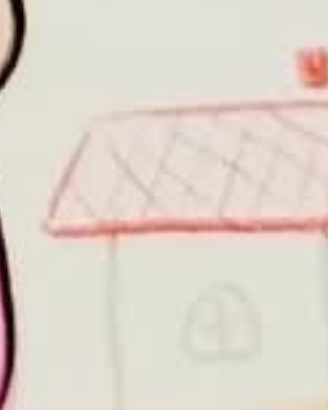


كتاتيب

أَنَا أَشْعَرُ



نص: سارة قناوة التيمية
رسوم: أماني عبدالله



إبصار
للناشر والتوزيع

القاهرة - الجيزة - الدقهية - بورسعيد
ebsar2015@gmail.com
01143749293
01095769710

الْخَوْفُ



- بِسْمِ اللَّهِ ! لَقَدْ رَأَيْتُ حُلُمًا مُرْعَبًا.

- لَا يُمْكِنُنِي الْعَوْدَةُ إِلَى النَّوْمِ مُجَدِّدًا.

- أَنَا أَشْعُرُ بِالْخَوْفِ! أَنَا خَائِفٌ!

- سَأَذْهَبُ لِعُرْفَةِ أُمِّي وَ أَبِي ، وَأَنَا أَكْرَرُ أَذْكَارِي "أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ

التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ"

الْحَيْرَةُ



- ذَهَبْتُ مَعَ أَبِي إِلَى أَحَدِ الْمَتَاجِرِ
- أَعْجَبَنِي قَمِيصٌ بَيَاقَةٌ وَ آخَرُ عَلَيْهِ أَزْرَارُ
- مَاذَا أَشْتَرِي؟ أَشْعُرُ بِالْحَيْرَةِ! أَنَا مُحْتَارٌ!
- سَأَتَذَكَّرُ إِنْ كَانَ عِنْدِي مَا يُشَبِّهُهُمَا ثُمَّ أَخْتَارُ.

الفخر



- رافقتُ جَدِّي إلى المَسْجِدِ لِأداءِ الصَّلَاةِ
- ثُمَّ ذَهَبْتُ مَعَهُ إِلَى مَحَلِّ الخُضْرَوَاتِ
- أَمْسَكْتُ بِيَدِهِ طَوْلَ الطَّرِيقِ لِيَمْشِيَ بِثَبَاتٍ
- وَعِنْدَ العَوْدَةِ حَمَلْتُ عَنْهُ أَكْيَاسَ المُشْتَرِيَّاتِ
- فَقَالَ لِي جَدِّي مَسْرُورًا: بُورِكْتَ يَا بَنِيَّ، لَقَدْ كَبُرْتَ!
- أَنَا أَشْعُرُ بِالفَخْرِ... أَنَا فَخُورٌ بِمَا فَعَلْتَ .

الغَضَبُ



- مَنْ كَسَرَ لُعْبَتِي الْجَدِيدَةَ؟
- هَلْ عَبَثْتَ بِهَا يَا رُوفِيْدَةً؟
- وَجْهِي أَحْمَرٌ ، حَاجِبَايَ مَعْقُودَانِ وَجَبْهَتِي مُجَعَّدَةٌ.
- أَنَا أَشْعُرُ بِالْغَضَبِ! أَنَا غَاضِبٌ!

الاطمئنان



- فَحَصَّنِي الطَّبِيبُ بِكُلِّ لُطْفٍ وَحَنَانٍ -
- فَاِنْتَضَمْتُ نَبْضَاتُ قَلْبِي وَلَمْ تَعُدْ يَدَايِ تَرْتَجِفَانِ -
- زَالَ تَوَتُّرِي وَابْتَسَمْتُ، فَقَدْ شَعَرْتُ بِالْإِطْمِئْنَانِ -
- ثُمَّ وَصَفَ لِي الطَّبِيبُ دَوَاءً لِأُشْفَى بِحَوْلِ اللَّهِ الْمَنَّانِ -

الإحباط



- أَهْدَيْتُ لِي هَذِهِ اللَّعْبَةُ التَّعْلِيمِيَّةَ .
- فِيهَا كَثِيرٌ مِنَ الْأَشْكَالِ الْهَنْدَسِيَّةِ .
- لَمْ أَعْرِفْ مَكَانَ بَعْضِ الْقِطَعِ فِي اللَّوْحَةِ الْخَشَبِيَّةِ .
- أَنَا أَشْعُرُ بِالْإِحْبَاطِ! أَنَا مُحْبِطٌ!
- لَنْ أَسْتَسْلِمَ! فَهَذِهِ لَعْبَةٌ لِتَنْمِيَةِ الذِّكَاةِ وَالتَّسْلِيَةِ .
- بِإِذْنِ اللَّهِ سَأَنْجَحُ، سَأُحَاوِلُ مَرَّاتٍ كَثِيرَةً وَبِرَوِيَّةٍ .

لِمَاذَا أُعَبِّرُ عَنْ مَشَاعِرِي؟

- التَّعَرُّفُ عَلَى مَشَاعِرِي يَجْعَلُنِي أَفْهَمُ
نَفْسِي وَأَفْهَمُ الْآخَرِينَ مِنْ حَوْلِي.



- أَنَا أَحْتَاجُ لِكَلِمَاتٍ أَصِفُ بِهَا مَا أَشْعُرُ،
حَتَّى أَحْصِلَ عَلَى الدَّعْمِ وَالْمُسَاعَدَةِ.



هَنَّاكَ مَنْ يُسَاعِدُنِي !

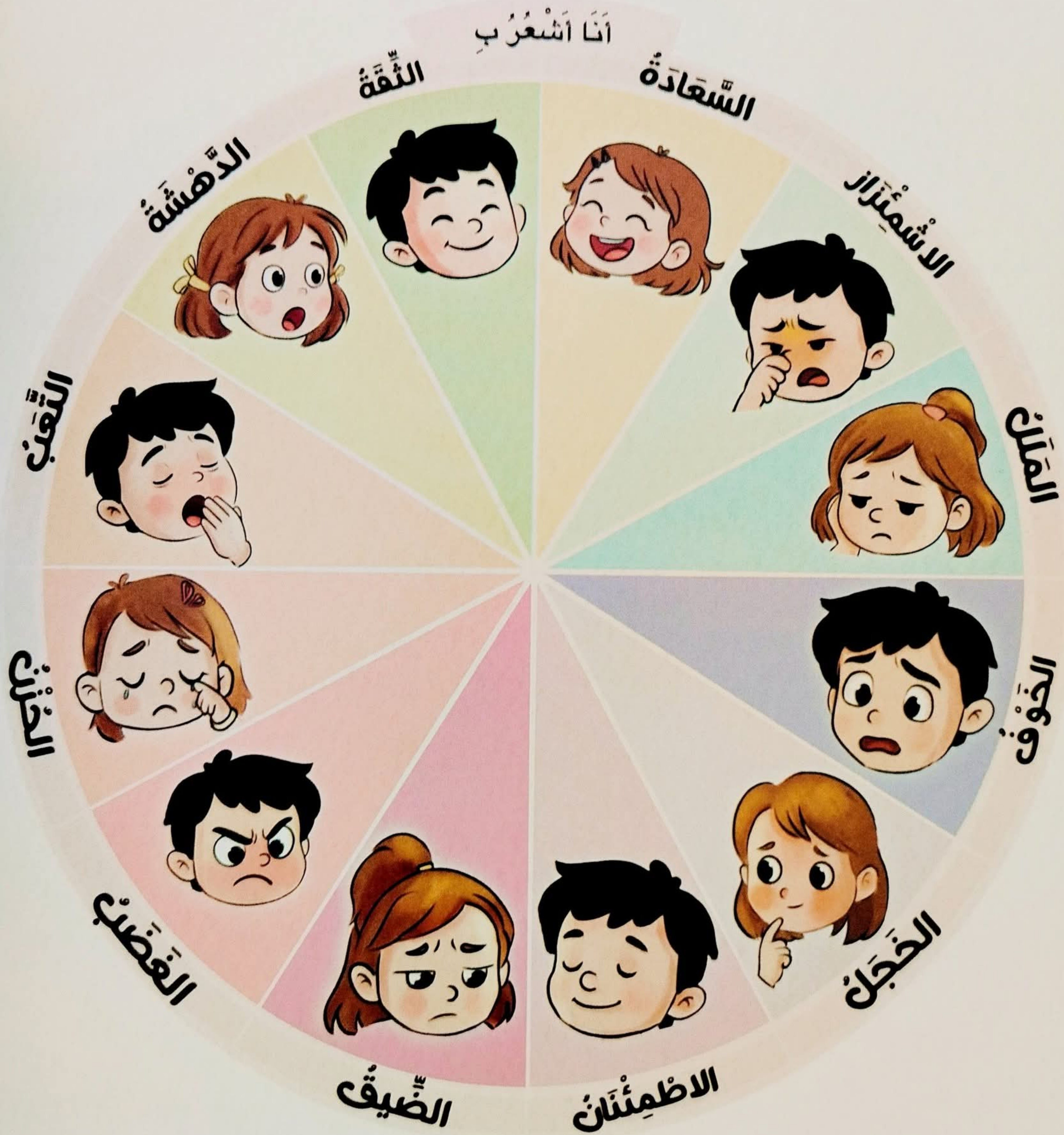
- أَشْعُرُ أَحْيَانًا بِمَشَاعِرِ جَمِيلَةٍ وَإِجَابِيَّةٍ تَزِيدُ
مِنْ ثِقَتِي بِنَفْسِي وَتُحَفِّزُنِي !
بَيْنَمَا أَشْعُرُ أَحْيَانًا أُخْرَى بِمَشَاعِرِ سَلْبِيَّةٍ أَشْعُرُ
مَعَهَا أَنَّي لَسْتُ بِخَيْرٍ وَأَحْتَاجُ لِمَنْ يَسْمَعُنِي وَ
يَهْتَمُّ بِي .



أَتَوَجَّهُ لِشَخْصٍ أَثِقُ بِهِ لِلْحَدِيثِ إِلَيْهِ (أُمِّي
وَأَبِي) فِي الْبَيْتِ ، مُعَلِّمَتِي فِي الْمَدْرَسَةِ ،
وَأَصِفُ لَهُ شُعُورِي وَ مَا يَمُرُّ بِي ، فَذَلِكَ
يُسَاعِدُنِي عَلَى تَجَاوُزِ هَذِهِ الْمَشَاعِرِ وَإِيجَادِ
الْحُلُولِ لِلْمَشْكَلاتِ الَّتِي أُوَاجِهُهَا حَتَّى أَشْعُرَ
بِالتَّحَسُّنِ وَالْأَمَانِ .



دَائِرَةُ الْمَشَاعِيرِ



أَكْمِلِ الْجُمْلَةَ:

أَنَا أَشْعُرُ بِالْحُزْنِ عِنْدَمَا ...

أَغْضَبُ إِذَا ...

أَنَا أَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ عِنْدَمَا ...

أَكْثَرُ شَيْءٍ أَحِبُّ فِعْلَهُ ...

أَنَا أَشْعُرُ بِالْخَوْفِ عِنْدَمَا

عِنْدَمَا تَغْضَبُ أُمِّي عِنْدَمَا يَغْضَبُ أَبِي

أَنَا أَشْعُرُ بِالْأَمَانِ عِنْدَمَا

أَحِبُّ أَبِي لِأَنَّهُ أَحِبُّ أُمِّي لِأَنَّهَا

صُنْدُوقُ الْحُلُولِ:

نُحْضِرُ عُلْبًا ، وَنَكْتُبُ عَلَى كُلِّ وَاحِدَةٍ مِنْهَا : " صُنْدُوقُ الْحُلُولِ " ثُمَّ نَضَعُ بِدَاخِلِهَا بَطَاقَاتٍ عَلَيْهَا أَفْكَارٌ تُسَاعِدُنَا عِنْدَمَا نَشْعُرُ بِشُعُورٍ صَعْبٍ مِثْلَ: الغضب، الحزن، الملل.

صُنْدُوقُ الْمَلَلِ:

- المَلَلُ فُرْصَةٌ لِأَفْكَارِي الْجَمِيلَةِ !
- أَقْرَأُ قِصَصِي الْقَدِيمَةَ أَوْ أَسْتَعْمِلُ الْعَابِي الْمُخْبَرِ
- أَرْتُبُ الْعَابِي وَكُتُبِي فِي سَبَاقِ زَمَنِي
- أَسَاعِدُ أُمِّي فِي الْمَطْبَخِ وَأَتَحَدَّثُ إِلَيْهَا
- أُمَثِّلُ دَوْرَ شَخْصِيَّةٍ: طَبِيبٌ، طَيَّارٌ، مُعَلِّمٌ، بَائِعٌ

صُنْدُوقُ الْحُزَنِ:

- أَقْرَأُ الْقُرْآنَ أَوْ أَسْبَحُ
- أَطْلُبُ عِنَاقًا مِنْ أُمِّي أَوْ أَبِي
- أَرْسُمُ أَوْ أَكْتُبُ مَا أَشْعُرُ بِهِ
- أَخْرُجُ لِلْمَشْيِ
- أَسْتَمِعُ لِقِصَّةٍ لَطِيفَةٍ

صُنْدُوقُ الْغَضَبِ:

- أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ
- أَتَوَضَّأُ
- أَتَنَفَّسُ ببطءٍ
- (شَهِيقٌ ... زَفِيرٌ ...)
- أَعِدُّ لِلْعَشِيرَةِ
- أَسْتَلْقِي أَوْ أَغِيرُ
- وَضَعِيَّتِي
- أَفَكِّرُ قَبْلَ أَنْ أَتَكَلَّمَ
- أُمَارِسُ رِيَاضَةً

فَكَّرْ فِي حُلُولِ أُخْرَى ، وَاكْتُبْهَا بِنَفْسِكَ
وَضَعْهَا فِي صُنْدُوقِكَ !

