اليوم الذي قال فيه هود: ماما!

قصة عن الخزي... وعن الضحك معاً

للأعمار من ٥ إلى ٩ سنوات



مكتب حماية الطفل

إعداد د. هاشم



في حصة الرياضيات، سألت المعلمة: «كم يساوي خمسة زائد خمسة؟»

رفع هود يده بحماس وصاح: «ماما! ماما! أنا أعرف! عشرة!»



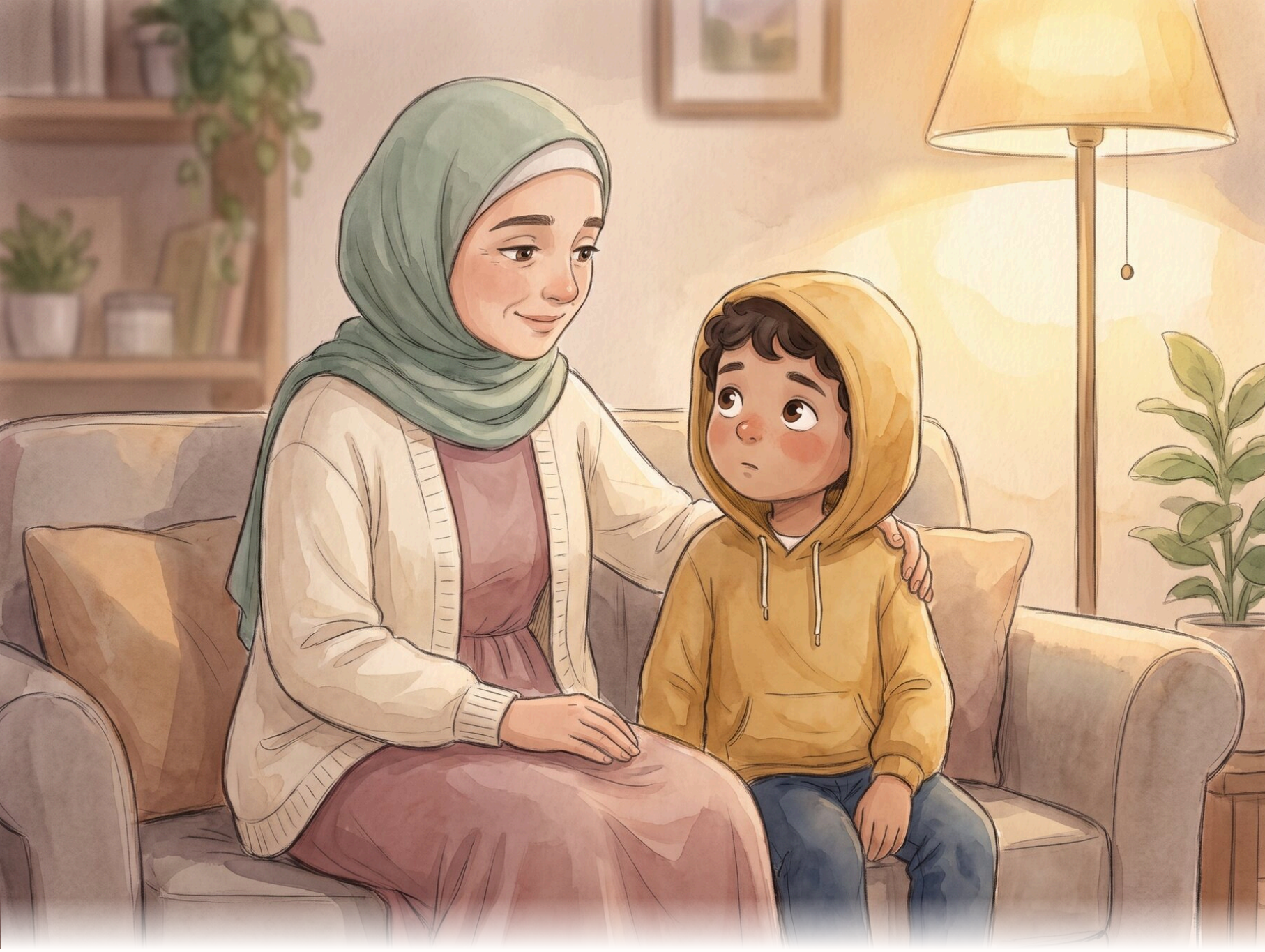
سكت الصف لحظة... ثم انفجر الجميع بالضحك.

احمرّ وجه هود حتى صار ساخناً كالفرن، فسحب قبعة سترته على وجهه، وتمنّى لو تبتلعه الأرض.

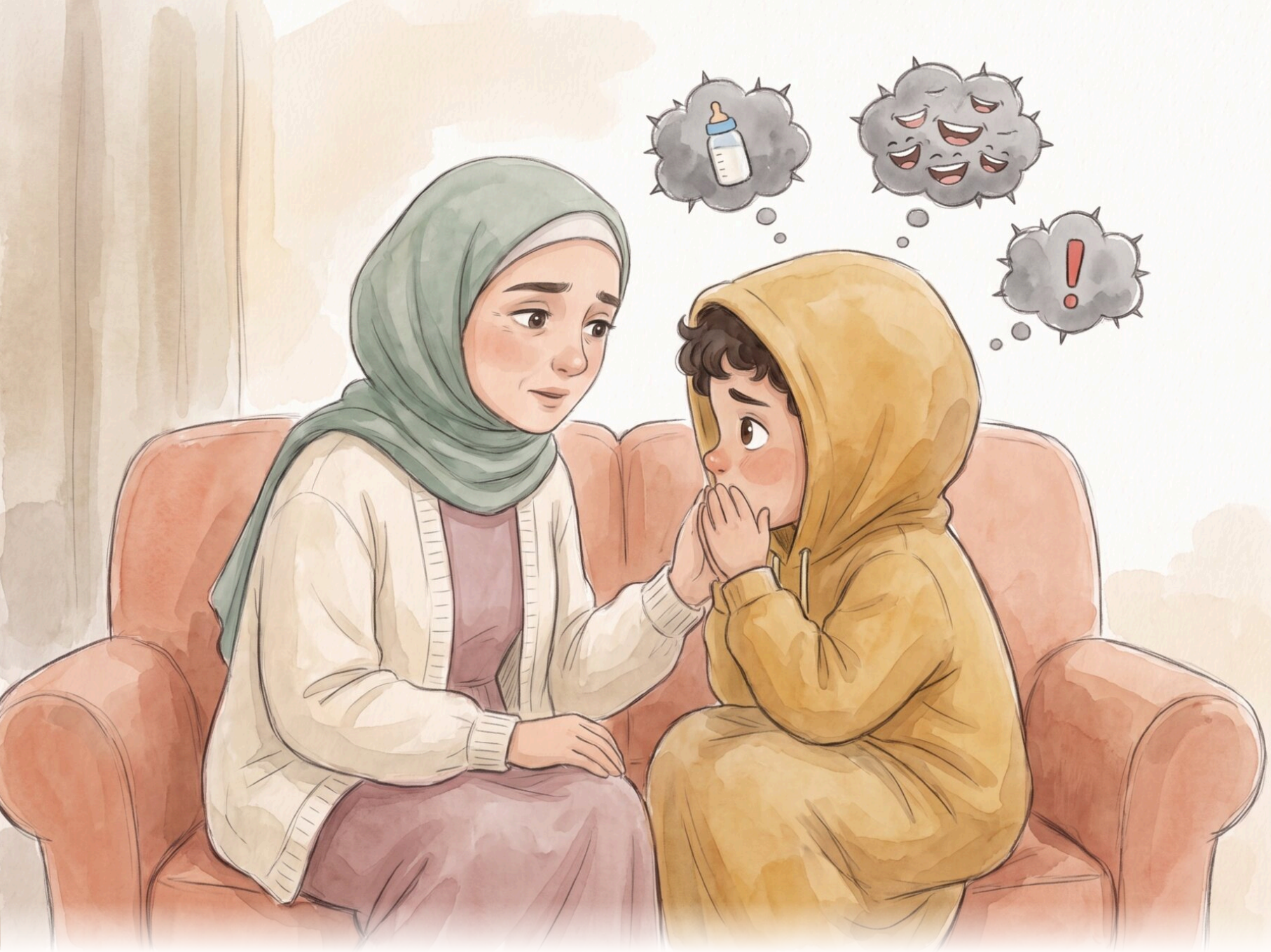


في البيت، بقي هود مختبئاً داخل قبعته، وقال لأمه:

«لن أعود إلى المدرسة أبداً! سيضحكون عليّ إلى الأبد!»



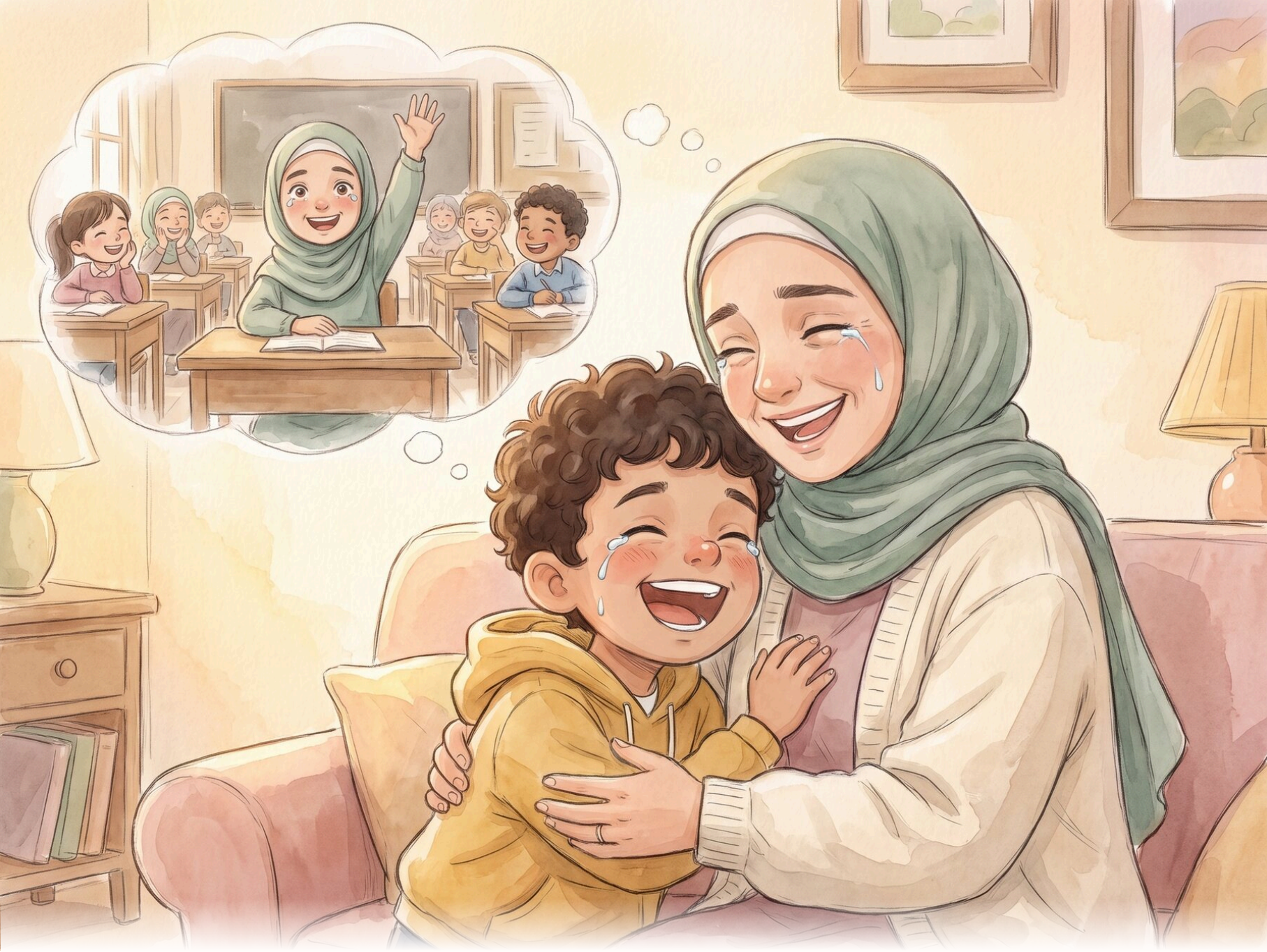
جلست ماما جمانة بجانبه وقالت بهدوء: «يبدو أنك تشعر بالخزي يا هود...
ذلك الشعور الذي يجعلنا نريد أن نختبئ. هو شعور صعب، وأنا معك.»
ثم سألته: «تذكر لعبة الحروف الثلاثة؟ ماذا تقول لنفسك؟»



همس هود من داخل القبعة:

الجميع يظنّني طفلاً صغيراً! سيضحكون عليّ إلى الأبد!

يجب ألا أبدو سخيفاً أمام أحد أبداً!



ابتسمت ماما: «سأخبرك سرّاً... عندما كنت في عمرك، رفعت يدي ونادَيت معلمتي: بابا!»

أطلّ هود من قبعته: «بابا؟! حقاً؟» وضحكا معاً حتى دمعت عيونهما.

سألته ماما: «هل صرتُ سخيفة إلى الأبد؟» ضحك هود: «لا! صرتِ أفضل ماما!»



أنزل هود قبعة سترته قليلاً، ولبس قبعة المحقّق.

السؤال الأول: «هل ضحكوا عليك أنت... أم على الكلمة المضحكة؟» قال هود: «على الكلمة... كانت مضحكة فعلاً!»

السؤال الثاني: «وكم دام الضحك؟» «عشر ثوانٍ... ثم أكملنا الدرس.»



قالت ماما: «حين تعطس في الصف، يلتفت إليك الجميع لحظة.
هل تصبح أنت عطسة؟» ضحك هود: «لا! أنا هود الذي عطس.»
قالت: «وكذلك اليوم: أنت لست ولداً سخيفاً... أنت هود الذي قال كلمة مضحكة.»
قال هود: «شعرت بالإحراج قليلاً... وهذا طبيعي. لكنني ما زلت هود.»



في العشاء، اقترحت ماما لعبة: «عشاء الأشياء المضحكة!»

لبس هود الجوارب في يديه، ووضعت ماما ملعقة على أنفها، وأكلا وهما يضحكان.

سألت ماما: «هل حدث شيء مخيف لأننا بدونا سخيفين؟» قال هود: «لا... حدث شيء ممتع فقط!»



في الصباح، صاح زميل حين دخل هود الصف: «صباح الخير يا... ماما!»

تنفّس هود، ثم ضحك وقال: «نعم! كانت مضحكة فعلاً، أليس كذلك؟»

ضحك سامي معه، ولم يجد الزميل ما يقوله... فانتهى المزاح.



ابتسمت المعلمة وقالت للصف: «سأخبركم سرّاً... في أول سنة لي في التدريس، ناديت مديرة المدرسة: يا جدّتي!»

ضحك الجميع... وضحك هود أكثر من الجميع.



أنزل هود قبعة سترته، ورفع يده عالياً للسؤال التالي. لقد عرف شيئاً مهماً:

«الخطأ المضحك يُضحكنا لحظة... لكنه لا يغيّر من نحن.»

دليل الأهل والمربّين

القصة الثالثة في السلسلة، وتطبّق العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) على الخزي. الهدف أن ينتقل الطفل من «أنا سخيف» إلى «فعلتُ شيئاً مضحكاً»، أي من الحكم على ذاته كلها إلى وصف موقف عابر.

١. الإحراج مقابل الخزي

تفرّق REBT بين انفعال سلبي صحي (الإحراج أو الأسف على تصرّف) وانفعال غير صحي (الخزي الذي يحكم على الذات كلها ويدفع إلى الاختباء). قبعة السترة في الصور مؤشر بصري: مرفوعة حين يسيطر الخزي، ومنزلة حين يتقبّل هود نفسه. ص ٢–٤

٢. أفكار الخزي

- **الحاجة إلى رضا الجميع:** «يجب ألا أبدو سخيفاً أمام أحد».
- **التهويل والتعميم:** «سيضحكون عليّ إلى الأبد».
- **تقييم الذات الكلي:** «الجميع يظنّني طفلاً صغيراً». ص ٥

٣. المجادلة

- **الضحك على الموقف لا على الشخص.** ص ٧
- **مدة الضحك:** عشر ثوانٍ لا «إلى الأبد». ص ٧
- **تقبّل الذات غير المشروط:** «أنت هود الذي عطس، لست عطسة»، أي فصل السلوك عن الذات. ص ٨

٤. النمذجة

حين تحكي الأم والمعلمة مواقفهما المحرجة، يكتشف الطفل أن الكبار الذين يحبهم ويحترمهم مرّوا بالشيء نفسه وبقوا محبوبين. ص ٦، ١١

٥. تمرين مهاجمة الخزي

من أشهر أساليب ألبرت إليس: أن تفعل شيئاً «سخيفاً» غير مؤذٍ عمداً لتكتشف أن العالم لم ينهَر. كيّفناه للأطفال في «عشاء الأشياء المضحكة»، ثم في الرد على المزاح بالضحك بدل الاختباء. ص ٩–١٠

٦. الدعابة

كان إليس يستخدم الدعابة علاجياً. الضحك مع الآخرين على الموقف يسحب منه قوته، ويحوّل الطفل من «هدف» للضحك إلى «شريك» فيه.

أسئلة للحوار بعد القراءة

- لماذا سحب هود قبعته على وجهه؟
- هل ضحك الصف على هود أم على الكلمة؟
- احكِ لطفلك موقفاً محرجاً حدث لك وأنت صغير.
- ما الشيء المضحك الذي سنفعله في عشائنا؟

تنبيه مهم

المزاح العابر يختلف عن التنمّر. إذا تكرّرت السخرية من الطفل، أو صاحبها إقصاء أو أذى، فهذا ليس موقفاً يُعالَج بالضحك وحده، بل يستدعي تدخّل الأهل والمدرسة. ولا تحكِ موقف طفلك المحرج أمام الآخرين دون إذنه. وإذا استمر الخزي أو الانسحاب أسابيع، فاستشر مختصاً نفسياً.