



المركز الوطني  
لتعزيز الصحة النفسية

# شطائر الطاهي حزن



هل تعلم أن في داخلك مدينة مشاعراً؟  
نعم... والسيد خوف هو أحد سكان هذه  
المدينة. إنه يكبر ويصغر كالبالون، ويعيش  
مغامرات لا تنتهي.  
"شطائر الطاهي حزن" هي ثاني قصص أحمد  
وسلوى في سلسلة شائعة تشرف عليها اللجنة  
الوطنية لتعزيز الصحة النفسية.  
لمدينة المشاعر باب، يفتحه من فتح الكتاب.

كادي رمادي  
www.kadiandramadi.com

حياة أفضل



# تأثير الطاهري حسن

سلسلة قصصية تهدف إلى تبسيط مفاهيم الصحة النفسية للأطفال



كتابة: مهند العاقوص

تدقيق: رند جابر

رسوم: ماريا بخش

فكرة: مشاعل الشعلان

تنسيق: بسمة السيف

إشراف عام: د. عبدالحميد الهيب

الطبعة الأولى ١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م

© المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، ١٤٤٠هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بخش، ماريا

مدينة المشاعر / ماريا بخش، مهند العاقوص - الرياض، ١٤٤٠هـ

..ص، ..سر

١- قصص الأطفال أ.العاقوص، مهند (مؤلف مشارك) ب. العنوان

ديوي ٨١٣ ١٤٤٠/١٩٦٦

رقم الإيداع: ١٤٤٠/١٩٦٦ ردمك: ٤-١٠٩١٦٢٢-٣-٦٣-٩٧٨



المركز الوطني  
لتعزيز الصحة النفسية

كادي رمادي

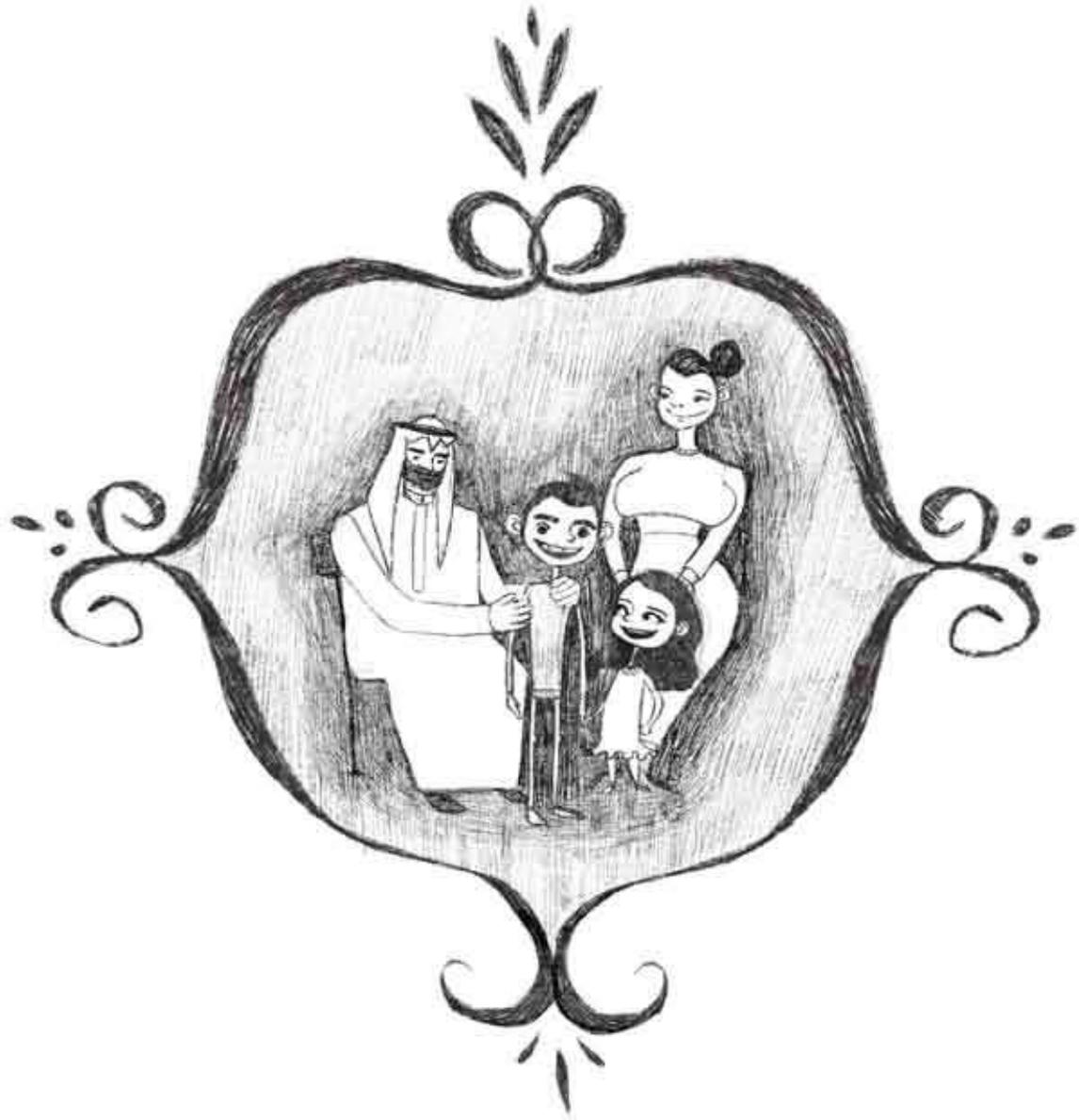
www.kadiandramadi.com

ص.ب: ٨٠٠٤ جدة ٢١٤٨٢

حمّلوا التطبيق الآن:



كادي و رمادي-Kadi and Ramadi



عزیزتی الطباخة سعادة:

أكتبُ لكِ منَ المطبخِ، وأدعوكِ لإعدادِ وليمةٍ  
كبيرةٍ، فقدَ قرّرنا الاحتفالَ قريباً...  
أنا أحمدُ وعُمري تسعُ سنواتٍ، أعيشُ معَ أبي  
وأُمِّي وأختي الصغيرةِ سلوى، وأحياناً يُقيمُ  
معنا جدِّي وجدّتي.  
ذاتَ يومٍ لم أتوقَّع أن يتسبَّب طبقُ البطاطسِ  
ببدءِ تلكَ الحكايةِ...  
كنتُ قد طلبتُ منَ أُمِّي أن تَقليَ لنا  
البطاطسَ التي أُحبُّها، وحينَ جِلستُ على  
المائدةِ، تَفاجأتُ بأُمِّي تُقدِّمُ طبقَ البطاطسِ  
المهروسةِ كما تُحبُّها أختي.





في تلك اللحظة  
تذكرت تفضيل  
والدائي لسلوى عني،  
وإهمالهم لي . . .

فتركتُ العائِدَةَ، وذهبتُ إلى المطبخ ذابلاً حزينا.  
وهناك وجدتُ السيدَ حُزنًا، فسألتهُ مُستغربًا: "كيف خرجتَ من عيادةِ  
السيدةِ حنان؟"  
ضحك السيدُ حُزنًا، وقالَ "خرجتُ كي أعملَ بالطبخِ، طاهٍ كبيرٌ أنا"



صَعَتَ قَلِيلًا ثُمَّ قَالَ: "مَعَكَ حَقٌّ، أُمُّكَ لَا تُهْبِكُ، سَأَعِدُّ لَكَ شَطَائِرَ  
لَذِيذَةً"  
لَكِنِّي لَمْ أَقْبَلْ تَنَاوُلَ شَطَائِرِهِ، وَقُلْتُ لِنَفْسِي: أُمِّي تُهْبِنِي، لَكِنَّ أَهْتِي  
تَحْتَاجُ رِعَايَةً أَكْثَرَ مِنِّي .

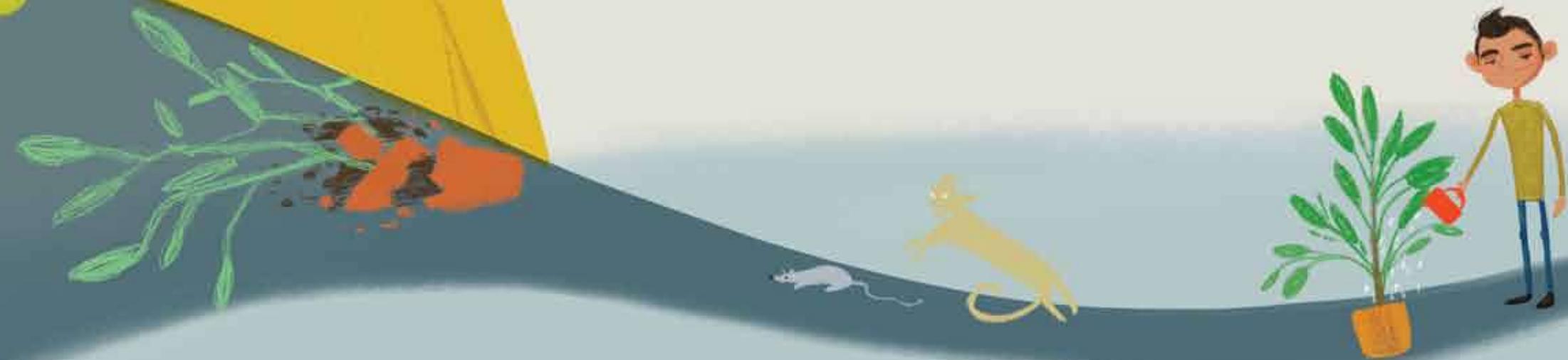
وَعُدْتُ لِأَتَنَاوَلَ الْبَطَاطِسَ الْمَهْرُوسَةَ، بَيْنَمَا رَاجَ الطَّاهِي هُزْنَ يُعِدُّ  
خِلْطَتَهُ الْمُبْكِيَّةَ الْعَجِيبَةَ قَائِلًا: "لَنْ أَتْرُكَكَ حَتَّى تَتَذَوَّقَ شَطَائِرِي  
الرَّائِعَةَ" .



عِنْدَ الْمَسَاءِ، كُنْتُ أَسْقِي نَبْتِي الَّتِي أُعِدُّهَا كَمَشْرُوعٍ مَدْرَسِيٍّ، عِنْدَمَا  
بَدَأَ قَطُّ سَلْوَى بِمُعْطَارِدَةِ فَأْرٍ صَغِيرٍ...  
وَفَجْأَةً انْقَضَ الْقِطُّ عَلَى النَّبْتِ بِدَلِّ الْفَأْرِ، وَانكَسَرَتِ النَّبْتُةُ...

عِنْدَ ذَلِكَ، أَسْرَعَ الطَّاهِي بِحُزْنٍ وَقَالَ لِي مُتَهِمِّسًا: "لَا تُفَكِّرْ، هَلْكَ  
عِنْدِي، خُذْ قِصْمَةً مِنْ هَذِهِ الشُّطِيرَةِ، لَقَدْ كَسَرُوا نَبْتَكَ يَا مِسْكِينُ!"

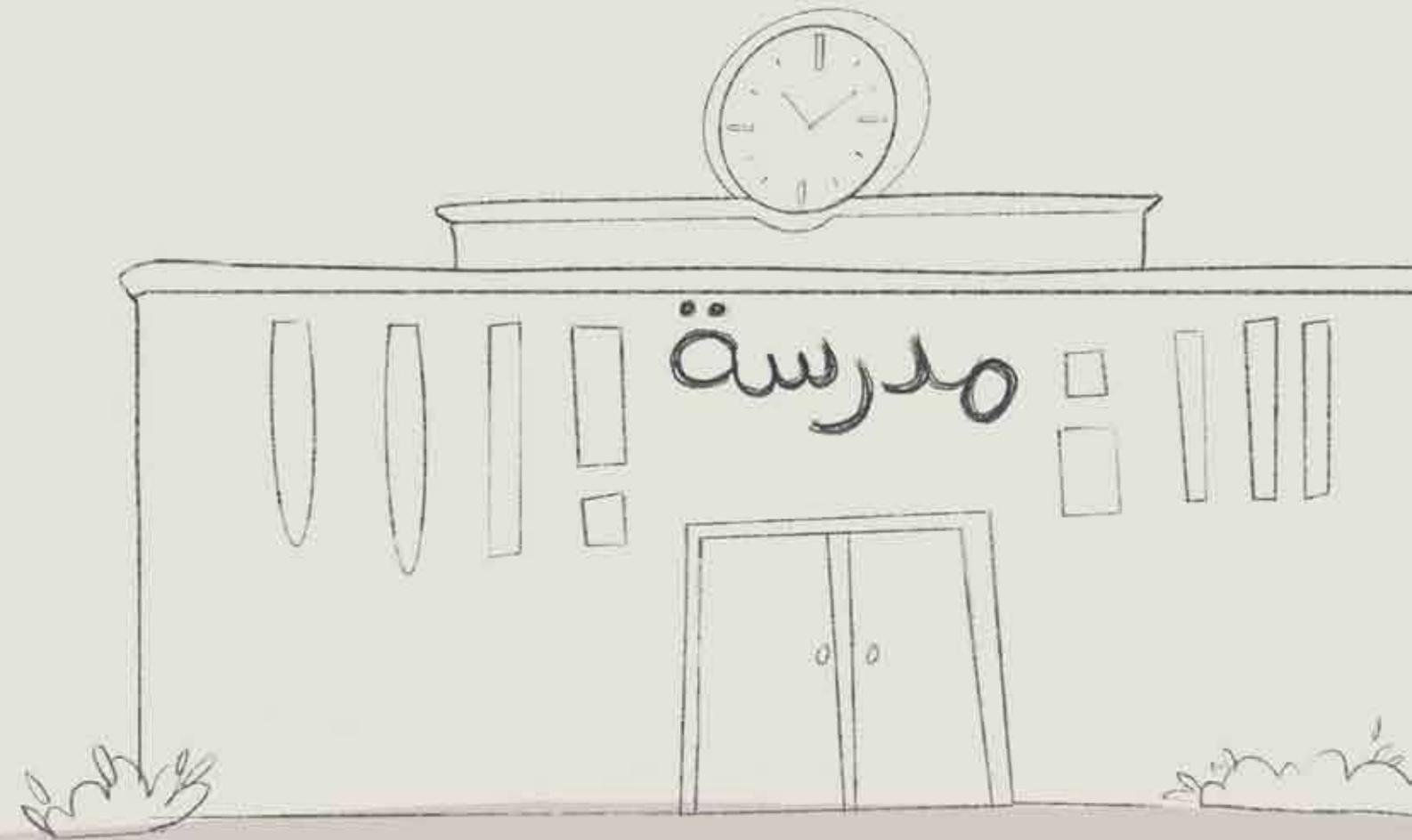
لَمْ أَسْتَمِعْ إِلَيْهِ، بَلْ طَلَبْتُ مُسَاعِدَةَ سَلْوَى،  
فَرَبَطْنَا سَاقَ النَّبْتِ، وَتَرَكْنَاهَا تَتَعَاْفَى مِنْ حُزْنِهَا.





"مُعَلِّمُ الرِّيَاضَةِ  
سَيَنْغِيبُ عَنِ  
المَدْرَسَةِ لِأَسْبَابٍ  
صَحِيَّةٍ..."

عِنْدَمَا سَمِعْتُ ذَلِكَ، ضَعُفْتُ  
قَوَايَ، وَتَذَكَّرْتُ كَلَامَهُ:  
"سَأَضْمُكَ لِفَرِيقِ بَطُولَةِ  
المَدَارِسِ يَا أَحْمَدُ".



فِي الصَّبَاحِ التَّالِي،  
اتَّجِهْتُ إِلَى المَدْرَسَةِ، وَتَفَاجَأْنَا جَمِيعًا بِكَلَامِ المُدِيرَةِ:



كِدْتُ أَسْمَعُ كَلَامَهُ، لَكِنِّي فَكَّرْتُ... رُبَّمَا يَضْمُنِي  
المُعَلِّمُ الِهْدِيدُ لِلْفَرِيقِ، فَأَنَا هَدَافٌ رَائِعٌ،

فَظَهَرَ الْغَيْظُ عَلَيَّ وَجِهَ الطَّاهِي جُزْنٍ، فَتَرَكَنِي وَرَاجُ  
يُقَدِّمُ شَطَائِرَهُ لِلْبَقِيَّةِ.



في الباحة،  
تفاجأت بالطاهي  
جُزْنِ قُرْبِ  
الكافتيريا.



قال لي: "ذهب المعلم الطيب، من سيضمك للفريق يا مسكين؟ خذ  
الشطائر المبكية اللذيذة".

وفي طريق عودتي للبيت، رأيتُ الأطفال مُتجمّعينَ حولَ  
الطّاهي حُزنٍ، كان يُوزِعُ عليهمَ الشطائرَ ويقولُ:

"لقد تُوفّي ديكُ الهيّ "أبو  
غُضبٍ"، من سيوقظُكم  
فجراً يا مساكين؟"



قاومتُ رغبتني بتناولِ الشطائرِ العُبيكيّةِ، وعُدتُ مُسرِعاً  
إلى البيتِ، فسَمِعْتُ فجراً يعلني غيرَ قادرٍ على الوقوفِ.



أَكَلْتُ، نَعَمْ أَكَلْتُ شَطَائِرَ الطَّاهِي  
حُزْنَ، أَكَلْنَا وَبَكَيْنَا كَثِيرًا، ثُمَّ نَعْنَا  
مُعْتَلِينَ بِالشَّطَائِرِ . . .



قَالَ أَبِي "بَعْدَ شَهْرٍ سَنَنْتَقِلُ إِلَى مَدِينَةِ السَّاهِلِ،  
سَنَعِيشُ مَعَ بَدِيكُمَا، إِنَّهُمَا يَحْتَاجَانِ لِرِعَايَةِ"  
بَعْدَ ذَلِكَ، ذَهَبْتُ إِلَى الْعَطَبِ، وَرَأَيْتُ سُلُوبِي  
تَأْكُلُ شَطَائِرَ الطَّاهِي حُزْنَ وَتَبْكِي، وَهُوَ يَقُولُ:

"الأَصْدِقَاءُ وَالذِّكْرِيَّاتُ وَالْهَيَّ  
وَالْبَيْتُ، سَتَفْقِدَانِ كُلَّ شَيْءٍ،  
كَمْ أَنْتُمَا مَسْكِينَانِ، هَيَّا تَنَاوَلَا  
شَطَائِرِي".



وذاقَ مساءً، تذكُرْتُ كلامَ السيِّدةِ جنانَ طبيبةِ  
المشاعِرِ: "لا تهبسِ مشاعِرَكَ، قُلْ ما في أعماقِكَ  
لِعمَن تهبُّ".

مرَّتِ الأيامُ بطيئةً، ونهِنُ كُلَّ يومٍ نأكلُ تلكَ الشطائرَ الهزينةَ،  
وإذا خرجنا يُحضِرُ لنا زوادةً، حتَّى صارَ  
هُوَ المسوؤلُ عن كُلِّ ما تأكلُهُ  
قلوبُنا مِن مشاعِرِ... .



في ذلك المساء، رفضنا دعوة الطاهي  
جُزِنَ للعشاء، وجلسنا مع والدي، وقلنا  
لهما مشاعرنا، وبكىنا في أحضانهما  
الدافئة... .

بعد ذلك، اتصلنا بجدي  
وجديتي، وطلبنا منهما  
القدوم للعيش معنا، فوافقا،  
وشعر الطاهي جُزِنَ باستياءٍ  
شديد، فقد بدأنا التخلُّص  
من اعتيادنا على مذاق  
شطائرهِ المُبكية... .





فَأغلقَ الطَّاهِي حُزْنَ شُبَّانِ شَطَائِرِهِ، وَفَتَحَ دُكَّانًا صَغِيرًا  
يَبِيعُ فِيهِ المِلْحَ، فَالْقَلِيلُ مِنَ مِلْحِ الطَّاهِي حُزْنٌ لَا يَضُرُّ.

وَأَكَلْنَا البَطاطِسَ المَقْلِيَةَ كَمَا أُحِبُّهَا،  
وَسَجَّلْتُ أَهْدَافًا رَائِعَةً فِي بَطُولَةِ  
المَدَارِسِ . . .



جَاءَ جِدِّي وَجِدَّتِي لِلعِيشِ مَعَنَا، وَزُرْنَا  
مَعَ المَعْلَمِ الطَّيِّبِ، وَتَعَافَتِ نَبْتَتِي  
الْخَضْرَاءُ،



لَكِنَّا يَا طَبَّائِحَةَ سَعَادَةٍ نُحَضِّرُ لِاجْتِهَالِ كَبِيرٍ،  
وَسَنَدَعُو إِلَيْهِ الْأَصْدِقَاءَ، لِذَا أَتَعْنَى بِحُضُورِكَ،  
فَقَدْ اشْتَقْنَا لِأَطْبَاقِكَ اللَّذِيذَةِ، وَلَيْسَ هُنَاكَ مَنْ  
هُوَ خَيْرٌ مِنْكَ فِي طَهْيِ أَطْبَاقِ الْاجْتِهَالَاتِ،  
فَهَلْ تَقْبَلِينَ دَعْوَتَنَا؟



الأدوات: صندوق صغير - قصاصات ورق - قلم  
الطريقة:

- هناك الكثير من المواقف السعيدة التي نمرُّ بها، يُمكن لها أن تكون لعبة نستمتعُ بها، صديقًا يضحكنا دائمًا، قصة نُحبُّها، أو رائحة الكعك المخبوز حديثًا مثلاً. اكتب كل المواقف التي تُسعدك على قصاصات الورق وضعها في الصندوق، تابع إضافة المواقف السعيدة كلما تذكرت أحدها
- عندما يتطفل عليك الطاهي هُزن ويحاول أن يُطعمك شطائرهُ، أخرج علبه المواقف السعيدة وتذكرها أو أهد تجربتها
- راقب كيف تقوم وصفات الطباخة سعادة بطرد الهُزن من حولك
- قم بتزيين صندوق وصفات الطباخة سعادة بالشكل الذي يُعجبك



رتب الكلمات لتكوّن عبارةً مناسبةً عن التعامل مع الهُزن:

مشاعري - للأخريين - عن - أُعبّر

.....

ظروف - أهاول - الأخريين - تفهم

.....

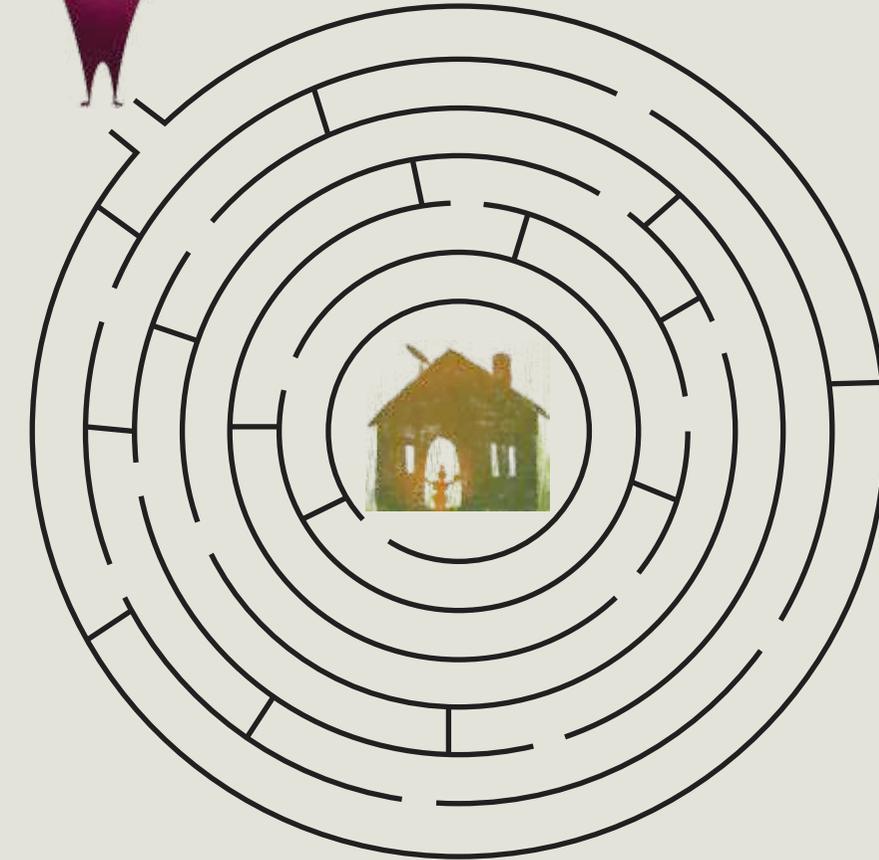
البكاء - أفكر - حل - بدل - في - والصراخ

.....

نفسي - أذكر - بالهقيقة

.....

ساعد الطباعة سعادة على الوصول إلى بيت أحمد



تعلمنا من رسالة أحمد للطاهية سعادة أن الحزن قد يظهر بسبب مواقف أو أفكار، وهذه الأفكار قد تكبر وتكبر، فنصدق أن الآخرين قد لا يحبوننا أو لا يهتمون بنا، أو بأننا سوف نفقد بعض الامتيازات لأننا لا نستحقها، وقد نشعر بالضيق والألم و نلوم أنفسنا. . . هذا هو الحزن مهما اختلف سببه.

استطاع أحمد أن يقاوم مشاعر الحزن في القصة باتباع بعض الخطوات، يمكننا أن نتبعها أيضا:

**أولاً:** نستطيع أن نحفف من شعور الحزن والضيق عندما نبوح به و نهكي لعن حولنا، فالتحدث مع صديق أو مع أحد أفراد العائلة عن ما نشعر به من ضيق أو حزن يساعد في إيجاد الحلول والتخفيف من شعورنا. كذلك نستطيع أن نكتب عن الحزن أو نرسم ما نشعر به مثلا، فعندما نهبس هذه المشاعر في داخلنا تكبر و تؤلمنا.

**ثانياً:** من الأمور التي ساعدت أحمد وسوف تساعدنا أن نبحث عن الحقيقة ونحدث عقولنا بها لتذكرها؛ أمي تهبني فهي تعني بي، أهني تساعدني فهي تهتم لأمرى، أنا لاعب ماهر ولا بد أن مدرب الرياضة الجديد سيرى ذلك أيضا. . . والكثير غيرها.

**ثالثاً:** يُمكننا عملُ قائمةٍ مُجدولةٍ بالأنشطةِ المُحببةِ لنا كاللعبِ و مُشاهدةِ برنامجٍ و المشي وغيرِها، وأن نُنفذَ إهداها كلما شعرنا بالضيّقِ أو الهمِ فتُخفّفُ من شعورنا، من الجيّدِ أيضاً أن نُسجِلَ إنجازاتنا اليوميّةِ في المدرسةِ أو معَ الأصحابِ أو الأسرةِ، ونضعها في مُلصقٍ أماننا لتتذكّرَ أنّنا نصنعُ شيئاً مُفيداً وناجحاً، وأنّ ذلكَ يجعلنا سُعداءً.

**رابعاً:** منَ منّا لا يُدبُّ المكافآتِ؟ فلها طعمٌ جميلٌ يُدخلُ السعادةَ على قلوبنا، منَ الجيّدِ أن نُشجّعَ أنفسنا بكلمةٍ أو حلوى أو حتى مُلصقٍ نشكُرُ فيه أنفسنا على شيءٍ جميلٍ صنعناه، فكرةُ المُلصقِ على الجدارِ أو في الهدِ دفاترنا جميلةٌ و تُذكّرنا بإنجازاتنا.

