط أن يكون الحديث فعلاً صحيحاً- الخ. فالاختصار أوضح سمات (الكلمة السريعة) وهذا كله من لوازمها. فلا يناسب أن يكون ما يتعلق بالفكرة مختصراً موجزاً، ثم تطيل في ذكر أجزاء الكتب، وأرقام الصفحات. وأذكر أن أحدهم قام ليقول كلمة سريعة، وكان إذا ذكر حديثاً في مسلم أو البخاري ساق إسناده كاملاً، وهذا لاشك فيه إطالة، ونحن لا نقلل من شأن ذكر الأسانيد وإشاعتها بين الناس ولكن لكل مقام مقال.

١٨- عدم إيراد الخلافات في المسألة، وإنما يتم التركيز على الأمر المتفق عليه، وعدم الإتيان بعبارات تحتمل أوجه الخلاف ولا تفيد جزءاً برأي منها، بل توصل المعلومة المطلوبة التي يغلب عليها الترغيب والترهيب والتعميم.

١٩- يحتاج أي كلام إلى بداية أو استهلال جيد، وهو ما يسمى "حسن الاستهلال" أو أبلغ منه "براعة الاستهلال" وهو الإتيان بمقدمة تشير إلى موضوع الكلمة، وهذا في جميع أنواع الكلام.

٢٠- أن يكون الموضوع المختار من صميم ما يجري في الحياة، ليدق على الوتر الحساس، ويملك انتباه السامعين، وما أكثر المواضيع التي تفرضها الحياة بأحداثها الكثيرة.. ولأمر ما نزل القرآن منجماً حسب الحوادث ومقتضيات الأحوال، فيكون الموضوع المعالج لإيضاح ما خفي على الأذهان، وللدفاع عن حق مهاجم، وإزالة أوهام سائدة ونحو ذلك. ولكل طبقة وضعها الخاص، فمحيط الزراع غير محيط العمال أو المدرسين والطلبة.

٢١- ضرورة التركيز على تقديم حلول عملية، فلا يكتفي المتكلم بإثارة المشكلة بل ينبغي أن تعرض المشكلة بصورة سريعة ثم يتوجه المتكلم إلى اقتراح بالحلول المناسبة. إن تقديم الداعية لحل لمشكلة من طرق الدعوة إلى الله، وفيها جرأة في تقديم الحلول لرد الظلم وتخليص المجتمع من الفتنة ولو كان

الثلث باهظاً، قال - تعالى - عن نبي الله لوط - عليه السلام - : ﴿ وَجَاءَهُ قَوْمُهُ يُهْرَعُونَ إِلَيْهِ وَمِنْ قَبْلُ كَانُوا يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ قَالَ يَا قَوْمِ هَؤُلَاءِ بَنَاتِي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تَخْزُونِ فِي ضَيْفِي أَلَيْسَ مِنْكُمْ رَجُلٌ رَشِيدٌ ﴾ (١) .

٢٢- الالتزام بالوقت أمر مهم، ويجب الحرص على إلقاء الكلام في الوقت المحدد مع الاختصار، ولا تظن أن الجمهور غافل عن الوقت فلا تكن أنت الغافل الوحيد.

٢٣- البراهين: قصرُ الكلمة لا يمنع من البرهنة على ما تقول، فبعض الناس عندما يسمع أن الكلمة ترغيب وترهيب في الأساس وأنها كلمة سريعة قصيرة يظن أنها يجب أن تخلو من البرهان، وهذا خطأ! فالبرهان يؤكد مصداقيتها أمام الناس، وليس كل البراهين تحتاج إلى إطالة، فانظر مثلاً عندما أن الأوان لأن يجهر رسول الله - عليه السلام - لأهل مكة ببعثته، وأن يبلغهم رسالة ربه، وقف على جبل الصفا ودعاهم إلى التجمع ليخطب فيهم، فقال: يا معشر قريش إن حدثتكم أن خيلاً وراء هذا الوادي تريد أن تغير عليكم أكنتم مصدقي؟ فكان جوابهم: نعم، وذلك لأنهم لم يعرفوا عليه الكذب طوال أربعين عاماً، وبعد أن أكد مصداقيته لديهم قال لهم: "فإني نذير لكم بين يدي عذابٍ شديد". (٢)

٢٤- سرعة الإلقاء: يستطيع الناس أن يستمعوا بسرعة تفوق السرعة التي يتحدثون بها "وهي تبلغ في المتوسط ٨٠٠ كلمة في الدقيقة مقابل ١٣٠ - ١٤٠ كلمة في الدقيقة للتحدث" وإذا ما تركنا هؤلاء الناس طويلاً بلا شيء يستمعون إليه فإن اهتمامهم سوف يتشتت. وقد يكون من المطلوب مراراً أن نتحدث بأسرع مما نفعل عادة. وليس هناك معدل واحد مناسب لإلقاء الخطاب، لكن علينا أن نتحدث بسرعة غير مخلة دون أن نتلعثم أو نقرأ الفقرات بشيء من الغموض أو الإبهام والوضوح في هذا الصدد مهمٌ بحيث تكون كل كلمة مفهومة وكل فقرة جلية مبيّنة.

إن الوضوح من صلب عملية الإلقاء الجيد، ومن الضروري أن ننطق كل كلمة بجلاء وأن نتجنب استخدام الحشو من الكلمات التي تستخدم كإلزامة مثل: "يعني"، "تعلمون بالطبع"، "أه"، "أه"، "أم م م" أو "ه م م".

٢٥- إثارة الانتباه: ويسمى "عنصر التشويق" ويحصل بما يلي:

\* التجديد والطرافة: فكلما كانت الكلمة مدعومة بصور وأمثلة جديدة؛ كان انتباه السامعين أشد مما يبعث فيهم الحيوية. أما الكلام المكرر فيؤدي إلى الملل والسامة، كلقوالب المحفوظة التي يكررها بعض خطباء اليوم.

١- سورة هود، الآية: ٧٨

٢- تفسير ابن كثير ١/١٧٦

- ٢٦- هناك أساليب متعددة لتحقيق إنسجام سريع مع المستمعين وهي:
- \* تكرار النقاط الأساسية، بشرط عدم الإفراط، ويحذ أن لا يتجاوز التكرار ثلاث مرات.
  - \* العناية بالإيقاع، والسجع، والجرس الموسيقي في اختيار الكلمات دون إكثار.
  - \* الجناس لإعطاء الحديث نكهة إيقاعية.
  - \* العبارات البليغة السهلة الجامعة التي ترسخ في ذاكرة المستمع.
  - \* التشبيه والاستعارة والقياس لنقل الأفكار الصعبة.
  - \* الإحصاءات والأرقام التي توصل الأفكار وتعطي الحديث مصداقية.
  - \* توظيف المبني للمعلوم والأفعال التوكيدية التي تخاطب العواطف والعقول معاً.
  - \* عبارات مفعمة بالحياة واستنتاجات راسخة تجذب الأذهان وتشد انتباه المستمعين.
  - \* سرد الأمثال وسوق الأشعار وإيراد الحكم.
  - \* هناك تعبيرات ينبغي تجنب استعمالها تماماً: إلا إذا كان المتحدث يعينها فعلاً. من هذه العبارات ما يلي:

لست متأكداً لكنني أعتقد أن

حسب علمي

علينا أن نعلم

دائماً

أبداً

الجميع

لا أحد

- \* إذا ذكرت معلومات أو إحصاءات أو أرقام غريبة وهي بالفعل صحيحة تماماً فلا تترك مجالاً للشك فيها بل اذكر أنك راجعتها مرتين أو ثلاثة.

## وقال الحكماء:

"من أنكر الصنعة<sup>(١)</sup> استوجب القطيعة<sup>(٢)</sup>. من منَّ بمعروفه سقط شكره، ومن أعجب بعمله حبط أجره. من رضي من نفسه الإساءة شهد على أصله بالرداءة. من رجع في هيبته<sup>(٣)</sup> بالغ في خسته<sup>(٤)</sup>. من ترقى في درجات الهمم عظم في عيون الأمم. من كبرت همته كثرت قيمته. من ساء خلقه ضاق رزقه. من صدق في مقاله زاد في جماله. من هان عليه المال توجهت إليه الآمال. من جاد بماله جل، ومن جاد بعرضه ذل. خير المال ما أخذ من الحلال، وصرف في النوال، وشر المال ما أخذ من الحرام، وصرف في الآثام. أفضل المعروف إغاثة الملهوف<sup>(٥)</sup>." (٦)

---

١- الصنعة: المعروف

٢- القطيعة: الهجران

٣- هيبته: أعطيته

٤- خسته: دناءته

٥- الملهوف: المضطر يستغيث ويتحسر

٦- المستطرف في كل فن مستظرف - للأشبهى

# دخول القصر

حقق أهدافك... طموحاتك.... آمالك

## نهاية المطاف

استرح الآن واسمع هذه القصة:

يقال إن أحد الطلاب المقبولين في الجامعة حديثاً، ذهب إلى قسم التسجيل ليختار المواد التي يريد دراستها، ولم يعرف كيفية إجراء التسجيل مما أدى إلى انزعاجه، وإذ هو يريد الخروج من المبنى متعجلاً يبحث عن مخرج لمشكلته، وإذ به يصدم رجلاً كبيراً مرتدياً بدلة جميلة، فشعر الطالب الحديث بحرج كبير واعتذر قائلاً: أنا آسف يا دكتور، فأجاب الرجل الكبير: أنا لست دكتوراً، أنا طالب جديد مثلك، فأجاب الطالب مندهشاً: ولكن كم عمرك؟، فقال الرجل الكبير: ثلاث وسبعون سنة، قالها بنظرة معبرة، فسأله الطالب: ماذا تريد أن تدرس؟، قال: الطب؛ لأنني دائماً كانت لي رغبة في دراسة الطب وأنا الآن مستعد لدراسة الطب وتحقيق حلمي، فصدم الشاب من جواب الرجل العجوز وقال له: مع احترامي لك حتى تحصل على شهادة الطب سيكون عمرك ثمانين سنة، فوضع الرجل العجوز يده على كتف الشاب ونظر إلى عينيه وابتسم وقال: وفقك الله سيكون عمري بعد سبعة سنوات ثمانين سنة سواء سرت باتجاه أحلامي أم لا.

بعد استلامي بطاقة التعارف للسيد فهمي جعفر المشايخي - مدير مشروع لمسات حانية - في دولة قطر وجدته قد كتب على ظهر البطاقة هذه الكلمات:

محادثة بسيطة أو حوار قصير مع إنسان حكيم يساوي شهر دراسة.

النجاح ليس كل شيء وإنما الرغبة في النجاح هي كل شيء.

لا يهم أين أنت الآن، ولكن المهم إلى أين تتجه؟

\*\*\*

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك.

عش بالإيمان، بالأمل، بالحب، بالكفاح، وقدر قيمة الحياة.

## وقال الحكماء:

"لا ينفع المَلِكُ إلا بوزرائه وأعوانه، ولا ينفع الوزراء والأعوان إلا بالموودة والنصيحة، ولا تنفع الموودة والنصيحة إلا مع الرأي والعفاف. ثم على الملوك بعد ذلك ألا يتركوا محسناً ولا مسيئاً ما دون جزاء؛ فإنهم إذا تركوا ذلك تهاون المحسن، واجترأ المسيء، وفسد الأمر، وبطل العمل"<sup>(١)</sup>.

---

١- العقد الفريد- لابن عبد ربه

# أعيان المملكة

\* ابن الهبارية:

محمد بن صالح العباسي الهاشمي نظام الدين أبو يعلى (نسبه الى هبار جده من أمه)، ولد في بغداد.

\* ابن دراج القسطلبي:

أحمد بن محمد بن العاصي بن دراج القسطلبي الأندلسي أبو عمر، من أهل (قسطلبة دراج) قرية غرب الأندلس.

\* ابن حمديس: ١٠٥٢-١١٣٣ م

\* ابن شيخان الساعي:

محمد بن شيخان بن خلفان بن مانع، من مواليد الرستاق - عُمان.

١٨٦٨-١٩٢٧ م.

\* ابن عبد ربه الأندلسي: ٨٦٠-٩٣٩ م

أحمد بن محمد بن عبد ربه بن حبيب بن حدير بن سالم أبو عمر، صاحب العقد الفريد، من أهل قرطبة.

\* ابن ماجد: ١٤٢٢-١٤٩٨ م

أحمد بن ماجد بن محمد السعدي شهاب الدين المعلم، أسد البحر، ابن أبي الركائب، يقال له (السائح ماجد) ولد بنجد.

\* ابن هاني الأندلسي: ٩٣٨-٩٧٣ م

محمد بن هاني بن محمد بن سعدون الأزدي الأندلسي، من مواليد أشبيلية

\* أبو الصوفي:

سعيد بن مسلم بن سالم، شاعر عماني، من شعراء أواخر القرن التاسع عشر، وأوائل القرن العشرين وكان شاعر السلطان فيصل بن تركي وابنه تيمور.

\* أبو العتاهية:

إسماعيل بن القاسم بن سويد العيني العنزي أبو اسحاق

مواليد الكوفة ٧٤٧-٨٢٦ م.

\* أبو الفتح البستي:

علي بن محمد بن الحسين بن يوسف بن محمد بن عبد العزيز البستي، ولد في بست قرب سجستان.

\* أبو الفضل الوليد:

إلياس بن عبد الله بن إلياس بن فرج بن طعمة.

مواليد قرية الحمراء - متن لبنان. ١٨٨٦-١٩٤١ م.

\* أبو القاسم الشابي: ١٩٠٦-١٩٣٤ م

أبو القاسم بن محمد بن أبي القاسم الشابي

شاعر تونسي، ولد في قرية الشايبية في ضواحي توز عاصمة الواحات التونسية في الجنوب.

\* أبو مسلم العماني: ١٨٢١-١٩١٩ م

أبو مسلم البهلاني العماني.

\* أحمد بن علي بن مشرف:

أحمد بن علي بن حسين بن مشرف الوهبي التميمي، فقيه مالكي، من مواليد الأحساء.

\* أمين الجندي:

أمين بن خالد بن محمد بن أحمد الجندي

مواليد حمص ١٧٦٦-١٨٤١ م.

\* اللواح: ٨٦٢-٩٢٠ هجرية، ١٤٥٧-١٥١٤ م

سالم بن غسان بن راشد بن عبدالله بن علي اللواح الخرومي..

\* الأخرس: ١٨١٠-١٨٧٣ م

عبد الغفار بن عبد الوهاب بن وهب، ولد في الموصل، ونشأ في بغداد، وتوفي في البصرة، لقب بالأخرس لحبسة كانت في لسانه.

\* المتنبي: ٩١٥-٩٦٥ م

أحمد بن الحسين بن الحسن بن عبد الصمد الجعفري الكوفي الكندي، أبو الطيب.

الشاعر الحكيم، وأحد مفاخر الأدب العربي، له الأمثال السائرة والحكم البالغة المعاني المبتكرة. ولد بالكوفة في محلة تسمى كندة وإليها نسبته ونشأ بالشام، وتنبا في بادية السماوة ( بين الكوفة والشام ) فتبعه كثيرون، وقبل أن يستفحل أمره خرج إليه لؤلؤ أمير حمص ونائب الاخشيد فأسره وسجنه حتى تاب ورجع عن دعواه.

\* بيهس بن هلال الغزاوي:

بيهس بن هلال بن خلف بن جمعة بن غراب بن ظالم بن فزارة الملقب بالنعامة لطول رجله..

\* جبرائيل بن فرحان مطر الماروني، أديب سوري.

\* جرمانوس فرحان: ١٦٧٠-١٧٣٢ م

\* جعفر الحلبي: ١٨٦٠-١٨٩٧ م

جعفر بن حمد بن محمد بن حسن بن عيسى كمال الدين، شاعر عراقي، من أهل الحلة، ولد في إحدى قراها واشتهر بالنجف.

\* حسن حسني الطويراني: ١٢٦٧-١٣١٥ هجرية، ١٨٥٠-١٨٩٧ م

حسن حسني باشا حسين عارف الطويراني، شاعر منشئ، تركي الأصل مستعرب، ولد ونشأ في القاهرة.

\* سيف الدين المنشد: ١٢٠٥-١٢٥٨ م

\* صرد بن صريع: ؟-١٠٧٣ م

علي بن الحسن بن علي بن الفضل البغدادي أبو منصور، يقال لأبيه (صريع) لبخله وانتقل إليه اللقب حتى قال له نظام الملك أنت (صرد) لا (صريع) فلزمته.

\* عبد الجبار بن أبي بكر بن محمد بن حمديس الأزدي الصقلي أبو محمد:  
ولد في صقلية ورحل إلى الأندلس.

\* عبد الحلیم حلمي:

عبد الحلیم حلمي بن إسماعيل حسني المصري.  
ولد في قرية فيشا بدمنهور - مصر ١٨٨٧-١٩٢٢ م.

\* علي بن عمر بن قزل التركماني الیاروقي المصري:

شاعر من أمراء التركمان، كان (منشد الديوان) بدمشق، ولد بمصر وتوفي بدمشق.

\* محمد بن عثيمين: ١٨٥٤-١٩٤٤ م

محمد بن عبد الله بن عثيمين.

شاعر نجدی، من أهل (حوطة تميم).

\* محمود سامي البارودي

محمود سامي بن حسن حسين بن عبد الله البارودي المصري، جركسي الأصل ولد في مصر.

\* مصطفى الترزي: ١٦٧٥-١٧٤٧ م

مصطفى بن أحمد باشا بن حسين بن إسماعيل بن برهان الدين الشافعي الدمشقي المعروف بالترزي،  
مواليد دمشق.

\* ناصح الدين الأرجاني: ١٠٦٨-١١٤٩ م

ناصر الدين أبو بكر أحمد بن محمد بن الحسين الأرجاني، ولد في أرجان وطلب العلم بأصبهان.

# مكتبة المملكة

- ١- الأذكياء - لأبي فرج القرشي البغدادي .
- ٢- الأمالي - لأبي علي القالي .
- ٣- الإتياع والمزاوجة - لأحمد بن فارس بن زكريا القزويني الرازي .
- ٤- الإعجاز والإيجاز - لأبي منصور الثعالبي .
- ٥- الإمتاع والمؤانسة - لأبي حيان التوحيدي .
- ٦- البصائر والذخائر - لأبي حيان التوحيدي .
- ٧- البيان والتبيين - للجاحظ .
- ٨- التذكرة الحمدونية - لابن حمدون .
- ٩- التمثيل والمحاضرة - لأبي منصور الثعالبي .
- ١٠- الجنة دار الأبرار والطريق إليها - لأبي بكر الرازي .
- ١١- الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي - لابن قيم الجوزية .
- ١٢- الحكمة عبر العصور - لمجيد طراد .
- ١٣- الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة - لابن حجر العسقلاني .
- ١٤- الرسائل - للجاحظ .
- ١٥- الساق على الساق في ما هو الفاريق - لأحمد فارس الشدياق .
- ١٦- السيرة والأخلاق - لابن حزم الأندلسي .
- ١٧- الصحابي في فقه اللغة - لابن فارس .
- ١٨- الصمت وآداب اللسان - لابن أبي الدنيا .
- ١٩- الصناعتين - لأبي هلال العسكري .
- ٢٠- العقد الفريد - لابن عبدربه الأندلسي .
- ٢١- العمدة في محاسن الشعر وآدابه - للحسن بن رشيد القيرواني .
- ٢٢- الفاضل في اللغة والأدب - للمبرد .

- ٢٣- الفوائد- لابن قيم الجوزية .
- ٢٤- الكامل في اللغة والأدب - للمبرد .
- ٢٥- الكشكول- لبهاء الدين العاملي .
- ٢٦- اللطف واللطائف - للثعالبي .
- ٢٧- المثل السائر في أدب الكاتب والشاعر- لابن الأثير .
- ٢٨- المحاسن والأضداد- للجاحظ .
- ٢٩- المخلاة- لبهاء الدين العاملي .
- ٣٠- المروءة- لسيد عاصم علي .
- ٣١- المستجاد من فعلات الأجواد- لأبي علي البصري .
- ٣٢- المستطرف في كل فن مستظرف - لمحمد بن أحمد الابشيهي .
- ٣٣- المعجم الوسيط - لمجمع اللغة العربية .
- ٣٤- المفصل في صنعة الإعراب - للزمخشري .
- ٣٥- الموشى - للوشاء .
- ٣٦- الوزراء- لهلال بن المحسن الصابي .
- ٣٧- الوساطة بين المتنبي وخصومه- لأبي حسن الجرجاني .
- ٣٨- أحسن التقاسيم في معرفة الأقاليم- للمقدسي .
- ٣٩- أخبار الحمقى والمغفلين- لابن الجوزي .
- ٤٠- أدب الكاتب- لابن قتيبة الدينوري .
- ٤١- أدب الكتاب- للصولي .
- ٤٢- أزهار الرياض في أخبار القاضي عياض- للمقري التلمساني .
- ٤٣- أسرار البلاغة في علم البيان- لعبد القاهر الجرجاني .
- ٤٤- أطواق الذهب في المواعظ والخطب- للزمخشري .
- ٤٥- أعيان العصر وأعوان النصر- لصلاح الدين الصفدي .
- ٤٦- أفراح الروح- لسيد قطب .

- ٤٧- إعانة الطالبين على حل ألفاظ فتح المعين - لأبي بكر البكري .
- ٤٨- إعلام الناس بما وقع للبرامكة مع بني العباس - للأتليدي .
- ٤٩- آداب الصحبة والمعاشرة مع أصناف الخلق - للإمام الغزالي .
- ٥٠- آداب الفلاسفة - لحنين بن اسحق .
- ٥١- بهجة المجالس وأنس المجالس وشحن الذاهن والهاجس - لابن عبد البر القرطبي .
- ٥٢- تاريخ بغداد- للخطيب البغدادي .
- ٥٣- تحسين القبيح وتقييح الحسن - لأبي منصور الثعالبي .
- ٥٤- تفسير ابن كثير - لابن كثير .
- ٥٥- جامع الأحاديث - للإمام السيوطي .
- ٥٦- جمهرة الأمثال - لأبي هلال العسكري .
- ٥٧- خاص الخاص - للثعالبي .
- ٥٨- دمية القصر وعصرة أهل العصر - للباخرزي .
- ٥٩- ديوان الإمام الشافعي - للشافعي .
- ٦٠- ديوان البستي - للبستي .
- ٦١- ديوان المعاني - لأبي هلال العسكري .
- ٦٢- ربيع الأبرار ونصوص الأخبار - للزمخشري .
- ٦٣- روضة العقلاء ونزهة الفضلاء - لأبي حاتم البستي .
- ٦٤- رياض الصالحين - للنووي .
- ٦٥- زهر الآداب وثمر الألباب - للحصري القيرواني .
- ٦٦- سر الفصاحة - لابن سند الخفاجي .
- ٦٧- سنن ابن ماجه - لابن ماجه .
- ٦٨- سير أعلام النبلاء - للذهبي .
- ٦٩- صحيح مسلم - للإمام مسلم .
- ٧٠- صفحات مشرقة من حياة السابقين - لنذير محمد .

- ٧١- طبقات النحويين واللغويين - لمحمد بن الحسين الزبيدي .
- ٧٢- عيار الشعر - لابن طباطبا العلوي .
- ٧٣- عيون الأخبار - لابن قتيبة الدينوري .
- ٧٤- عيون الأشعار وروائع الأفكار - لهشام عبد الرزاق الحمصي .
- ٧٥- غرر الخصائص الواضحة وعرر النقائص الفاضحة - للوطواط .
- ٧٦- فن الحوار - ليفصل بن عبده قائد الحاشدي .
- ٧٧- كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال - لعلاء الدين البرهان فوري .
- ٧٨- كيف تغدو فصيحاً عف اللسان - للدكتور محمد حسان الطيان .
- ٧٩- لامية ابن المقري - لابن المقري .
- ٨٠- لامية الصفدي - للصفدي .
- ٨١- لامية العجم - للطغرائي .
- ٨٢- لآلئ الحكم - للدكتورة رحاب عكاوي .
- ٨٣- لباب الآداب - لأسامة بن منقذ .
- ٨٤- لطف التدبير في سياسات الملوك - للإسكافي .
- ٨٥- متن الأجرومية - لأبي عبد الله محمد بن محمد بن داود الصنهاجي .
- ٨٦- مجمع الأمثال - للميداني .
- ٨٧- محاضرات الأدباء ومحاورات الشعراء والبلغاء - للراغب الأصبهاني .
- ٨٨- مختصر صحيح مسلم - للمنذري .
- ٨٩- مرآة الجنان وعبرة اليقظان - للرافعي .
- ٩٠- مسند الإمام أحمد بن حنبل - لأحمد بن محمد بن حنبل .
- ٩١- مصادر الحكمة في قصص كليلة ودمنة - للدكتورة ليلي حسن سعد الدين .
- ٩٢- مضاهاة أمثال كليلة ودمنة - لمحمد بن الحسين بن عمير اليمني .
- ٩٣- مقامات الحريري - للحريري .
- ٩٤- مملكة البيان - للدكتور عائض بن عبد الله القرني .

- ٩٥- من غاب عنه المطرب - لأبي منصور الثعالبي .
- ٩٦- نثر الدر- لمنصور بن الحسين .
- ٩٧- نسيم الصبا- لابن حبيب الحلبي .
- ٩٨- نصره الثائر على المثل السائر- لخليل بن أيبك بن عبدالله الصفدي .
- ٩٩- نكت الوزراء- لأبي المعالي المؤيد بن محمد الجاجرجي .
- ١٠٠- نهاية الأرب في فنون الأدب - للنويري .
- ١٠١- نهج البلاغة- لأمير المؤمنين الإمام علي بن أبي طالب .
- ١٠٢- وفيات الأعيان وأنباء أهل الزمان- لابن خلكان .

- 103- You can choose be happy Rise above Sanxiety, anger, and depression (421) Tom G.Stevens Phd Copy right 2003.
- 104- Speaking:how be more assertive article,edel jarboe University of Nebraska Cooperative extensi,institute of agriculture and natural resources interpersonal communicati.



# الفصل الأول

## مدن المملكة

الصفحة	المحتويات
٥	إهداء
١٥	كلمة المؤلف
١٩	مدخل المملكة وإضاءات على الطريق
٣٣	المدينة الأولى ( مدينة الأهمية ) ..... أهمية الحكمة والكلام
٥٥	المدينة الثانية ( مدينة الأصول ) ..... أصول الحكمة والكلام
١٠٥	المدينة الثالثة ( مدينة الأسباب ) ..... أسباب تحصيل الحكمة والكلام
١١٩	المدينة الرابعة ( مدينة المتكلمين )
١٣٩	المدينة الخامسة ( مدينة المستمعين )
١٥١	المدينة السادسة ( مدينة الكلام )



# الفصل الثاني أنهار المملكة

المحتويات	الصفحة
النهر الأول:	نهر الخيال..... ١٥٧
النهر الثاني:	نهر الشجاعة..... ١٦٣
النهر الثالث:	نهر الذكريات..... ١٧٥
النهر الرابع:	نهر الحوافز..... ١٧٧
النهر الخامس:	نهر المزاج..... ١٧٩
النهر السادس:	نهر الاحتراف..... ١٨٣
النهر السابع:	نهر التركيز..... ١٨٥
النهر الثامن:	نهر الحاضر..... ١٨٩
النهر التاسع:	نهر الإرادة..... ١٩١
النهر العاشر:	نهر المبادرة..... ١٩٥
النهر الحادي عشر:	نهر التغيير..... ١٩٩
النهر الثاني عشر:	نهر الحشد..... ٢٠١
النهر الثالث عشر:	نهر الثقة..... ٢٠٣
النهر الرابع عشر:	نهر الفكر..... ٢٠٥
النهر الخامس عشر:	نهر الأمل..... ٢٠٩
النهر السادس عشر:	نهر الذاكرة..... ٢١١



# الفصل الثالث

## حدائق المملكة

### المصنفة

### المحتويات

٢١٩	الحديقة الأولى: حديقة النطق
٢٢٣	الحديقة الثانية: حديقة الوضوح
٢٣٣	الحديقة الثالثة: حديقة الصوت
٢٣٥	الحديقة الرابعة: حديقة الهيئة
٢٣٩	الحديقة الخامسة: حديقة المفردات
٢٤١	الحديقة السادسة: حديقة النحو
٢٤٥	الحديقة السابعة: حديقة الإشارات
٢٤٩	الحديقة الثامنة: حديقة الوصايا

# دخول القصر

الصفحة.....	المحتويات.....
٢٥٥.....	دخول القصر.....
٢٥٧.....	أعيان المملكة.....
٢٦١.....	مكتبة المملكة.....



تم بعون الله وتوفيقه  
يوم الأربعاء ١٢ رمضان ١٤٢٧ هـ  
الموافق ٤/١٠/٢٠٠٦ م