طفلي ومشكلته
(الغيرة)

الغَـيْـرَةُ

مُقَدِّمَةٌ نَحْوَ العِلاجِ

تأليف
د. إيناس فوزي

رسوم
كريم عشري

سفير

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى ٢٠١٤

رقم الإيداع : ١٤٥١٠ / ٢٠١٤

الترقيم الدولى : I.S.B.N. 978-977 - 361 - 851 - 3

٧ ش الموسيقار على إسماعيل (عدى سابقًا) الدقى - القاهرة

ت : ٣٧٦٠٨٧٠٣ (٢٠٢+) ٣٧٦٠٨٥٨١ (٢٠٢+)

فاكس : ٣٧٦٠٨٦٥٠ (٢٠٢+) ص. ب ٤٢٥ الدقى

سفير

Tel. : (+202) 37 60 8703 (+202) 37 60 8581 Fax : (+202) 37 60 8650

Web Site: www.safeer.com.eg E-Mail: info@safeer.com.eg

فِي النَّـادِي وَقَفَ «أَحْمَـدُ» وَ«حُسَـامٌ» التَّوْأَمَانِ مَعًا وَسْـطَ فَرِيقِ الكُرَةِ، قَـالَ المُدَرِّبُ:

أَحْسَنْتَ يَا «حُسَامُ» لَقَدْ كُنْتَ رَائِعًا ! !

شَعَـرَ «أَحْمَـدُ» بِالضِّيقِ قَائِـلاً : لا بُدَّ أَنْ يَكُـونَ الشُّكْـرُ مُوَجَّهًا لأَخِي «حُسَامٍ» كَالْعَادَةِ.

فِي طَرِيـقِ العَـوْدَةِ إِلَى المَنْـزِلِ كَانَ «حُسَـامٌ» يَحْكِـي لِوَالِدِهما عَنِ المُبَارَاةِ، لَكِنَّ «أَحْمَدَ» كَانَ صَامِتًا .. فَسَأَلَهُ وَالِدُهُ: مَاذَا بِكَ ؟ !

قَالَ : لا شَيْءَ .

فِي المَنْـزِلِ .. أَكَلَ «حُسَامٌ» ثُمَّ أَدْخَلَ طَبَقَهُ إِلَى الْمَطْبَخِ مُسَاعِـدًا أُمَّـهُ، أَمَّا «أَحْمَدُ» فَقَـدْ تَرَكَهُ إِلَى جِـوَارِهِ، قَالَتِ الأُمُّ فِـى عِتَابٍ لأَحْمَدَ: شُكْرًا يَا «حُسَـام».. تَغَيَّرَتْ مَلامِحُ «أَحْمَد».. طَبْعًا .. لا بُدَّ أَنْ تَشْكُرِيهِ .. وَاللهِ لَنْ أُدْخِلَ الطَّبَقَ ! !

فِـى المَدْرَسَـةِ كَانَ «حُسَامٌ» يُلَـوِّنُ بِدِقَّةٍ وَلا يَخْـرُجُ عَنْ حُدُودِ اللَّوْحَـةِ .. أَمَّا «أَحْمَدُ» فَكَانَ يُلَوِّنُ وَهُوَ يُحَادِثُ «عَلِيًّا» ، لَمْ يَكُنْ تَلْوِينُهُ مُتْقَنًا ، وَلَمْ يَكُنْ غَرِيبًا أَنْ يَقُولَ مُعَلِّمُ الرَّسْمِ : تَصْفِيقٌ حَادٌّ لِحُسَامٍ، فَصَفَّقَ الطُّلابُ عَدَا «أَحْمَد» .. إنَّ الغَيْرَةَ تَكَادُ تَقْتُلُهُ ! !

كُلّ شَـيْءٍ تَقُولُـونَ : «حُسَـام» ! ! رَدَّدَ عَقْـلُ «أَحْمَدَ» وَهُـوَ مُنْدَسٌّ في سَرِيـرِه، كَانَ مِيعَادُ الْمَدْرَسَـةِ قَدْ حَانَ ، عِنْدَمَا دَخَلَتْ أُمِّـي لاحَظَتْ أَنَّهُ لَمْ يَلْبَسْ مَلابِسَ المَدْرَسَةِ ، قَالَتَ : مَاذَا بِكَ يَا «أَحْمَدُ» ! !

قَالَ كَاذِبًا : إِنَّنِي مَرِيضٌ ، سُرَّ «أَحْمَدُ» بِانْزِعَاجِ أُمِّهِ وَهِيَ تَقُولُ : مَاذَا بِكَ؟

قَـالَ فِي فَرْحَـةٍ: قَدَمِي تُؤْلِمُنِي بِشِدَّةٍ، ذَهَـبَ «حُسَام» إِلَى الْمَدْرَسَـةِ .. أَمَّا «أَحْمَد» فَلَمْ يَذْهَبْ ، وَلَمْ يَفْهَمِ الْوَالِدَانِ مُشْكِلَةَ قَدَمِهِ .. لَكِنَّهُمَا ذَهَبَا بِهِ إِلَى الطَّبِيبِ.. الْحَمْدُ للهِ أَخِيرًا أَنَا مُهِمٌّ .. لَكِنَّ الطَّبِيبَ قَالَ لَهُمَا : إِنَّهُ سَلِيمٌ ! ! فَنَظَرا إِلَى «أَحْمَدَ» فِي ضِيقٍ .

فِى اليَـوم التَّـالي لَمْ يَرْتَدِ «أَحْمَـدُ» مَلابِسَ المَدْرَسَةِ، لَكِنَّ وَالِدَتَـهُ لَمْ تَنْزَعِجْ بَلْ قَالَـتْ فِي غَضَبٍ: قُمْ وَارْتَدِ ثِيَابَكَ .. فَقَامَ مُتَثَاقِـلاً .. وَهُوَ يَنْظُرُ إِلَى «حُسَام» .. كَمْ أَتَمَنَّى أَنْ تَذْهَبَ بَعِيدًا وَلَوْ لِيَوْمَينِ، إِنَّكَ سِرُّ مَتَاعِبي ...!!!

عِنْدَمَا حَصَلَ الأَخَـوَانِ عَلَى الشَّهَادَةِ المَدْرَسِيَّةِ كَادَ «أَحْمَدُ» يُمَزِّقُ شَهَادَةَ «حُسَام»، إِنَّهُ الأَوَّلُ .. أَمَّـا هُوَ فَبِالْكَادِ مِنَ النَّاجِحِينَ ! ! سَيَسْتَمِعُ إِلَى كَلِمَاتِ عِتَابٍ وَيَرَى نَظَرَاتٍ لائِمَةً، لَكِنْ لَمْ يَهْتَمَّ الوَالِدَانِ بِالشَّهَادَةِ؛ لأَنَّ «حُسَامًا» ارْتَفَعَتْ دَرَجَةُ حَرَارَتِه بِشِدَّةٍ بِمُجَرَّدِ دُخُولِهِ المَنْزِلَ، وَاحْمَرَّ وَجْهُهُ، فَانْشَغَلَ الوَالِدَانِ

٨ بِـهِ كَثِـيرًا .. اغْتَاظَ «أَحْمَدُ» : أَنْتُمَا دَائِمًا تُحِبَّانِهِ أَكْثَرَ مِنِّي ! ! لَكِـنَّ حَالَةَ «حُسَامٍ» ازْدَادَتْ سُوءًا . لَقَدْ دَخَلَ المُسْتَشْفَى وَمَعَهُ الأُمُّ !

فِي اليَوم التَّالِى اسْتَيْقَظَ «أَحْمَدُ» بِمُفْرَدِه مِنَ النَّوْم، فَقَدْ كَانَتْ وَالِدَتُهُ مَعَ أَخِيهِ فِي المُسْتَشْفَى..

كَانَـتِ الحُجْرَةُ غَيْرَ مُضَاءَةٍ وَ«حُسَـامٌ» لا يَقِفُ مُرْتَدِيًا مَلابِسَهُ المَدْرَسِيَّـةَ قَبْلَهُ كَالعَادَةِ .. شَعَرَ «أَحْمَدُ» بِالْفَزَعِ .. لَكِنْ أَلَمْ يَتَمَنَّ ذَهَابَ «حُسَامٍ» بَعِيدًا وَلَوْ لأَيَّامٍ مَحْدُودَةٍ؟ ! !

كَانَ فرِحًـا إِلَى حَـدٍّ مَا، وَهُوَ يَلْعَـبُ الْكُرَةَ ؛ لأَنَّ المُـدَرِّبَ أَشَادَ بِـهِ، وَكَانَ فَرِحًا فِى حِصَّةِ الرَّسْمِ؛ لأَنَّ المُعَلِمَ قَالَ : إِنَّهُ يُلَوِّنُ بِشَكْلٍ أَفْضَلَ. هَلْ كَانَ غِيَابُ «حُسَامٍ» هُوَ السَّبَبَ ؟ ! !

لَمْ يَعُـدْ «حُسَامٌ» بَعْدُ وَلاَ الأُمُّ ! فَأَصْبَحَ «أَحْمَدُ» يَتَنَاوَلُ غَدَاءَهُ مَعَ وَالِدِهِ وَحْدَهُمَا، وَلَمْ يَعُدْ «أَحْمَـدُ» يَحْمِـلُ طَبَقَهُ فَقَطْ، بَلْ طَبَقَ وَالِدِهِ أَيْضًا .. شَكَرَهُ وَالِدُهُ فِى حَرَارَةٍ .. هَلْ كَانَ غِيَابُ «حُسَـام» جَعَلَـهُ الأَفْضَلَ ؟! رَتَّبَ «أَحْمَـدُ» المَنْزِلَ عَلَى قَدْرِ طَاقَتِهِ .. حَتَّـى لا تَنْزَعِجَ أُمُّهُ مِنَ الفَوْضَى عِنْدَمَا تَعُودُ.. شَكَرَهُ وَالِدُهُ .

فَكَّـرَ «أَحْمَدُ» كَثِيرًا ! ! تُرَى هَلْ كَانَ «حُسَامٌ» السَّبَبَ فِى عَدَمِ تَقْدِيرِ الآخَرِينَ لَهُ ؟

أَحْضَرَ «أَحْمَدُ» لَوْحَةَ الرَّسْمِ الَّتِي رَسَمَهَا مَعْ «حُسَام» فِي المَدْرَسَةِ وَالأُخْرَى الَّتِي رَسَمَهَا بَعْدَ غِيَابِ «حُسَام» .. لاحَظَ فَرْقًا كَبِيرًا .. الأُولَى سَيِّئَةٌ وَغَيْرُ مُنَظَّمَةٍ، وَالأُخْرَى مُتْقَنَةٌ .. هُوَ الَّذِي تَغَـيَّرَ وَلَيسَ «حُسَامًا» ! ! لِمَاذَا أَغَارُ وَبِاسْتِطَاعَتِـي أَنْ أَبْذُلَ مَجْهُودًا وَأَكُونَ جَيِّدًا، يُمْكِنُنا أَنْ نَكُونَ أَخَوَينِ مُتَفَوِّقَينِ .. رَسَّامَينِ جَيِّدَينِ .. الدُّنْيَا فِيهَا مُتَّسَعٌ لَنَا .. وَلِغَيْرِنَا، لَكِنْ سَأَطْلُبُ مِنْ وَالِدِي عِنْدَمَـا يَعُـودُ إِنْ شَاءَ اللَّـهُ أَلا يَمْتَدِحَ أَحَدَنَا وَيَتْرُكَ الآخَـرَ .. الآنَ «حُسَامٌ» يَتَحَسَّنُ وَسَيَعُودُ قَرِيبًا وَسَنَلْعَبُ الكُرَةَ مَعًا بِإِذْنِ اللـهِ .

هَيَّا نَتَغَلَّبْ عَلَى الغَيْرَةِ

الغَيْرَةُ : هِيَ حَالَةٌ نَشْعُرُ بِهَا وَنُحَاوِلُ إِخْفَاءَهَا، وَهِي تَتَكَوَّنُ مِنْ إِحْسَاسَيْنِ رَئِيسَيْنِ، هُمَا: الشُّعُورُ بِالْفَشَلِ، وَالشُّعُورُ بِالْغَضَبِ .

أَنْتَ تَشْعُرُ بِالْغَيْرَةِ عِنْدَمَا تَرَى مَنْ هُوَ أَكْثَرُ مِنْكَ تَفَوُّقًا فِي أَيِّ مَجَالٍ مِنْ مَجَالاتِ الْحَيَاةِ، وَهَذَا أَمْرٌ طَبِيعِيٌّ، لَكِنْ كَيفَ نَتَخَلَّصُ مِنَ الغَيرَةِ؟

أولاً : نَعْلَمُ أَنَّ الغَيْرَةَ مِنَ المُمْكِنِ أَنْ تُؤَدِّيَ بِنَا إِلَى فَقْدِ حُبِّ الآخَرِينَ.

ثانيًا : كُلٌّ مِنَّا لَهُ مُمَيِّزَاتٌ، فَاهْتَمَّ بِمُمَيِّزَاتِكَ وَنَمِّهَا، بَدَلاً مِنْ أَنْ تُفَكِّرَ كَثِيرًا فِي مُمَيِّزَاتِ الآخَرِينَ.

ثالثًا : إِنَّ التَّفَاوُتَ فِيمَا بَيْنَنَا فِي المُمَيِّزَاتِ أَمْرٌ طَبِيعِيٌّ، وَكَثِيرٌ مِنَ الأَشْيَاءِ يُمْكِنُ الحُصُولُ عَلَيهِ بِالجُهْدِ وَالعَرَقِ، فَلِمَاذَا تُضَيِّعُ وَقْتَكَ فِي الغَيرَةِ؟ !

وَلِمَاذَا لاَ تَبْذُلُ وَقْتَكَ فِي تَنْمِيَةِ مَهَارَاتِكَ ؟

رابعًا : حَوِّلْ شُعُورَ الغَيْرَةِ إِلَى شُعُورٍ إِيجَابِيٍّ بِأَنْ تَتَمَنَّى الخَيرَ لِمَنْ تَغَارُ مِنْهُ، تَذَكَّرَ حَدِيثَ النَّبِيِّ ﷺ: «لا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ» فَتَمَنَّ الخَيرَ لِلآخَرِينَ وَانْتَظِرِ الجَزَاءَ مِنْ رَبِّكَ.

- اذْكُرْ مَوْقِفًا غِرْتَ فِيهِ مِنْ أَحَدِ زُمَلائِكَ، وَمَاذَا كَانَتِ النَّتِيجَةُ ؟
- اذْكُرْ مَوقِفًا تَغَلَّبْتَ فِيهِ عَلَى شُعُورِكَ بِالْغَيْرَةِ، وَمَاذَا كَانَتِ النَّتِيجَةُ ؟