هود والقمر الصغير

قصة عن الغيرة... وعن قلب يتّسع

للأعمار من ٥ إلى ٩ سنوات



مكتب حماية الطفل

إعداد د. هاشم



انتظر هود أخته الصغيرة شهوراً طويلة. رسم لها رسمة جميلة،

وكان يضع أذنه على بطن ماما ويقول: «مرحباً... أنا أخوك الكبير!»



وأخيراً، جاءت «قمر» إلى البيت. اجتمع الجميع حولها: «ما أجملها! ما أصغرها!»

ووقف هود في الخلف يحمل رسمته... ولم ينتبه له أحد.



ومرّت الأيام. ماما تُرضع قمر، وماما تهدهد قمر، وماما تغيّر لقمر.

وكلما قال هود: «ماما، العبي معي!» قالت: «بعد قليل يا حبيبي.»



شعر هود بشيء ساخن يتلوّى في صدره.

رمى سيارته على الأرض وصاح: **«أعيدوها إلى المستشفى!»**



وفي اليوم التالي، صار هود يتكلم مثل الرضّع، ويطلب رضّاعة، ويبكي: «واااء!»

لعلّ ماما تحمله هو أيضاً.



في الليل، نامت قمر، فجاءت ماما وجلست على سرير هود.

قال بصوت حزين: «**ماما... أنتِ لم تعودي تحبينني.**»

ضمّته ماما وقالت: «يبدو أنك تشعر بالغيرة يا هود. كل الإخوة الكبار يشعرون بها. وأنا سعيدة لأنك أخبرتني.»



ثم سألته: «هل تذكر لعبة الحروف الثلاثة؟ جاءت قمر... فماذا تقول لنفسك؟»

قال هود:

ماما يجب أن تكون لي وحدي!

ماما لم تعد تحبني!

قمر أخذت كل شيء... لا أتحمّل!



قالت ماما: «هناك فرق يا هود. أن تشتاق إلى وقت معي وتطلبه... هذا شعور طبيعي وصحي.
أما أن تقول: ماما لم تعد تحبني... فهذه فكرة شائكة تحتاج إلى تحقيق!»



لبس هود قبعة المحقّق، وفتح «دفتر الأدلة». السؤال الأول: «ما الدليل أن ماما لم تعد تحبني؟»

فكّر هود... ماما وضعت له اليوم سندويشه المفضّل، وقبّلته قبل النوم، ورسمته ما زالت معلّقة على الثلاجة!

قال: «لم أجد دليلاً... بل وجدت العكس!»



أشعلت ماما شمعة: «هذه شمعة حبي لك يا هود.» ثم أشعلت
منها شمعة ثانية: «وهذه لقمر. هل نقص نور شمعتك؟»
تعجّب هود: «لا! صارت الغرفة أكثر نوراً!»
قالت ماما: «هكذا الحب... لا ينقسم، بل يكبر.»



السؤال الثاني: **هل يجب أن تكون ماما معي طوال الوقت؟**

أخرجت ماما صورة قديمة: هود رضيع في حضنها! «كنتَ صغيراً مثل قمر، وكنت أحملك طوال اليوم.»

فهم هود: «**قمر لا تستطيع أن تأكل أو تمشي وحدها... أما أنا فأستطيع.**»



قال هود بصوت هادئ:

«أتمنّى أن تلعبي معي أكثر يا ماما... لكن قمر تحتاجك
الآن. أستطيع أن أنتظر قليلاً. ماما تحبني... وتحب قمر.»



واتفقت ماما مع هود على «وقت هود»:

كل يوم، حين تنام قمر، يلعبان معاً لعبته المفضّلة... هما الاثنان فقط!



وصار هود «الأخ الكبير»: يُحضر الحفاضة، ويغنّي لقمر حين تبكي.

وذات يوم، أمسكت قمر إصبعه بيدها الصغيرة... وابتسمت له!



ولما جاءت الجدّة بهدية لقمر وحدها، عادت الحرارة إلى صدر هود قليلاً.

لكنه تنفّس، وتذكّر الشمعة، وقال: **«ماما... أنا أيضاً أريد حضناً.»**

فضمّته ماما والجدّة معاً.



في المساء، نظر هود من النافذة إلى السماء وقال:

«السماء واسعة... فيها شمس وقمر. وقلب ماما واسع... فيه هود، وفيه قمر.»

دليل الأهل والمربّين

القصة الرابعة في السلسلة، وتطبّق العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) على غيرة الطفل من المولود الجديد. الهدف ليس منع الغيرة، بل تحويلها من غيرة غير صحية (يقين بفقدان الحب، عدوان، نكوص) إلى اهتمام صحي بالعلاقة يعبّر عنه الطفل بالكلام.

١. الغيرة الصحية وغير الصحية

تفرّق REBT بين الاهتمام الصحي بالعلاقة («أشتاق لوقت مع ماما وأطلبه») والغيرة غير الصحية («ماما لم تعد تحبني»). الأولى تدفع إلى الطلب الهادئ، والثانية إلى العدوان أو النكوص. ص ٤–٥، ٨

٢. الأفكار الشائكة

- **المطلب المطلق:** «يجب أن تكون ماما لي وحدي».
- **الاستنتاج التعسفي:** «ماما لم تعد تحبني».
- **ضعف تحمّل الإحباط:** «لا أتحمّل». ص ٧

٣. المجادلة

- **تجريبية (دفتر الأدلة):** البحث عن دليل حقيقي على فقدان الحب. ص ٩
- **منطقية (الشمعة):** الحب لا ينقص حين يُعطى لآخر. ص ١٠
- **تغيير المنظور (الصورة القديمة):** قمر تحتاج الآن ما احتاجه هود من قبل. ص ١١

٤. الفكرة الهادئة

التفضيل بدل المطالبة، وتحمّل الانتظار: «أتمنّى أن تلعبي معي أكثر... لكني أستطيع أن أنتظر قليلاً». ص ١٢

٥. الواجبات السلوكية

«وقت هود» الخاص يومياً، ودور «الأخ الكبير» الذي يمنح الطفل مكانة جديدة بدل الشعور بالإزاحة. ص ١٣–١٤

٦. حين تعود الغيرة

عودة الغيرة طبيعية، والمهارة هي التعامل معها: يطلب هود حاجته بالكلام بدل السلوك. ص ١٥

أسئلة للحوار بعد القراءة

- لماذا رمى هود سيارته؟ ولماذا تكلّم مثل الرضّع؟
- ماذا وجد هود في دفتر الأدلة؟
- ماذا علّمتنا الشمعة عن الحب؟
- ماذا نسمّي وقتنا الخاص معاً؟

نصائح للأهل

لا تلُم الطفل على غيرته، بل سمِّ شعوره وتقبّله. خصّص له وقتاً يومياً ولو ربع ساعة. أشركه في رعاية المولود دون إجبار، واطلب من الزوار الاهتمام به أيضاً. النكوص عادة مؤقت؛ أما إذا ظهر عدوان متكرر نحو الرضيع، فلا تترك الطفل وحده معه، واستشر مختصاً نفسياً.