فَخْرُ نُورِ الجَدِيد

دليل الأطفال للتعامل مع الصدمات

كتابة: إيلا كنان

رسم: كارولينا توريس كارمو

فَخْرُ نُور الجَدِيد

دليل الأطفال للتعامل مع الصدمات

كتابة: إيلا كنان
رسم: كارولينا توريس كارمو
تصميم الكتاب: شركة Young Mind Interactive
ترجمة: نور السقا
نشر: إيلا كنان

حقوق الطبع محفوظة 2019

إلى كلِ وَلَدٍ أَوْ بِنْتٍ مُمَيَزِين يَقْرَؤُونَ هَذا الكِتَاب
عَالَمُنَا فِيهِ الظُّلْمَــةُ وَفِيــهِ النُّــور
كَونَــكُم شاهــدتُم ظَلَامَهَــا
لا يَنْفِي وُجُــودَ النُّــور
سَتَجِدُوهُ مَـرةً أُخرَى

أَتَمَنى لَكُم أن تَجِدُوا مَنْزِلاً آمِناً تَشْعُرُوا فِيهِ بِالحُبِ.
وأَن تُصْبِحُوا كُتَابَاً وقُرَاءً جَيدين للغاية
كِلاهُمَا مُهِمَاً لَكُم فِي المُسْتَقْبَل
وَأتمنى أَن تَبقَوا قَادِرينَ عَلى الإسْتِمَاعِ إِلى الآخَرِينِ
وَأنْ تَجْلِبُوا النُّــورَ إلى العالم
وإلى أنْفُسِكُم وَإلى كُلِ شَيءٍ حَولَكُم

مع خالص محبتي لكم
إِيــلَا

كَانْ يَا مَكَانْ فِي يَومٍ مِنَ الأيَامِ فِي صَحْرَاءِ السَّافَانَا الإِفْرِيقِيةِ ،
كَانَ هُنَاكَ شِبْلُ أَسَدٍ أُنثَى تُدْعَى نُورُ تَقْضِي أَفْضَلَ أَيَامِ حَيَاتِها .
تَلْعَبُ نُورُ كُرَةَ القَدَمِ مَعْ أَبِيهَا وَأَخِيها الكَبِيرِ أَمِير.

كَانَت تَأكُلُ المُثَلَجَاتِ بِنَكْهَةِ الشُّوكُلاتَة المُفَضَلَةِ لَدَيْهَا
مَع أَخِيهَا الرَّضِيعِ وَأُختِهَا ،
وَبِاللَيلِ تَقُومُ بِالحِيَاكَةِ مَعْ أُمِهَا .

نُور كَانَتْ مُتْعَبَـةً لِلغَايَـةِ بَعدَ يَوْمٍ طَوِيـلٍ جِداً، فَغَفَـتْ سَـرِيعَاً بَعـدَ أَنْ قَـرَأَتْ أُمُـهَا لَهَا قِـصَـةً، وَقَبَلـــهَا أبُـوهـا قُبلـةً قَبْلَ النَّوم .

صَحَتْ نُور فِي النَّـهَارِ التَّالِي عَلَى صَـوتِ انْفِجَـارَاتٍ صَاخِبَةٍ. لَكن نور لَمْ تَقُمْ بِإحْدَاثِ ضَجَةٍ كَبِيرَةٍ وَمَشَتْ إِلَى سَـرِيرِ أَخِيـهَا أَمِيـر . قَامَتْ نُور بِـهَـزِّ أَمِيـر مُحَاوِلَـــةً إِيقَاظَهُ ".اسْتَيقِـظْ يَـا أَمِيـــر، لَقَـــد حَـانَ مَوعِـدُ إِيصَـالِي لِلمَدرَسَـةِ"

تَثَـاءَبَ أَمِيـرُ مُحَـاوِلَاً الاِستِيـقَاظَ " حَسَنـَاً، هَيَـا بِنَـا!"

وَهُمَا يَـمـشِيَـانِ خَارِجَـاً عَـلَا صَـــوْتُ الانفِجَـــارَاتِ أَكثَـــر وأَكثَـــر..
وَقَبـلَ خُـرُوجِهِم هَـرَعَ وَالِـدُ نُـورِ إِلَى طِفْـلَيْهِ الكِبـَار،
مُنـــادِيَـــاً وَتَعْلُوهُ نَظْرَةُ الرُّعْبِ:" يَـا أَطفَـال الصَّيَـادُونَ هُنـا! عَليكُمُ الذَّهَـابُ حَالاً،
سَنَبقَى أَنَا وَأُمُكُـم مَـعْ إِخْـوَتِـكُمُ الصِّـغَارِ حَتَّـى نَسْتَـطِيعَ تَـرتِيـبَ حَـاجَـاتِـنَـا،
وَلَكِـنْ أَنْتُمُ عَليْكُمُ الذَّهَـابَ فِي الحَالِ." وعَـانَـقَ وَالِـدُ نُـورِ طِفْـلَيّهِ وَوَدَعْـهُمَـا.

أَخَذَتْ نُورُ بِيَدِ أَخِيهَا وَجَرُوا مَعَاً، وَبَعْدَ أَنْ بَدأَ يَخْتَفِي صَوْتُ الانفِجَارَاتِ ، اسْتَدَارُوا لِيُلقُوا نَظْرَةً أَخِيرَةً عَلَى بَيْتِهِم فِي السَّافَانَا مُتَسَائِلِينَ هَل يُمْكِنُ أَنْ يَرَوْهُ مَرَةً أُخرَى؟ كَانَتْ نُورُ مُمسِكَةً بِلُعبَتِهَا الدُّب. مَشُوا سَاعَاتٍ وَأَيَامٍ كُثُر إِلى أَنْ لَمَحُوا كُوخَاً صَغِيرَاً عَلى مَسَافَةٍ مِنْهُم. فبَدَؤُوا يَتَقَدَمُونَ بِحَذَرٍ إِلى أَن اسْتَطَاعُوا قِرَاءَةِ لَافِتَةٍ مَكْتُوبٌ عَلَيْهَا "وِكَالَةُ حِمَايَةِ الأُسُودُ"

رَحَبَتْ بِهِمُ إِمْرَأَةٌ لَطِيفَةٌ وَبِدُونِ أَنْ يَشْرَحُوا لَهَا قَالَتْ لَهُم مُتفَهِمَةً مَوْقِفَهُمُ:"أَنَا أَرْغَبُ بِمُسَاعَدَتِكُمُ، وَلَكِنَ لَمْ يَتَبَقَ إِلا مَكَانٌ وَاحدٌ فَقَط فِي البَاصِ المُتَوَجِهِ إِلى مَحْمِيَةِ الأُسُودِ."

قَالَ أَمِيرُ: "عَلَيْكِ الذَّهَابَ يَا نُور، أَنتِ أُختِي الصَّغِيرَةُ وَمِنْ وَاجِبِي حِمَايَتَكِ ،لَا تَقْلَقِي سَأَكُونُ بِخَيرٍ، أَعِدُكِ." عَانَقَتْ نُورُ أَمِيرَ وَوَدَعَتهُ وَهِيَ تَبْكِي ثُمَّ رَكِبَتْ البَاصَ وَمَعَهَا دُبِهَا اللُّعْبَةِ. انْطَلَقَ البَاصَ، وَرَاقَبَتْ نُورُ أَمِيرَ وَهُوَ يَخْتَفِيَ مَعِ المَسَافَةِ تَمَامَاً كَمَا اختَفَى البَيْتَ كُلَمَا ابْتَعَدُوا

مَشَى البَاصُ فِي طَرِيقٍ طَوِيلَةٍ. كَانَتْ نُورُ خَائِفَةً وَلَكِنَّهَا سُرْعَانَ مَا غَطَتْ فِي النَّومِ حَيثُ أَنَّهَا كَانَتْ مُرْهَقَةً بَعْدَ أَيَامٍ طَوِيلَةٍ مِنْ المَشيِّ. نَامَتْ لِتَحْلُمَ بِحَيَاةٍ كُلُهَا فَخْرٍ فِي الوَطنِ مَع عَائِلَتِها وَمَع أَمِير.

انْتَقَلتْ نُورُ مِن بَاصٍ إلى آخَرِ خِلَالَ الأَسَابِيعِ القَلِيلَةِ المَاضِيةِ، ، ثُمَّ انْتَقَلَتْ إلى طَائِرَةٍ ثُمَّ إلى بَاصٍ مَرَّةٍ أُخْرَى. وَأَخِيراً عِندَمَا فُتِحَتْ أَبْوابُ آخِرِ بَاصٍ شَعَرتْ نُورُ كَم هِي بَعِيدةٌ عَن الوَطَنِ. كُلُ شَيءٍ يَبْدُو مُخْتلفاً.. الرَّائِحَةُ مُختَلِفَةٌ وَالأَصْوَاتُ مُختَلِفَةٌ، حَتَى أَنَّ الطقسَ هُنَا بَارِدٌ وَهَذا شَيءٌ لَم تُجَرِبْهُ نُورُ مِنْ قَبلِ.

وُضِعَـت نُـور فِي قَفَصٍ مُغْـلقٍ فِي وَسَـطِ حَقـلٍ أَخْضَـرٍ ضَخْـمٍ جِـدَاً. كَـانَ بِـإِمْكَانِـها أنْ تَـرَى الأُسُـودَ خَـارِجَ القَـفَـصِ، قَـامَ أغْـلَـبَـهُم بِـالنَّـظَرِ إِليـهَا عَـنْ بُعـدٍ، وَقَـامَ البَعـضُ بِـالإِقْـتِـرَابِ مِنْـها لِيَـشْـتَـمَ الـرَّائِـحَـةَ حَـولَ القَفَـصِ، لَكِـنَّ نُـور لَـم تَتَحَـدثْ إلى أَحَـد. لَم تَـثَـقْ نُـور بِـأيٍ مِنهُـمُ، كَـانُوا غُـرَبَاءً وَهِـي كَـانَتْ تَشْـعُرُ بِـالخَـوفِ.

مَعَ انْقِضَـاءِ أَولُ لَيلـةٍ غَطَـتْ نُـور بِالنَّـومِ، وَحَلَـمَتْ بِالانـفِـجَـارَاتِ الضَّـخمَـةِ الَّتِـي سَمِعَـتْـهَـا وَهُـرُوبَـها مِـنَ الصَّيَـادِين فِي السَّـافَـانَا. رَأتْ نُـورُ وَجـهَ أَخِيـهَا أَمِير خَائِفـاً ، وَلكنَّـه يُحَـاوِلُ أنْ يَظْـهَـرَ شُـجَاعَـاً وَقَـوِيَـاً. اسْتَيقَـظَتْ نُور مِن حُلْمِهَا وَلَم تَستَطِـع النَّومَ مَرةً أخُرى. مَاذَا حَصَلَ لِعَائِلَةِ نُور؟ هَل حَصَلَ عَلَيهُم الصَّيَادون؟ أينَ ذَهَبَ أمير عِندَمَـا تَـرَكَـهَا بِالبَاصِ؟ هَل سَتَتَـمَكَـنُ مِنْ رُؤيَتِهِم مُجَدَدَاً؟ سَتَكُونَ لَيلَةً طَويلَةً لِنُورِ.

ماذا تَشْعُر بَعدَ أنْ يَحدُثَ شيءٌ سيءٌ لكَ؟

1

2

3

4

5

عِندَمَا بَدَأَ اللَّيلُ يَتَلاشَى، رَأَتْ نُورُ لَبْوَةً صَغِيرةً تَجلِسُ أَمَامَ القَفَصِ.
حَيَّتهَا قائِلَةً: "مَرحَباً، أنا أمَل" فقَامَتْ نُور بِلَمْسِ مَخَالِبِ أَمَلِ بِحَذَرٍ مُرَحِبَةً بِهَا مِن خِلالِ قُضْبَانِ القَفَصِ. ابْتِسَامَةُ أَمَلِ العَفَوِيَّةُ ذَكَرَتْهَا بِابْتِسَامَةِ أَخِيهَا أَمِير، ثُمَّ سَألتْ نُورْ:"هَلْ مِنَ المُمْكِنِ أنْ تُخْبِرِينِي أينَ نَحْنُ يَا أَمَلُ؟"

".أَجَابَتْ أَمَلُ: "نَحْنُ فِي حَدِيقَةِ الحَيَوانِ

قَالتْ نُور بِصَوتٍ مُرتَعِبٍ:" حَدِيقَةُ الحَيَوَانِ؟!" ثُمَّ تَابَعَتْ: " أَنَا أعْرِفُ أنَّ هَذَا المَكَانُ مُرْعِبٌ. لَقَدْ أخْبَرَنِي وَالِدِيَّ بَأنَّ حَدِيقَةَ الحَيَوَانِ مِثلُ السِّجْنِ. أنَا لا يُمْكِنَنِي أنْ أكُونَ سَعِيدةً مَعَ غُرَبَاءِ، أَتَمَنَى أَنْ أَعُودَ إِلى وَطَنِي بِفَخْرِي وَاعْتِزَازِي أَوْ عَلَى الأَقَلِ مَعَ أَخِي." ثُمَّ بَدَأَتْ بِالبُكَاء..

قَالَتْ أَمَلُ:" لا بَأْسَ بِأَنْ تَبْكِي. أَنَا أَتَفَهَمُ مَوقِفَكِ، لَكِنَّ الأَمْرَ لَيسَ بِذَاكَ السُّوءَ سَتَجِدِينَ هُنَا أُسُوداً لَطِيفَةً حَقاً، عَلَيكِ فَقَط أنْ تُعْطِيهِم فُرصَةً. وَأيضاً حَدِيقَةُ الحَيَوَانِ هَذِهِ عِبَارَةٌ عَنْ مَحْمِيةٍ طَبِيعِيَةٍ، حَيْثُ أَنَّنَا لَا نَبقَى فِي أَقْفَاصٍ مُقفَلةٍ أَنتِ الآنَ فِي قَفَصٍ مُؤَقَتاً حَتَى تَعْتَادِينَ التَّوَاجُدَ مَعَ الأُسُودِ الأُخْرَى. كُلُنَا مَرَرنَا بِنَفسِ التَّجْرُبَةِ بِالبِدَايَةِ، الحَلُ هُوَ أنْ تَبدَئِي بِصُنعِ الصَّدَاقَاتِ."

لَاحِقَاً خِلَالَ اليَومِ جَاءَ رَجُلاً مُرْتَدِيَاً رِدَاءً أَخْضَراً وَفَتَحَ بَابَ القَفَصِ لِنُورِ تَمَامَاً كَمَا وَعَدَتْهَا أَمَل، لَكِنَّ نُورَ تَسَمَّرَتْ فِي مَكَانِهَا.

"لا تَخَافِي يَا عَزِيزَتِي، تَعَالِي إلى هُنَا." قَالَ الرَّجُلُ ذو الرِّداءِ الأَخضَرِ.

خَرَجَتْ نُور مِن القَفَصِ بِبُطءٍ وَحِرْصٍ شَدِيدَيْنِ وَانْضَمَتْ إلى الأُسُودِ الأُخرَى، هَذَا المَكَانُ بِالتَّأكِيدِ لَيسَ الوَطَنَ، وَلكِنْ هُنَاكَ بَعضُ الأَشياءِ التِي ذَكَّرَتْهَا بِالوَطَنِ. حَيثُ كَانَ هُنَاكَ أَشْجَاراً صَغِيرَةً وَيَنابِيعَ مِياهٍ.

عَلَى الرُّغـمِ مِـنْ أنَّ نُورَ تَـركَـتْ القَفَـصَ، لَكِنَّـهَا نَامَـتْ وَحِيـدةً فِي اللَّيلَـةِ التَّـاليـةِ تَجَمَعـتْ الأُسُـودُ الأُخْـرَى مَعَـاً لِلحُصُـولِ عَلى الدِّفءِ، بَينَـمَا كَانَـتْ نُـورُ تَرجُـفُ مِنَ البَـرد لِوَحدِهَا غَيـرُ قَادِرَةٍ عَلى النَّـومِ. وَمَعَ بُـزُوغِ الفَجْـرِ رَأَتْ نُورُ أَمـل تَجْلِـسُ أَمَـامَـها مَـرَةً أُخرى.

لَا بُدَّ أَنَّكِ تَجَمَدتِ اللَّيْلَةِ المَاضِيةَ! أذكُرُ كَمْ شَعَرْتُ بِالبَرِدِ وَالوِحْدَةِ عِندَمَا جِئتُ إلى هُنَا. أنَا أَعْرِفُ أَنَّهُ مِنَ الصَّعْبِ أنْ تَثِقِي بِالأُسُودِ الأُخرَى بِسُرعَةٍ، ولَكِنْ عَلَيْكِ أنْ تَبدَئِي مِنْ مَكَانٍ مَا. مَثَلاً يُمْكِنَكِ أنْ تَثِقِي بِي." تَبِعَتْ نُور أمَل إلى المَكانِ الذِي يَتَجمعُ فِيهِ بَاقِي الأُسُودِ مَعَاً، حَيثُ بَدؤُوا يَستَيقِظُونَ. ابتَسَمَ البَعضُ لِنُور وَلوَّحَ لَهَا، وَهِيَ بِدَورِهَا حَاوَلَتْ أنْ تَبتَسِمُ لَهُم أَيضَاً .

قَامَتْ أَمَلُ بِتَعرِيفِ نُور إلى لَبُؤةٍ تُسَمَى جَاسِرَة.
"هَل يُمكِنَكِ أنْ تُسَخِنِي لَنَا بَعضَ المِياهِ؟ أنَا سَأُجَهِزَ الشَّايَ لِنُورِ فَقد نَامتْ فِي البَردِ طَوالَ اللَّيل." رَدَتْ جَاسِرَة: "لَا مُشْكِلَة."عِندَمَا عَادَتْ جَاسِرَة كَانَتْ نُورُ تَسعُلُ فِي السَّرِيرِ فَنَاولَتْهَا الشَّايَ قَائِلَةً:"أَخْبَرَتْنِي أَمَلُ بِأَنَّكِ تَمُرِينَ بِوَقْتٍ صَعْبٍ أنَا أيضَاً عِندَمَا جِئتُ إلى هُنَا مَرَرتُ بِوقتٍ صَعْبٍ لِلتَّكَيُفِ وَقَد وَاجَهَ الجَمِيعُ نَفْسَ المُشكِلةِ غَالِبَاً. سَاعَدَنِي الرَّسمَ لأكُونَ هَادِئَةً، هَل تُحبِينَ الفَن؟"

"بِالطَّبْعِ أنَـا أُحـبُ الرَّسـمَ وَالفُنـونَ، وَلَكِـنْ مَاذا يُـمْكِـنَنِي أنْ أصنَـعَ" سَأَلَـتْ نُور

"قُـومِي بِرَسمِ شَخْصِيَّـةٍ خَيَـاليَـةٍ خَارِقَـةٍ بِقُـوى مَجنُـونَـةٍ
تَسْـتَطِيـعُ حِـمَـايتِـك كُلـمَا كُنـتِ خَائِفَـةً. هَل تَعـرِفِينَ العَـزفَ عَـلَى أَيّ آلَـةٍ
مُـوسِـيـقِيَّـةٍ يَـا نُـور؟"

أَجَابَتْ نُورُ:"لَقَدْ اعتَدتُ عَلى الغِنَاءِ مَعَ أُمِي، وَأُحِبُ السَّمَاعَ إِلى المُوسِيقَى أَيضَاً"

"وَأنَـا أُحِـبُ الغِـنَاءَ! الغِـنَاءُ يَـجْـعَلُنِي أَكثَـرُ هُـدُوءَاً وَسَـعَـادَةً
هَلْ تَعْـلَمِينَ مَاذَا؟ يُـمـكِـنَـنَـا الغِـنَـاءَ مَـعَـاً !"

رَدَتْ نُـورُ بِـعَـدَمِ ارْتِيـاحِ: "امممم... أنَا أُغَـنِّـي فَقَـط مَـعَ أُمِـي، أَعْتَـذِرْ"

حَـاول أنْ تَرسُـم هُنَـــا

"إِذَاً مَاذَا عَنْ هَذِه. هَلْ لَعِبتِي الطَبْلَةَ مِنْ قَبْل؟ يُمْكِنَنِي تَعْلِيمُك."
ثُمَّ قَامَتْ جَاسِرة بِالمَشِي إِلى مَنْطِقَتِهَا وَسَحَبَتْ مَجْمُوعَةَ أَدَوَاتِ
مَصنُوعِينَ مِنَ الخَشَبِ وَالحِجَارَة وَقَالتْ:" أَنَا صَنَعْتُهَا بِنَفْسِي."

بَيْنَمَا نُور كَانَتْ مُسْتَلقِيةً وَصَدِيقَتُهَا الجَدِيدَةُ تَجلِسُ عِنْدَ أَقْدَامِهَا شَعَرَتْ نُور وَلِأَوَلِ مَرَةٍ مُنذُ أَنْ قَدِمَتْ إِلى هُنَا بِأَنَّهَا تَبْتَسِمُ. ولَمْ تَسْتَطِعْ نُور مَنْعَ نَفسِهَا مِنَ الغِنَاءِ بَعْدَ سَمَاعِهَا المُوسِيقَى المُمْتِعةِ التِّي تَصْنَعُها جَاسِرة، فَانْضَمتْ جَاسِرةً للغِنَاءِ مَعَها سَرِيعَاً. شَكَرَتْ نُور جَاسِرَة وَغَطَتْ بِالنَّوْمِ.

فِي اليَومِ التَّالِي...

عِندَمَا صَحَتْ نُورُ، رَأَتْ أَمَلْ تَلْعَبُ كُرَةَ القَدَمِ خَارِجَ الكَهفِ. نَادَتْ أَمَلُ عَلى نُور عَبرَ الحَقلِ عِندَمَا انتَبَهَتْ لَهَا وَقَالَتْ:"عِندَمَا وَصَلتْ إلى هُنَا أَحبَبْتُ لُعْبَ كُرَةِ القَدَمِ وَلا زِلتُ أُحِبُ ذَلِك، مَاذَا عَنْكِ؟ مَا هِي رِيَاضَتُكِ المُفَضَلَة؟ هَلْ تَرغَبِينَ فِي اللَّعِبِ؟"

"نَعَم، أنَا اعْتَدْتُ لَعِبَ كُرَةِ القَدَمِ مَعَ أَبِي وَأَخِي أَمِير طَوَالَ الوَقْتِ. لَقَدْ اشتَقتُ لَهُم."

نُور كَانَتْ مُتَحَمِسَةً لِلَعِبِ لُعبَتِهَا المُفَضَلَةِ، حَيثُ ذكَّرَتْهَا بِأُسْرَتِهَا وَسَاعَدَهَا ذَلِكَ لِيُقَلِلَ مِنَ الضَّغْطِ الذِي تَشْعُرُ بِهِ.

.شَعَرَتْ أَمَلُ بِالقَلَقِ عَلَى نُورِ عِندَمَا بَدَأتْ نُورُ بِالرَّكضِ بِبُطءٍ ثُمَّ تَوقَفَتْ لِتَسْعُلَ.

"عَزِيزَتِـي أَعْتَقِـدُ أَنَّنَـا لَعِبْنَا بِـمَا فِيهِ الكِفَـايَةِ اليَومَ. عِندَمَا تَشعُـرِينَ بِتَحَسُنٍ يُـمْكِنَنَا اللَّعِبَ كَمَا تُرِيدِينَ، لَكِنْ الآنَ عَليكِ الذَّهَابَ إِلى السَّرِيرِ. أُرِيدُ أَنْ أُعَرِفَـكِ إِلى بَعـضُ الأُسُودِ الذِينَ سَتُحِبِيـهم بِالتَّأكِيدِ. يُـمكِنَهُم أنْ يَجْعَلـوكِ تَشعُـرِينَ بِتَحَسُنٍ."

اهتِمَـامُ أَمَلِ لِأَمـرِ نُور جَعَلَـهَا تَثِـقُ بِهَـا...

نَادَتْ أَمَلُ عَلى بَاقِي الأُسُودِ، جَلَسُوا جَمِيعَاً حَولَ نُورِ عَلى أَرضِ الكَهفِ

"مَرحَبَاً! أنَا يَاسَمِين" حَيَّتْهَا نُور مُبتَسِمَةً "مَرحَبَاً!" الأَمْرُ الذِي جَعَلَ نُور نَفْسِهَا مُتَفَاجِئَةً! أُرَاهِنُ أَنَّكِ اشْتَقْتِ لِعَائِلَتِكِ كَثِيرَاً." ورَدَتْ نُور بِالإِيجَابِ

وَأنَا أشتَـاقُ لِعَائِلَتِي أَيضَـاً. لَقَدْ كُنْـتُ حَزِينَـةً وَمُنزَعِجَـةً أَوَلُ مَا وَصَـلتُ إِلى هُنَـا سَأُرِيكِ مَاذَا كُنتُ أَفعَلُ حَتَّى أَشْعُرَ بِالتَّحَسُنِ. تَنَفَسِي بِعُمْقٍ وَفَكِرِي بِـمَكَانٍ آمِنٍ وَأنتِ مُغْمَضَةَ العَيْنَيْنِ، الآن اختَارِي مَكَانٍ مَا فِي جَسَدِكِ لِلإحتِفَاظِ بِالـمَكَانِ الذِي اختَرتِيهِ. بِالنِّسبَةِ لِي فَإِنَّـي اختَـرْتُ مَخَـالِبِي.

رَدَتْ نُور وَهِي مُغمَضَـةُ العَينَيْـنِ "سَأَخْتَـارُ بَطنِـي" مُشِيـرَةً إِلى مِعدَتِهَا."

"عِندَمَا كُنْتُ أَشْعُرُ بِالخَوفِ، كُنتُ أَنْظُرُ إِلى مَخَالِبِي وَأُفَكِرُ بِمَكَانِي الآمِنِ. وهَذا يَجْعَلُنِي أَشْعُرُ بِالتَّحَسُن." ثُمَّ تَابَعَتْ: " أَينَ مَكَانَكِ المُفَضل؟ هَل يُمكِنُ أنْ تَرسُمِيهِ بِمُخَيلَتِكِ؟ الآنَ فَكِرِي مَاذَا تَشْعُرِينَ فِي جَسَدِكِ عِندَمَا تُفَكِرِينَ بِهَذَا المَكَان، وَحَاوِلِي تَذَكُر هَذَا الشُّعُور."

قَالَتْ نُور: "مَكَانِي الآمِنُ هُوَ المَطْبَخُ فِي بَيتِنَا، حَيْثُ كَانَتْ أُمِّي تَصْنَعُ لَنَا مُثَلَجَاتِ الشُّوكُولَاتَةِ بِالفَوَاكِهِ وَالمُكَسَرَاتِ لِتَأكُلَهَا الأُسْرَةَ كُلَّهَا. لَقَدْ اخْتَرتُ مِعدَتِي حَيْثُ تَحتَوِي عَلَى كُلِّ الأَطعِمَةِ التِي صَنَعَتْهَا أُمِي لَنَا." ضَحَكَتْ نُور وَأَصْدِقَاؤهَا الجُدُد.

أَنَا أُحِبُ مُثَلَجَاتِ الشُّوكُلَاتَةِ بِالفَوَاكِهِ وَالمُكَسَرَاتِ أيْضاً!" قَالَ أَسَدٌ بِعُمرِ وَالِدِ نُورِ" وَهُو يَتَقَدَمُ نَحوَهَا، ثُمَّ تَابَعَ: "تَذَكَرِي بِأَنَّهُ إِنْ كُنْتِ لَا تَعرِفِينَ كَيفَ تُخَطِطِينَ مَتَى عَلَيكِ الرَّسْم وَالغِنَاء وَمَتَى سَتَلعَبِين كُرَةَ القَدَمِ، فَستُصبِحِينَ كَسُولَةً وَلَا تَفْعَلِي شَيْئَاً نِهَائِيَاً. أُعَرِفُكِ عَنْ نَفسِي أَنَا ذَكِيّ، وَعِنْدَمَا وَصَلْتُ إلى هُنَا بَقَيتُ فِي القَفَصِ لِأَيَامٍ وَلَم أَفعَلْ أيُّ شَيءٍ."

ثُمَّ تَابَعَ:" أَحَدُهُم عَلَمَنِي أَنَّ كِتَابَةَ جَدوَلِ المَهَامِ الْيَوْمِيَّةُ يُمْكِنُ أَنْ يُسَاعِدنِي قَلِيلاً كَتَبْتُ مَتَى عَلَيّ الاسْتِيقَاظَ وَمَتَى عَلَيَّ أنْ أنَامَ، وَجَمِيعَ الأَنْشِطَةِ المُفَضَلَةِ لَدَيَّ التِي بِإمْكَانِهَا أنْ تُهَدِئَنِي. كَتَبْتُ مَتَى سَأَغْتَسِلُ وَمَتَى سَآكُل. مِنَ المُمْكِنَ أنْ يَكُونَ المَوضُوعَ مُضْحِكَاً وَلَكِنِّي حَتَّى خَطَطْتُ مَتَى عَلَيَّ تَفْرِيشُ أَسْنَانِي، تَخَيَلِي!"

هَـذِهِ قَائِـــمَةُ المَـهَامِ الخَاصَــةِ بِـي
الآن أُكتُب قَائِـمَتـك

قَائِـــمَةُ المَـهَامِ الخَاصَــةِ بِـي

- [ ] :
- [ ] :
- [ ] :
- [ ] :
- [ ] :
- [ ] :
- [ ] :
- [ ] :
- [ ] :
- [ ] :

رَدَّ عَلَيْـهِ أَسَـدٌ بِنَفْـسِ عُمْـرِهِ: " لَا تَنْسَ يَا ذَكِي أَنْ تُخَطِـطَ لِهَـذِهِ اللَّـيْلَـةِ "لَقَدْ كُنْـتُ عَلَى وَشَـكِ قَوْلِ ذَلِـكَ يَـا رَافِي

رَدَّ رَافِي: " لَقَدْ كُنْـتُ أُوَاجِهُ مُشْكِلَـةً كَبِيرَةً فِي النَّـومِ عِنْدَمَا وَصَلْـتُ إِلى هُنا كَشِبْـلٍ."

قَالتْ نُور:" وَأَنَا كَذَلِكَ، أُوَاجِهُ مُشكِلَةً بِالنَّومِ!" أَحَبَتْ نُورُ فِكرَةَ أَنَّهَا لَيْسَتْ الوَحِيدَةَ التِي شَعَرَتْ بِذَلِك. "أَنَا رَافِي. تَشَرَفْتُ بِمُقَابَلَتِك. بِالبِدَايَةِ عَلَيْكِ كِتَابَةِ رُوتِينُ نَومِك اليَومِي."

جَدولُ المَهـامِ اللَّيْلي

7:00	لِبسْ البيجاما وتفريش الأسنان
8:00	الاستماع للموسيقى وأنا أرسم
9:00	شُرب كوبٍ من الـمـاء
10:00	قراءةُ قصة
11:00	التَّـأمُّل
12:00	النَّـوم

هَـذا جَــدولُ الـمـهام اللَّيْلي الخَاصُ بِـي
الآن أُكتُب جَدولُ مَهامِك اللَّيْلُي

جَدوَلِ الـمَهــامِ اللَّيْــلي

مَاذَا أَفْعَلُ لَو صَحَوتُ فِي مُنتَصَفِ اللَّيْلِ؟" سَأَلَتْ نُور"

"هَذا سُـؤَالٌ مُمْتَـازٌ. عِندَمَا أَصْحُو مِنْ كَابُـوسٍ، مِنَ الـمُهِـمِ أَنْ أَشْعـُرَ بِالأَمَانِ فِي مَكَانِي فِي الكَهـفِ يُـمْكِنَـكِ أَنْ تُعَلِقِـي بَعضَ الصُّـورِ التِي تَرْسُمِـيهَا مَعَ جَاسِـرة أَو أَنْ تَحْتَفِظِي بِلُعْبَتِكِ الدُّبِ بِجَانِبِـك وَأَيْضَـاً يَا نُور تَأكَـدِّي بِألَّا تَنْظُـرِي إِلى السَّـاعَةِ انْظُـرِي إِلى لُعْبَتِـك حَاوِلِـي أَيْضَـاً أَنْ تَقُومِـي بِرَسْمِ حُلْمِـكِ حَتَّى لَوْ كَـانَ سَيْئـاً، حَتَّى تَسْتَطِـيعِي فِي الصّبَاحُ أَن تُحَدِثِـي أَحَدَ أَصْدِقَـائِـكِ عَنُه بَعْدَهَـا أُحَـاوِلُ التَّـأمُـلَ أَو السَّـمَـاعَ لِلمُوسِيقَى حَتَّى أَنَامَ مَرَةً أُخْرَى."

سَأَلَـتْ نُورُ وَهِي تُحَـاوِلُ فَهْمَ جَمِيـعِ هَذِهِ المَعْلُومَـاتِ الجَـدِيدَةِ

"مَاذَا تَقْصُـدُ بِالتَّـــأمُـلِ يَا رَافِـي؟"

التَّأمُلُ هُوَ طَرِيقَةٌ تُساعِدُكِ على تَصْفِيةِ ذِهنِكِ مِنْ جَمِيعِ الأَفْكَارِ السَّيئَةِ حَتَّى تَهدَئِي سَأُعَلِمَكِ الكَيفِيةَ. أَوَلاً عَلَيكِ أَنْ تَجْلِسِي أَوْ أنْ تَسْتَلقِي بِوَضعٍ مُرِيحٍ لَكِ، أغْمِضِي عَينَيك وَلَكِنْ لا تَنَامِي، وحَاوِلِي التَّنَفُسَ بِشَكلٍ طَبِيعِيٍ. رَكِزِي كَيفَ يَتَحَرَكُ جَسَدُكِ بَينَمَا تَتَنفَسِين شَهِيقَـاً وَزَفِيـرَاً. لَاحِظِي حَرَكَةَ الصَّدرِ وَالكَتِفَينِ وَالقَفَصِ الصَّدرِي وَالبَطِنْ، ورَكِزِي انْتِبَاهَكِ عَلى أَنفَاسِكِ دُونَ التَّحَكُمِ بِمَدَى سُرعَتِهِم أَو عُمقِهِم. إذا تَشَتَتَ انتِبَاهَكِ، رَكِزِي مَرَةً أُخْرى عَلَى أَنْفَاسِكِ." شَعَرَتْ نُور بِأَنّ ذِهنَهَا صَافِي بَينَمَا تَجْلِسُ عَلَى السَّرِيرِ وَعَينَاهَا مُغلقَتَانِ "حَسَنَاً نُور وَالآن تَذَكَرِي مَا هُوَ حَولَكِ. ارْجِعِي لِهَذَا العَـالَمِ. وَبِبُـطءٍ قُومِي بِفَتْحِ عَينَيـكِ الآن مَاذا تَشْعُرِينَ؟"

رَدَتْ نُور:"واو، هَذا رَائِعٌ !"

"أَنَا سَعِيـدَةٌ بِأَنَّـهُ أَعجَبَـكِ التَّـأَمُلَ، لِأَنَّ ذَلِكَ لَمْ يُسَـاعِدنِـي نِهَائِيـاً"
قَالت أَمَل.

قَالتْ جَاسِرَة:"لَا بَـأسَ بَأَنْ تُسَـاعِدَنَـا أُمُوراً مُختَلِفَـةً. إِنْ كُنتِ لَا تَرغَبِـي بِالرَّسْـمِ
لا تَقلقِي، يُـمكِـنُ لِبَطَـلِي الخَـارِقِ أَنْ يَحْمِـي كِـلانَا!"

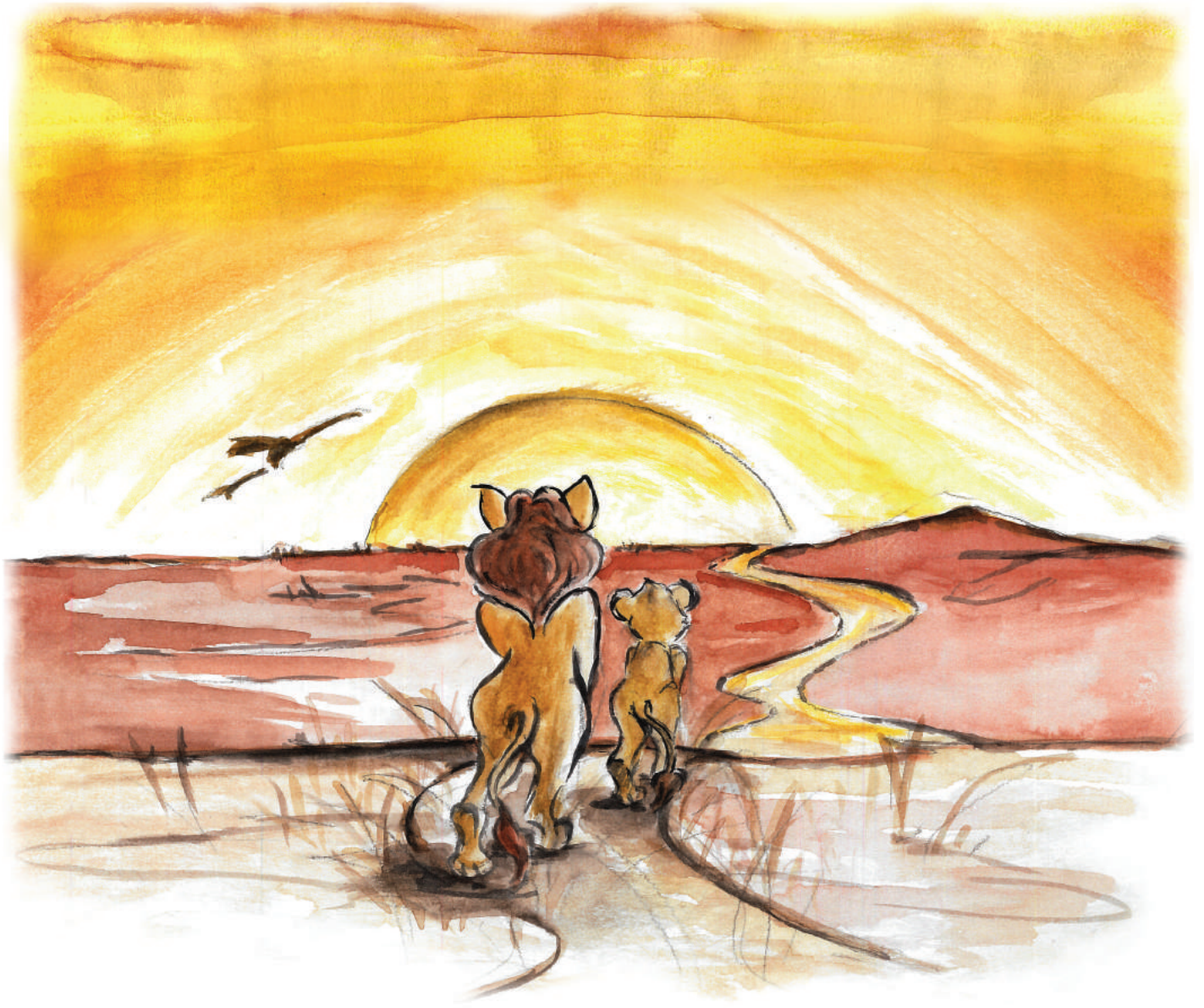
بَعدَ ذَلـكَ اليَـومَ بَـدَأتْ نُـورُ بِالتَّـكَيُـفِ وَحُـبِ حَيَـاتِـهَا الجَـدِيدَةِ،
فَعَلى الرُّغْمِ مِنْ أَنَّـها لا زَالَـتْ تَرْغَـبْ بِالعَـودَةِ إِلى المَنْـزِلِ وَلَا زَالَـت تَصْحُـو
بِـمُنْتَصَـفِ اللَّيْـلِ إِلا أَنَّـها تَسْتَـمْتِـعُ بِاللَّـعِـبِ مَـعَ أَصدِقَـائِـها الجُـدُدِ.

بَعدَ مُرُورِ عِدَةِ أَشْهرٍ، كانتْ نُورُ تُفَكِرُ وَهِي مُسْتَلقِيةٌ عَلَى السَّرِير
هَل مِنَ الـمُمْـكِنِ أَنْ أُقَـابِل عَائِلَتِي مَرَةً أُخْرَى؟ قَرَرَتْ نُور أَنْ تَتَـمَشَى فِي المَكَـانِ كُلِّهِ.
لَقَدْ كَانَ كَبِيـراً جِداً حَيثُ لَم تُتَـحْ لَها فُرصَـةَ رُؤيَـةِ المَكَـانِ كُلِّـهِ مِنْ قَبْل.

لَقَد احْتَاجَتْ وَقتاً لِتُفَكِرَ فِي المَاضِي، كَانَ المَشِي مَعَ أَمِير يَجْعَلُهَا صَافِيةَ الذِّهنِ.
وَبَعدَ مُرُورِ الوَقتِ تَوقَـفَـتْ نُورُ عَنْ التَّـعـرُفِ على الكُـهوفِ والأَشْجَـارِ مِنْ زَاوِيَتِهَا
فِي المَحْمِيَّـةِ، إنّهَا لَيْسَـتْ مُختَلِفَـةً وَلَكِنَّـهَا عَرِفَتْ أَنَّهَا لَمْ تَكُـنْ هُنَا مُسْبَقاً.

رَأَتْ نُـورُ يَنْبُـوعَ مَـاءٍ عَلَى بُعْـدِ مَسَـافَةٍ مُعَيَنَـةٍ،
وَهَذَا جَعَلَـهَا تَشْعُـرُ كَمْ هِي عَطْشَى. كَانَ هُنَـاكَ أَسَـدٌ آخَرٌ يَشـرَبُ بالقُـربِ مِنْهَا،
وكُـلَّما اقْـتَـرَبَتْ مِنْهُ بَـدَا مَألُوفاً أَكثَـرَ فَأَكْـثَـرَ إِلى أَنْ عَرِفَـتْ مَنْ هُوَ...

قالَ لها: "لَدَينَا الكَثِيرُ لِنَتَحَدَثَ بِهِ. تَعَالِ إلى كَهْفِي لِتَنَاوُلِ بَعْضَ الإِفْطَارِ مَعَاً!"
بَعدَ أَنْ أَخْبَرُوا بَعضِهِم عَنْ أَصْدِقَائِهِم الجُدُدِ وَحَيَاتِهِم هُنَا فِي المَحْمِيةِ
ثُمَّ بَدَا عَلى وَجْهِ نُور الحُزْنَ
وَقَالتْ:" كَيفَ يُمْكِنَنَا العَودَةُ إلى البَيتِ يَا أَمِير؟ كُلُ مَا أُرِيدُهُ هُوَ أُسْرَتِي مَرَةً أُخْرَى
هَلْ تُرِيدِينَ البَيتَ؟ العَائِلَةَ؟ الوَطَنَ؟ إنَّهُم جَمِيعَاً حَولَكِ. أَصدِقَاؤكِ وَالكَهفُ الذِي
تَعِيشِينَ فِيهِ، هَذَا هُوَ البَيْتُ.أَمَل وذَكِي وَيَاسَمِين وَجَاسِرَة وَرَافِي وَأَنَا، نَحْنُ عَائِلَتُكِ الآن،
وَجَمِيعُنَا نُحِبُك."



النِّـــهَـايَـةُ