هود والنظّارة الخضراء

قصة عن الحسد... والغبطة التي تعلّمنا

للأعمار من ٥ إلى ٩ سنوات



مكتب حماية الطفل

إعداد د. هاشم



في مسابقة الرسم، رسم هود صاروخاً أحمر،

ورسم سامي طائراً ملوّناً جميلاً.



ثم أعلنت المعلمة: «الفائز بالميدالية الذهبية... سامي!»

صفّق الجميع. أما هود، فصفّق بيدين ثقيلتين.



وفجأة، شعر هود كأنه يلبس **نظّارة خضراء**:

صارت ميدالية سامي كبيرة كبيرة... وصار صاروخه صغيراً صغيراً.



في البيت، كرمش هود رسمته وتمتم:

«رسمة سامي ليست جميلة أصلاً! أتمنّى أن تضيع ميداليته!»



جلست ماما جمانة بجانبه، وفردت رسمته المكرمشة بلطف، وقالت:

«يبدو أنك تشعر بالحسد يا هود. كلنا نشعر به أحياناً حين ينال غيرنا شيئاً نتمنّاه.»



ثم سألته: «ماذا تقول لك النظّارة الخضراء؟»

يجب أن أفوز أنا!

فاز سامي... إذن أنا أقل منه!

لا أتحمّل أن يكون أفضل مني!



قالت ماما: «هناك نوعان يا هود. الحسد يقول: أتمنّى أن يخسر ما عنده.

والغبطة تقول: أتمنّى أن يكون لي مثله... وسأتعلّم.

الحسد يجعلنا نكره... والغبطة تجعلنا نكبر.»



لبس هود قبعة المحقّق. السؤال الأول: **هل فوز سامي أخذ مني شيئاً؟**

أشعلت ماما شمعتين، فتذكّر هود: النور لا ينقص حين تُشعل شمعة أخرى.

قال: «**فوز سامي لم يأخذ مني شيئاً!**»



السؤال الثاني: **هل أنا أقل منه لأنه فاز؟**

رسم هود ما يحسنه: ركوب الدرّاجة، وكلمة الصباح في الإذاعة، والغناء لقمر، واقتسام السندويش.

قال: **«لكل واحد شيء يحسنه!»**



السؤال الثالث: **هل يجب أن أكون الأفضل دائماً؟**

نظرا إلى السماء، فرأيا نجوماً كثيرة... كبيرة وصغيرة، وكلها تلمع.

قال هود: «**أتمنّى أن أفوز... لكن لا يجب أن أكون الأول دائماً.**»



خلع هود النظّارة الخضراء... فعادت الأشياء إلى حجمها الحقيقي.

«أنا أتمنّى أن أرسم مثل سامي... وسأتعلّم منه!»



في المدرسة، صافح هود سامي وقال:

«مبروك يا سامي! رسمتك جميلة فعلاً. هل تعلّمني كيف ترسم الطيور؟»

فرح سامي كثيراً: «طبعاً!»



علّم سامي هوداً كيف يرسم الطائر من دوائر صغيرة،

وعلّم هود سامياً كيف يرسم الصاروخ... وضحكا كثيراً.



وعلى حائط الصف، عُلّقت رسمتان جنباً إلى جنب: طائر سامي... وصاروخ هود يطير معه طائر صغير!

قال هود: «حين أفرح لصديقي... يتّسع قلبي، وأتعلّم.»

دليل الأهل والمربّين

القصة التاسعة في السلسلة. تفرّق REBT بين الحسد غير الصحي (تمنّي زوال ما عند الآخر، والتقليل منه، والشعور بالنقص) والحسد الصحي، أو ما تسمّيه العربية «الغبطة»: تمنّي مثل ما عند الآخر والسعي إليه، دون تمنّي زواله عنه.

١. النظّارة الخضراء

الحسد يشوّه الإدراك: يكبّر ما عند الآخر ويصغّر ما عندنا. خلع النظّارة يعني رؤية الأشياء بحجمها الحقيقي. ص ٣، ١١

٢. أفكار الحسد

- **المطلب المطلق:** «يجب أن أفوز أنا».
- **تقييم الذات بالمقارنة:** «فاز... إذن أنا أقل منه».
- **ضعف التحمّل:** «لا أتحمّل أن يكون أفضل مني». ص ٦

٣. الحسد والغبطة

الحسد يدفع إلى التقليل من الآخر وتمنّي خسارته، والغبطة تدفع إلى التعلّم والاجتهاد. ص ٧

٤. المجادلة

- **الشمعتان:** نجاح الآخر لا ينقص منّا. ص ٨
- **قائمة نقاط القوة:** قيمة الطفل لا تقاس بمسابقة واحدة. ص ٩
- **النجوم:** «لا يجب أن أكون الأول دائماً». ص ١٠

٥. تحويل الحسد إلى دافع

التهنئة الصادقة، وطلب التعلّم من الفائز، وتبادل المهارات. ص ١٢–١٣

أسئلة للحوار بعد القراءة

- ماذا كانت النظّارة الخضراء تفعل بالأشياء؟
- ما الفرق بين الحسد والغبطة؟
- ما الأشياء التي تحسنها أنت؟
- ممّن تحب أن تتعلّم شيئاً جديداً؟

نصائح للأهل

تجنّب مقارنة طفلك بإخوته أو أصدقائه. امدح الجهد والتحسّن لا الترتيب. علّمه تهنئة الآخرين، وكن نموذجاً بأن تفرح لنجاح غيرك أمامه. وإذا ظهر الحسد في إيذاء متكرر للآخرين أو لممتلكاتهم، فاستشر مختصاً نفسياً.