



أسد غضوب

الدّرس التّربوي: التّحكّم في الغضب



تَعِيشُ الْحَيَوَانَاتُ فِي سَعَادَةٍ وَوَنَامٍ وَسَطَ الْغَابَةِ السَّعِيدَةِ، فَالْغِذَاءُ
وَافِرٌ وَالْمَاءُ عَذْبٌ وَالْهَوَاءُ نَقِيٌّ عَلِيلٌ. يَعِيشُ فِي هَذِهِ الْغَابَةِ أَسَدٌ هَصُورٌ تَهَابُهُ
كُلُّ الْحَيَوَانَاتِ وَتَحْتَرِمُهُ لِأَنَّهُ مَلِكُ الْغَابَةِ. يَحْتَرِمُ الْأَسَدُ الْجَمِيعَ وَيَتَعَامَلُ
مَعَهُمْ بُوْدٍ، وَهُوَ يُحِبُّ أَنْ يَنْزِرَهُ كُلَّ يَوْمٍ فِي مَمْلَكَتِهِ الشَّاسِعَةِ. فَكُلَّ صَبَاحٍ،
يَقُومُ بِجَوْلَةٍ لِيَتَمَتَّعَ بِجَمَالِ الْغَابَةِ وَيَتَفَقَّدَ أَحْوَالَ رَعِيَّتِهِ. وَعِنْدَ الظَّهْرِ،
يَعُودُ إِلَى عَرِينِهِ رَاضِيًا مُبْتَسِمًا.

مَلِكُ الْغَابَةِ يَشُوشُ، مُتَوَاضِعٌ، وَيُحَافِظُ عَلَى الْعَدْلِ وَالسَّلَامِ فِي
مَمْلَكَتِهِ. لَكِنَّ رَغَمَ هَذِهِ الْأَخْلَاقِ الرَّائِعَةِ، فَإِنَّ لَهُ صِفَةً سَيِّئَةً جِدًّا، هَذِهِ
الصِّفَةُ هِيَ الْغَضَبُ الشَّدِيدُ. فَعِنْدَمَا يَغْضَبُ هَذَا الْأَسَدُ يَفْقِدُ السَّيْطَرَةَ
عَلَى أَعْصَابِهِ، وَيُصْبِحُ عَنيفًا، وَيَطْلُقُ زَنْبِرًا غَاضِبًا رَهيبًا. غَضَبُهُ يُخِيفُ
الْحَيَوَانَاتِ، وَزَنْبِرُهُ يُفْرِعُهَا. فَذَاتَ يَوْمٍ، وَبَيْنَمَا كَانَ يَتَجَوَّلُ كَعَادَتِهِ، أَبْصَرَ
فِيلاً، فَسَلَّمَ عَلَيْهِ قَائِلًا: "السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا الْفِيلُ." لَمْ يَسْمَعْ الْفِيلُ
السَّلَامَ وَلَمْ يَنْتَبِهْ إِلَى وُجُودِ الْأَسَدِ، لَكِنَّ الْأَسَدَ ظَنَّ أَنَّ الْفِيلَ يَتَجَاهَلُهُ،

فَاسْتَشَاطَ غَضَبًا وَأَطْلَقَ زَيْرًا هَائِلًا لِيُعَيِّرَ عَنْ حَنَفِهِ. إِرْتَجَّتْ أَرْجَاءُ الْغَابَةِ،
وَفَرَّ الْفَيْلُ خَوْفًا مِنْ غَضَبِ مَلِكِ الْغَابَةِ، وَكَذَلِكَ فَرَّتْ كُلُّ الْحَيَوَانَاتِ.

رَغِمَ الْأَخْلَاقِ الْجَمِيلَةِ الَّتِي يَتَحَلَّى بِهَا مَلِكُ الْغَابَةِ، وَرَغِمَ أَنْ
الْحَيَوَانَاتِ كَانَتْ تَحْتَرِمُهُ وَتَهَابُهُ، إِلَّا أَنَّ غَضَبَهُ الْمُتَوَاصِلَ وَزَيْرَهُ الرَّهِيْبَ
جَعَلَ الْجَمِيعَ يَخْشَوْنَهُ وَيَنْفُرُونَ مِنْهُ. وَشَيْئًا فَشَيْئًا، أَصْبَحَتِ الْحَيَوَانَاتُ
تَكَرُّهُ الْأَسَدِ الْغَضُوبِ لِأَنَّهُ لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يَكْبَحَ جِمَاحَ غَضَبِهِ.

مَرَّتِ الْأَيَّامُ، وَأَصْبَحَ الْأَسَدُ وَحِيدًا، فَالْحَيَوَانَاتُ تَتَجَنَّبُهُ لِأَنَّهَا تَخْشَى
غَضَبَهُ وَزَيْرَهُ الْمُخِيفَ. وَذَاتَ يَوْمٍ، بَيْنَمَا كَانَ يَتَجَوَّلُ حَزِينًا فِي أَرْجَاءِ الْغَابَةِ،
إِذْ أَبْصَرَ بَوْمَةً عَجُوزًا يَبْدُو عَلَيْهَا الْوَقَارُ وَالْحِكْمَةُ. تَوَقَّفَ الْأَسَدُ وَسَلَّمَ
عَلَيْهَا، فَابْتَسَمَتْ وَرَدَّتِ السَّلَامَ. قَالَ الْأَسَدُ: "أَيُّهَا الْبَوْمَةُ الْحَكِيمَةُ، لَقَدْ
كُنْتُ صَدِيقًا لِلْحَيَوَانَاتِ، وَكُنَّا نَحْتَرِمُ بَعْضَنَا الْبَعْضَ. فَلِمَ إِذَا نَفَرْتَ مِنِّي
وَأَصْبَحْتَ تَكَرُّهِي؟" أَجَابَتْ الْبَوْمَةُ قَائِلَةً: "يَا مَلِكُ الْغَابَةِ، أَنْتَ تَتَحَلَّى
بِالْكَثِيرِ مِنَ الْأَخْلَاقِ الْحَسَنَةِ، لَكِنَّ غَضَبَكَ هُوَ الَّذِي جَعَلَ الْحَيَوَانَاتِ تَنْفُرُ
مِنْكَ وَتَتَهَرَّبُ مِنْ صَدَاقَتِكَ. اسْتَمِعْ إِلَى نَصِيحَتِي: إِنَّ الْغَضَبَ يَجْعَلُنَا نَقُومُ
بِأَفْعَالٍ خَرَفَاءَ نَنْدُمُ عَلَيْهَا كَثِيرًا، وَالْعَاقِلُ مَنْ إِذَا غَضِبَ كَتَمَ غَيْظَهُ."

شَكَرَ الْأَسَدُ الْبُومَةَ عَلَى نَصَائِحِهَا الثَّمِينَةِ، ثُمَّ عَادَ إِلَى عَرِينِهِ وَهُوَ
غَارِقٌ فِي التَّفَكِيرِ. أَحْيَرًا، أَقْرَأَنَّ الْبُومَةَ الْحَكِيمَةَ عَلَى حَقِّ، وَأَنَّ غَضَبَهُ هُوَ
السَّبَبُ الَّذِي أَفْسَدَ صِدَاقَتَهُ مَعَ حَيَوَانَاتِ الْغَابَةِ، فَقَرَّرَ أَنْ يُسَيِّرَ عَلَى
غَضَبِهِ وَأَنْ لَا يَزَارَ بَعْنُفٍ أَبَدًا. وَمَعَ مُرُورِ الْأَيَّامِ، لَاحَظَتِ الْحَيَوَانَاتُ أَنَّ
الْأَسَدَ تَخَلَّى عَنِ زَيْرِهِ الْمُخِيفِ وَأَصْبَحَ هَادِيَّ الطَّبَعِ، فَعَادَتِ الْمِيَاهُ إِلَى
مَجَارِيهَا وَعَادَتِ الصَّدَاقَةُ بَيْنَ الْأَسَدِ وَحَيَوَانَاتِ الْغَابَةِ مِنْ جَدِيدٍ.

الشرح:

تهابه: تعظمه / رعيته: شعبه / العرين: مسكن الأسد / بشوش: باسم

الزئير: صوت الأسد / حنقه: غيظه / يكبح جماح: يسيطر على



TuniTests

خرقاء: متهورّة / أقرّ: اعترف

أسئلة للنقاش:

- ماهي الصفة السيئة التي أدت إلى القطيعة بين الأسد وحيوانات الغابة؟

- ما رأيك في موقف البومة وكلامها؟

- كيف يتصرف الناس عادة عندما يغضبون؟

- تشاجر سامي مع صديقه، فغضب سامي وبدأ يشتم صديقه ويسميه

بأسماء الحيوانات. ما رأيك؟ وبماذا تنصح سامي؟

- كنت تراقب صديقك يتحاوران، فجأة احتد الحوار وبدأ الغضب يظهر

على وجهيهما، كيف تتصرف؟

- عندما نتحاور، كيف نتجنب الغضب؟ (حسن الاستماع، عدم

المقاطعة، التحدث بأدب، عدم إهانة الطرف الثاني)

- تذكّر موقفا أدى إلى غضبك، كيف تصرفت؟ كيف تتصرف لو حدث لك

نفس الموقف من جديد؟

- عندما نغضب، هل يجب أن نستعمل أيدينا أم عقولنا؟ كيف ولماذا؟

(عمل فردي ثم ثنائي)

- تحاورت مع صديقك، فلاحظت أنه متعنت ويحاول استفزازك. هل من

الأفضل أن تواصل الحوار أم تنسحب؟ لماذا؟ (عمل فردي ثم ثنائي)

عمل فرقي:

- عندما تغضب، ماذا يجب أن تفعل كي تسيطر على غضبك؟ (التنفس العميق، العدّ من واحد إلى عشرة...)
- بعد أن تسيطر على غضبك، كيف تتعامل مع من سبّب لك الغضب؟ (لا تؤذ من أغضبك، اشرح رأيك له بوضوح، عبّر عن مشاعرك، هدّئ من حدّة الموقف)



توصيات للأولياء:

الوليّ (ة) الفاضل (ة)،

ابنكم شارك في درس حول التّحكّم في الغضب، نرجو منكم أن تتفاعلوا مع ما تعلّمه ابنكم وأن تتناقشوا معه في هذا الموضوع والأفكار التي تعلّمها. نوصيكم أيضا بأن:

- تتحدّثوا معه حول أضرار الغضب الجسديّة والنّفسيّة.

- تشجّعوه على عدم التّشجّج بل التّصرّف بأناة وتعلّق.

- تتناقشوا معه حول كينيّة التّعامل مع الغضب.

- وتذكّر(ي) دائما أنّك قدوة لابنك.

