



كانت ليان طفلة مفعمة بالحيوية، تحب قضاء وقتها في غرفتها الملونة. في ذلك الصباح، كانت تجلس على سجادتها المزينة بالنجوم، تبني برجاً عالياً جداً من المكعبات الخشبية، وتدندن أغنية لطيفة سمعتها في مدرستها.



وفجأة، انقطع هدوء الغرفة بصوت حاد وطويل.
"وييييو... وييييو... وييييو!". كانت تلك صفارات
الإنذار التي تعرفها ليان جيداً، لكنها في كل مرة
كانت تشعر بنفس الرجفة في يديها. توقفت عن
الحركة، وظل المكعب معلقاً في يدها.



لم تمر لحظات حتى سمعت ليان صوتاً قوياً
ومخيفاً.. "بوم!". اهتزت الأرض من تحتها قليلاً،
وسقط برج المكعبات وتناثرت القطع في كل مكان.
شعرت ليان بقلبها يخفق بسرعة كبيرة، وكأن
عصفوراً صغيراً يحاول الهروب من صدرها.



ركضت ليان بكل ما أوتيت من قوة نحو الممر وهي
تنادي بصوت مرتجف: "ماما! ماما!". في نهاية
الممر، كانت والدتها حنان تنتظرها، وقد نزلت
لمستوى طولها وفتحت ذراعيها على وسعهما
لتستقبل ابنتها الخائفة.



ارتمت ليان في حضن والدتها الدافئ، وأخذت تبكي
بصمت وهي تتمسك بقميص أمها. احتضنتها حنان
بقوة ومسحت على شعرها بلطف، هامسة في أذنها:
"أنا هنا يا حبيبتي.. أنتِ معي الآن، ونحن في أمان.
تنفسي ببطء، أنا بجانبك."



بعد دقائق، رفعت ليان رأسها وسألت والدتها
بصوت خافت: "ماما، هل شعرت أنتِ أيضاً
بالخوف؟". تنهدت حنان بصدق وقالت: "نعم يا
ليان، حتى الكبار يشعرون بالخوف أحياناً من
الأصوات العالية. الخوف شعور طبيعي نخبرنا أننا
نحتاج للبحث عن الأمان."



تابعت حنان وهي تمسك يدي ليان الصغيرتين:
"ولكن، هل تعلمين ماذا أفعل عندما يطرق الخوف
باب قلبي؟ لدي سر صغير يسمى (عناق الفراشة).
إنه يساعدني على الهدوء ويجعل قلبي يتوقف عن
الركض السريع."



رفعت حنان يديها ووضعتهما متقاطعتين على
صدرها، بحيث تلمس كل يد الكتف المعاكس لها.
بدأت تربت بلطف وبالتناوب: "يمين.. يسار.. يمين..
يسار.. تماماً مثل رفرفة أجنحة الفراشة." نظرت
ليان بفضول وبدأت تقلد حركات والدتها.



شعرت ليان بأن قلبها عاد ليدق بهدوء، وأن الخوف
الذي كان يملكها قد تلاشى. ابتسمت لوالدتها وقالت:
"لقد نجحت يا أمي! الفراشة جعلتني أشعر بسلام."
أدركت ليان أنها حتى لو سمعت أصواتاً مخيفة مرة
أخرى، فإنها تملك سرّاً قوياً داخل قلبها يجعلها
شجاعة.

