

إشراق

الجمعية السعودية لاضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

SAUDI ADHD SOCIETY



فارسٌ الرشيد

قصة

ناهد الشوا



رسوم: صلاح غافل
تلوين: فاضل فرحان

ح) مجموعة اضطراب الحركة وتشنت الانتباه ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

فارس الهداف / ناهد عصمت الشوا - الرياض ١٤٣٠ هـ

١ - قصص الأطفال

أ. العنوان ديوي ٨١٣

رقم الإيداع ١٤٣٠ / ٥٤٦٠

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٠-٣٢١١-٢

Printed in Saudi Arabia

كتب ناهد عصمت الشوا

E-mail: nahedshawa@gmail.com

w w w . nahedshawa . com



فارس الهداف

قصة
ناهة الشوا

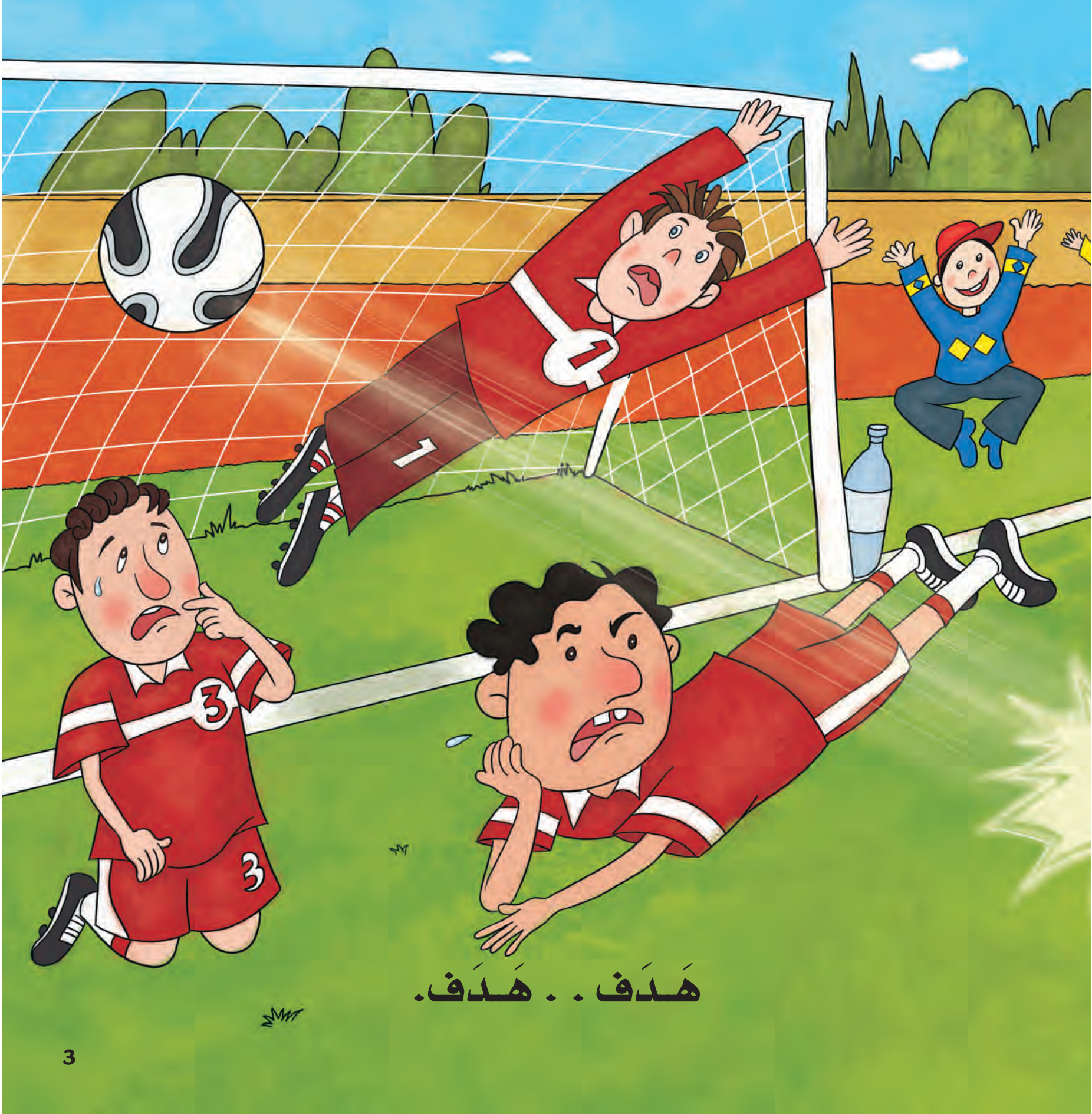


رسوم: صلاح غافل
تلوين: فاضل فرحان





لَحَظَاتٍ مَعْدُودَةٌ وَيُغْلِنُ الْحَكَمُ انْتِهَاءَ
الْمُبَارَاةِ. سَأُرْكَزُ بِشَكْلِ جَيِّدٍ عَلَى اللَّعِبِ.
سَأُرْكَضُ بِسُرْعَةِ الصَّارُوخِ بِاتِّجَاهِ الْمَرْمَى،
وَسَأُرَاوِغُ بِالْكُرَةِ يَمِينًا ثُمَّ شِمَالًا، ثُمَّ
أَرْكُلُهَا بِقُوَّةٍ وَأُحَقِّقُ الْهَدَفَ . . هَيَّيْ!!

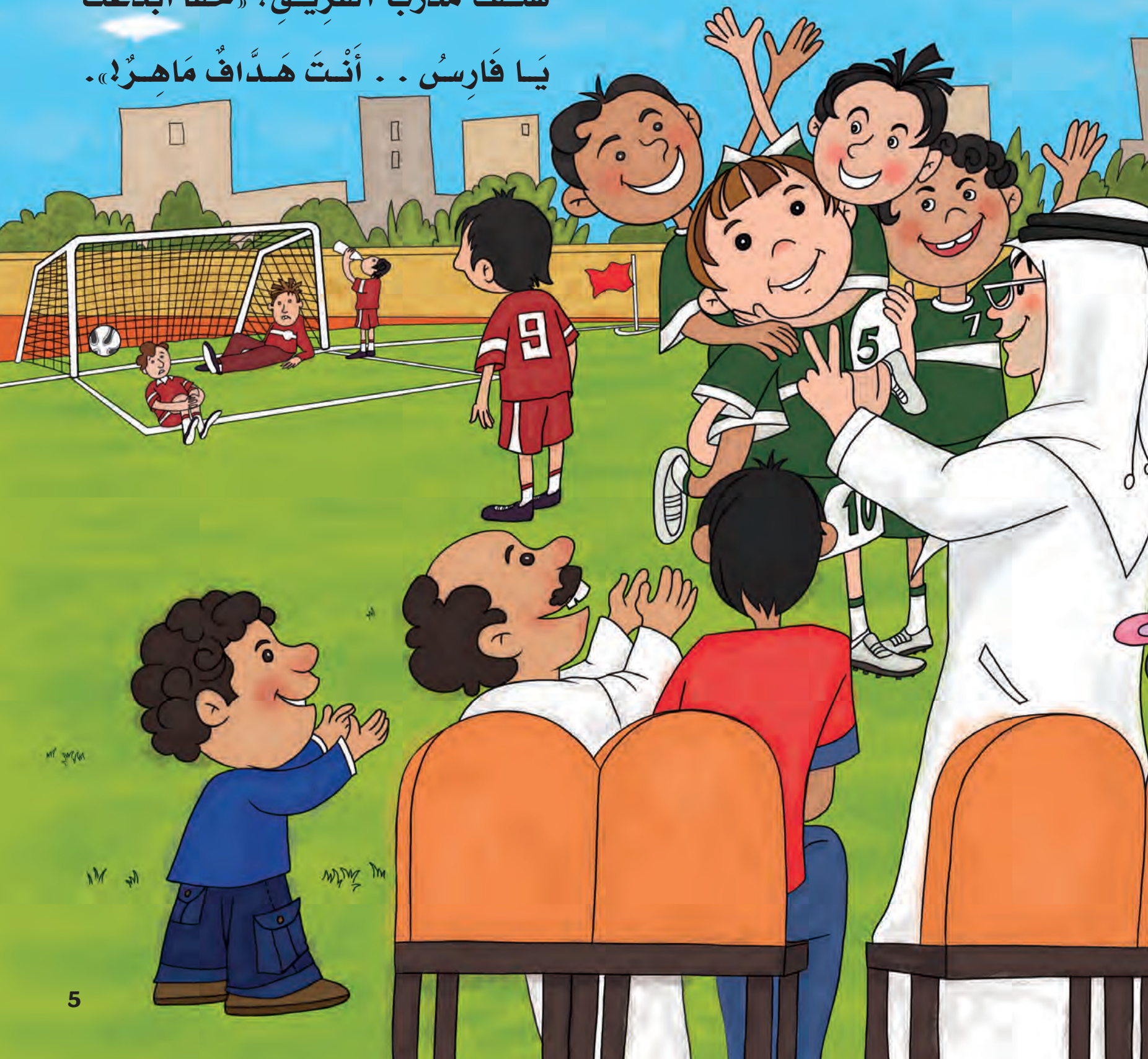


هَدَف . هَدَف .

تَقَافَزَ الْأَصْدِقَاءُ فَرِحِينَ بِهَدَفِ الْفَوْزِ الَّذِي حَقَّقْنَاهُ فِي اللَّحْظَاتِ
الْأَخِيرَةِ. رَفَعَ أَبَا يَدَيْهِ بِإِشَارَةِ النَّصْرِ، مَا مَا الْحَبِيبَةُ صَارَتْ تَقْفِزُ وَتَهْتَفُ:
«هَدَفَ . . هَدَفَ . .»



هَتَفَ مُدَرِّبُ الْفَرِيقِ: «حَقًّا أَبَدَعْتَ
يَا فَارِسُ . . أَنْتَ هَدَافٌ مَاهِرٌ!».



فِي الطَّرِيقِ إِلَى الْمَنْزِلِ قَالَ أَبَا: «أَنَا حَقًّا فَخُورٌ بِكَ أَيُّهَا الْهَدَّافُ الْعَبْقَرِيُّ!».
سَأَلْتَنِي مَامَا: «هَلْ سَمِعْتَنِي وَأَنَا أَصْرُخُ: فَارِسٌ . . فَارِسٌ . . فَارِسٌ!».
أَجَبْتُهَا: «نَعَمْ، يَا مَامَا، لَقَدْ سَمِعْتُكَ، بَلْ كُلُّ الْمَلْعَبِ سَمِعَكَ!
رَأَيْتُكَ تَقْفُزِينَ فِي الْهَوَاءِ أَيْضًا، لَقَدْ كُنْتَ عَلَى وَشَاكَ أَنْ
تَطِيرِي يَا مَامَا!».

«لَقَدْ طَرْتُ فِعْلًا يَا فَارِسُ، طَرْتُ مِنْ شِدَّةِ الْفَرَحِ» أَجَابْتَنِي ضَاحِكَةً.







فِي الْيَوْمِ التَّالِي قَالَ لِي أَسْتَاذُ الْعُلُومِ:

«مَبْرُوكُ هَدَفُ الْفُوزِ يَا فَارِسُ، لَقَدْ كَانَ

هَدَفًا جَمِيلًا حَقًّا . . أَتَمَنَّى أَنْ تَنَالَ عِلَامَاتٍ

جَمِيلَةٍ مِثْلَ أَهْدَافِكَ يَا فَارِسُ» .

أَجَبْتُهُ: «إِنْ شَاءَ اللَّهُ» .



فِي الْفَضْلِ، أَلْعَبُ بِالْقَلَمِ،
يَصْرُخُ الْأُسْتَاذُ: «لَا تَلْعَبُ بِالْقَلَمِ يَا فَارِسُ».
أَحْلُمُ وَأَسْرَحُ، يَصْرُخُ الْأُسْتَاذُ: «انْتَبِهْ، وَلَا تَسْرَحُ يَا فَارِسُ».
أَتَكَلَّمُ مَعَ زَمِيلِي، يَصِيحُ بِي الْأُسْتَاذُ: «لَا تَتَحَدَّثُ مَعَ أَحَدٍ يَا فَارِسُ».
كَمْ أَكْرَهُ كَلِمَةً: «لَا» !!



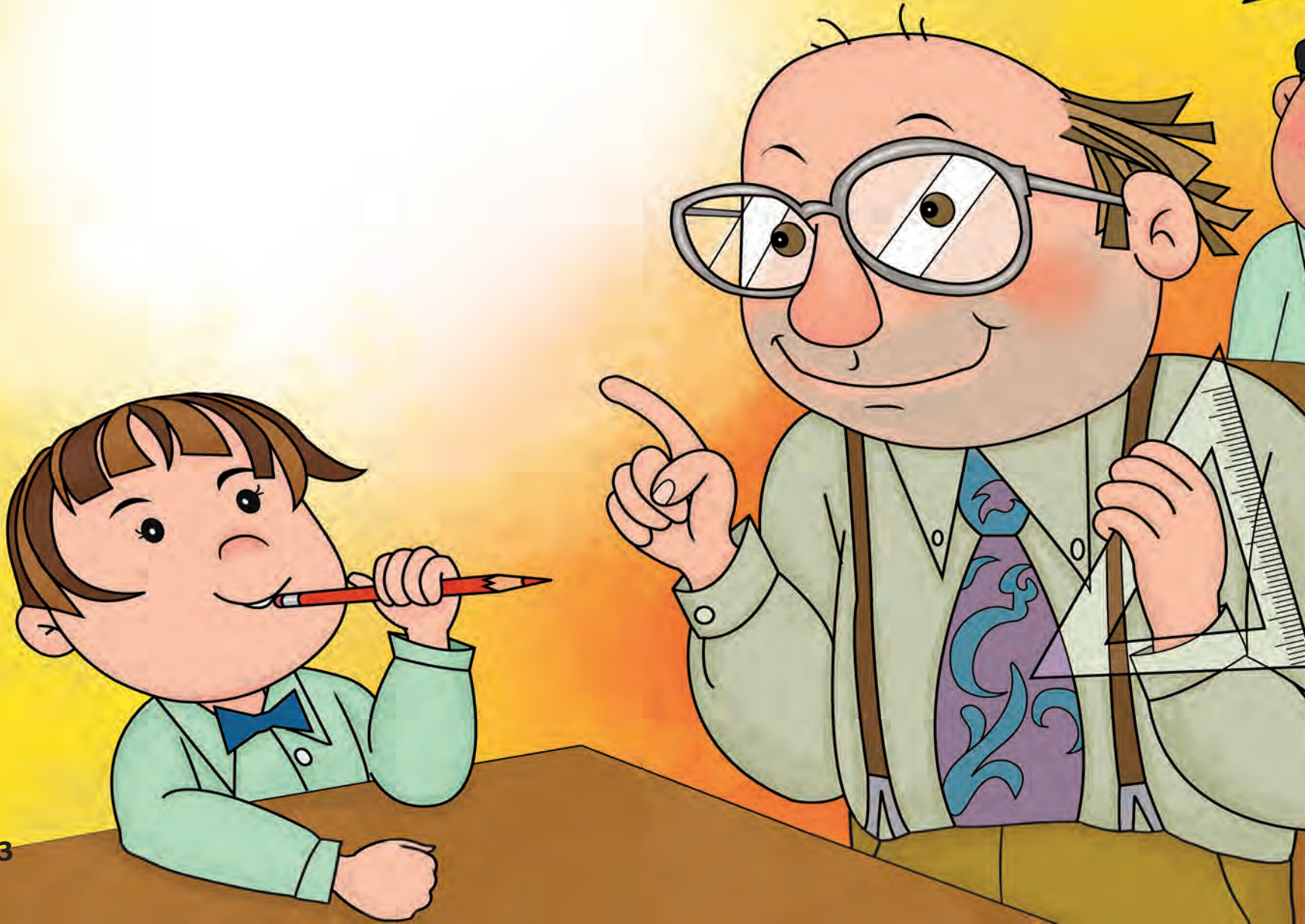
بَقِيتُ مُسْتَاءً أَتَرَقَّبُ
انْتِهَاءَ الْحِصَّةِ ..
كَمْ هِيَ مُمَلَّةٌ حِصَّةُ
الْعُلُومِ مِثْلَ بَقِيَّةِ الْحِصَصِ!



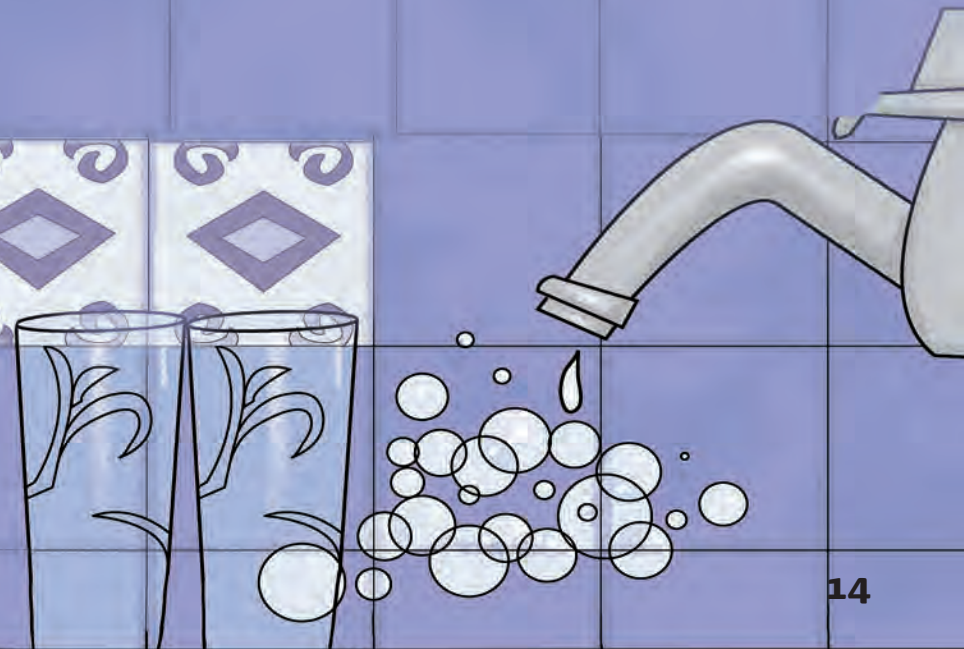
مَا عِدَا حِصَّةِ الرِّيَاضِيَّاتِ الَّتِي أَحِبُّهَا وَأَحِبُّ أُسْتَاذَهَا؛
ذَٰكَ لِأَنَّهُ مَرِحٌ وَصَاحِبُ نُكْتَةٍ.



أَجِيبُهُ إِجَابَاتٍ صَّحِيحَةً، يَبْتَهِمُ قَائِلًا: «أَنْتَ ذَكِيٌّ جَدًّا
يَا فَارِسُ، لَكِنْ لَا دَاعِيَ لِلطَّائِرَاتِ الْوَرَقِيَّةِ!». وَيَضْحَكُ الْأَصْدِقَاءُ.



حِينَ عُدْتُ إِلَى الْمَنْزِلِ قَالَتْ لِي مَامَا: «لَقَدْ كَلَّمْتَنِي إِدَارَةُ الْمَدْرَسَةِ الْيَوْمَ!».
شَعَرْتُ بِغَضَبٍ شَدِيدٍ. هَلِ السَّبَبُ فِي دَرَجَاتِي الضَّعِيفَةِ أَوْ قِلَّةُ الْإِتِّبَاهِ؟
اللَّهُ يَسْتُرْ! وَإِذْ بِصَوْتِ بَابَا يَعْلُو قَائِلًا: «مَا الْقِصَّةُ يَا فَارِسُ؟».
قُلْتُ: «أَنَا حَقًّا مُتَضَايِقٌ، فَأَنَا أَجِدُ صُعُوبَةً فِي التَّرْكِيزِ
مَعَ أَنِّي أَحَاوِلُ! بِصَرَاخَةِ الْمَدْرَسَةِ مُمَلَّةً، لِمَاذَا لَا يَجْعَلُونَ
الْمَلْعَبَ هُوَ سَاحَةِ الْفَضْلِ، وَالْأَهْدَافَ هِيَ الْعَلَامَاتِ؟».





قَالَتْ مَامَا : «مَعَا سَوْفَ نُحَقِّقُ أَهْدَافاً
إِنْ شَاءَ اللَّهُ، سَوْفَ نَضْعُ أَهْدَافاً
لِلْمَنْزِلِ، وَأُخْرَى لِلْمَدْرَسَةِ، هَكَذَا
نَصَحَنِي الْمُرْشِدُ الْاجْتِمَاعِيُّ، وَقَدْ
أَشَارَ عَلَيَّ بِزِيَارَةِ الدُّكْتُورِ مَرْوَانَ..
اخْتَضَنَنِي بَابَا قَائِلاً: «هُوَ مُدَرِّبٌ
وَطَبِيبٌ بَارِعٌ، نَحْنُ جَمِيعاً نَحْتَاجُ
إِلَى نَصَائِحِهِ وَإِرْشَادَاتِهِ؟!».



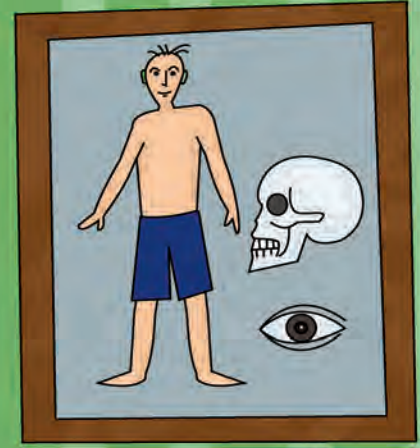


اسْتَقْبَلَنِي الدُّكْتُورُ مَرْوَانُ فِي عِيَادَتِهِ قَائِلًا:
«لَقَدْ سَمِعْتُ عَنْ أَهْدَافِكَ يَا فَارِسُ».
ثُمَّ فَحَصَنِي وَسَأَلَنِي بَعْضَ الْأَسْئَلَةِ. بَعْدَهَا قَالَ:
«حَسَنًا يَا فَارِسُ.. يَلْزَمُكَ أَنْ تَتَدَرَّبَ عَلَى التَّرْكِيزِ
وَالِانْتِبَاهِ، بَعْضُ الْأَوْلَادِ الْأَذْكِيَاءِ مِثْلَكَ لَدَيْهِمْ
مَا نُسَمِّيهِ اضْطِرَابَ فَرْطِ الْحَرَكَةِ وَتَشَتَّتِ الْانْتِبَاهِ».



وَتَحَدَّثَ الدُّكْتُورُ مَرْوَانَ أَيْضاً عَنْ إِمْكَانِيَّةِ اسْتِخْدَامِ الْعِلَاجِ بِالدَّوَاءِ
مَعَ مَا أَسَمَاهُ «الْعِلَاجُ السُّلُوكِي» الَّذِي قَالَ عَنْهُ: إِنَّهُ يَتَلَخَّصُ فِي تَعْدِيلِ
السُّلُوكِ غَيْرِ الْمُنَاسِبِ إِلَى سُلُوكٍ مُنَاسِبٍ بِمُسَاعَدَةِ الْجَمِيعِ.
ثُمَّ خَتَمَ كَلَامَهُ قَائِلاً: «هَذَا هُوَ بَرْنَامِجُ الْعِلَاجِ، وَهَذِهِ قَائِمَةُ الْأَهْدَافِ
لِتَضَعَهَا وَتَحَقِّقَهَا بِإِذْنِ اللَّهِ!».

مَضِيَتْ مُتَفَانِلاً، فَلَقَدْ شَعُرَتْ بِأَنَّ الدُّكْتُورَ طَبِيبٌ لَطِيفٌ،
يَفْهَمُ أَصُولَ لُغَةِ كُرَةِ الْقَدَمِ، وَكَيْفَ تُحَقِّقُ الْأَهْدَافُ.



فِي الْبَيْتِ اتَّفَقْنَا عَلَى قَائِمَةِ الْأَهْدَافِ الْآتِيَةِ:





أرتب حقيبتي حسب الجدول.

أشير إلى الدرس المنجز.

وَهَذِهِ قَائِمَةُ الْجَوَائِزِ الَّتِي اتَّفَقْنَا عَلَيْهَا؛ لِنُحَفِّزَنِي لِتَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ؛
لأنَّهَا تَسْتَحِقُّ كُلَّ الْجُهِدِ وَالْعَنَاءِ.

أُحَدِّثُ لُعْبَةً إلكترونيةً.

أُقِيمُ حَفْلَةً.

عِشَاءٌ صِينِيَّةٌ.



أَلْعَبُ كُرَةَ السَّلَةِ.



أَنَالُ مُكَافَأَةً مَالِيَّةً.



وَبَدَأْنَا بِتَنْفِيذِ الْخِطَّةِ، كَانَتْ مَامَا تُذَكِّرُنِي:
«هَلْ رَتَّبْتَ غُرْفَتَكَ يَا فَارِسُ؟».



وَكَلَّمَا أَرْعَجْتُ أُخْتِي كَانَ أَبَا يُذَكِّرُنِي:

«اللُّعْبَةُ الْإِلِكْتُرُونِيَّةُ يَا فَارِسُ!».

أَتَوَقَّفُ عَنِ الْإِزْعَاجِ فِي الْحَالِ. وَهَكَذَا كُلَّمَا

أَحْسَنْتُ التَّصَرُّفَ نِلْتُ الْجَوَائِزَ الْمَوْعُودَةَ.



كنت أضع منبهاً على مكتبي؛ ليدق بعد ثلث ساعة من البدء بالمذاكرة،
أستريح بعدها مدة عشر دقائق، ثم أعاود المذاكرة، لقد كان للمنبه
مفعول عجيب، إذ كنت أركز وأركز؛ لأفهم الدرس بسرعة قبل أن يدق
معلنًا موعد الاستراحة.



وَمَعَ كَثِيرٍ مِنَ التَّمْرِينِ صِرْتُ أَحَقُّ كَثِيرًا مِنَ الْأَهْدَافِ، وَأَنَالَ عِلَامَاتِ
التَّفُوقِ، وَتَوَقَّفَ الْأَسَاتِذَةُ عَنِ الشَّكْوَى، حَتَّى إِنِّي فُزْتُ بِكَأْسِ التَّفُوقِ
الْمَدْرَسِيِّ فِي نَهَايَةِ الْعَامِ.





كَمَا حَصَلْتُ أَيْضاً عَلَى كَأْسِ هَدَافِ
الدَّوْرِيِّ، بَعْدَ أَنْ حَقَّقْتُ هَدَفَ
فَوْزِ مَدْرَسَتِنَا فِي مُبَارَاةِ دَوْرِيِّ
الْمَدَارِسِ. بَابَا شَجَّعَ، وَمَامَا قَفَزَتْ،
وَأُخْتِي صَفَّقَتْ، وَالدُّكْتُورُ مَرْوَانُ حَضَرَ
الْمُبَارَاةَ، وَكَانَ يُصَفِّرُ طِيلَةَ الْوَقْتِ.
وَأَنَا أَشْكُرُهُمْ جَمِيعاً مِنْ كُلِّ قَلْبِي.





حَقًّا هُوَ شُعُورٌ رَائِعٌ وَجَمِيلٌ
أَنْ نَحَقِّقَ الْأَهْدَافَ، وَنَنَالِ الْجَوَائِزَ.

«أَلَيْسَ كَذَلِكَ؟!»





لمزيد من المعلومات

<https://adhd.org.sa>

@adhdarabia

920-009-973

المعرفة _ بداية _ الحل



ISBN:978-603-00-3211-2



9 786030 032112