



– بچه‌ها! دفترهای نقاشی‌تان را بردارید و شروع کنید!  
 همه مشغول شدند، به جز او! دست‌های ظریف و کوچکش می‌لرزیدند. با تردید،  
 مداد سیاهش را بیرون آورد. نگاه نگرانش به اطراف چرخید، اشک در چشمانش حلقه  
 زد و به آرامی روی گونه‌اش لغزید.  
 به سمتش رفتم و صدایش کردم: «مهدا!»  
 به هق هق افتاد. تنها چیزی که دیدم؛ چشمان گریانش بود و قلمی که بی‌اختیار در  
 دست لرزانش می‌چرخید. اولین بار نبود که به خاطر نقاشی گریه می‌کرد. خود را ناتوان  
 می‌دید. انگار مداد با دستش غریبه بود.  
 صفحات دفترش را ورق زد و نقاشی‌های قبلی‌اش را با هم نگاه کردیم. باید کاری  
 می‌کردم تا خودش را بیشتر باور کند. جملاتی را که در ذهنم می‌چرخید بر زبان آوردم:  
 – مهدا جان! نفس عمیق بکش! تو می‌توانی. دستانت قدرت کشیدن هر آنچه را  
 بخواهی دارد. تو می‌توانی زیباترین تابلوی نقاشی را خلق کنی!  
 به آخرین نقاشی که رسیدیم، گفتم: «به‌به! ببین با انگشتان ظریفت چه نقاشی  
 زیبایی کشیده‌ای! نفس عمیق بکش و شروع کن!»  
 چشمانش را بست و نفس عمیقی کشید. دستش را گرفتم و با هم شروع به  
 کشیدن کردیم. دست کوچکش هنوز در دستانم می‌لرزید. مداد را محکم می‌فشرده  
 و با زحمت روی کاغذ حرکت می‌داد. ادامه دادیم، در حالی که جمله‌های مثبت را  
 برایش تکرار می‌کردم. کم‌کم آرام گرفت، لبخندی زد و تنها پیش رفت. بارها این  
 لحظات را با هم تجربه کرده بودیم.  
 چند ماهی از شروع سال تحصیلی ۹۶-۹۵ در پیش دبستانی حضرت جوادالائمه (ع)  
 ناحیه‌ی یک می‌گذشت. یک روز، طنین صدایی مرا به وجد آورد. صدای ورق زدن  
 کاغذ و لحن زیبای کودکانه‌ی مهدا که به دوستش می‌گفت: «تو می‌توانی! ببین چه  
 نقاشی زیبایی کشیدی! نفس عمیق بکش!»

# نفس عمیق بکش!

مهدیه‌السادات ابطحی  
 معلم پیش دبستانی  
 ناحیه یک یزد