صفحه 3:

من و خونواده‌ام ساعت‌ها در راه بودیم. ما به همراه تعداد زیادی جعبه در کامیونی هستیم که البته ماشین خودمان نیست ( اجاره‌ای است). من به همراه پدر و مادرم به منطقه‌ای نقل مکان کردیم که دو ایالات با خانه سابق‌مان فاصله دارد. ما از مزرعه‌مان به خانه‌ای در خلیج( کنار دریا) آمدیم.

من چشم انتظار دیدن اتاق جدیدم هستم. امیدوارم به قدری بزرگ باشد که بتوانم در آنجا دوچرخه‌سواری کنم! در مسیر، مادرم به ساختمانی اشاره کرد و گفت: این مدرسه تو است و از دوشنبه کلاس‌هایت شروع می‌شود.

صفحه 4:

روزی که نخستین بار پدر مادرم گفتند قرار است به جای دوری مهارجرت کنیم، نخست خوشحال و هیجان‌زده شدم اما حالا ذهنم پر از افکار منفی است. تغییر من را آشفته می‌کند و وجودم سرشار از دلهره می‌شود.

هربار به روز اول مدرسه فکر می‌کنم به یکباره احساس ترس و اضطراب می‌کنم. مسیر را به درستی نمیدانم اگر گم بشوم چه؟ اگر نتوانم دوست پیدا کنم چه؟ اگر سر میز خوردن ناهار تنها بمانم چیکار کنم؟ ایالت، شهر و مدرسه جدید همگی جدید و ناشناته هستند.

صفحه5:

صبح روز بعد، پدرم در جست و جوی کاسه، جعبه‌ها را زیر‌ورو می‌کند ولی فقط جوراب پیدا می‌کند. مادرم در حالی که سینی با سه کاسه و سه قاشق در دست دارد، به سمت من می‌آید و می‌گوید: مکس[[1]](#footnote-1) پیش از تماشای کارتون صبحانه‌ات را بخور".

من پس از اتمام غلات صبحانه‌ام تلویزیون را روشن می‌کنم. برنامه‌ درباره‌ی زندگی حیوانات ساکن در دریا است. برنامه درباره‌ی زندگی نهنگ‌ها است. با اینکه از این برنامه خوشم می‌آید ولی تمرکز ندارم و مدام ناخن‌هایم را می‌جوم.

صفحه 6:

ذهنم درگیر مدرسه است. فردا روز اول مدرسه است. من عضو جدید کلاس هستم. آیا بچه‌ها به من سلام می‌کنند؟. آیا معلم با من مهربان است؟ نکند مسیر مدرسه تا خانه را گم کنم؟ بخاطر استرس فردا نفسم بالا نمی‌آید.

صفحه7:

مادر می‌گوید: مکس، من انتظار این برخورد را نداشتم. من فکر می‌کردم آمدن به شهر جدید تو را خوشحال می‌کند. اصلا نمیدانستم اینگونه بهم میریزی چرا ناراحتی؟ من پاسخ دادم:" دست خودم نیست نمی‌توانم نگران فردا و مدرسه نباشم. چون شناختی از آن ندارم و این مرا مضطرب می‌کند. با بغضی در گلو گفتم، نمی‌خواهم به مدرسه بروم." مادر پرسید:" مکس آیا دلت گرفته است و ناراحتی؟" گفتم" بله مادر، من بسیار ناراحت و آشفته هستم. دعا می‌کنم کاش هرگز مهاجرت نمی‌کردیم. اینجا بودن در ن احساس ترس ایجاد می‌کند "

صفحه 8:

مادر پیشنهاد کرد وقتی احساساتم همچون چرخ و فلک بزرگی به طرز آزاردهنده‌ای در چرخش است، آن‌ها را نقاشی کنم. من این پیشنهاد را دوست داشتم و سعی کردم تصویری از خودم را نقاشی کنم. حباب‌هایی در سر و گردبادی در شکمم.

تصویرم بنظر خیلی غیر منطقی می‌آمد و باعث خنده پدر و مادر شد. همگی شروع به خندیدن کردیم. پس از آن دیگر نمی‌توانستیم جلوی خنده‌مان را بگیریم. در حالی که مشغول گشودن جعبه‌ها هستیم، شوخی می‌کنیم و میخندیم. باقی روز را بدون نگرانی سپری می‌کنم و دیگر خبری از آن اضطراب نیست.

صفحه 9:

صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شوم و با شوق از تخت بیرون میام. لباس می‌پوشم و برای مدرسه امروز آماده میشوم زمانی که به همراه پدرم در مسیر مدرسه هستم، دوباره اضطراب به سراغم می‌آید و زمانی که مقابل مدرسه میرسیم پدر به چشمانم نگاه می‌کند.

صفحه 10:

او می‌گوید:" مکس لطفا از یاد نبر که تو به خوبی از پسش برمیایی. تو میتوانی احساساتت را کنترل کنی. من تورا باوردارم پسرم."

از ماشین پیاده می‌شوم و کوله‌ام بر دوش می‌اندازم. در مقابل ساختمان خانم میلان[[2]](#footnote-2)، مدیر مدرسه‌مان ایستاده است. با او سلام علیک می‌کنم.

صفحه 11:

با هم در راهرو مدرسه راه می‌رویم. او به نظر زن بسیار مهربانی است ولی من خیلی چیزی از حرف‌هایش متوجه نمیشم چرا که ذهنم بسیار آشفته است. به کلاس که می‌رسیم از شدت استرس معده‌درد دارم. نفس عمیقی میکشم و سعی می‌کنم افکارم را کنترل کنم.

صفحه 12:

مدیر در کلاس را باز می‌کند. معلم با دیدن ما به سمت در می‌آید. " سلام مکس. از دیدنت خوشحال هستیم" او ضمن اشاره به تابلو بالای در به من خوش‌آمد می‌گوید. ( نوشته ی تصویر: خوش آمدی مکس). این استقبال از آنچه انتظارش را داشتم بهتر است.

صفحه 13:

درست پیش از ناهار، دوباره اندکی استرس به سراغم می‌آید. نگرانم که مبادا سردرگم شوم و ندانم کجا باید بنشینم. بنابراین کاغذی از داخل کوله‌ام بیرون می‌آورم و تصویر خانواده ام را نقاشی می‌کنم. اینکار لبخند بر لبانم می‌نشاند.

نقاشی اضطراب و استرس من را کم می‌کند. چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. همه چیز درست است. موقع ناهار، برخی بچه‌ها از من درخواست می‌کنند تا باهم غذا بخوریم و ما در طول ناهار درباره‌ی حیوانات ساکن دریا صحبت می‌کنیم.

صفحه 14:

پس از پایان این روز فوق العاده، حالا من روی تخت‌خوابم دراز کشیده‌ام. نقاشی که دیروز از خودم کشیدم در بالای سرم آویزان کرده‌ام به آن نگاه می‌کنم، حالا کمتر ترسناک بنظر می‌رسد. امروز توانستم ترس‌هایم را مدیریت کنم و الان اوضاع مطلوب است.

صفحه 15:

آن روز غروب سر شام، مادرم درباره‌ی روزی که سپری کرده‌بود برایمان تعریف کرد. او گفت" اول عصبی بودم و میخواستم بگریزم. بنابراین پیش از از دست دادن کنترل خود، ایستادم و دم و بازدم انجام دادم. من روز خیلی خوبی داشتم. چیزی برای نگرانی وجود نداشت."

ما نشستیم و در طول غذا، خندیدم و کمی صحبت کردیم. من به امروز فکر می‌کنم و لبخند می‌زنم. من دیگر احساس تنهایی نمی‌کنم چون مادرم هم همچون من استرس داشت. استرس چیزی طبیعی است و من دیگر می‌دانم چگونه می‌بایست کنترلش کنم."

1. Max [↑](#footnote-ref-1)
2. Milan [↑](#footnote-ref-2)