هود ونحلة «ماذا لو»

قصة عن القلق... وكلمة «حتى لو»

للأعمار من ٥ إلى ٩ سنوات



مكتب حماية الطفل

إعداد د. هاشم



في طابور الصباح، قالت المعلمة: «يا هود، أنت من سيقدّم كلمة الصباح في الإذاعة المدرسية يوم الخميس!»

فرح هود كثيراً، وصفّق له صديقه سامي.



في طريق العودة، سمع هود صوتاً صغيراً قرب أذنه: «بززز... ماذا لو نسيتَ الكلمات؟»

كانت نحلة صغيرة... اسمها «ماذا لو».



في البيت، صارت النحلة تطنّ أكثر: **«ماذا لو ارتجف صوتك؟ ماذا لو ضحك عليك الجميع؟»**

وكلما أصغى إليها هود... كبرت النحلة وكبرت.



في الليل، لم يستطع هود أن ينام. بطنه يؤلمه، وقلبه يدقّ بسرعة،

والنحلة الكبيرة تطنّ فوق سريره: «بززز... ستكون كارثة!»



في الصباح، قال هود بصوت ضعيف:

«ماما... لا أريد الذهاب إلى المدرسة. سأطلب من المعلمة أن تختار غيري.»



جلست ماما جمانة بجانبه وقالت: «أرى أن شيئاً يقلقك يا هود. الخوف شعور طبيعي، وكلنا نشعر به أحياناً.»

ثم ابتسمت: «هل تذكر لعبة الحروف الثلاثة؟ ما الفكرة التي تطنّ في رأسك؟»



قال هود: «النحلة تقول لي ثلاثة أشياء:»

يجب ألا أخطئ أبداً! **لو أخطأت ستكون كارثة!**

لو أخطأت فأنا فاشل!



قالت ماما: «هناك نحلتان يا هود. نحلة صغيرة لطيفة تقول: استعدّ جيداً.

ونحلة كبيرة متسلّطة تقول: ستكون كارثة... اهرب!

الصغيرة تساعدك... والكبيرة تخيفك فقط.»



أخرج هود قبعة المحقّق وقال: «سأحقّق مع النحلة الكبيرة!»

السؤال الأول: «هل في الدنيا أحد لا يخطئ أبداً؟»



في المساء، اتصل أيوب وقال ضاحكاً: «في أول عرض لي في مدرستي الجديدة، نسيت كلمة كاملة!»

سأله هود: «وماذا حدث؟» قال أيوب: «تذكّرتها بعد قليل... وأكملت!»

قال هود: «إذن... حتى الأبطال يخطئون!»



السؤال الثاني: **لو تلعثمت... هل هذه كارثة؟**

رسما معاً مسطرة الشعور. قال هود: «الكارثة الحقيقية شيء كبير جداً. أما التلعثم في كلمة... فعند الرقم اثنين فقط!

مزعج قليلاً... لكني أستطيع أن أتحمّله.»



السؤال الثالث: **لو أخطأت... هل أصبح فاشلاً؟**

أحضرت ماما صينية الكعك، وفيها قطعة واحدة محروقة: «هل نرمي الصينية كلها؟» ضحك هود: «لا! قطعة واحدة لا تفسد الصينية.»

قالت ماما: «وكذلك أنت. خطأ واحد لا يجعلك فاشلاً... تبقى هود، المحبوب، حتى لو أخطأت.»



قال هود: «وجدتها! بدل "ماذا لو؟"... سأقول "حتى لو!"
حتى لو تلعثمت... سأتنفّس وأكمل. أتمنّى أن أُلقي جيداً... لكن لا يجب أن أكون كاملاً.»
فصغُرت النحلة الكبيرة، حتى صارت بحجم حبة فول.



بدأ هود يتدرّب: أمام ماما، ثم أمام ألعابه، ثم أمام سامي في الفسحة.

وعلّمته ماما «تنفّس البالونة»: شهيق بطيء يملأ البطن... وزفير طويل هادئ.



ليلة الأربعاء، كتبت ماما بطاقة صغيرة، فوضعها هود في جيبه:

«حتى لو أخطأت... سأكمل، وأنا ما زلت هود.»

ونام هود هذه المرة... والنحلة صغيرة وهادئة.



يوم الخميس، وقف هود أمام المدرسة كلها. اقتربت النحلة وهمست: «ماذا لو...؟»

لمس هود البطاقة في جيبه، وتنفّس تنفّس البالونة، وبدأ: «صباح الخير يا مدرستي...»



وفي منتصف الكلمة... تلعثم هود ونسي كلمة!

سكت لحظة... تنفّس... وقال في نفسه: «حتى لو!» ثم تذكّر الكلمة، وأكمل حتى النهاية.

وصفّق له الجميع... وكان سامي يصفّق أعلى من الجميع!



في البيت، فتح هود النافذة وقال للنحلة الصغيرة:

«يمكنكِ أن تزوريني أحياناً لتذكّريني أن أستعدّ... لكنني أنا من يقود.»

وطارت النحلة بعيداً، وضمّته ماما قائلة: «أنا فخورة بك... لأنك حاولت.»

دليل الأهل والمربّين

تكمل هذه القصة ما بدأته «هود والغيمة الرمادية»، وتطبّق العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) على القلق. الهدف ليس أن يختفي الخوف، بل أن يتحوّل القلق المعطِّل إلى اهتمام صحي يساعد الطفل على الاستعداد والمواجهة.

١. نحلتان: الاهتمام والقلق

تفرّق REBT بين انفعال سلبي صحي (الاهتمام والحذر) وانفعال غير صحي (القلق المعطِّل). النحلة الصغيرة تدفع إلى الاستعداد، والكبيرة تدفع إلى الهروب. صفحة ٨

٢. أفكار النحلة الكبيرة

- **المطلب المطلق:** «يجب ألا أخطئ أبداً».
- **التهويل:** «ستكون كارثة».
- **تقييم الذات الكلي:** «لو أخطأت فأنا فاشل». صفحة ٧

٣. المجادلة (قبعة المحقّق)

- **واقعية:** هل يوجد أحد لا يخطئ؟ قصة أيوب دليل حيّ. ص ٩–١٠
- **مقياس الكارثة:** التلعثم عند «اثنين» لا عند «عشرة». ص ١١
- **تقبّل الذات غير المشروط:** قطعة كعك محروقة لا تفسد الصينية؛ الخطأ سلوك وليس هوية. ص ١٢

٤. من «ماذا لو» إلى «حتى لو»

جوهر القصة: استبدال توقّع الكارثة بعبارة تحمّل واقعية، والمطالبة بالتفضيل: «أتمنّى أن أنجح... لكن لا يجب أن أكون كاملاً». صفحة ١٣

٥. المواجهة التدريجية

التدرّب أمام الأم، ثم الألعاب، ثم صديق. التجنّب يغذّي القلق، والمواجهة المتدرّجة تُضعفه. بطاقة «حتى لو» تساعد الطفل على تذكّر فكرته الجديدة، وتنفّس البالونة يهدّئ الجسد. ص ١٤–١٥

٦. لماذا يتلعثم هود؟

اخترنا ألا تكون النتيجة مثالية. يتعلّم الطفل أنه يستطيع تحمّل الخطأ والاستمرار، فلا يربط راحته بالنجاح الكامل. ص ١٧

أسئلة للحوار بعد القراءة

- ماذا كانت تقول النحلة لهود؟ ومتى كبرت؟
- ما الفرق بين النحلة الصغيرة والكبيرة؟
- ما الشيء الذي يقلقك أنت؟ ماذا تقول نحلتك؟
- اكتب معنا بطاقة «حتى لو» خاصة بك.

نصيحة

امدح المحاولة لا النتيجة: «أنا فخور بك لأنك حاولت». ولا تسمح للقلق أن يقرّر عن الطفل بإعفائه من كل موقف مخيف. وإذا استمر القلق أسابيع، أو ظهر في آلام جسدية متكررة أو رفض للمدرسة، فاستشر مختصاً نفسياً.