هذا المتن

الناشر: كشافة الإمام المهدي عجّل الله فرجه
إعداد: مفوضية التدريب والبرامج
العنوان: لبنان، بيروت، المعمورة، متفرع من شارع إدوارد إبراهيم حنين، بناية الجمال ط١
تلفاكس: ٠١/٤٧٤٩٤٩

www.almahdiscouts.net

الطبعة الأولى، حزيران ٢٠٠٨م.

الفهـــــرس

الفهرس ١
المستهدفون والهدف والأغراض ٢
المقدمة والتمهيد ٢
لوازم الورشة ٣
دليل تنفيذ الورشة ٤
المادة العلمية والأنشطة ٥
الملحقات ١٠

المستهدفون: حلقة الكشافة والمرشدات

الهـــدف

تمكين العنصر من ضبط انفعالاته والتعرّف على مساوئ الغضب وكيفيّة علاجه.

الأغـــراض

بعد نهاية هذه الورشة يكون كلّ مشاركٍ قادراً أن:

١. يميّز بين الغضب لله تعالى والغضب للنفس.
٢. يشرح مساوئ الغضب للنفس.
٣. يشرح فضل "الكاظمين الغيظ".
٤. يشرح فضل من يغضب لله تعالى.
٥. يعدد أربع طرقٍ للتحكّم بالغضب.
٦. يشارك في مشهدٍ تمثيليٍّ حول الغضب.
٧. يحرص على ضبط تصرّفاته وسلوكه بين الناس.
٨. يمارس خطوات معالجة الغضب.

المقـــدّمة

القادة الأعزاء..

انطلاقاً من الحديث الشريف القائل: "الغضب مفتاح كلّ شرٍّ"، ولوجود شبهة في مجتمعنا مفادها أنّ الغضب بأيّ شكلٍ كان هو أمرٌ سيّءٌ ومرفوضٌ، كانت هذه الورشة التي تهدف وبشكلٍ أساسيٍّ إلى تعريف العنصر على الغضب بنوعيه: الممدوح وهو الغضب لله تعالى، والمذموم وهو الغضب للنفس، وجعله قادراً على التمييز بينهما وشرحهما، وممارسة طرق التحكّم بالقوّة الغضبيّة الموجودة عنده.

اللوازم المطلوبة للورشة

١. قرآن كريم وكتيّب حزمة نور.

٢. كرتونة كبيرة.

٣. قصاصات ورقٍ (أو كرتون) يُجزّأُ عليها الحديث التالي: "الغضبُ يفسدُ الإيمان كما يفسدُ الخلُّ العسل"، على عدد الطلائع.

٤. نسخ من الملحقات بحسب الحاجة.

٥. كوبان فارغان.

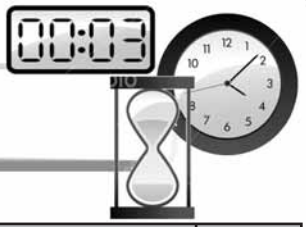
٦. القليل من العسل وأقلّ منه من الخ.

٧. لوح وطبشور (أو كرتونة كبيرة مخطّطٌ عليها الصرخة).

٨. أوراقٌ بيضاء.

٩. أقلام تخطيط.

١٠. أقلام حبر.



دليل تنفيذ الورشة

#	عنوان الفقرة	المدة	كيفية التنفيذ	الوسائل والتقنيات
١	الافتتاح	٧ د.	حسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج.	قرآن كريم وكتيب حزمة نور.
٢	التعارف	٧ د	يطلب القائد من المشاركين الوقوف ضمن صفّين متقابلين ويتمّ التعارف.	
٣	تقديم	١٥ د	يقوم القائد بتجربةٍ عمليةٍ حول العسل والخلّ، ومن ثمّ يقوم المشاركون بعمل مجموعاتٍ حول ترتيب الحديث.	كوبان فارغان، عسل وخلّ، قصاصات صغيرة يُجزّأ عليها الحديث
٤	التوقّعات	٥ د	عصف أفكارٍ حول مواضيع الورشة وتدوين التوقّعات على كرتونةٍ كبيرة.	كرتونة كبيرة وقلم تخطيط
٥	الغضب لله والغضب للنفس	١٠ د	يسرد القائد قصّة أمير المؤمنين (عليه السلام) في معركة الأحزاب عندما قتل عمر بن ود العامري.	
٦	إستراحة	١٥ د		
٧	الغضب للنفس	٢٠ د	يوزّع القائد الملحق رقم ١ على الطلائع ويطلب منهم تحليله وعرض النتائج.	الملحق رقم١، أوراق بيضاء، أقلام تخطيط
٨	الكاظمين الغيظ والغاضبين لله تعالى.	٢٠ د	يطلب القائد من المشاركين العمل ضمن الطلائع، ومن ثمّ تعرض كلٌّ منها ما توصلت إليه.	الملحق رقم ٢
٩	صرخة	٧ د	يكتب القائد الصرخة على اللوح ويردّدها المشاركون	لوح وطبشورة
١٠	إستراحة	١٥ د		
١١	كيف نعالج الغضب؟	٢٠د	يقوم خمسةٌ من المشاركين بتأدية المشهد التمثيلي بعد أن يكون القائد قد درّبهم عليه من قبل.	الملحق رقم ٣
١٢	كيف نضبط تصرّفاتنا	١٠ د	يعتمد القائد طريقة البريد الوارد لتقييم سلوك المشاركين.	
١٣	التخطيط للمستقبل	٥ د	يصرّح كلّ مشاركٍ عن الخطوات التي سيتّبعها لمعالجة الغضب.	
١٤	التقييم	١٥ د	يوزّع القائد على المشاركين الملحق رقم ٤ ليعرف مدى استفادة كلٍّ منهم من ورشة اليوم	الملحق رقم ٤
١٥	الإختتام	٥ د	يوزّع القائد بطاقة حصاد اليوم (ملحق رقم ٥) على المشاركين ثم تُختتم الورشة بدعاء الإمام الحجّة(عج)	بطاقة حصاد اليوم

الافتتاح

الافتتاح الرسمي يتمّ حسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج. وبعد ذلك يتمّ تقسيم المشاركين إلى طلائع تحمل الأسماء التالية: الصبر- الحُلم- التقوى- العفو.

التعارف

يطلب القائد من المشاركين الوقوف ضمن صفّين متقابلين، بحيث يكون وجه كلّ مشاركٍ مقابل الآخر. ويتقدّم المشارك الذي يقف في بداية الصفّ الأيمن فيذكر اسمه وأكثر صفةٍ يحبها في أصدقائه، ثم يمسك بيد المشارك الذي يقف بجانبه ليكرّر الثاني نفس العملية، وهكذا حتى نصل في النهاية إلى أن يشكّل المشاركون دائرةً متماسكةً، بعد ذلك يقرأ القائد دعاء الوحدة، ويردّده المشاركون بعده، والدعاء هو:
لا اِلـهَ إلاَّ اللهُ اِلهاً واحِداً وَنَحْنُ لَهُ مُسْلِمُونَ، لا اِلـهَ إلاَّ اللهُ وَلا نَعْبُدُ إلاّ اِيّاهُ مُخْلِصينَ لَهُ الدّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ، لا اِلـهَ اِلاَّ اللهُ رَبُّنا وَرَبُّ آبائنَا الأوَّلينَ، لا اِلـهَ اِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ وَحْدَهُ وَحْدَهُ، اَنْجَزَ وَعْدَهُ، وَنَصَرَ عَبْدَهُ، وَاَعَزَّ جُنْدَهُ، وَهَزَمَ الأحْزابَ وَحْدَهُ، فَلَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، يُحْيي وَيُميتُ، وَيُميتُ وَيُحْيي، وَهُوَ حَيٌّ لا يَمُوتُ، بِيَدِهِ الْخَيْرُ، وَهُوَ عَلى كُلِّ شَيْءٍ قَديرٌ.

المقدمة

يضع القائد ملعقةً من العسل في كوب، ويختار أحد المشاركين (أو عدداً منهم) ليتذوّقوا طعم العسل، وبعد تذوّقه يسأل عن الطعم، ومن الطبيعي أن يأتي الجواب أنّ طعمه حلوٌ ولذيذٌ.

بعد ذلك يضيف القائد القليل من الخلّ إلى كوب العسل، ويطلب من نفس المشاركين الذين تذوّقوا سابقاً أن يتذوّقوا الخليط مجدّداً، وبعد التذوّق يسأل القائد عن الطعم، وبالطبع سيأتيه الجواب بأن الطعم قد تغيّر ولم يعد حلواً ولذيذاً كما في المرة الأولى.

بعد هذه التجربة العملية، يوزّع القائد قصاصات ورق أو كرتون مجزأٌ عليها كلمات الحديث التالي الوارد عن رسول الله صلى الله عليه وآله : "الغضبُ يُفسدُ الإيمانَ كما يُفسدُ الخلُّ العسل"، وعلى كلّ طليعة ترتيب الحديث بشكلٍ صحيح.

توقعات

يطلب القائد من جميع المشاركين الوقوف، ثم يطلب من كلّ منهم أن يطرح فكرةً ما يتوقع أن يتمّ التطرّق لها خلال هذه الورشة. وبالطبع فإن القائد يدوّن التوقّعات على كرتونةٍ كبيرةٍ معلقةٍ على أحد جدران الغرفة.

غضب امير المؤمنين عليه السلام

الغرض: يميز بين الغضب لله تعالى والغضب للنفس.

يسرد القائد القصّة التالية:

لما تحالفت الأحزاب ضد رسول الله صلى الله عليه وآله وحشدوا جيشاً عظيماً لقتاله، نزل جبرائيل على النبي صلى الله عليه وآله وأخبره بنيّتهم، فاستشار صلى الله عليه وآله أصحابه بطرق المواجهة، ومن بينهم سلمان الفارسي (رض)، الذي اقترح حفر خندقٍ حول المدينة المنورة، فاستحسن الرسول صلى الله عليه وآله هذه الفكرة وأمر بحفر الخندق، ليصل بعدها المشركون ويعسكروا حوله، ثم اقتحم عمرو بن عبد ود العامري -أحد فرسان المشركين- الخندق بفرسه، وأخذ يصول ويجول وينادي: هل من مبارز؟ فالتفت النبي صلى الله عليه وآله إلى أصحابه،وقال لهم: من لعمر؟ فلم يجبه أحد، فقام علي عليه السلام فقال: أنا له يا رسول الله، فقال صلى الله عليه وآله : إنه عمرو، إجلس، فنادى عمرو ثانيةً: ألاَ من رجل؟ وجعل يؤنّب المسلمين قائلاً: أين جنّتكم التي تزعمون أنّ من قُتِل منكم دخلها؟ فالتفت النبي مجدداً إلى أصحابه قائلاً: من لعمر، وأنا أضمن له من الله الجنّة؟ فقام علي عليه السلام فقال: أنا له يا رسول الله، فأجابه النبي صلى الله عليه وآله : اجلس إنه عمرو، ولمّا نادى عمرو للمرة الثالثة، قام أمير المؤمنين عليه السلام فقال: أنا له يا رسول الله، فقال صلى الله عليه وآله : إنه عمرو، فأجابه عليٌّ عليه السلام: وإن كان عمرو فأنا علي بن أبي طالب!!

فأذن له رسول الله صلى الله عليه وآله وألبسه درعه، وأعطاه سيفه ذو الفقار، وقال صلى الله عليه وآله له: تقدّم، فلما توجّه أمير المؤمنين عليه السلام نحو الميدان قال رسول الله صلى الله عليه وآله : اللّهم احفظه من بين يديه ومن خلفه وعن يمينه وعن شماله ومن فوق رأسه ومن تحت قدميه.

توجّه الإمام عليه السلام إلى ساحة المعركة، والرسول صلى الله عليه وآله يتابع خطواته، ويردّد: برز الإيمان كلّه إلى الشرك كلّه.

وفي المعركة التقى الإمام عليه السلام بفارس المشركين عمرو، ودار بينهما الحوار التالي:

عمرو: من أنت؟

الإمام علي عليه السلام: أنا علي بن أبي طالب بن عبد المطلب.

عمرو: أجل، لقد كان أبوك صديقاً لي فارجع فإني لا أحبّ أن أقتلك.

الإمام علي عليه السلام: ولكنّي أحبّ قتلك.

ثم أضاف الإمام عليه السلام: إنّ قريشاً تتحدّث عنك أنّك قلت: لا يدعوني أحدٌ إلى ثلاثٍ إلاّ أجيب، ولو إلى واحدةٍ منها؟!

عمرو: أجل.

الإمام عليه السلام: فإني أدعوك إلى الإسلام.

عمرو: دع هذه.

الإمام عليه السلام: فإنّي أدعوك إلى أن ترجع بمن يتبعك من قريشٍ إلى مكّة.

عمرو: إذن تتحدث نساء قريش عني: أنّ غلاماً خدعني، وينشد الشعراء فيَّ أني جُبِنتُ.

الإمام عليه السلام: فإنّي أدعوك إلى القتال راجلاً.

عمرو: ما كنت أظنّ أحداً من العرب يرومها منّي (يطلبها منّي).

ثمَّ إنّ عمرو نزل عن فرسه وتوجّه نحو أمير المؤمنين عليه السلام ودارت بينهما معركةٌ قويةٌ إلى أن انجلى

الغبار وظهر الإمام عليه السلام جالساً على صدر عمرو. فتفل اللعين في وجه الإمام عليه السلام فغضب سلام الله عليه وقام عن صدره يتمشّى حتى سكن غضبه، ثم عاد إليه فقتله. ثم إنّ علياً عليه السلام أتى برأس عمرو إلى رسول الله صلى الله عليه وآله فتهلّل وجهه صلى الله عليه وآله وقال: ضربة عليّ يوم الخندق أفضل من عبادة الثقلين.

بعد قراءة هذه القصّة ومن خلال الحديث بين القائد والمشاركين يتوصّل معهم إلى خلاصةٍ مفادها التمييز بين نوعين من الغضب:

١. الغضب لله: الذي تجلّى بإصرار أمير المؤمنين عليه السلام وتصدّيه بكلّ شجاعةٍ لعمرو بن ود الذي كان يستخفّ بالإسلام والمسلمين.

٢. الغضب للنفس: الذي حاربه أمير المؤمنين عليه السلام، فهو لمّا تفل عمرو في وجهه، غضب لذلك، لذا قام عن صدر الأخير يتمشّى حتى سكن غضبه، ثم عاد إليه فقتله، وبهذا يكون قتله لعمر قربةً لله تعالى، وليس انتقاماً وغضباً لنفسه.

الغضب للنفس

الغرض: يشرح مساوئ الغضب للنفس.

يوزّع القائد على الطلائع الملحق رقم ١ (دراسة حالة)، ويعطيهم عشر دقائق لدراسة هذا المستند وتحليله ومن ثم يطلب من كلّ طليعة عرض النتائج التي توصلت إليها.

الكاظمين الغيظ والغاضبين لله تعالى

الأغراض: يشرح فضل الكاظمين الغيظ، يشرح فضل من يغضب لله تعالى

يقسّم القائد المشاركين إلى ثلاث مجموعات(غير الطلائع)، وتستلم كلّ مجموعةٍ عدداً من الأحاديث والآيات وفق ما هو موزعٌ في الملحق رقم ٢. وتُعطى عشر دقائق لدراسة وقراءة الآيات القرآنيّة الأحاديث، وعشر دقائق لعرض مضمونها والاستنتاجات.

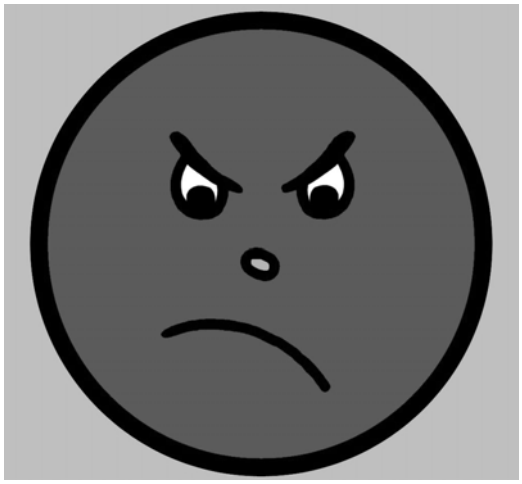
صرخة

يكتب القائد الصرخة على اللوح (أو يعرضها على كرتونةٍ معدّةٍ مسبقاً) ويردّدها مع المشاركين.

حاذر حاذر يا إنسان — أن تغضبَ لغير الله
فالغضبُ شرّ ملعون — إحذره قرباً لله

كيف نعالج الغضب ؟

الأغراض: يعدد أربع طرق للتحكم بالغضب، يشارك في مشهد تمثيلي حول الغضب.



يقوم القائد بتدريب عددٍ من المشاركين على هذا المشهد (ملحق رقم ٣) قبل موعد الورشة.
(يحتاج المشهد إلى أربعة ممثّلين أساسيّين، ودور الراوي، وبعض الفتية أو الفتيات حسب المستهدفين من الورشة).
ملاحظة: يجب تغيير الشخصيّات في حال كانت الورشة للكشافة.

كيف نضبط تصرفاتنا

الغرض: يحرص على ضبط تصرفاته وسلوكه بين الناس.

تنفّذ هذه الفقرة على مرحلتين، بالاعتماد على طريقة البريد الوارد:

١. المرحلة الأولى: يدخل عميد الفوج (أو أيّ قائدٍ آخر ينتدبه) بعد فقرة (الغضب للنفس) ويخبر المشاركين بأن قيادة الفوج تنظّم نزهةً مجانيةً غداً إلى نادٍ رياضيّ: نهر...إلخ.

٢. المرحلة الثانية: يدخل عميد الفوج (أو من انتدبه) للمرّة الثانية بعد المشهد التمثيليّ ويخبر المشاركين بأنه تمّ إلغاء النزّهة التي كانت مقرّرةً غداً.

وهنا على القائد مراقبة سلوك المشاركين في هذه اللحظات **لِيُقيِّم** مستوى حرصهم على ضبط سلوكهم في المواقف التي تدفع إلى الغضب.

التخطيط للمستقبل

الأغراض: يعدد أربع طرق للتحكم بالغضب، يمارس خطوات معالجة الغضب.

يكتب القائد على اللّوح العبارة التالية: "بعد هذه الورشة القيّمة وبدءاً من هذه اللحظة، وفي حال واجهتُ أيّ موقفٍ يستفزّني ويدفعني للغضب فسوف أجتّنبه باتباع الخطوات التالية:"
ثم يأخذ المُشَاركات ويكتبها تباعاً.

التقييم

يملأ كلّ مشاركٍ بطاقة التقييم (ملحق رقم ٤) لمعرفة مدى تحقق أغراض الورشة.

الاختتام

يوزّع القائد بطاقة حصاد اليوم على المشاركين ثمّ تُختتم الورشة بدعاء الإمام الحجّة عجّل الله فرجه.

ملحق رقم ١

دراسة حالة

"مها" فتاةٌ عمرها ثلاثة عشر عاماً، أهدتها والدتها بمناسبة ولادة السيدة زينب عليها السلام كاميرا فوتوغراف مع دفتر مذكّرات، لتتمكّن من خلالهما تصوير وتدوين أبرز المناسبات والمحطّات التي ستمرّ بها في حياتها. فرحت مها بالهديتين كثيراً وشكرت والدتها.
وفي يوم من الأيام دعت "مها" صديقاتها إلى منزلها، ورحّبت بهن واستقبلتهن استقبالاً حارّاً، وبعد أنْ قدّمت لهن الحلوى والعصير، أحضرت الهديتين ووضعتهما على الطاولة قائلةً: أنظروا ماذا أحضرت لي والدتي هذا العام، هديتين مميّزتين بدل الهدية الواحدة.
أخذت صديقاتها يتناقلْن الهديّتين، وعندما همّت "سكينة" بالإمساك بالكاميرا وقعت من يدها على الأرض فانكسرت، وحينها تغيّرت حال "مها" وانقلبت من "مها" الهادئة إلى "مها" الثائرة، فاحمر وجهها وانتفخت أوداجها، وبدأت تصرخ وتشتم، ولمّا سمعت والدتها صراخها، حضرت وحاولت تهدئة ابنتها إلا أنّ "مها" صرخت بوجه والدتها أيضاً كما صديقاتها، بل إنّها لم تتوانَ عن ضرب "سكينة" ودفع صديقاتها خارج منزلها.
وفي اليوم الثاني، رأت "مها" صديقاتها يجلسن معاً يتحدّثْنَ ويتسلّيْنَ، إقتربت منهنّ وسلّمت عليهنَّ فردَدْنَ سلامها، ثم غادْرن المكان مسرعاتٍ، وسمعت إحداهن تقول: من تغضب مرّة، يمكن أن تغضب في كلّ مرّة. طأطأت "مها" رأسها حزينةً نادمةً، ثم عادت أدراجها باتجاه منزلها.

الأسئلة:

١. ما هي الصورة التي تكوّنت لديكم عن "مها" من خلال قراءة الفقرتين الأولى والثانية؟
٢. كيف كانت "مها" في الفقرة الثالثة؟
٣. ما هو السبب الرئيسي الذي أدى إلى تغيّر حال "مها"؟ وهل هو سببٌ جوهريٌّ ورئيسيّ؟
٤. كيف يجب أن يكون تصرّف مها بعد أن إنكسرت كاميرتها؟
٥. ما كان حال "مها" في الفقرة الأخيرة؟
٦. ما الذي يجب أن تفعله مها لحل المشكلة التي أوقعت نفسها فيها؟
٧. هل تصرّف صديقات "مها" كما ظهر في الفقرة الأخيرة هو صحيح؟ وما هو التصرّف الصحيح؟

ملاحظة: يجب تغيير الأسماء في حال كانت الورشة للكشّافة.

ملحق رقم ٢

المجموعة الأولى من الآيات والأحاديث (خاص بفضل "الكاظمين الغيظ")

١. " وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (٣٤) وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (٣٥)" . فصلت ٣٤، ٣٥

٢. قال الإمام الصادق عليه السلام : "ما من عبد كظم غيظاً، إلاّ زاده الله عزّ وجلّ عزّاً في الدنيا والآخرة، وقد قال عزّ وجلّ: "وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" وأثابه مكان غيظه ذلك".

٣. أحضر الإمام موسى بن جعفر عليه السلام وُلْدَهُ يوماً فقال لهم: "يا بَنِيَّ إني مُوصيكم بوصيّة، فمن حفظها لم يَضِعْ معها، إنْ أتاكم آتٍ فأسمعكم في الأذن اليمنى مكروهاً، ثم تحوّل إلى الأذن اليسرى فاعتذر وقال: لم أقل شيئاً فاقبلوا عذره".

٤. عن الإمام الباقر عليه السلام: "من كظم غيظاً وهو يقدر على إمضائه حشا الله قلبه أمناً وإيماناً يوم القيامة".

المجموعة الثانية من الآيات والأحاديث (خاص بفضل "الكاظمين الغيظ"):

١. { وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ } الشورى ٣٧

٢. عن الإمام الباقر عليه السلام: "من كفّ غضبه عن الناس كفّ الله عنه عذاب يوم القيامة".

٣. عن رسول الله صلى الله عليه وآله : "من أحبّ السبل إلى الله عز وجلّ جرعتان: جُرْعَةُ غيظ تردّها بِحِلْمٍ، وجُرعةُ مصيبةٍ تردّها بصبرٍ".

٤. عن الإمام الباقر عليه السلام: مكتوبٌ في التوراة فيما ناجى الله عزّ وجلّ به موسى عليه السلام: " يا موسى أَمْسِكْ غضبك عمّن ملّكتُك عليه، أكفّ عنك غضبي".

المجموعة الثالثة من الأحاديث والآيات (خاص بفضل من يغضب لله تعالى):

١. قال موسى بن عمران عليه السلام: يا ربّ من أهلك الذين تظلّهم في ظلّ عرشك يومَ لا ظلّ إلا ظلّك؟ فأوحى الله إليه:... والذين يغضبون لمحارمي إذا استُحِلّت مثلَ النمرِ إذا جُرِحَ".

٢. عن الإمام علي عليه السلام: "مَنْ شَنِئَ (كره) الفاسقين وغضِبَ لله، غَضِبَ الله له وأرضاه يوم القيامة"

ملحق رقم ٣

الرّاوي: كانت آية تجلس على شرفة منزلها تتأمّل الأطفال الصغار وهم يلعبون في حديقة المبنى الذي يسكونه، وإذا بها تسمع صوت أمّها تقول: تفضّلي يا سلمى، ها هي آية تجلس على الشرفة، فقامت آية تستقبل ضيفتها وهي تستغرب قدومها، حيث أن علاقتهما سطحيةٌ جداً بسبب تصرّفات سلمى التي تأتي غالباً بعكس ما تحبّه آية. صافحتها وجلستا معاً وما هي إلا لحظات حتى بدأت سلمى الكلام قائلةً:

سلمى: (تتأتأ في الكلام) أعتذر منك يا آية، ولكن هناك أمراً لا بدّ من إخبارك به.
آية: تفضّلي يا صديقتي لا داعي لمثل هذه المقدّمات.
سلمى: في الحقيقة هناك شيءٌ سمعته اليوم ولم يعجبْني..
آية: خير إن شاء الله؟
سلمى: وأنا في ملعب المدرسة اليوم، سمعت سماح تقول: إنهم أناسٌ لا دين لهم ولا أخلاق، لا يميّزون بين صغير وكبير، قالت هذا وهي.. وهي.. تنظر.. تنظر.. إليكِ.
آية: (منتفضة، ثائرة، غاضبة) إليَّ ؟! ماذا تقولين؟؟ أيُقال عنّي مثل هذا الكلام؟؟
سلمى: أنا تردّدت كثيراً في إخبارك، ولكن لأنكِ صديقتي الغالية (بنوع من السخرية) لم أستطعْ كتمان الأمر، قلت في نفسي يجب عليَّ الكلام لأبيّن لكِ حقيقة سماح، فهي فتاةٌ كاذبةٌ مخادعةٌ ومنافقةٌ.
آية: (غاضبة) صدقتِ، يا لها من فتاةٍ منافقة، كم كنت مخدوعةً بها؟!
سلمى: الآن فهمتِ، والمهم ألاّ تدعي هذا الأمر يمرّ وكأن شيئاً لم يكن.
آية: (متعجّبة) لم أفهم قصدك !
سلمى: لم تفهمي؟! إذاً ركزي معي، واسمعي ما سأقترحه عليك، غداً في المدرسة وفي وقت الفرصة، عندما تكون سماح جالسةً بين رفيقاتها، اقتربي منها ووبّخيها وأنبّيها على ما قالته.
آية: (مترددة) ولكن، ولكن أنا لم أعتدْ على مثل هذه التصرّفات.
سلمى: وهذا هو السبب الذي جعل سماح تتجرأ عليكِ، يا عزيزتي، عليكِ التخلّي عن طيبة قلبك هذه.
آية: صدقتِ، من الآن سأريهنّ كيف يكون التعامل.

الراوي: وفي اليوم الثاني، توجّهت كلّ من آية وسلمى إلى المدرسة، وفي وقت الاستراحة، وقفتا في إحدى زوايا الملعب تنتظران الوقت المناسب للإقتصاص من سماح، وما هي إلا دقائق حتى بدأت سماح تتلفّت شمالاً ويميناً، ثم جلست بين رفيقاتها، وأخذن بالحديث والضحك، وهنا قالت سلمى:
سلمى: أرأيتِ! لا شكّ أنّ سبب هذا الضحك هو أنتِ، فهنّ يضحكْنَ عليكِ.
آية: (صارخة) يضحكْنَ عليَّ! إذاً سأريهنّ الآن.
هنا ابتسمت سلمى، واقتربت هي وآية من سماح وصديقاتها وصرخت آية:
آية: أيتّها الكاذبة المخادعة، يا من تدّعين أنكِ صديقةٌ وفيّةٌ، الآن انكشفت لي حقيقتك أيتّها المنافقة، (سماح متفاجئة) إن كنتِ تظنّين نفسك أقوى منّي فأنت مخطئة، أنا أقوى منكِ وأنا التي ستسخر منكِ لا أنتِ، إسمعْنَ يا فتيات: ما سأقوله لتعرفْنَ حقيقة هذه الفتاة المؤمنة.. (في هذه الأثناء تكون المعلّمة متّجْهةً نحو آية).
المعلّمة: آية يكفيكِ كلاماً، ما كلّ هذا الذي تقولينه؟؟
آية: يا معلّمتي، لست أنا من بدأ المعركة.

المعلّمة: (متفاجئة) المعركة؟! أهناك معارك بين الأصدقاء؟؟ (هنا يتجهّم وجه سلمى)
آية: نعم لقد قالت عني كلاماً لا يمكن لي أن أقبله بأي شكلٍ من الأشكال.
المعلّمة: (موجّهة كلامها إلى سماح) ما قولكِ يا سماح؟
سماح: صدقيني يا معلّمتي، حتى الآن أنا لم أفهم شيئاً مما حصل!
آية: لم تفهمي، يكفيكِ خداعاً.
المعلّمة: انتبهي يا آية، وأخبرينا بكلّ أدبٍ عمّا تريدين قوله.
آية: يا معلّمتي، لقد أخبرت سماح رفيقاتها عني بالأمس قائلةً: أني وأهلي لا دين لنا ولا أخلاق لنا ولا نميز بين صغيرٍ وكبيرٍ.
سماح: (متفاجئة) ماذا؟ ماذا تقولين؟ من أخبرك هذا؟
آية: ليس المهمّ من أخبرني بل المهمّ ما قيل.
المعلّمة: أصحيحٌ يا سماح أنّكِ قلتِ هذا؟
سماح: نعم يا معلّمتي،
المعلّمة: (متفاجئة) نعم؟؟؟
سماح: نعم قلته ولكنّي لم أكن أقصد آية وأهلها.
آية: (متفاجئة) ماذا؟؟
المعلّمة: ومن كنت تقصدين إذاً؟
سماح: كنّا نتحدث أنا وصديقاتي عن المجازر التي يرتكبها العدو الصهيوني بحق الشعب الفلسطيني يومياً، وقد كنت أعني الإسرائيليين بكلامي حين قلت: إنهم أناسٌ لا دين ولا أخلاق لهم، لا يميّزون بين صغيرٍ وكبيرٍ (تبدأ سلمى بالانسحاب من المكان) ولما نظرت إلى آية كنت أنظر إليها وأتمنّى لو أنها تشاركنا الحديث لما لديها من معلومات إضافة لأسلوبها الشيّق والمميز في الكلام.
(نظرت المعلّمة إلى آية، فوجدتها محمّرة الوجه مطأطأة الرأس)
المعلّمة: والآن ما قولك يا آية؟
آية: أنا..أنا..
المعلّمة: اسمعي يا آية، أنا لن أطلب منكِ إخباري عن الشخص الذي نقل إليكِ الكلام، ولكن سأعطيكِ نصيحةً أساسيةً أمرنا الله عزّ وجلّ بالعمل بها، حيث قال في كتابه الكريم { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ }
سماح: صدّقيني يا معلّمتي لقد تفاجأت بآية كيف كانت تحدثني! أنا لم أعتد عليها هكذا.
المعلّمة: هذا شيءٌ طبيعي لأن آية سيطر عليها الغضب، هذا الغضب الذي هو مفتاح كلّ شر.
آية: (خجلة) نعم، يا معلّمتي لقد عجزت عن السيطرة على نفسي.
المعلّمة: أتسمحين لي أيضاً بإضافة بعض النصائح التي تفيدكِ في علاج الغضب والسيطرة عليه؟
آية: (متحمسة) بكلّ تأكيد وأنا لكِ من الشاكرين.
المعلّمة: إذاً، اسمعي أنت وكلّ الفتيات ما سأقوله الآن، عندما تنتابكِ نوبة الغضب عليكِ باتباع الأمور التالية:
١. الإستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، وذكرِ الله { الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ }.
٢. تذكّر قبح الغضب وسوء عاقبته.
٣. التذكّر والتفكّر بما حملته الآيات والروايات من مدحٍ وثوابٍ لمن يكظم غيظه { وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ }.
٤. الإلتفات إلى أنّ المرء إن أخطأ فالله تعالى غفور رحيم، فكيف به وهو هذا العبد الضعيف لا يعفو عن عبدٍ مثله { وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى }.

٥. الابتعاد والتخلّي عن مصاحبة الأشخاص الذين يحرّضونه على الغضب والإنتقام.
٦. التأمل في صورة المرء وهيئته عند الغضب، وهذا الأمر يمكن أن يحقّقه من خلال مشاهدته للآخرين عند غضبهم.
٧. تغيير وضعية الجسم (إذا كان: جالساً يقف، واقفاً يجلس،..).
٨. الوضوء.
٩. مس الأرحام.
١٠. شرب الماء
١١. قراءة القرآن.
١٢. الصمت. فأمير المؤمنين عليه السلام يقول "داوُوا الغضب بالصمت، ...".
وأخيراً يا عزيزاتي حاولِنْ إقناع أنفسكنّ بأن لا أحد يستطيع أن يثير غضبكنّ، وتذكرْنَ دائماً بأنه كلما طالت فترة هدوئكن وسيطرتكن على غضبكن كلّما زاد رصيدكن في الدنيا والآخرة.
آية:شكراً جزيلاً لكِ يا معلّمتي وإن شاء الله سأكون عند حسن ظنكِ، وأعمل بالنصائح التي ذكرتها الآن في حال تعرّضت لأيّ موقفٍ شبيه بهذا الموقف، وإن شاء الله لن أقع في فخّ الغضب ثانيةً.. وبالنسبة لكِ يا سماح فأنا أعتذر منكِ وأرجو منكِ المسامحة
سماح: لا داعي للإعتذار فأنتِ بمثابة أختي، ولا تنسي ما قالته لنا المعلّمة الآن من فضلٍ لمن يعفو ويصفح عن الآخرين
المعلّمة: بارك الله بكما يا فتياتي الحبيبات.

ملحق رقم ٤

التقييم

حدد نوع الغضب (غضب لله تعالى أو غضب للنفس) في الحالات التالية:

١. اشترى ماجد لعبة ليقدّمها إلى ابن شهيدٍ أثناء الزيارة التي ينظّمها الفوج إلى منزل عائلة الشهيد. ولما كانت أخته تتفحّص اللعبة وقعت من يدها فانكسرت. فغضبَ ماجد كون أخته حرمته من إدخال الفرحة على قلب اليتيم. تلك الفرحة التي حثّنا الله عليها: .....

٢. نتيجة لأوضاع إقتصادية صعبة تمرّ بها عائلة أمين، إضطرّ الوالد إلى خفض قيمة المصروف اليومي الذي يعطيه لأولاده. فغضب أحمد جداً متّهماً والده بأنه يحرمه من أجر وثواب التبرّع لهيئة دعم المقاومة الإسلامية تلك المقاومة التي تدافع عن عزّتنا وكرامتنا: .....

كيف تشرح الحالات التالية؟

١. حذر الآخرين من الشخص الغاضب: .....

٢. سوء المظهر الخارجيّ للشخص الغاضب:: .....

٣. التصرّفات المؤذية التي تصدر عن الشخص الغاضب:: .....

٤. فقدان الشخص الغاضب لاحترام الآخرين: .....

تخيّل ثم قدِّم العلاج:

١. بدأت المشكلة بين صديقين وراحت تتطوّر، وقد كانا واقفين، بماذا تنصحهما؟

.....

٢. راح سمير يصرخ بوجه رفيقه، فقدّم له الأخير كوب ماءٍ، بماذا تنصح سمير؟

.....

٣. أخطأ ماجد بحقِّ صديقه عماد، فراح جواد صديق الأخير يحرّضه على ضرب ماجد، بماذا تنصح عماد؟

.....

٤. غضب عليّ وهو الأخ الأكبر من ساجد، وأحسّ أنه يريد أن يصرخ ويشتم ويتفوّه بكلّ ما يشعر به، بماذا تنصح عليّاً؟

.....

حصاد اليوم

أهلي الأعزاء

كانت ورشتنا اليوم في النادي حول الغضب وقد تعرّفنا إلى أنواع الغضب، وعلمت أن هناك غضباً لله وغضباً للنفس، وتعرّفت على مساوئ الغضب للنفس وحسناته لله، كما تعرّفت على طرق معالجة الغضب، وسأحاول منذ اليوم كظم غضبي ومساعدة الآخرين في ذلك.

ابنكم .....

حصاد اليوم

أهلي الأعزاء

كانت ورشتنا اليوم في النادي حول الغضب وقد تعرّفنا إلى أنواع الغضب، وعلمت أن هناك غضباً لله وغضباً للنفس، وتعرّفت على مساوئ الغضب للنفس وحسناته لله، كما تعرّفت على طرق معالجة الغضب، وسأحاول منذ اليوم كظم غضبي ومساعدة الآخرين في ذلك.

ابنكم .....