عندما أشعر
بالغيرة...
ماذا أفعل؟

1 ماذا حدَثٌ مَع ليَان؟

أعلنت المعلمة أسماء الطالبات اللواتي حصلن على أعلى أعلى علامة.

كان اسم مرام من بينها.
ابتسمت مرام.

صفّق الجميع.

نظرت ليان إلى دفترها.
كانت علامتها جيّدة...
لكنها ليست الأعلى.

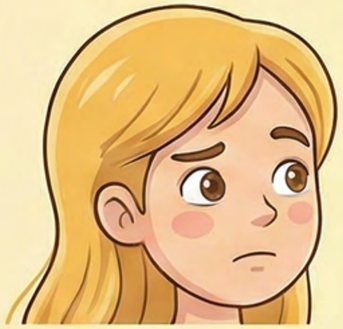
وشعرت بشيء ثقيل في صدرها.

2 ماذا شعرت ليان؟

لم تكن ليان غاضبة من مرام.
ولم تكن حزينة تمامًا.

كان الشعور مزيجًا من:

هذا الشعور اسمه.



هذا الشعور اسمه

الغيرة

والغيرة ليست خطأ.
هي إشارة تقول:
هناك شيء يهمّك.

3 نفَكِّر مع ليان: ماذا يحدث عندما أقارن نفسي؟

عندما تركِّز ليان على مرام:

تشعر أن قيمتها أقل

تنسى ما أنجزته

ترى نجاح غيرها

المقارنة تُبعدها عن نفسها.

عندما تنظر ليان إلى نفسها:

تشعر بهدوء أكبر

ترى تقدّمها

تتذكّر ما تعلّمته

التركيز على الذات يعيد التوازن.

4 الاختيارات أمام ليان

الخيار A

«أتجاهل شعوري وأقول: لا يهم»

طريقة التفكير:

أدفع الشعور بعيدًا

النتيجة المحتملة:

يعود الشعور لاحقًا أقوى.

الخيار B

«ألوم نفسي وأقول: أنا لست جيدة»

طريقة التفكير:

أقارن بقسوة

النتيجة المحتملة:

يقلّ الدافع والثقة.

الخيار C

«أسأل نفسي: لماذا شعرت بالغيرة؟»

طريقة التفكير:

أفهم الشعور

النتيجة المحتملة:

أعرف ما أريده وأعمل عليه.

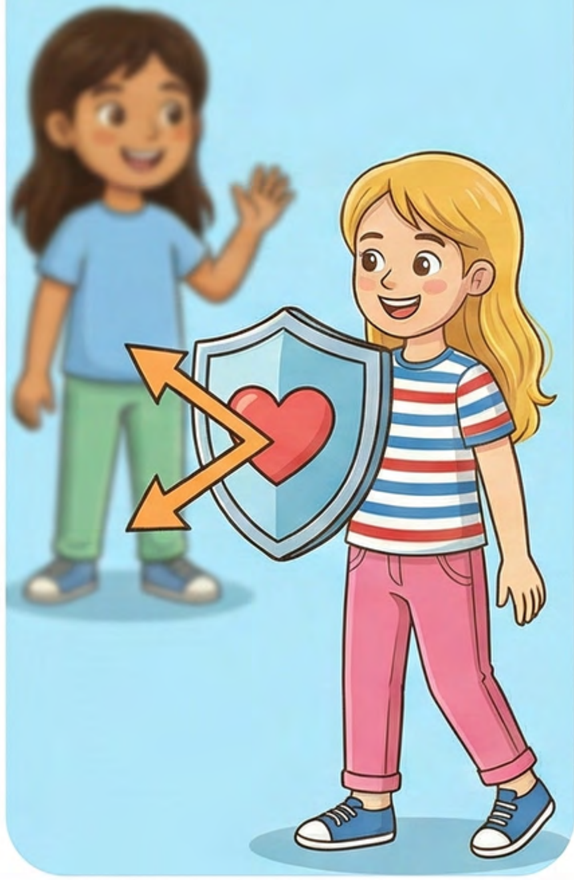
5 الخلاصة الذكية

الغيرة لا تعني أنني شخص سيئ،

بل تعني أن هناك شيئًا أريده لنفسي.

والذكاء هو أن أستخدم الغيرة لأعرف نفسي...

لا لأؤذيها.



6 السؤال

عندما تشعر بالغيرة:

ملاحظة للمربي

- لا تقل: "لا تغاري"

- اعترف بالشعور

- اسأل: ماذا تخبرك الغيرة عنك؟