



المركز الوطني  
لتعزيز الصحة النفسية

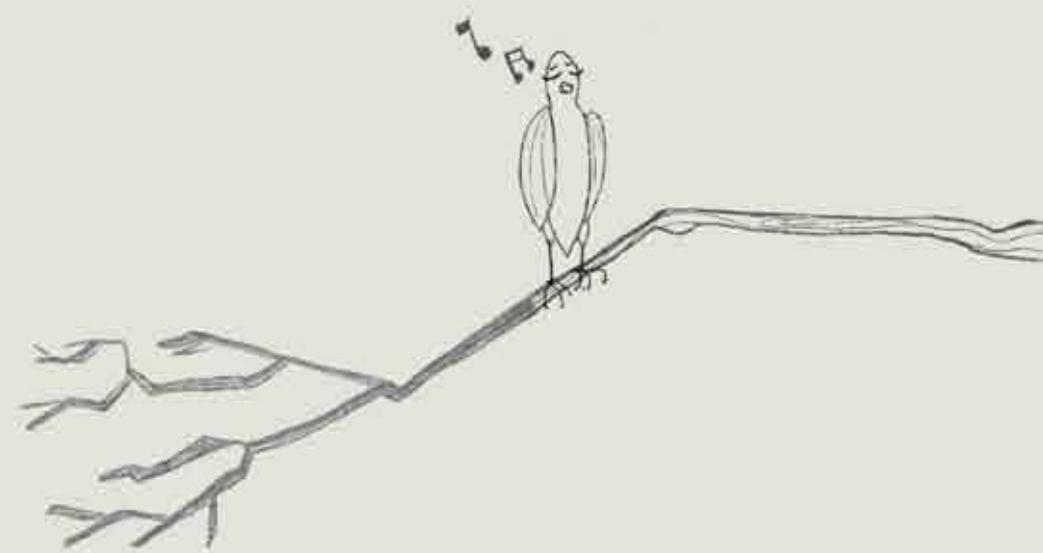
# مغامرة السيد خوف



هل تعلم أن في داخلك مدينة مشاعرا؟  
نعم... والسيد خوف هو أحد سكان هذه  
المدينة. إنه يكبر ويصغر كالبالون، ويعيش  
مغامرات لا تنتهي.  
"مغامرة السيد خوف" هي أولى قصص احمد  
وسلوى في سلسلة شائقة تشرف عليها المركز  
الوطني لتعزيز الصحة النفسية.  
لمدينة المشاعر باب، يفتحه من فتح الكتاب.

كادي رمادي  
www.kadiandramadi.com

حياة أفضل



# مغامرة السيد خوف

سلسلة قصصيه تهدف الى تبسيط مفاهيم الصحة النفسية للأطفال



كتابة: مهند العاقوص

تدقيق: رند جابر

رسوم: ماريا بخش

فكرة: مشاعل الشعلان

تنسيق: بسمة السيد

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.، سمر

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

ديوي ٨١٣ ١٤٤٠/١٩٦٦

رقم الإيداع: ١٤٤٠/١٩٦٦ ردمك: ٤-١٠٩١٦٢٢-٣-٦٠٣-٩٧٨



المركز الوطني  
لتعزيز الصحة النفسية

كادي رمادي

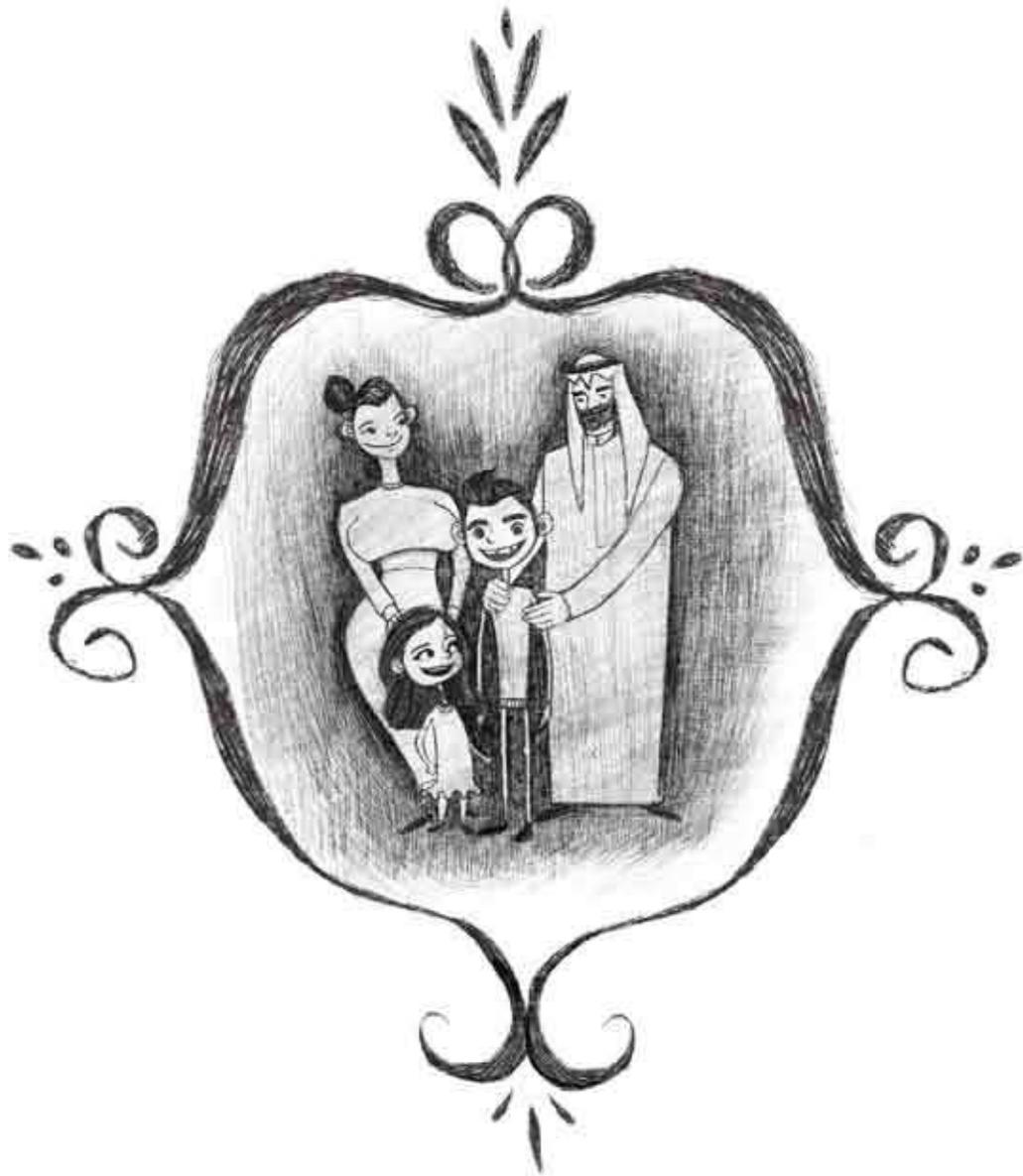
www.kadiandramadi.com

ص.ب: ٨٠٠٤ جدة ٢١٤٨٢

حمّلوا التطبيق الآن:



كادي و رمادي-Kadi and Ramadi

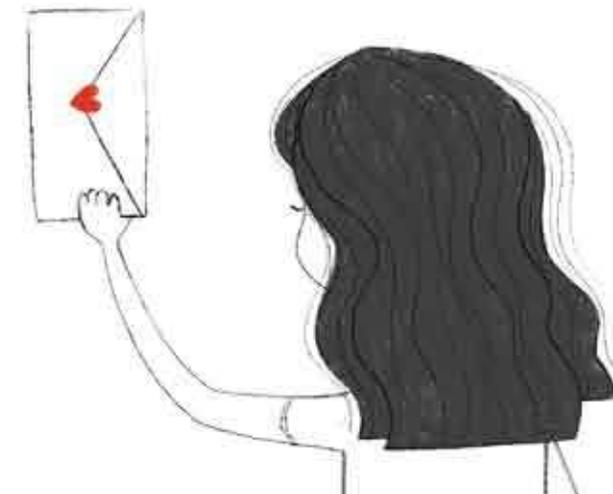


عزيزتي السيِّدة اطمئناني،

أكتبُ لكِ هذه الرِّسالة من قلبي الصَّغير، وأتمنَّى أن تصلكِ رسالتي قريباً.

أنا سلوى وعُمري سبعُ سنواتٍ، أعيشُ مع عائلتي المكوَّنة من والدي وأخي الذي يكبرُني بعامينِ . . .

نسكنُ في مدينة المشاعرِ.





حوّلتِ الطبيبةُ هنانُ خوفيَ الكبيرَ إلى خوفٍ صغيرٍ . . .  
وعلمتني كيفَ أتعامَلُ معه إذا كُبرَ مُجدِّداً.



سأحكى لكِ قصّتي . . .

كنتُ مثلَ كلِّ أطفالِ المدينةِ، يعيشُ في داخلي خوفٌ صغيرٌ، ويُساعدُني  
لمواجهةِ الأشياءِ التي يُفيدُ فيها القليلُ منَ الخوفِ .  
كُبرَ السيّدُ خوفَ فزرتُ عيادةَ هنانِ، إنّها طبيبةُ المشاعِرِ .

شعر السيد خوف بالبرد فالمشاعر تحتاج لبيوت دافئة، والأدمغة هي بيوت  
المشاعر، لذا راح يبحث عن دماغ يعيش فيه بقية حياته.

فمشى في الشوارع المظلمة،

ولم يجد له بيتاً في المدينة النائمة.

أما السيد خوف فقد هرب من العيادة ليلاً،  
إنه مثل كل الأطفال يهرب المغامرات  
مع الكبار والصغار.



وفجأة، ارتفع زهور سيارة، فقفزت خوفاً وأغلقت أذني بيدي المرتجفتين،  
وتسارعت نبضات قلبي.

وفي الصباح، كان السيد خوف يهاول إهافة عصفور يغرّد، حين خرجت أنا من البيت.

نظر السيد خوف نهوي دون أن أنتبه لوجوده، إنه يعرف أنني أخاف من  
صوت الزهور، وأرتبك عند عبور الشارع، فهو كان شاهداً حين تعرضت لحدث  
لهادث سير أمام ناظري.



وَيُنَادِ رَبَّاءَ السَّيِّدِ هُوَ الَّذِي يُحِبُّ الْقُلُوبَ غَيْرَ الْمُطْمَئِنَّةِ.



فَكَرَّ السَّيِّدُ خَوْفٌ "هَذِهِ فُرْصَتِي لِأَسْكُنَ فِي دِمَاغِ سَلْوَى مُبَدِّدًا،  
لَكِنَّ صَوْتًا جَاءَ مِنَ النَّافِذَةِ "فِي رِعَايَةِ اللَّهِ يَا حَبِيبَتِي" صَاحَتْ أُمِّي،  
فَمَشَيْتُ وَأَنَا أُرِدُّ دُعَاءَ الْخُرُوجِ مِنَ الْبَيْتِ، فَاطْمَأَنَّ قَلْبِي . . .



مشى السيد خوف ورأى بهذر، حتى وصلت إلى المدرسة...  
وفي الصف، وجدت المقعد فارغاً من صديقتي المقرّبة...

”أين صديقتي صفاء؟! هل انتقلت إلى مدرسة  
أخرى؟“ سألت متلعثمة بصوت مُرتجف...

في تلك الأثناء، كاد السيد خوف يقفز إلى دماغي ليتدد فيه،  
لكن المعلمة مسبت على رأسي، وقالت: ”لطف منك أن تقلني على صديقتك،  
غداً ستعود صفاء، إنها في إجازة ليوم واحد فقط“،  
فتنفست مطمئنة على عكس ما يتمناه السيد خوف، وقلت لن أستمع مُبدداً للسيد  
خوف، إنه لا يقول الحقيقة، لن يُفسد علي أوقات اللعب والمرح مع الأصدقاء.

وبعد انتهاء اليوم الدراسي، اشتريت طعاماً لِقْطِي، وأسْرَعْتُ نَهْوَ هَدِيْقَةِ الْبَيْتِ . . .

رُجْتُ أَيْهْتُ وَأَيْهْتُ، وَأُنَادِي: "قَطْقُوْط.. يا قَطْقُوْوْوْط.. . .

يا قِطِّي الطيِّبَ الجميلَ،

لَكِنَّهُ لَمْ يُجِبْ، فَاتَّسَعَتْ عَيْنَايَ وَرَكَضْتُ فِي كُلِّ اتِّجَاهٍ، بَهْتُ عَنْ الْقِطِّ طَوِيلًا، وَلَمَّا

لَمْ أَجِدْهُ، دَقَّ قَلْبِي كَالطَّبْلِ، وَعَمَادَ الْأَلْمُ إِلَى مَعِدَّتِي . . .

قالَ أَخِي: "سَأُسَاعِدُكَ فِي الْبَهْتِ عَنْ قَطْقُوْطِ الْكَسُوْلِ!

رُبَّمَا نَامَ فِي مَكَانٍ مَا!"!

بِهْتْنَا وَعُودْنَا هَزِينِيْنَ دُونَ

قَطْقُوْطٍ، وَكَانَتْ هَذِهِ

هِيَ اللَّحْظَةُ الَّتِي

يَنْتَظِرُهَا السَيِّدُ

خَوْفَ لَيْسَكُنْ

دِمَاغِي، إِلَّا أَنَّنِي

أَخَذْتُ نَفْسًا عَمِيْقًا

وَجَلَسْتُ أَتَأَمَّلُ فِي الْهَدِيْقَةِ فَعَادَ لِي

الهُدُوْءُ، وَفَكَّرْتُ: رُبَّمَا يَظْهَرُ قَطْقُوْطُ

فِي أَيِّ لَحْظَةٍ.



عِنْدَ ذَلِكَ، شَعَرْتُ بِدَوَارٍ،  
وَتَسَارَعَتِ ضَرْبَاتُ قَلْبِي،  
وَارْتَجَيْتُ أَطْرَافِي بَرْدًا، فَدَخَلْتُ  
السَّيِّدَ خَوْفًا إِلَى دِمَاغِي  
بِسُهُولَةٍ، وَاسْتَلْقَى فِيهِ مِثْلَ  
مَلِكٍ فِي قَصْرِ.



فِي وَقْتِ الْغَدَاءِ صَاحَتُ أُمِّي: "سَأَذْهَبُ إِلَى بَيْتِ أَهْلِي، لَنْ أَعِيشَ  
مَعَكُمْ بَعْدَ الْيَوْمِ!"، لَقَدْ اخْتَلَفَتْ هِيَ وَوَالِدِي عَلَى مَوْضُوعٍ مَا، وَجَاءَتِ  
اللَّحْظَةُ الَّتِي كَانُ يُحَدِّثُنِي عَنْهَا السَّيِّدُ خَوْفًا قَائِلًا: "إِنَّ وَالِدَتَكَ  
سَتَذْهَبُ وَلَنْ تَعُودَ، سَتُصْبِحَانِ أَنْتِ وَأَخُوكِ وَجِيدَيْنِ دُونَ رِعَايَةٍ..."

وقال أبي: "مهّمًا يصلّ لن تبقىًا وبيديّن بدوننا"، وهذا ما كنتُ أُحدّثُ بهِ  
السّيّد خوف لکنه لم يُصدّقني .

وقالت أمّي: "نعدّكما أن نناقش المشاكل بهُدوءٍ، فأنا أعلمُ كم تخافان  
الصّوتَ العالِي".

عندما سمع السيد خوف ذلك، بدأ يجمعه يصفر ويصفر، إنّه يصفرُ عندما يعلمُ  
أننا نعرفُ الحقيقةَ ولا نستمعُ لهديتهِ المُنيفِ .

بعد ذلك، وبينما كنتُ أُحدّثُ الجميعَ عن قِطّي المفقودِ . .  
"مياوو" هتف القِطُّ سعيدًا من بعيدٍ، فأسرعتُ نحوه، وضحكتُ قائلةً:  
"كنتُ أعلمُ أنّ السّيّد خوف لا يقولُ الحقيقةَ".

وبعدَ وقتٍ قصيرٍ،  
تصالحَ أمّي وأبي،  
فاجتَنازي .





عند المساء، بعد أن أغلقت أمي نور الغرفة، لاحظت تهركات السيد  
خوف في دماغي من جديد، وحين سألتُه: "كيف كبرت مجددًا،  
ألم تُصبح صغيرًا حين زُرنا عيادة الطبيبة حنان؟!".  
فحكى لي القصة كلها...



أَخَذْتُ نَفْسًا عَمِيقًا وَتَذَكَّرْتُ كَلَامَ  
مُعَلِّمَتِي وَوَالِدِي الْعُظْمَى، وَقُلْتُ لِأَخِي  
النَّائِمِ بِالْقُرْبِ مِنِّي: «السَّيِّدُ خَوْفٌ يَكْبُرُ  
حِينَ نُصَدِّقُهُ،

وَمِنَ الْآنَ لَنْ نُصَدِّقَهُ، سَنُطَبِّقُ  
التَّعَارِينَ الَّتِي عَلَّمَتْنِي هِيَ جَنَّانُ،  
وَسَيُظَلُّ هُوَ صَغِيرًا وَجَمِيلًا».

هذه قصتي يا سيّدة اطمنّان،  
وأنا أدعوك لتعيشي معنا، فهل  
تقبلين دعوتي؟؟!



لم يسمّعي أخِي، لكنّ السيّد  
خوف سمّعي فصار صغيراً جدّاً،  
فابتسمتُ له وقلتُ: "لن تكبُرَ  
مُجدداً أيّها الشقيّ، وكلّما حاولتَ  
ملء دماغي بالمخاوف غير  
الصحيّة، سأحدّث دماغي عن  
الحقيقة، وستبقى أنت الصّغير  
المُدلّل".

لِنَقْمِ بِالْتَمَرِينِ مَعًا حَتَّى نَتَخَلَّصَ مِنْ أَعْرَاضِ الْخَوْفِ، قَدْ يَبْدُو التَّمَرِينُ مُضْهِكًا فِي الْبِدَايَةِ لَكِنَّهُ مُجِدِّ فِعْلًا! وَكُلَّمَا طَبَّقْنَاهُ أَكْثَرَ وَبِدَقَّةٍ، حَصَلْنَا عَلَى نَتِيئَةٍ أَفْضَلَ!

١. إِمْلَأِ رِئَتَيْكَ بِالْهَوَاءِ كَأَنَّكَ تَجَاوُلُ نَفْحَ فِقَاعَةِ صَابُونٍ كَبِيرَةٍ

٢. إِمْسِسِ الْهَوَاءَ قَلِيلًا دَاخِلَ رِئَتَيْكَ، لِنَعُدَّ: ١. ٢. ٣. ٤.

٣. الْآنَ أَنْفِخْ بِيْطٍ لِنُخْرِجَ الْهَوَاءَ مِنْ رِئَتَيْكَ: ١. ٢. ٣. ٤، هَاهِي الْفِقَاعَةُ تَخْرُجُ إِلَى الْهَوَاءِ

٤. كَرِّرِ التَّمَرِينَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ

مُعْتَاز! أَصْبَحَ السَّيِّدُ خَوْفٍ صَغِيرًا وَوَضْعِيًّا وَأَنْتِ بَدَلْتَ جُهْدًا رَائِعًا فِي إِبْقَائِهِ هَكَذَا، وَإِذَا مَا كَبُرَ مُجِدِّدًا عَلَيْكَ إِعَادَةُ الْمَجَاوَلَةِ مِنْ جَدِيدٍ! تَهَدَّثِ مَعَ نَفْسِكَ وَشَجِّعِهَا عَلَى ذَلِكَ.



الأدوات: بالونة وقلم تلوين عريض

١. انْفِخِ الْبَالُونَةَ أَوْ اِطْلُبْ مِنْ شَخْصٍ آخَرَ مُسَاعِدَتَكَ عَلَى نَفْحِهَا.

أَمْسِكْهَا بِإِحْكَامٍ وَلَا تَرْبِطْهَا

٢. اُكْتُبْ عَلَى الْبَالُونَةِ "السَّيِّدُ خَوْفٌ" أَوْ ارْسُمْ شَكْلَهُ عَلَيْهَا

٣. هَذِهِ الْبَالُونَةُ الْكَبِيرَةُ هِيَ السَّيِّدُ خَوْفٌ، وَلِيُصْبِحَ أَصْغَرَ يَجِبُ أَنْ

نُخْرِجَ الْهَوَاءَ مِنْهَا بِالتَّدْرِيجِ



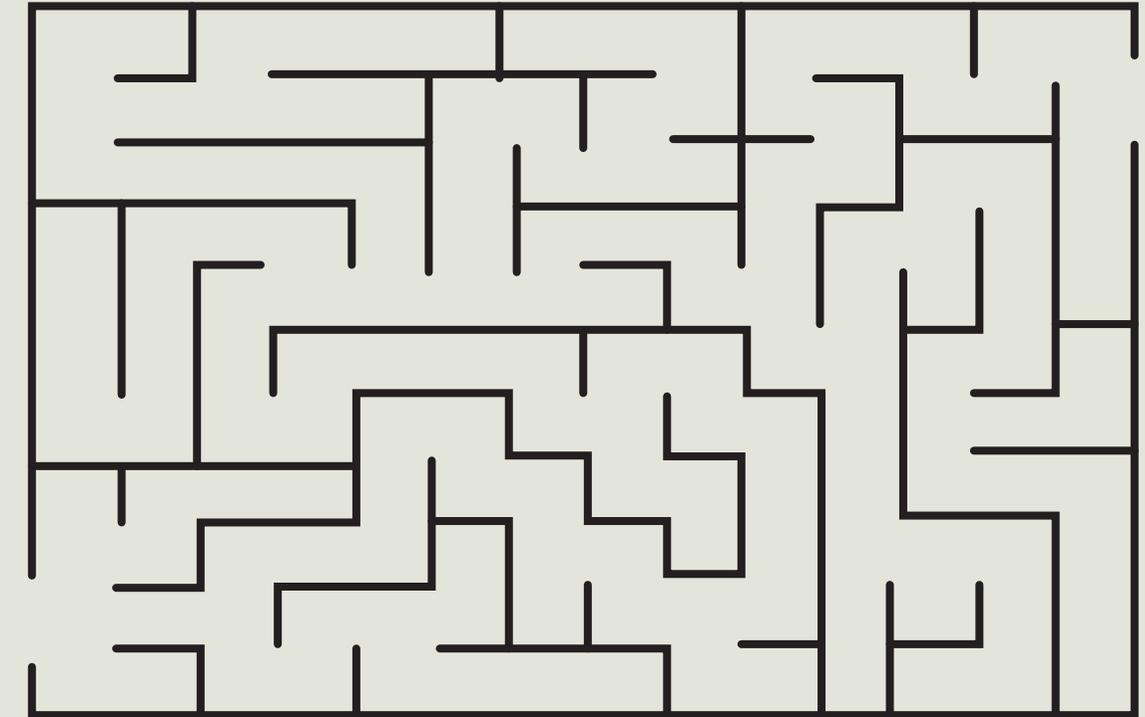
٤. بِتَطْبِيقِ خُطُواتِ التَّعَامُلِ مَعَ الْخَوْفِ الَّتِي تَعَلَّمْتَهَا، اِسْمَعِ

لِلْهَوَاءِ بِالْخُرُوجِ مِنَ السَّيِّدِ خَوْفٍ قَلِيلًا قَلِيلًا كُلَّمَا نَفَذْتَ خُطُوةً.



هل رأيتَ كم أصبَحَ السَّيِّدُ خَوْفٌ صَغِيرًا فِي النُّهَايَةِ!

ساعد السيدة اطعمئنان على الوصول إلى بيت سلوى



هناك طرق مناسبة وطرق غير مناسبة للتعامل مع الخوف، رتب الطرق المناسبة تحت

صورة السيدة اطعمئنان، والغير مناسبة تحت صورة السيد خوف:

- التفكير بجل المشكلة - الحوار الهادئ - الصراخ والبكاء - الاجتباء تحت السرير -
- الانشغال باللعب والأصدقاء - متابعة فيلم رعب - التخصين والأذكار اليومية -
- حبس النفس لمدة طويلة



Handwriting practice area with a light blue background and four horizontal dashed lines for writing.

Handwriting practice area with a light grey background and four horizontal dashed lines for writing.

## هل مررت بتجربة مؤنفة في يوم من الأيام مثلما حصل مع سلوى؟

سلوى استطاعت في النهاية أن تجعل السيد خوف صغيراً لا يسبب الكثير من المشاكل، لكن كيف؟!  
تعلمت سلوى خطوات ساعدتها على أن لا يسيطر عليها السيد خوف، ويمكنك تعلمها أيضاً:

**أولاً:** بدأت سلوى تشغُر بالاطمئنان لما فهمت أسلوب السيد خوف، أصبحت تعرف متى يُبالغ ويخترع الأفكار المزعجة ليخيفها، فتذكر نفسها بالحقبة التي تعرفها جيداً: صديقتي بدير، لديها موعد فقط ولذلك تغيبت. القطعة لن تختفي هكذا، ربّما نامت في مكان ما وتعود فيما بعد، وهكذا!

**ثانياً:** تعلمت سلوى أيضاً أنها تستطيع أن تنسى الخوف إذا ما انشغلت باللعب وحدها أو مع الأصدقاء، أو بقراءة قصة ممتعة مثلاً، بنكت والدها المضحكة، أو بمجرد الجلوس مع أسرته، يصغر السيد خوف عندما تشغل نفسها بشيء مفيد أكثر!

**ثالثاً:** لما تشاجر والد سلوى وهددت أمها بأنها ستترك المنزل، شعرت سلوى بالخوف حقيقة لا خيالاً من أن تبقى وأنها دون رعاية... لكن سلوى عبرت لوالديها عن مخاوفها فطمأنوها، ووعدها بعدم رفع الصوت، فعاد إليها هادواً. حل المشكلات بالحوار الهادئ يزعم السيد خوف فيصغر أكثر وأكثر.

**أخيراً:** عندما نخاف مثلما حدث مع سلوى نشعر ببعض الأعراض في جسمنا، هي ليست خطيرة لكنها طريقة الجسم في الاستجابة للخوف: تتسارع نبضات القلب، تتقلص عضلات الجسم وقد تولمنا معدتنا لذلك، وأحياناً يصبح التنفس أبطأ. هناك طريقة سحرية لإزالة هذه الأعراض بأن نتنفس بعمق وتنازل كما فعلت سلوى، لنجربها معاً!

