هود والغيمة الرمادية

قصة عن الحزن... والأفكار الهادئة

للأعمار من ٥ إلى ٩ سنوات



مكتب حماية الطفل

إعداد د. هاشم



هود وأيوب صديقان لا يفترقان.

يجلسان معاً على المقعد نفسه، ويتقاسمان السندويش

في الفسحة، ويضحكان حتى تدمع عيونهما.



وفي يوم من الأيام، اقترب أيوب من هود وقال بصوت منخفض:

«هود... أبي وجد عملاً في مدينة أخرى. سأنتقل إلى مدرسة جديدة.»



في الصباح التالي، دخل هود الصف، فوجد الكرسي بجانبه فارغاً.

شعر هود كأن غيمة رمادية ثقيلة تجلس فوق رأسه.



عاد هود إلى البيت. لم يأكل طعامه المفضّل، ولم يلعب بألعابه.

جلس عند النافذة صامتاً... والغيمة الرمادية تكبر وتكبر.



جلست ماما جمانة بجانبه بهدوء، ومسحت على شعره وقالت:

«أرى غيمة حزينة اليوم يا هود. هل تخبرني ماذا حدث؟»

قال هود والدموع في عينيه: «أيوب رحل يا ماما.»



ضمّته جمانة وقالت:

«من الطبيعي أن تحزن يا حبيبي. حين نبتعد عمّن نحب، نحزن. وحزنك يعني أن قلبك يعرف كيف يحب.»

فارتاح هود قليلاً... **فالحزن مسموح.**



أحضرت جمانة ورقة وألواناً وقالت: «تعال نلعب لعبة الحروف الثلاثة!

(أ) هو ما حدث، و(ب) هو الفكرة التي نقولها لأنفسنا، و(ج) هو ما نشعر به.»

ثم همست: «والسرّ أن الفكرة (ب) هي التي تجعل الغيمة تكبر... أو تصغر!»



قالت ماما: «تخيّل طفلين رأيا جرواً صغيراً.

الأول قال في نفسه: سيعضّني! فخاف وهرب.

والثاني قال: يبدو لطيفاً! فابتسم واقترب.

الجرو نفسه... لكن الفكرة مختلفة، فالشعور مختلف!»



سألت جمانة: «والآن يا هود، ماذا تقول لنفسك عن رحيل أيوب؟»

فكّر هود وقال:

يجب أن يبقى أيوب معي دائماً!

لن يكون لي صديق مثله أبداً!

هذا أسوأ شيء في الدنيا، ولا أستطيع تحمّله!



قالت ماما: «هذه أفكار شائكة، تجعل الغيمة ثقيلة جداً. لنصبح محقّقَين، ونسأل كل فكرة: هل أنتِ صحيحة؟ هل أنتِ مفيدة؟»

لبس هود قبعة المحقّق، وأمسك عدسة مكبّرة كبيرة.



الفكرة الأولى: **يجب أن يبقى أيوب معي دائماً!**

سألت ماما: «هل في الدنيا قانون يقول إن الأصدقاء لا يبتعدون أبداً؟»

فكّر هود: «لا... أبوه وجد عملاً جديداً، وهذا ليس ذنب أحد.»

ثم قال: «كنت أتمنّى كثيراً أن يبقى... لكن ليس كل ما أتمنّاه يحدث.»

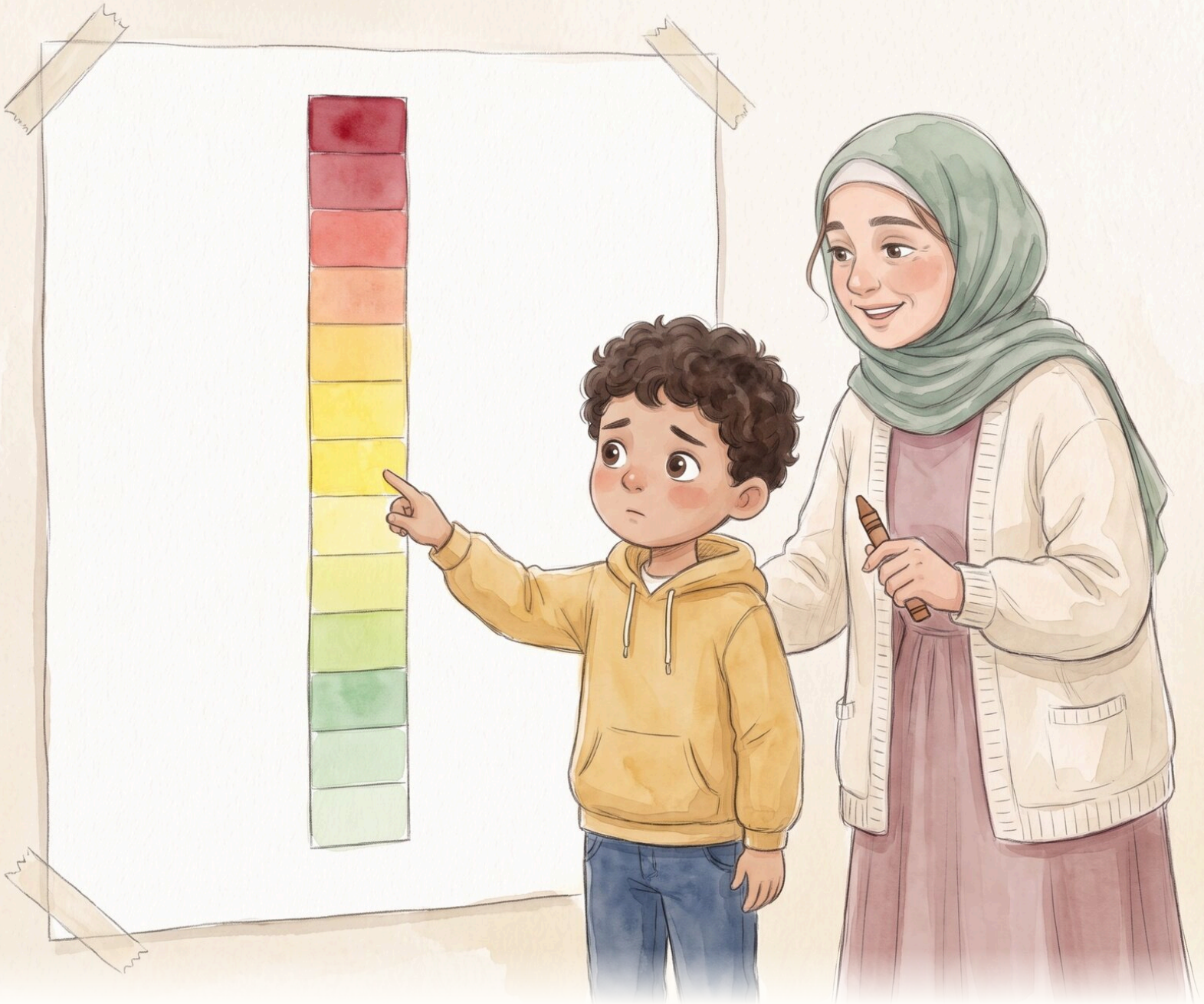


الفكرة الثانية: **لن يكون لي صديق مثله أبداً!**

سألت ماما: «هل كنت تعرف أيوب يوم وُلدت؟» ضحك هود: «لا! تعرّفت عليه في الصف الأول.»

قالت: «إذن قلبك يعرف كيف يصنع الأصدقاء.»

قال هود: «أيوب صديق مميّز... ويمكنني أن أصنع أصدقاء جدداً أيضاً.»

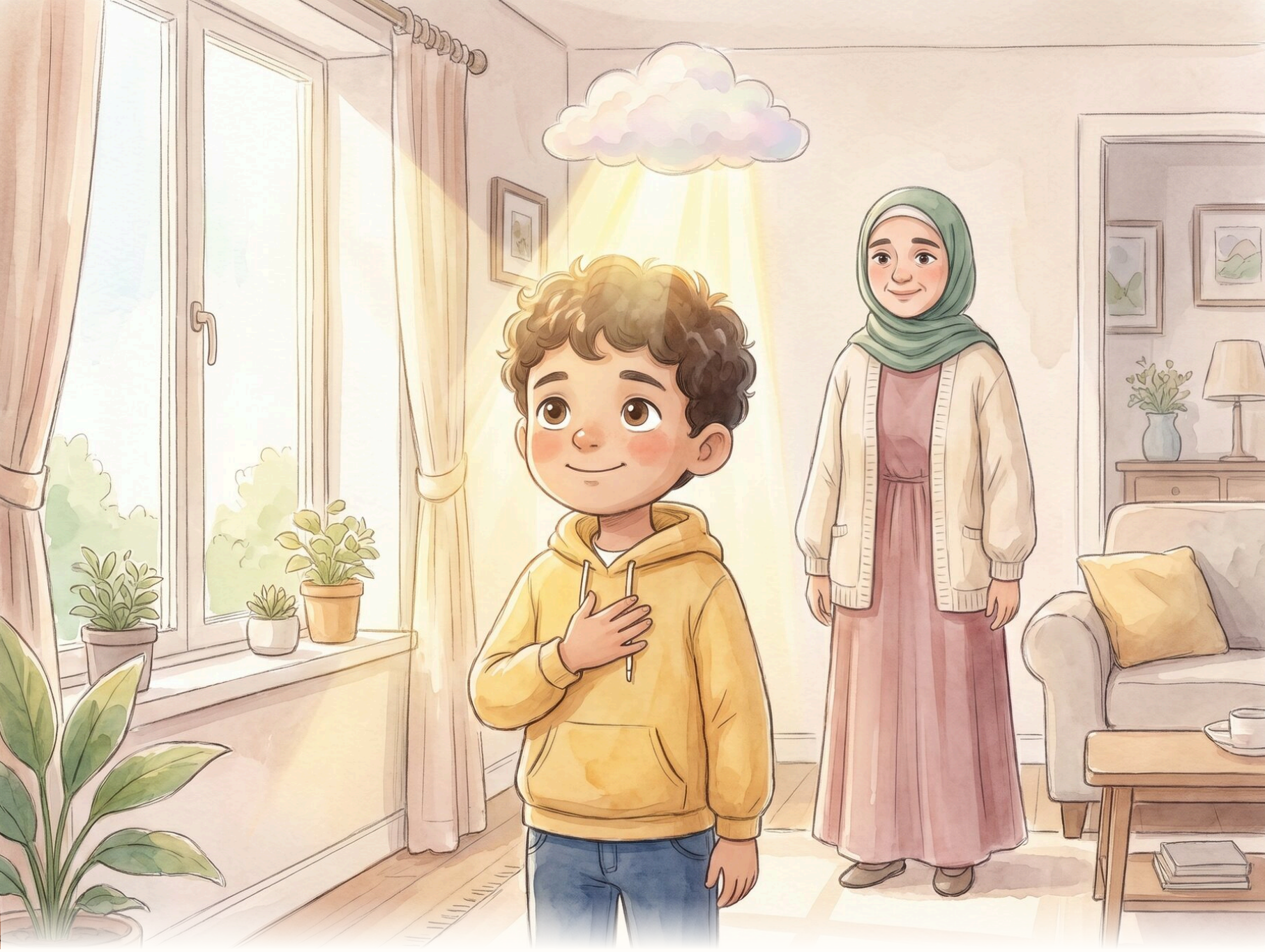


الفكرة الثالثة: **هذا أسوأ شيء في الدنيا!**

رسمت ماما «مسطرة الشعور» من صفر إلى عشرة وسألت: «أين نضع رحيل أيوب؟»

قال هود: «ربما عند الخمسة... هو مؤلم، لكنه ليس نهاية الدنيا.»

ثم تذكّر: «وقد ذهبت إلى المدرسة يومين بدونه... إذن أستطيع أن أتحمّل!»



سألت ماما: «هل الفكرة الشائكة تساعدك على اللعب والفرح؟» قال هود: «لا، تجعلني أريد أن أبقى وحدي.»

ثم قال بصوت واثق: «أنا حزين لأن أيوب ابتعد، وهذا مقبول... لكنني أستطيع أن أتحمّل، وأن أفرح من جديد.»

وفجأة، صارت الغيمة صغيرة وخفيفة، وتسلّل منها شعاع شمس.



قالت ماما: «والآن، ماذا نستطيع أن نفعل؟»

فرسم هود لأيوب رسمة لهما وهما يبنيان قلعة من الرمل، وكتب تحتها: «أنت صديقي دائماً.»

ثم وضعا في صندوق صغير صورهما وذكرياتهما الجميلة.



يوم الجمعة، اتصلا بأيوب بمكالمة فيديو.

صاح أيوب فرحاً: «هود! اشتقت إليك كثيراً!»

وتحدّثا عن مدرسته الجديدة، واتفقا أن يلتقيا في الحديقة في العطلة القادمة.



في المدرسة، رأى هود ولداً جديداً يجلس وحيداً في الفسحة.

تذكّر هود الغيمة الرمادية، فاقترب منه وقال: «مرحباً! أنا هود. هل تلعب معي؟»

ابتسم الولد وقال: «وأنا سامي!»



وفي المساء، قال هود لأمه: «ماما، الغيمة صارت صغيرة جداً!»

ضمّته جمانة وقالت: «الحزن ضيف يزورنا ثم يرحل يا هود. وكلما ثقلت الغيمة... اسأل أفكارك.»

ونام هود مبتسماً، يحلم بلقاء أيوب في الحديقة.

دليل الأهل والمربّين

بُنيت هذه القصة على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) الذي وضعه ألبرت إليس. هدفه مع الطفل ليس إلغاء الحزن، بل مساعدته على أن يعيش حزناً صحياً متناسباً مع الفقد، بدل اليأس والانسحاب اللذين تصنعهما الأفكار المطلقة.

١. تقبّل الشعور أولاً

لم تبدأ جمانة بتصحيح أفكار هود، بل اعترفت بحزنه وطمأنته أنه «مسموح». تفرّق REBT بين انفعال سلبي صحي (الحزن) وانفعال غير صحي (الاكتئاب واليأس)، والمطلوب هو الانتقال من الثاني إلى الأول. صفحة ٥–٦

٢. نموذج ABC (لعبة الحروف الثلاثة)

أ الحدث المنشّط، ب المعتقد، ج النتيجة الانفعالية والسلوكية. مثال الجرو يوضح للطفل أن الحدث نفسه يقود إلى مشاعر مختلفة بحسب الفكرة. صفحة ٧–٨

٣. الأفكار الشائكة (المعتقدات اللاعقلانية)

- **المطالب المطلقة:** «يجب أن يبقى أيوب معي دائماً».
- **التعميم:** «لن يكون لي صديق مثله أبداً».
- **التهويل:** «هذا أسوأ شيء في الدنيا».
- **ضعف تحمّل الإحباط:** «لا أستطيع تحمّله». صفحة ٩

٤. المجادلة (قبعة المحقّق)

- **منطقية:** هل يلزم من رغبتي أن تتحقق؟ ص ١١
- **واقعية:** ما الدليل؟ هل كنت تعرفه يوم وُلدت؟ ص ١٢
- **مقياس الكارثة:** وضع الحدث على مسطرة من ٠ إلى ١٠، ومراجعة الدليل على القدرة على التحمّل. ص ١٣
- **نفعية:** هل هذه الفكرة تساعدني؟ ص ١٤

٥. الفكرة الهادئة (الفلسفة الفعّالة الجديدة)

التفضيل بدل المطالبة: «كنت أتمنّى... لكن ليس كل ما أتمنّاه يحدث»، وتحمّل الإحباط: «هذا مؤلم، لكني أستطيع أن أتحمّل».

٦. الواجبات السلوكية

الرسم لأيوب، وصندوق الذكريات، ومكالمة الفيديو، والمبادرة بصداقة جديدة مع سامي. الفعل يثبّت الفكرة الجديدة ويحوّلها إلى خبرة. صفحة ١٥–١٧

أسئلة للحوار بعد القراءة

- بماذا شعر هود حين رأى الكرسي الفارغ؟
- أيّ فكرة جعلت الغيمة أثقل؟ وأيّها جعلتها أخفّ؟
- هل مررت بموقف أحزنك؟ ماذا قلت لنفسك وقتها؟
- ما الفكرة الهادئة التي يمكن أن تقولها لنفسك؟

نصيحة

لا تستعجل إخراج طفلك من حزنه، ولا تقل له «لا تحزن». استمع أولاً، ثم العبا معاً لعبة المحقّق مع أفكاره. وإذا طال الحزن أو أثّر في نومه وأكله ودراسته لأسابيع، فاستشر مختصاً نفسياً.