

سلسلة خدمة الطوارئ

صديقي في صراع مع ...

# طلاق الأبوين

جوش ماكدويل

و

إد ستوارت



## كلمة شكر

نودّ أن نشكر الأشخاص التالية أسماؤهم:

**دايفد فرغيوسن**، مدير «خدمات الحياة الحميمة» في أوستن بتكساس، إذ أسهم إسهامًا كبيرًا في هذه السلسلة. ويظهر تأثيره ملموسًا في كلّ كتّيب منها، ولا سيّما بمبادئ رسالة «الحياة الحميمة». وقد جسّد دايفد أماننا نموذجًا في كيفية كون المرء واسطة لعمل الله من خلاله على تعزية الآخرين ودعمهم وتشجيعهم.

**دايفد بلس**، مُساعد جوش منذ ثلاث وعشرين سنة، وقد عمل معنا جاهدًا في صياغة كلّ كتّيب من هذه السلسلة، شكلاً ومضمونًا. إنّ كلّ قصّة خياليّة في الكتّيبات الثمانية من «سلسلة خدمة الطوّارئ» مقتبسة من المقطوعات السمعّيّة الدراميّة التي كتبها دايفد شخصيًا، عن «شبيبة في أزمة» ونحن نشكر الله حقًا من أجل مواهب دايفد والتزامه.

جُوي بول، من دار النّشر «وورد» لم يقتنع فحسب بكامل هذا  
المشروع، بل أيضًا واطبَّ على مناصرتِه في هذه الدّار.

جوش ماكدويل

إد ستیوارت

## قصة «جسيكا»

علّمت «جسيكا إنغرام» ابنة الخمس عشرة سنة ما هو موضوع «الاجتماع العائلي» ذلك المساء، مع أنّ أمّها لم تُطلعها على أيّ أمر محدّد. كذلك علّم «مارك» أخو «جسيكا» و«كارين» أختها. فلا بدّ أن يفهم أيّ امرئ ما كان يجري. إلاّ إذا كان أعمى وأصمّ وعديم العقل. ذلك أنّ الأمّ والأبّ نويًا أن يخبرا أولادهما الثلاثة بأنّ «انفصالهما التجريبي» لم ينجح وأنّهما يقومان بترتيبات الطلاق.

وقد عرفت «جسيكا» أنّ «اجتماع الطلاق» سيكون مروّعًا كما كان «اجتماع الانفصال» قبل ثلاثة أشهر. وكم تمتّ لو تغطس في بركة من حمض الكبريتيك فتختفي إلى الأبد ولا تحضر اجتماع العائلة ذلك المساء. وذلك ليس بالطبع حرفيًا! فقد كانت على يقين بأنّ الانتحار إنّما هو طريق الجبان للهروب من أيّة مشكلة، عدا كونه خطيئة. ولكن ما القصد من اجتماع

عائلة «إنغرام» إذا كان شعور كل واحد عند مغادرته سيكون أسوأ مما هو عليه الآن؟ ولم الجلوس حول مائدة العشاء لإعلاء شأن إعلان الطلاق؟

انطرحت «جسيكا» على سريرها، وقد رفعت صوت سمّاعتي الموسيقى على أذنيها حتى لا تسمع الصّمت المخيم في البيت. بعد نصف ساعة تعود أختها «كارين» ابنة الثماني عشرة سنة من عملها، قبيل موعد العشاء الرّهيب. ولو كانت في البيت الآن، لتجوّلت كالصّاعقة تغلق الأبواب والخزائن بعنف قارصةً الجميع وموجعةً بكلامها مسمّية ذلك «فئسة خلق». ولطالما كانت «كارين» متّقدة الغضب على انفصال والديها، وقد تفجّرت في منتصف «اجتماع الانفصال» في شهر نيسان (إبريل) الماضي. وحين كانت «كارين» تفشّ خلقها، كانت «جسيكا» على الأقلّ تشعر أنّها أحسن حالاً وكان الصّمت مروّعاً.

أمّا أخوهما الأصغر «مارك» ابن الاثنتي عشرة، فقد كان في المنزل. غير أنّه كان نقيض «كارين» تمامًا. فبعد «اجتماع الانفصال» سألته أمّه عن حاله، فاكتفى بأن هزّ كتفيه وعاد إلى ألعاب الكمبيوتر، متصرّفًا وكأنّ شيئاً لم يكن. ولا بدّ أنّه كان الآن في غرفته وسمّاعته على أذنيه، يلاحق ويدمّر محاربي

كوكب «زارع» الأشرار على شاشة الكمبيوتر الخاص به. وقد علمت «جسيكا» أنّ أزمة العائلة تؤثر فيه، بحيث عمد إلى تجميد مشاعره أو شيءٍ من هذا القبيل. وكانت خائفةً ممّا قد يحدث له حين يدركُ الواقع المرير.

علمت «جسيكا» أنّ أمّها في المنزل أيضاً، ولكنها غارقة في إحدى الزوايا مع إحدى رواياتها الرومنسيّة. وخيّل إلى «جسيكا» أنّها تكون أحسنَ حالاً لو كانت أمّها في غرفتها توبّخها كي تنظّف غرفتها أو تقوم بواجباتها المألوفة. غير أنّ الأمّ، على ما بدا، كانت في مزاج انطوائي مثلها مثل مارك.

أمّا الأب فلم يكن في البيت طبعاً. فبعد «اجتماع الانفصال» انتقل إلى شقّة تبعد أقلّ من سبعة كيلومترات. وقد قالت الأمّ إنّ الأب سيحضر بعضَ شطائر البيتزا للعشاء، فجعدت «جسيكا» أنّها حيال تلك الفكرة. يا لها من نكتة سمجة: أن تجلس العائلة لتناول البيتزا على وقع تفريق شملها! لم تكن «جسيكا» جائعة، بل إنّها لم تجع طيلة ثلاثة أشهر، ولا نامت جيّداً أيضاً، متضايقَةً من حكّة طفرة جلدية وكوابيس رهيبة. ذلك كلّه بدأ في نيسان (إبريل). فإذا كان ذلك ما شعرت به بعد الانفصال، فكم سيكون شعورها أسوأ عندما يتطلّق أبوها وأمّها نهائياً؟ إنّها لم ترد أن تعرف!

وفيما الموسيقى تتردد في أذنيها، حاولت «جسيكا» أن تصلي.  
لقد سلّمت المسيح حياتها وآمنت به منذ سنة تقريبًا. إذ  
كانت في مخيم صيفي لشبيبة الكنيسة.

إنّها لمست في حياتها تحولاً إيجابياً منذ تعرّفها بالمسيح.  
والآن صارت الصلاة ودرس الكتاب المقدّس والتعبّد للربّ ذات  
قيمة في حياتها. غير أنّ ذلك التّغيير لم يصل إلى عائلتها،  
وخصوصاً والديها. فهما كانا يقصدان الكنيسة نحو مرّة كلّ  
شهرين، حين يلحظ البرنامج مشاركة جوقة الشّبيبة في  
التّرنيم. بمن فيها «جسيكا». وكان والداها قد تباعدا أكثر في  
السّنة الماضيّة، مع أنّها واطّبت على الصلاة لأجلهما.

لقد بدا لها الآن أنّ صلاتها لأجل التّوفيق بين والديها ميئوس  
منه. حتى إنّها افترضت أنّ أحد أسباب انفصال والديها يعود  
جزئيّاً إلى خطأ اقترفته. كان في وسعها أن تكون أكثر طاعة  
وليونة وتعاوناً، ولا سيّما قبل أن تصبح مسيحيّة حقيقيّة. وقد  
عرفت أنّ تصرفاتها المعاندة أحياناً صعّبت الحياة على أبويها  
كليهما. وهي طلبت إلى الله مراراً أن يسامحها لِعَدَم كونها  
فتاةً أفضل. فإذ بات وصول الأب متوقّعا بعد أقلّ من ساعة،  
انكبّت أساساً على الصلاة لأجل «مارك» و«كارين» ونفسها.



كان «اجتماع الطلاق» تجسيماً لحياة عائلية صوريّة. فقد أخذ الأب و«مارك» يلتهمان البيتزا ويتحدّثان عن البايستبول كما لو كانا في حفلة. وجاملتهما «جسيكا» و«كارين» والأُم ببضع لقمات، ثمّ دفعن صحونهنّ بعيداً وجلسن صامتات. وبدت الأُم على وشك البكاء. أمّا «كارين» فتأجّجت النار في عينيها كقنبلة موقوتة تتكتك قبل أن تنفجر، فيما تمتت «جسيكا» لو ينتهي كلّ شيء حتى ترجع إلى غرفتها.

أخيراً أعلن الأب قائلاً: «عند أممكم وعندي شيء نقوله لكم. إنّ مشاكلنا ساءت بدل أن تتحسن منذ انتقالي. فالانفصال وجلسات الإرشاد لم تنفع. لذا قررنا الطلاق. ونحن نريدكم أيّها الأولاد أن تعرفوا أنّ الأمر لا يعنيكم أنتم، بل يعيننا أنا وأممكم، فكلانا يحبكم أنتم الثلاثة وسوف...».

عندئذ هبت «كارين» واقفة بسرعة حتى انقلب كرسيها إلى الوراء: «أمر سقيم حقاً! لو كنتما تحباننا فعلاً، لما فعلتما هذا بنا، لماذا لا يمكنكما حلّ أموركما؟ لا أعتقد أنّكما تحاولان ذلك فعلاً، ولا أعتقد أنّكما تريدان أن تحاولا». ثمّ مضت تصرّف غضبها مطوّلاً، ملطّفاً بكلمات ما سمعتها «جسيكا» منها قبلاً. وحاول الأب أن يقطعها غير مرّة، ولكن بدا ذلك كالبصق في الهواء. فما كان منه إلا أن لبث قاعداً في مكانه، يسمع

على مضمض. وتأكد لـ«جسيكا» أنّ ذلك لن يغيّر فكره. أمّا الأمّ  
فزمت عينيها وبكت في صمت، فيما تسلّى «مارك» بقضم  
البيتزا المفتّنة.

وكّلما اغتاظت «كارين» أكثر، زاد شهور «جسيكا» بالغضب  
والألم. وتمنّت لو تقول الأمور التي قالتها «كارين» وكأّما أختها  
الكبرى نفّست عن غضبهما كلتيهما. وعندما انفجرت «كارين»  
باكية أحسّت «جسيكا» غصّة في حلقها ودمعة ساخنة على  
خدّها. فقد أعجبت «جسيكا» قدرة أختها على نفث البخار،  
وإن كانت لم تستطع أن توافقها على كلّ ما قالته وعلى كفيّته  
قوله.

وفي أقلّ من دقيقتين، بدتا لـ«جسيكا» كأّتهما ساعتان، انتهى  
كلّ شيء. فالأب قد قال كلمته، و«كارين» فجّرت غضبها. ثمّ  
أوضح الأب أنّه والأمّ ما زالا يتباحثان في ترتيب أمور المعيشة:  
من يسكن مع من، وكم من الزّمن. فكان ذلك بالنّسبة إلى  
«جسيكا» أمراً زاد الطّين بلّة. إذ إنّ الأب كان قد انتقل إلى  
شقتّه تاركاً الأولاد مع الأمّ. وقد قالت «كارين» لـ«جسيكا»  
إنّها على يقين بأنّ أباهما يواعد امرأة أخرى، وإنّه ربّما لا يريد  
أن تُقيم الفتاتان أو «مارك» معه لأسباب جليّة. وها هو الأب  
يتحدّث الآن عن زيارة الشّرخ في عائلة «إنغرام» وإذ كان ينظر

إلى «جسيكا» قال: «عندما تفتح المدرسة في شهر أيلول (سبتمبر)، فعسى أن يرغب أحدكم في الإقامة معي».

لم تكن «جسيكا» في وارد اختيار أحد والديها، ولكنها أيضاً لم تكن مستعدة لأن تصبح مثل كرة الطاولة النطاطة بينهما. فهنا غرفتها وأغراضها، وقد شعرت أن مكانها هو مع أمها و«كارين» و«مارك». ولم تدر كيف تخبّر والدها بأنها ترغب في البقاء مع أمها.

وكان والد «جسيكا» على موعد عمل في السابعة والنصف، فغادر بعيد السابعة ببضع دقائق. وكانت «جسيكا» تحبّ أباهما، إلا أنّها سرّت بمغادرته. فقد كفاها ما شهدته من «الوحدة العائليّة» ذلك المساء. وساعدت «كارين» الأمّ في تنظيف الطاولة بعد العشاء. فيما خفّ «مارك» عائداً إلى «كوكب زارغ» على كومبيوتره، وانسابت «جسيكا» إلى غرفتها مع سماعتها.

لقد علمت أنّ أمها و«كارين» ستفرغان في قالب جديد جميع التفاصيل المثيرة لتلك الليلة وكان ذلك آخر شيء أرادت «جسيكا» القيام به. فقد ظنّت أنّ الطلاق شيء يجب أن يُبحث سرّاً ثمّ يُدفن في موضعه. إنه ليس أمراً نتجاذب أطراف

الحديث فيه. كما يحصل بعد مشاهدة فيلم يُعجبنا. وما هو بأمرٍ نتحدّث فيه مع أصحابنا بالقول مثلاً: «إشتريت حذاءً في فترة التّنزيلات، وأبواي في سياق الحصول على الطّلاق».

إذ ذاك تنبّهت «جسيكا» فجأةً إلى إحدى منافع كون المرء مسيحياً حقيقياً، ممّا لم يسبق لها أن تنبّهت إليه. فإنّ أفضل أصدقاؤها كانوا من أبناء الكنيسة، بمن فيهم مرشدا السّببية «داغ وجانّي شو». وبما أنّ أياً من أصدقاؤها لم يعرف عائلتها، فلن يسمعوها بطلاق أبويها إلاّ إذا أخبرتهم هي، الأمر الذي لن تفعله، حتّى صديقتها القريبة، «نتالي سيمونز» التي دعته الصّيف الماضي إلى مُخيّم السّببية وصلت معها عندما سلّمت المسيح حياتها، لم تعرف سوى أنّ والديها منفصلان. فمن الهامّ ان تساعدّها «نتالي» على إبقاء الطّلاق سرّاً. ولكن بالطّبع ينبغي أن تعلم «نتالي» بالطلاق حتى تساعدّها على إبقائه سرّاً. لذا قرّرت «جسيكا» أن تخبرها هي وحدها دون سواها.

«أنا ذاهبة إلى بيت «نتالي» وسأعود قبل السّاعة العاشرة».

هكذا قالت «جسيكا» لأُمّها بصوتٍ عالٍ، وهي خارجة من الباب. ثمّ امتطت دراجتها وهبطت الممرّ قبل أن يتسنّى

لأمّها أن تردّ. وقد أنعشها أن تخرج في ذلك المساء الصّيفيّ الحارّ. بل زادها إنعاشاً أن تبتعدَ عن البيت، حيث عبّقت رائحة البتزا مذكرةً بإعلان أبيها الصّاعق. وتساءلت هل تقدّر بعد على تناول البيتزا مرّةً أخرى.

«والداك يتطلّقان؟ آه يا «جسي» أنا آسفة جدّاً!»

فوجئت «جسيكا» بكلمات «نتالي». لقد كانت مفعمة إحساساً ومحبةً صادقة. وليس فيها أثر من الملامة. وكانت الفتاتان قد ذهبتا بدرّاجتيهما إلى متنزّه المدينة، وإذ جلستا على أرجوحيتين متجاورتين، باحت «جسيكا» لنتالي بخبر ما جرى عند العشاء في البيت.

وردّت «جسيكا»: «شكراً جزيلاً. ولكنّ هذا سرٌّ، مفهوم؟»

«سرٌّ؟ ماذا تقصدين؟»

فأجابت «جسيكا» بإصرار: «لا أريد أن يعرفَ بالأمر أيُّ شخصٍ في الكنيسة. وما دُمتِ الآن قد عرفتِ أنتِ، فلستُ أريد حتّى التحدّث عنه بعد».

فاستفسرت «نتالي»: «ولكن لماذا يا «جسي»؟»

تردّدت «جسيكا» متحيّرة إلى أيّ مدى ينبغي أن تكون صريحة.

فبعَدمَا أَفْضَتْ إِلى «نتالي» بِكُلِّ شَيْءٍ، قَرَّرَتْ أَنْ تَعْتَرِفَ بِحَقِيقَةِ شَعُورِهَا، مَعَ أَنَّ ذَلِكَ كَانَ صَعْبًا عَلَيْهَا. فَتَمَتَّتْ: «لأنَّ... لأنَّ عَائِلَةَ «إِنْغْرَام» لَيْسَتْ سَوِيَّةً، كَمَا تَعْلَمِينَ! فَأَبْوَأِي غَيْرَ مُؤْمَنِينَ بِالْمَسِيحِ، وَأَنَا فُخُورَةٌ بِوَأَقِعِ مَا يَفْعَلَانِ. لَذَا أَوْدُّ أَلَّا يَعْرِفَ بِهِ النَّاسُ».

ثُمَّ دَفَعَتْ «جَسِيكََا» نَفْسَهَا إِلى الْوَرَاءِ وَرَفَعَتْ قَدَمَيْهَا لِتَتَأَرَّجَحَ. وَحَدَّتْ «نتالي» حَذْوَهَا، وَأَنْزَلَتْ الْفَتَاتَانِ بِصَمْتٍ جَنْبًا إِلى جَنْبِ بَضْعِ دَقَائِقِ.

وَإِذْ كَادَتْ الْأَرْجُوحَتَانِ أَنْ تَهْدَأَا مِنْ جَدِيدٍ، قَالَتْ «نتالي»: «وَمَاذَا عَنِ «جَائِي»؟»

كَانَتْ «جَائِي شُو» وَزَوْجُهَا «دَاغ» وَهُمَا فِي الثَّلَاثِينَاتِ، مَتَطَوَّعِينَ مَرشِدِينَ لِلشَّيْبَةِ فِي الْكَنِيسَةِ. وَقَدْ كَانَتْ «جَائِي» أَيْضًا حَاضِرَةً حِينَمَا سَلَّمَتْ «جَسِيكََا» حَيَاتَهَا لِلْمَسِيحِ الصَّيْفِ الْمَاضِي. وَكَانَتْ «جَائِي» قَدْ تَلَمَّدَتْ «جَسِيكََا» خُطْوَةَ فَخُطْوَةَ، بَعْدَ الْمَخَيِّمِ، عَلَى مَدَى بَضْعَةِ أَسَابِيْعِ.

فَسَأَلَتْ «جَسِيكََا»: «مَاذَا عَنِ «جَائِي»؟»

وَرَدَّتْ «نتالي»: «إِنَّهَا أَخْتُ كَبِيرَةٌ لِكَ عَلَى الصَّعِيدِ الرُّوحِيِّ.

هكذا قلت أنتِ. فأعتقد أنه ينبغي لك أن تُطِيعي «جائِي»  
على ما يجري في البيت، لعلَّها تستطيع أن تساعدك على  
التعامل مع طلاق أبويك».

«أنا أتعامل معه، يا «نتالي». بلى، أتعامل معه حسناً... إنّما  
على نحوٍ أكثر سرّيّة ممّا يفعل غيري».

فأردفت «نتالي»، وقد بدت هي أيضاً كأختٍ كبيرة: «إنّ الطلاق  
أمرٌ أكبر من أن نتعامل معه سرّاً»

«لقد قلت لك، أليس كذلك؟»

فطمأنتها «نتالي»: «بلى، وسوف أصلي لأجلك. أنا صديقتك،  
وأنا هنا للمساعدة. لكنني أعتقد أنّ «جائِي» قد تستطيع أن  
تساعدك على التعامل مع عواطفك أفضل ممّا أستطيع أنا»  
«عواطفِي؟ لستُ أنا العاطفيّة في العائلة، بل هي أختي  
«كارين»

لم تشأ «جسيكا» أن تجادل «نتالي» لكنّها لم تودّ أن تقول  
لها صديقتها ما تحتاج إليه، حتى ولو كانت «نتالي» على حقّ.

ثمّ صمتت «نتالي» لحظةً، ممّا دفع «جسيكا» لأن تُسأل  
نفسها هل استسلمت صديقتها. لكنّها ما لبثت أن قالت:

«أتذكرين لما قتلَ أخي الأكبر منذ سنتين؟»

ففكرت «جسيكا» في الأمر ثمَّ قالت: «لم أكد أعرفك آنذاك،  
لقد كان حادثاً في العمل، صحيح؟»

وأمت «نتالي» برأسها، ثمَّ قالت: «لقد هزَّ مصرع «مايك»  
العائلة بشكل عنيف جداً. واعتقدت أنّ الطريقة الفضلى  
لمواجهة الأمر هي العودة إلى الوضع الطبيعي بأسرع ما يمكن.  
فقلت لنفسي إنه ينبغي لي تجاوز ما حصل ومتابعة حياتي.  
ولم أدر بوجود عملية حزن طبيعيّة لا بدّ من اجتيازها. وقد  
ساعدني «جانّي» و«داغ» على الإفصاح عن مشاعري بحيث  
أتعامل معها كما يجب».

وتوقّعت «جسيكا» أن تكمل «نتالي» الموضوع حتى الحسم.  
لكنّ الأخيرة لم تزد شيئاً. وما كانت بحاجة إلى ذلك. فقد  
راحت «جسيكا» تتلو على نفسها هذا التحذير الصّامت: «ما  
أشبه الطلاق بالموت! ينبغي لك أن تحزني له. ينبغي لك أن  
تعبري عن مشاعرك لمن يستطيع أن يساعدك على التصرّف  
معهم. إنّ «جانّي» هي أختك الكبيرة بالروح، فلا بدّ من أن  
تقابلها».

وبعد دقائق من التّرجّح الصّامت، قالت «جسيكا»: «يجب أن



أعودُ إلى البيت. أنا قَلِقَةٌ على «مارك». ينبغي أن أقضي بعض الوقت معه!».

وقبل أن تعتليا درّاجتيهما، عانقت «نتالي» «جسيكا» بحنانٍ صادق، وهي تقول: «أنا متألّمة لأجلك حقًّا، يا «جسي»». يؤسّفني اضطرارُك إلى اجتياز هذه المحنة كلّها».

فردّت «جسيكا» بعناقٍ مماثل، قائلة: «شكرًا، شكرًا لاهتمامك!». ولم تسلك «جسيكا» الطّريق الأقصر إلى البيت. فقد أرادت أن تفكّر قليلاً بعد في وجوب إطلاع «جاني شو» على واحدٍ من أكثر الأيام حزناً في حياتها.

## إِسْتِرَاحَةٌ لِلتَّفْكِيرِ

ما أقسى وقع كلمة «الطلاق»، خصوصًا على أولاد الأبوين المطلّقين! ويبدو أنّ واقع الطلاق المحزن قد ألقى ظلّه الثقيل على أبناء هذا العصر أكثر من أي عصر مضى. ففي منتصف القرن العشرين كان معدّل الطلاق في أميركا الشماليّة نحو ٢٥ بالمئة. وفي العقد السّابع من ذلك القرن أخذ الرّقم يرتفع إلى مستوى قريب أو يتجاوز الخمسين بالمائة. حتى إنّ نصف عدد الطلاب في أيّة مدرسة أميركيّة هم من عائلات عانت

من ألم انفصال الوالدين أو طلاقهما. ولعلك أنت تقرّ هذه الكلمات الآن لأنّ هذه المشكلة تعنيك شخصياً.

إنّ الطلاق مُحزن ومؤلم لأنّه يقوّض أسس حياتك الباكّة. فلما كنت طفلاً قاصراً وولداً صغيراً، كنت ستري في أبويك أهمّ مصدر للمحبّة والأمان. وهكذا صمّم الله العائلة لتعمل على هذا النحو. فبالرغم من الاستقلاليّة المتزايدة التي تصحب المراهقة وأوائل السّباب، ما زالت تستمدّ مقداراً أماناً معيّناً في بيتٍ كلا الأبوين حاضران فيه وعائشان بوثام. وعندما يتشوّش أساس الأمان من جرّاء الانفصال أو الطلاق، يؤثّر ذلك فيك بطرقٍ قد يصعب فهمها والتّعامل معها، مثلما أثار في «جسيكا إنغرام».

فإن كان والداك قد انفصلا أو تطلّقا منذ عهدٍ قريب، فربّما تكون مختبراً لمجموعة متنوّعة من المشاعر الثقيلة الوطأة. إذ في أوقات شتّى قد تشعر بالغضب أو الخيبة أو الخجل، أو الذنب أو المرارة أو الخوف، أو الارتباك أو الإحباط أو الوحدة. ولئن كانت الحقيقة جارحة، فإنّ ما تشعر به هو واقعي. في الواقع لا تقدر أن تعمل الكثير لتسيطر على عواطفك. من المفضّل أن تعي حقيقة شعورك وتتعامل مع مشاعرك على النحو الأنسب. ومن أنفع الأمور التي يمكنك أن تفعلها لاجتياز

هذه المرحلة من حياتك هي مشاركة صديق مؤمن بالمسيح تثق به باهتماماتك ومشاعرك. وكما اقترحت «نتالي» على «جسيكا»، قد يُفيدك أن تلتمس التعزية والدعم والتشجيع لدى مرشد الشبيبة أو خادم الرب أو سواهما من الرّاشدين النّاضجين في الكنيسة.

فكيف تستجيب لخبر انفصال والديك أو طلاقهما؟ تحقّق إن كانت إحدى الاستجابات التالية، أو أكثر، تمثّل مشاعرك.

**لا أصدّق الخبر**، ولا أريد البحث في الأمر. طبيعيّ تمامًا أن تكون استجاباتك لافتراق أبويك وكأنّه ليس أمرًا واقعيًا. أو أن تُحدّث نفسك بأنّهما لن يصلا إلى نهاية الطريق. فإنّ «مارك» أختا «جسيكا» يحاول إقناع نفسه بأنّ لا مشكلة بين والديه.

وشكل آخر من أشكال الإنكار أن تُضفي على الطّرف الغائب من الأبوين صفات المثاليّة. أو أن ترفع الصّوت غالبًا متبجّحًا عن الأمر، مبدئيًا استجابة شبيهة بما أبدت «جسيكا». ولئن كان الإنكار طريقة مألوفة في مواجهة الأوضاع الصّعبة، فإنّه ليس سليمًا على المدى الطّويل.

**أنا خجلان ومرتبك**. إنّ الخجل والارتباك إجابتان شائعتان لانفصال الوالدين أو طلاقهما. مثل «جسيكا» قد تكون مرتبكًا

جدًا لتفصَحَ لبعض أصدقائك الأقربين عمَّا يجري في عائلتك. وقد تشعر أنَّ الافتراق يبرهن على أنَّ في عائلتك خطأ ما. وربَّما يُحرجُكَ سلوك أبويك أحدهما تجاه الآخر. كما قد يُزعجُكَ التغيُّر المفاجئ في نمط حياتهما. كأن يُقيم أحدهما بعيدًا عن المنزل المشترك، أو يواعد طرفًا ثالثًا. وربَّما تشعر أيضًا بأنَّ الكنيسة أو الخادم لا يرضيان عنك وعن عائلتك. فمهما كان الطلاق مأساويًا، فحاول أن تتذكَّر أنه ليس انعكاسًا لجدارتك أو جدارة عائلتك بالاحترام.

**أشعر بالذنب، أنا مُخطئ.** قد تُسائل نفسك، شأنك شأن «جسيكا»، هل حقَّزَ سلوكك قرارَ أبويك بالافتراق. وربَّما تشعر بأنَّكَ مسؤول بسبب تمرُّدك على أبويك، أو علامتك المتدنيَّة، أو حدَّة طبعك، أو خصامك مع إخوتك وأخواتك، أو إخفاقك في التعبير عن محبَّتك لوالديك. ولعلَّ أبويك أو سواهما من الرّاشدين قالوا لك إنَّ سلوكك أو توجُّهك قد أسهمَ في الطلاق. وقد تثيرُ هذه المشاعر أيضًا شعورًا بالحاجة الماسَّة إلى وجوب قيامك بجمع شمل والديك من جديد. غير أنَّك لستَ المسؤول عن انهيار الزَّواج ولا عن إصلاح حاله.

**أشعر بالغضب والمرارة.** ربَّما كنتَ غاضبًا على الافتراق لأنَّه يشوِّش مُحيطك العائلي، ناشرًا الفوضى حيث كان النظام.

وقد تكون شاعرًا بالسَّخَطِ أو المرارة لِأَنَّكَ تمقت أن تُفصل عن أحد أبويك. وربَّما أضرمَت غضبَكَ مشاعرُ التخلِّي والهجران. وقد تكره اختلافَكَ عن أصدقائك الذين ما تزال عائلاتهم متماسكة. وربَّما كنتَ ضحيَّة كُره أحد أبويك للآخر. وقد نُغضِبَكَ أيضًا الأعباءُ الطبيعيَّة والماديَّة المتربِّبة على الطلاق. ولعلَّكَ مُستاء من نواحٍ أُخر يتَّسمُ بها الانقلابُ المبالغت في البيت. فمهما كانت الأحوال، ينبغي أن تتحدَّثَ عن غضبِكَ وتستعين بطرقٍ سليمةٍ للتعامل معه.

**أنا قلقٌ وخائفٌ.** طبيعيٌّ ومألوفٌ أن تكون مشاعرُ الخوفِ والقلقِ ردةً فعلٍ لمشاكلَ والديك. أين سأقيم، أيتَّة مدرسة سأرتاد، أين سأصرفُ أيَّامَ العطل؟ كلُّ هذه ستكون مدعاة للقلق. ولعلَّكَ تخشى ردَّات الفعل من أصدقائك، أو من سائر أفراد الأسرة، ومن الكنيسة. وربَّما تخاف أن يتخلَّى عنكَ أحد أبويك وجدَّاك والأقرباء الآخرين في ذلك الطَّرف من العائلة. وقد أدَّى غضب «جسيكا» المكبوت وخوفُها الخفيِّ إلى فقدانها للشهيَّة، ومعاناتها الكوابيس الليليَّة، والطَّفرة الجليديَّة. فمن الهام أن تقرَّ بمخاوفِكَ، وأن تتحدَّثَ عنها بصدق وصراحةٍ إلى أيُّوب ومرشد الشَّبيبة أو خادم الكنيسة.

**أشعر بالارتياح.** فضلًا عن المشاعر الأخرى. قد تشعر فعلاً

بالارتياح لأنَّ أبويك يوشكان على الانفصال أو الطلاق. ولا يعني هذا أنَّك قاسي القلب أو عديم الحنوِّ على والديك. فلعلَّكَ تفكَّر: أيُّ شيء سيكون أفضلَ من شجارهما الدائم! وقد تأمل أن يؤدِّي الانفصال إلى إزالة سوء المعاملة الذي يقاسيه أحد أبويك، أو إخوتك، أو أنتَ بالذات. إنَّما تبيِّن بالألَّا يكون ارتياحُكَ شكلاً آخر من أشكال الإنكار، أو وسيلة خبيثة للالتفاف على أبويك برَدِّ الكيل كيلين. فيما أنَّ طلاقهما يؤذيك، فربَّما تُغرى بأن تجعلهما يظنَّان أنَّكَ مغتبط لافتراقهما.

**أشعر بأنِّي غيرُ محبوبٍ وعديمُ القيمةِ ومرفوض.** قد تشعر بأنَّ افتراق والديك أو انهيار زواجهما يعني أنَّهما لا يُحبَّانِكَ. فربَّما فكَّرت: «لا يعتقد أبواي أنني أستحقُّ الجهد الذي يجب أن يبذله لحلِّ مشاكلهما. ولعلَّكَ تشعر بأنَّ الطَّرف الذي لا يسكن معكَ يتخلَّى عنكَ ويرفضُكَ. وربَّما تشعر بأنَّ أصدقاءكَ وأفراد العائلة الآخرين، أو النَّاس في الكنيسة، لا يبالون بك. أو ربَّما أنتَ في صراع مع مشاعر الإحساس بعدم الأمان وعدم الاطمئنان والرَّفْض. أطلع والديك ومرشد الشَّبيبة، أو خادم الكنيسة، على حقيقة شعورك. واسمَح لهم بأن يساعدوك حتَّى تدرك أنَّ الانفصال ليس انعكاساً لقيمتِكَ الذاتية، ولا هو أنَّ أبويك يعتبرانكَ غير محبوب.

أشعرُ بالحزن والارتباك والإحباط. إنَّ المشاعر التي تختبرها الآن تُشابه الحزن الذي يشعر به المرء عند فقدان صديق أو عزيز. ففي حال الطَّلاق لا يقلُّ الألم حدَّة عن معاناة رحيل الأحياء. وإن كان الأبوان ما يزالان على قيد الحياة. قد تختبر فترات من الحزن والارتباك وقد تشعر بالخمول والكسل وقلة الاندفاع للقيام بأيِّ شيء. وربَّما يكون طبعك وعواطفك عند حدِّها، على أهبة الانفجار حيال أدنى إثارة. وقد تجتاحك المشاعر الحادَّة حين لا تتوقَّعها. وربَّما واجهت صعوبة في التَّعبير عن مشاعرك، أو في تحديد بواعثها. إنَّما الحزنُ أمرٌ طبيعيٌّ وسليم ما دام يجري مجراه ولا يغورُ نزولاً في اليأس.

أشعرُ بالعجز واليأس. قد يُضعفُ عزمك انفصالُ أبويك أو طلاقهما، لأنَّك لا تستطيع أن تفعلَ الكثير بشأنه. فليس في وسعك ردُّ عقارب السَّاعة إلى الوراء، وإلغاء ما بذرَ بينهما الشَّقاق. وليس في وسعك تغيير فكر أبويك بخصوص افتراقهما. ولستَ بمستطيع أن تُصلحَ حالَ علاقتهما. وقد يُخلِّفك واقعُ الوضعِ المؤلم شاعرًا بالعجز واليأس. فإن أدمت النَّظر إلى العقبات السَّلبية، تتردَّى في هوَّة اليأسِ أعمق فأعمق. فمن الهامِّ أن تحوِّل انتباهك عمَّا لا تستطيع فعله، وتركِّز على ما تستطيعه حقًّا في ما يتعلَّق بالتَّعامل مع

مشاعرك.

أشعر بأثني مخون ومهجور. ليس بمُستغرب أن تختبر حسًا بالعزلة والوحدة من أجل طلاق الأبوين. فربما شعرت بأن أبويك قد خاناك. ولعلك تُفكر: «لا أحد يعي ما أعانيه، لا أحد يعرف شعوري». وربما تشعر بالغرابة عن كنيستك، وبالبعد المفاجئ عن أصدقائك، ولا سيَّما أولئك الذين ما زال أبواهم معًا. حتى إنك قد تشعر بالانفصال عن الله. ومثل هذه المشاعر قد تدفعك للانطواء والانكفاء مبتعدًا عن الناس، كما فعلت «جسيكا» إلى حد بعيد. أو قد تنسحب عاطفيًا، كما يفعل «مارك» أخو «جسيكا» بألعاب الفيديو. ولكن على الرغم من تجربة الانكفاء والانزواء بعيدًا عن الناس في ظرفٍ من هذا النوع، تحتاج لأن تتحدث عن مشاعرك إلى الذين يحبونك حقًا، مثل أبويك ومُرشدِي الشَّبيبة.

وفي خضمّ مشاعرك كلّها، تستطيع أن تحوز الثقة بأن الله يراك ويهتم بك. فالكتاب المقدس يقول: «قريب هو الربُّ من المنكسري القلوب، ويخلص المنسحقي الروح» (المزمور ١٨:٣٤). وإنه «يشفي المنكسري القلوب، ويجبر كسرهم» (المزمور ٣:١٤٧). فالله لا يتالم لآلامك فقط، بل يريد أيضًا أن يعزيك. وأن يضمك بذراعي حنانه، ويقبل جراحك، ويضمّد



جراحك الداخليّة. وهو يدعوك، من خلال الصّلاة الصّادقة وثقة الأطفال، كما قال في ابطرس ٧:٥ «مُلقين كلّ همّكم عليه، لأنّه هو يعتني بكم».

ربّما كان وضعك العائليّ مُخيّبًا، إلّا أنّه ليس بمستحيل. فبمجرّد أن تتحدّث إلى شخص ما عن مشاعرك، وتتأني كي تجتاز مراحل الحزن بروح الصّلاة، تبدأ بالعثور على المعونة لمواكبة التّغييرات الحاصلة في عائلتك. فإذا بدأت تشعر باليأس، ينبغي ألاّ تُعاني في صمتٍ ووحدة، بل أطلع شخصًا يستطيع أن يساعدك، على غرار ما ستفعله «جسيكا إنغرام».



## تَمَّةُ قِصَّةِ «جَسِيكَا»

قَضَتْ «جَسِيكَا» مَعْظَمَ صَبِيحَةِ يَوْمِ الْجُمُعَةِ وَهِيَ تَسْتَجْمَعُ شَجَاعَتَهَا لِلاتِّصَالِ بـ«جَانِّي شُو». وَقَدْ أَحْسَسَتْ بِالْغَبَاوَةِ حِيَالَ تَرَدِّدِهَا لِأَنَّ «جَانِي» لَمْ تَكُنْ سِوَى صَدِيقَةٍ لَطِيفَةٍ دَاعِمَةٍ، وَمُدْرَبَةٍ فِي الْإِيمَانِ، مِنْذُ التَّقْتَهَا فِي الْمَخِيْمِ الصَّيْفِ الْمَاضِي. وَمَعَ ذَلِكَ شَعُرْتُ «جَسِيكَا» بِشَيْءٍ مِنَ الْحَرْجِ بِإِطْلَاعِ «جَانِي» عَلَى خَبَرِ طَلَاقِ أَبَوَيْهَا. غَيْرَ أَنَّ «نَتَالِي» شَجَّعَتْهَا عَلَى ذَلِكَ، وَهِيَ وَثَّقَتْ بِسَلَامَةِ رَأْيِ صَدِيقَتِهَا.

حَتَّى إِذَا طَلَبْتُ أَحْيَرًا رَقْمَ «جَانِي»، بَعْدَمَا تَغَلَّبْتُ عَلَى مِيلِهَا الطَّارِئِ إِلَى إِقْفَالِ الْخَطِّ قَبْلَ سَمَاعِ الرَّدِّ، تَأَكَّدَ لَهَا أَنَّهَا فَعَلَتْ الشَّيْءَ الصَّحِيحَ. وَبِغَيْرِ أَنْ تُطْلِعَ «جَسِيكَا» «جَانِي» عَلَى آيَةِ تَفَاصِيلِ مَحَدَّدَةٍ، سَأَلْتُهَا عَنْ إِمْكَانِيَّةِ تَقَابُلِهِمَا «لِلتَّحَدُّثِ فِي أَمْرٍ هَامٍّ نَوْعًا مَا». فَقَالَتْ «جَانِي» إِنَّهُ يُمْكِنُهَا، بَعْدَ ظَهْرِ الْيَوْمِ التَّالِيِ، وَبَعْدَ مَغَادِرَةِ مَحَلِّ الطَّبَاعَةِ السَّرِيعَةِ الَّذِي تَمْلِكُهُ وَتُدِيرُهُ

مع زوجها «داغ». وإذ كان متوقِّعًا أن يكون الطَّقْس مشمسًا وحرارًا بعض الشيء، اقترحت «جاني» أن تلبس ثياب السَّباحة وتستلقيا عند شطِّ النَّهر. فوافقت «جسيكا»، ووعدتها «جاني» بأن تمرَّ عليها لتصطحبها بُعيد السَّاعة الواحدة.

وفي عصر ذلك النَّهار تريَّنت «جسيكا» في إخبار «جاني» بقصَّتها حتى فرشتا بساطًا على العشب إلى جانب النَّهر ودهنت كلتاها الأخرى بطبقةٍ كثيفةٍ من المرهم الواقى من الشَّمْس. فإذ قعدتا على البساط تحت أشعة الشَّمْس، كانتا قريبتيْن جدًّا من النَّهر بحيث تريان الأولاد يلعبون عند حافة الماء، لكن بعيدتيْن عن النَّاس بما يكفي لتحدَّثا بحريَّة دون أن يسمعهما أحد.

ولم تدرِ «جسيكا» كيف تبدأ، فبادرت تقول بلا تروُّ: «والداي يجريان معاملات الطَّلاق!».

فكان وقع الخبر أشبه بصدمةٍ، إذ ردَّت «جاني» بتعبير ملؤه الأسى، واضعة يداً مؤاسية على ذراع «جسيكا»: «آه، يا «جسي»، لا لم أسمع بهذا... لم أعلم به».

فأوضحت «جسيكا» قائلة: «لا أحد يعلم، ما عدا «نتالي».. ولا أريد أن يعلم أحد. ولكن «نتالي» قالت إنَّه ينبغي لي أن

أَتحدّثُ إليك في الأمر».

«أنا آسفة يا «جسّي». لا بدّ أن يكون هذا صعباً عليكِ جدّاً.

إستطاعت «جسيكا» أن تسمَع العزاء في صوت «جاني»، وأن تشعر باهتمامها بها من خلال لمستها الرقيقة. وها قد سرّها أنّها قرّرت مشاركة «جاني» بأخبارها. من ثمّ قالت معترفة: «في الواقع أنّ الأحوال تغيّرت في بيتنا».

فردّت «جاني»: «أواه، يا «جسّي». أنا متألّمة لآلامك حقّاً».

وبدا أنّها تكاد تبكي، ممّا أتى بغصّة إلى حلق «جسيكا». ثمّ أردفت: «إن شئت أن تخبريني، فأنا حاضرة لأصغي إليك».

لم تكن «جسيكا» تدري إلى أيّ حدّ هي مستعدّة لإخبار شخص ما بنزاع أبويها وانفصالهما وطلاقهما الوشيك. فعلى مدى ثلث الساعّة التالي باحت بالقصّة. وقد أوضحت أنّه لم يحصل صراخ وشجار. ولو حصل ذلك، لكان قبول الانفصال أسهل. فإنّ أباه وأمّها تباعدا في صمتٍ فحسب. وبدأ أنّهما يعيشان في عالمين منفصلين، حتّى لَمّا كانا في البيت معاً. فقد كان للأب برنامج عمله الحافل ونشاطاته في الغولف والنّادي الاجتماعي. وعاشت الأمّ في عالم خياليّ قوامه مجلّات

البيت والحديقة والروايات والمسرحيات التلفزيونية الخلاّبة. وقد خيّل إلى «جسيكا» أنّ ما يشتركُ فيه والداها ضئيل بحيث إنّهما يكونان أسعدَ حالاً لو عاشا مفترقين.

وظلّت متماسكةً العواطف حتى بدأت تتكلّم عن ترتيبات الإقامة والمعيشة في الخريف الآتي. فقالت والدموع في عينيها: «أعتقد أنّ أبي يريدُ أن تُقيمَ معه «كارين» أو أنا. ولكنني لا أريدُ أن يزدادَ الشّرخ في عائلتي بعد. فأنا أحبُّ أبي، ولكنني أنتمي إلى أمّي و«كارين» و«مارك». ولستُ أدري ما أفعل. فأنا لا أريدُ لهذا أن يحصل.

لم تكن «جسيكا» تُريدُ أن تبكي أمامَ النَّاسِ، مع أنّه لم يكن على مقربةٍ منها من يُمكنُ أن يلفته بكاؤها. فحاولت أن تكبحَ جماحَ عواطفها. ولكنّها لما أحسّت ذراعَ «جاني» حولها، ورأت عينيها مغرورقتين، لم تستطع أن تضبط دموعها.

إذ ذاك قالت لها «جاني»: «لا بأس، يا «جسي»، إبكي بلا حرج! أنا أعرف أنّ الأمر مؤلم جدّاً، وأنا متأسّفة أشدّ الأسف. وهأنذا هنا، عبّري ولا تكبتي!»

وإذ شجّعته «جاني» أطلقت العنان لمشاعرها فراحت تبكي وتتنهّد. وكانت تلك المرّة الأولى التي تبكي فيها على انفصال

والديها.

ثمّ مسحت دموعها بمنشفة حملتها. وبدأت تشعر بشيء من النار التي سبق أن رأتها في «كارين». فقد بدا أنّ انسكاب دموعها فتح مغاليق عواطفها، حتى سألت غاضبة: «لماذا اضطرّ أبي وأمّي أن يفعلا هذا بنا؟ إنّه ليس صواباً ولا منصفاً، ولا سيّما بالنسبة إلى «مارك»! وما إن خطرت لها معاناة أخيها الصّامته، حتى اجتاحتها موجة أخرى من الدّمع لم تطل كثيراً.

أمّا «جاني» فما كان منها إلّا أن أمسكت بها وتكلّمت إليها مطمئنة، فقالت: «يوسفني أن تُضطرّي إلى اجتياز هذه المحنة يا «جسي»، لأنني معنيّة بأمرك حقّاً. ولكن يمكننا التغلّب عليها معاً. فسأكون أنا حاضرة للمساعدة والمساندة». ثمّ صلّت أعذب صلاةٍ جعلت «جسيكا» تشعر بأنّ «جاني» هي أختها الكبرى فعلاً.

وما هي إلّا دقائق حتى كانتا تمسحان أعينهما وتجلوان أنفيهما، بل تنكّتان قليلاً بشأن منظرهما لمن تحينّ منه التفاتة نحوهما. ثمّ عادت «جاني» إلى رصانتها فقالت: «ما أشبه الطلاق بفقدان عزيز. فهنالك مراحل حزن تجتازينها حين يتوفّى أحد الأقرباء، وقد تختبرين بعض هذه المراحل

في موت زواج والديك. قد تساعدك معرفة هذه الأمور حتى إذا حصلتَ تستطيعين التعامل معها».

فقلت «جسيكا» موضحة: «لقد قالت لي «نتالي» شيئاً من هذا القبيل، وأعتقد أنّ في المسألة نظراً. لكنني لا أعلم ما هي مراحل الحزن».

ثمّ قضت «جاني» الدقائق القليلة التالية واصفة مراحل الحزن الخمس التي قد تجتازها «جسيكا» في الأسابيع المقبلة. وقد كان التفسير البسيط منوّراً، بحيث تيقّنت «جسيكا» بأنّها تخوض بالفعل «عملية الحزن» على طلاق أبويها بطرقيّ ما.

وعندئذٍ قالت «جاني»: «هل يروقك أن نتلاقى بعد، ربّما بضع مرّاتٍ، لنحدّث كيف تتعاملين مع مشاعرك بخصوص الطلاق وتجتازين مراحل الحزن؟»

«هل تقصدين أن نتلاقى على الفطور ودرس الكتاب المقدّس. كما فعلنا السنة الماضية بعدما آمنتُ بالمسيح؟»

«طبعاً، إن شئتِ!»

فابتسمت «جسيكا»، إذ إنّ الفرص التي قضتها مع «جاني» بعد المخيمّ قد ساعدتها على توطيد العزم على اتّباع المسيح،



ووضعت قدميها على طريق النّمّو الرّوحي السّويّ. ومن ثمّ قالت: «جيد! أنا راغبة في ذلك حقًّا».

واتّفقتا على أن تتلاقيا صباحي السّبتيّين المقبلين على الفطور، مع إمكانيّة التّلاقي في سبوتٍ أخرى إذا دعت الحاجة. ثمّ تركتا منشغلتيهما على البساط، وأسرعتا تهبطان الهضبة لتنتعشا بماء النّهر.

كانت تلك المرّة الأولى بعد انفصال أبويها لا تشعر «جسيكا» فيها بأنّها وحدها في معاناتها وحزنها. وفي بحر الأسبوع التّالي تلقت مخابرات هاتفية ورسائل إلكترونية من «جاني» شجّعته كثيرا. كما كانت «نتالي» تعرّجُ عليها أو تتصل بها بين الحين والحين لتؤكد لها أنّها تصلي لأجلها. وقد كان ذلك الأسبوع الأوّل صعبًا، لعلمها أنّ الطّلاق يوشك أن يصبح نهائيًا. كذلك تألمت أيضًا من أجل «كارين» و«مارك» واللذين كانا يكافحان على طريقتيهما. ولكنّها هي بدت أفضل منهما قدرة على التّعامل مع الوضع. علمًا منها بأنّ صديقتين عزيزتين جدًّا من خارج العائلة كانتا تهتمّان بها وتدعمانها. وقد أملت بأن تتمكّن من مساعدة أخيها بفضل ما زوّدتها به مرشدتها وصديقتها من التّعزية والتّشجيع.

## إِسْتِرَاحَةٌ لِلتَّفَكِيرِ

شَأْنُكَ شَأْنٌ «جَسِيكًا» قَدْ تَخْتَبِرُ جَمَلَةً مِنَ الْعَوَاطِفِ مِنْ جِزَاءِ انْفِصَالِ أَبْوَيْكَ أَوْ طَلَاقِهِمَا. فَرَبَّمَا شَعَرْتَ شَعُورًا رَهِيْبًا بِالْحِزْنِ وَالْإِحْبَابِ وَالْيَأْسِ وَالْهَجْرَانِ وَالذُّعْرِ، بَلِ الْغَضَبِ أَيْضًا، بِسَبَبِ مَا حَصَلَ. وَقَدْ تَبْكِي كَمَا لَمْ تَبْكِي فِي حَيَاتِكَ قَطًّا. وَقَدْ تَشْعُرُ بِالْجِفَافِ وَالْإِرْهَاقِ الْعَاطِفِيِّينَ. وَلَعَلَّكَ تَغْضَبُ غَضَبًا حَادًّا عَلَى الْوَضْعِ، أَوْ عَلَى أَحَدِ أَبْوَيْكَ أَوْ كِلَاهُمَا مَعًا، بَلِ أَيْضًا عَلَى اللَّهِ لِسَمَاحِهِ بِحُدُوثِ مَا حَدَثَ. فَمَنْ الْهَامَّ أَنْ تَدْرِكَ أَنَّ مَشَاعِرَ مِنْ هَذَا النَّوْعِ عَادِيَّةٌ وَطَبِيعِيَّةٌ. إِنَّ اللَّهَ خَلَقَكَ عَلَى هَذَا النَّحْوِ. وَعَوَاطِفُكَ فِي صَلْبِ كِيَانِكَ هِيَ صَمَامٌ تَنْفِيسٌ لِمَسَاعِدَتِكَ عَلَى التَّصَدِّيِّ لِأَلْمِكَ الدَّاخِلِيِّ الْعَمِيقِ.

وَقَدْ كَانَتْ سَدِيدَةً نَصِيحَةً «جَانِي» الْبَسِيطَةَ لـ«جَسِيكًا» وَهَمَا قَاعِدَتَانِ عَلَى شَطِّ النَّهْرِ، إِذْ شَجَّعْتَهَا عَلَى الْأَتَّكَبْتِ مَشَاعِرَهَا بَلِ تَدَعُ حِزْنَهَا يَتَدَفَّقُ. وَقَدْ قَعَدَتْ «جَانِي» مَعَهَا هُنَاكَ تَتَأَلَّمُ لِأَلْمِهَا وَتَبْكِي مَعَهَا. وَتَعَكُّسُ رَدَّةِ الْفِعْلِ هَذِهِ كَلِمَاتُ الْمَسِيحِ فِي مَتَّى ٤:٥ «طُوبَى لِلْحِزَانِ لِأَنَّهُمْ يَتَعَزَّوْنَ». فَالْحِزْنُ هُوَ عَمَلِيَّةُ التَّعْبِيرِ عَنِ الْأَلْمِ الدَّاخِلِيِّ. وَإِذْ تُفْصِحُ عَنِ مَدَى شَعُورِكَ بِالْحِزْنِ، تَتِيحُ لِلآخِرِينَ أَنْ يَشَارِكُواكَ فِي أَلْمِكَ وَمَعَانَاتِكَ. هَذَا هُوَ تَخْطِيطُ اللَّهِ لِمَبَارَكَتِكَ وَالْبَدءِ بِشِفَاءِ الْأَلْمِ الَّذِي يَصْحَبُ

طلاق أبويك.

ويُمكنُ النَّظَرُ إلى الطَّلَاقِ باعتباره موتًا للزَّواجِ. فربَّما تتجاوبت مع طلاق أبويك كما تتجاوب إلى حدِّ بعيد مع وفاة أحدهما، أو أحد إخوتك أو أخواتك أو أصدقائك. ذلك أنَّ الحزنَ عمليَّةٌ عامَّةٌ يجتازها معظم النَّاسِ بعد هذه الحوادث المؤسفة. ولعمليَّة الحزن هذه التي قد تدوم أسابيع أو أشهرًا، خمس مراحل يسهل تمييزها، ويتوافق بعضها مع ردَّات الفعل التي سبقت الإشارة إليها. فما من شخصين يجتازان العمليَّة نفسها بالطريقة عينها تمامًا، وكثيرًا ما تترافق بعض المراحل وتتكرَّر، غير أنَّه يرجَّح أن تجدَ نفسكَ مستجيبًا لمأساة عائلتك بما يُشبهه استجابة «جسيكا».

فواحدة من الاستجابات الأولى تجاه هذه المأساة المحزنة هي **الإنكار**. إذ ربَّما تجدَ نفسكَ أحيانًا غير مستعدِّ لأن تصدِّق بأنَّ أمرًا مروِّعًا من هذا النَّوع يحدث لك فعلاً. وقد أبدت «جسيكا» هذه الاستجابة حين انكفأت إلى غرفتها، وأبت أن تتحدَّثَ عمَّا كان جاريًا في البيت. فأحدى الطَّرُق التي قد يحاول ذهنك وعواطفك أن يواجهها بها صدمة حزنك هي أن تقول: «غير معقول! إنَّ هذا لا يحدث لي!».

مرحلة ثانية في الاستجابة للمأساة تتمثل في الغضب. فعند مصارعتك السؤال الذي لا بد منه: «لماذا حدث هذا؟» قد تجد نفسك مغتاضاً لأنك لا تجد جواباً معقولاً عن ذلك السؤال. ذلك بأنك فقدت مقداراً كبيراً من أمانك الشخصي، ويبدو الأمر ظالماً إلى حد رهيب. وشأنك شأن «كارين» أخت «جسيكا»، قد ينصب غضبك على أحد أبويك، أو على كليهما معاً، للمضي قدماً في معاملات الطلاق. أو شأنك شأن «جسيكا» قد ينصب غضبك على الطلاق بحد ذاته أكثر منه على طرفيه المشتركين. حتى إن غضبك قد يتوجه نحو نفسك، إذ تتوهم أنك، بطريقة ما، الملام على ما حدث.

مرحلة ثالثة من الحزن هي مساومة الله في سبيل الاستراحة من عناء الحادثة المرعبة وعواقبها. فقد تجد نفسك في السرّ محاولاً عقد صفقة مع الله، ناذراً أن يُغيّر تصرفك إذا جمع الله شمل أبويك من جديد. وربما حُفزت «جسيكا» على أن تساوم الله بشعورها بالذنب الزائف لعدم كونها فتاةً أفضل سلوكاً، الأمر الذي تخشى أنه آل إلى افتراق أبويها بطريقة ما. وقد تحاول عقد صفقة مع الله، لكي تعيد جمع شمل أبويك وتعوّض عن التقصيرات التي تتصوّرها في آن معاً.

مرحلة أخرى في الحزن هي الاكتئاب، الأمر الذي قد يحدث

حين تدركُ أنّ الطَّلَاق واقع لا محالة. إنَّه الشُّعور الطَّاعِي بِالْحَزْنِ السَّاحِقِ، أو اليأس المطبق حيال الخسارة. وقد يصحب الاكتئاب الخوف أو القلق أو عَدَم الاستقرار إزاء العيش بمنأى من أحد أبويك. كما إنّ الشُّعور بالوحدة هو ناحية أخرى من نواحي الاكتئاب. وقد سبق أن بدأت «جسيكا» تختبر وحشة العيش بمنأى من أبيها.

أمَّا المرحلة الأخيرة من الحزن فهي **القبول**. فإذا ينقضي زمن وتتقلَّص مراحل الحزن الأخرى، تتمكّن من قبول واقع الطَّلَاق، وتبدأ بالتعامل معه على نحوٍ بَنَاء. حتى وحين تصبح هذه المرحلة هي السَّائدة، ربَّما تختبر بعدُ نوباتٍ من الإنكار والغضب والاكتئاب، لكنَّها ستكون في حدِّها الأدنى مقارنةً بشعورك الأكثر إيجابية بأنَّ الله يفعلُ اختبارك في سبيل الخير (راجع رومية ٨: ٢٨).

ويستغرق الأمر في بعض الحالات عدَّة أسابيع كي تقطع بنجاح مراحل الحزن الخمس كلها. وربَّما كانت بعض المشاعر والأفكار التي تختبرها في أثناء تلك المدَّة جديدة عليك، أو أقوى منها في أيِّ وقتٍ مضى في حياتك. قد تتساءل هل من علَّة فيك كي تصدر منك ردّات الفعل هذه. لا توجد! أنت تجتاز استجابة عامَّة للحادثة المحزنة نفسها في حياتك.

إِنَّ الْخَطَرَ الْحَقِيقِي الْوَحِيدَ الَّذِي يَتَهَدَّدُكَ فِيمَا تَنْتَقِلُ عِبْرَ هَذِهِ الْمَرَاهِلِ يَكْمُنُ فِي أَنْ تَسْمَحَ لِنَفْسِكَ بِالتَّعْبِيرِ عَنِ مَشَاعِرِكَ بِطَرُقٍ غَيْرِ مَنَاسِبَةٍ أَوْ غَيْرِ سَلِيمَةٍ. فَلَوْ أَنَّ اِكْتِتَابَ «جَسِيكَا» حَمَلَهَا مِثْلًا عَلَى مَحَاوَلَةِ الْاِنْتِحَارِ، لَكَانَتْ قَدْ اسْتَجَابَتْ لِحَزْنِهَا بِطَرِيقَةٍ غَيْرِ مَلَائِمَةٍ وَلَا سَلِيمَةٍ. فَمَنْ الْحَكْمَةُ أَلَّا تَسْتَجِيبَ بِتَهَوُّرٍ لَأَيِّ مِنَ الْمَشَاعِرِ الثَّقِيلَةِ الَّتِي تَوَاجَهُهَا وَأَنْتَ تَنْتَقِلُ عِبْرَ مَرَاهِلِ الْحَزَنِ.

وَفَضْلًا عَنِ مَرَاهِلِ الْحَزَنِ، يَنْبَغِي أَنْ تَصَنَّفَ مَشَاعِرُ وَاسْتِجَابَاتُ كَثِيرَةٍ أُخْرَى. وَمِنَ الْمَفِيدِ أَنْ تَكُونَ لـ«جَسِيكَا إِنْغْرَامِ» أُخْتٌ كَبِيرَةٌ تَمُدُّ لَهَا يَدَ الْعَوْنِ.

## تتمّة قصّة «جسيكا»

ما إن جلست «جاني» و«جسيكا» إلى مائدة الفطور في مطعم الفطائر المحلاة، عند أوّل لقاءٍ مقرّرٍ بينهما، حتى بادرت «جاني» سائلةً «جسيكا»: «كيف حالك هذا الأسبوع؟».

فهزّت «جسيكا» رأسها قائلة: «لا بأس، كما أعتقد. ما زال صعباً عليّ أن أتقبّل إجراءً والديّ معاملات الطلاق. وأنا مسرورة لأنك أخبرتني بعملية الحزن. فأظن أنني اختبرت الإنكار وشيئاً من الاكتئاب هذا الأسبوع».

أجابت «جاني»: «لهذا رغبتُ أن نتلقى مرّتين أو أكثر. فالطريقة الفضلى لاجتياز هذه الاختبارات هي التحدّث عنها والتّركيز على ما هو جارٍ وراء ستارة المشاعر».

وبعدما طلبتا الفطور، سحبّت «جاني» ورقةً من حقيبتها وقدمتها إلى «جسيكا» قائلةً: «كنتُ أمس أفكّر في شعورك

المحتمل حيال الطلاق، فشرعتُ أدونُ جملةً من المشاعر  
المختلفة التي قد تصدق عليك. هل في هذه اللائحة أيُّ  
مشاعر اختبرتها؟»

قرأت «جسيكا» الكلمة الأولى بصوتٍ عالٍ «عدم التصديق». ثم توقفت قليلاً قبل أن تقول: «يمكنني حقاً أن أجد هنا وصفاً لوضعي. فلستُ بمصدّقةٍ أنّ أبويّ يتطلّقان. بل إنني في الواقع لا أريد أن أصدّق هذا. وقد حلمتُ ذات ليلةٍ هذا الأسبوع بأنّ أبي رجّع إلى البيت، وأنّ كلّ شيء عادَ إلى حالته الصّحيحة بينه وبين أمي. وخيلَ إليّ أنّ ذلك أمر واقع. حتى استيقظتُ صباحاً وأنا أكادُ أتوقّع رؤية أبي إلى طاولة المطبخ يشرب القهوة ويقرأ الجريدة. غير أنّه لم يكن هناك بالطبع».

فأعلمتها «جاني»: «إنّ عدم التصديق شكّل من أشكال الإنكار. فهو طريقة العقل في محاولة الحفاظ على مستوى ما من الاستقرار في مواجهة التوتّر الشّديد. ومن الناس من يُبدون إنكارهم برفضهم التحدّث في المشكلة أو حتى بإقرارهم بوجود مشكلة ما. وآخرون قد يعترفون بوجود مشكلة، لكنّهم ينكرون تأثيرهم بها. فالإنكار آليّة دفاع، غير أنّها ليست سليمةً عادةً. إذ ينبغي في نهاية المطاف أن تعترفي بأنّ الطلاق حادث في الواقع، وأنّ حياتك ستتغيّر من جرّاءه».



فأومأت «جسيكا» برأسها في بطءٍ وقالت: «لقد فهمتُ! إنَّ العيش في عالم أحلام ليس سليماً، ولا صحيحاً. فليس في وسعنا أن نتصدَّى للمشكلة بفعاليَّة إن أنكرنا وجودها».

فأجابت «جاني»: «تلكَ فكرة صحيحة صادرة عن بصيرة ثاقبة يا «جيسي!».

فأردفت «جسيكا»: «أخشى أن يكونَ «مارك» قد وقعَ في هوة الإنكار فعلاً. فهو لا يقبل أن نتحدَّثَ عن أمنا وأبينا. وكلِّما أتيتُ على ذكر الموضوع ينكفيُّ إلى ألعابِ الفيديو الخاصَّة به».

قالت «جاني»: «عسى أن يستخدمك اللهُ لمساعدته. لقد واطبْتُ على الصَّلَاة لأجله ولأجل «كارين» كما لأجلك أنتِ».

ثمَّ مضت «جسيكا» تقرأ اللَّائحةَ عاليًا: «الخجل، الحرج، الغضب، الذَّنْب...، أعتقدُ أنني طالما شعرتُ بشيءٍ من الذَّنْب أيضًا».

«أطلعيني على الأمر!»

تردَّدت «جسيكا» حيالَ الفكرةِ المؤلِّمة. إذ ذاك وصلتِ التَّادلة حاملةً كويِّ عصير، فحمدت «جسيكا» اللهُ على إتاحةِ بضع ثوانٍ لها كي تصوغَ جوابها:

«أعتقد أنّ مشاكل أبي وأمّي تعودُ في جزءٍ منها إلى خطأ فيّ. فأنا لم أكن فتاةً مثاليّةً في البيت. فحين بلغتُ الثالثة عشرة شعرتُ باستقلاليّتي إلى حدٍّ بعيد. وهكذا تأخّرتُ ذات ليلةٍ عن موعد عودتي إلى البيت عمدًا، نحو نصف ساعة. ولمّا عدتُ جادلتُ والديّ في الأمر جدالاً حادًّا. وأذكر أنّ أبي قال لي صائحًا: «يصعبُ عليّ وعلى أمّك يا «جسيكا» أن تتصرّفني هكذا. فالزّواج ليس سهلًا، وسلوكك لا يسهّله أبدًا؟ عندئذٍ أدركتُ أنّهما على خلاف، وأنني قد أكون جزءًا من المشكلة».

فردّت «جاني» متعاطفة: «يحرزني أن أسمع منك أنّك تشعرين بالمسؤوليّة تجاه افتراق أبويك. وأنا أتفهم كيف يتأتّى لك مثل هذا الشّعور. غير أنّك لستِ الملوّمة. فقد تكونين فتاة غير مثاليّة. ولكن ليس من ولدٍ مثاليّ. وعلى الوالدين أن يتعاملوا مع صعوبات الحياة، بما فيها الخلافات مع أولادهما. فوالداك مسؤولان عن علاقتهما».

«ولكنّ أبي قال...»

فقاطعتها «جاني» في الحال: «قد يصعبُ على والدك قبول مسؤوليّته الكاملة عن مشاكله. فهذا واقع كثيرين من النّاس. وهو ربّما لم يقصد أن يجرّحك بما قاله، ولكنّ إشارته إلى سوء

تصرّفك أتاحت له أن يُنحيَ بعض الملامّة بعيداً عن نفسه».

فكرت «جسيكا» هنيهةً في كلمات «جاني» ثمّ قالت: «إذاً ليست الغلطة غلطتي في نهاية المطاف؟»

«نعم، ليست غلطتك سببَ الافتراق. وإعادة المياه إلى مجاريها بين والديك ليست مسؤوليتك. إنهما راشدان، وهما مسؤولان عن علاقتهما. فكلُّ ما يمكنك أن تفعله هو الصلاة لأجلهما ومحبتّهما».

فاعتدلت «جسيكا» على الكرسي، وأطلقت تنهيدةً طويلة، قائلة: «لقد أرحتني بعض الراحة حقاً!»

قالت «جاني»: «ينبغي أن تستريح، وألاً تشعرني بالذنب بعد».

عندئذٍ أقبلت النّادلة تحمل طلبيتن من الفطائر المحلاة. وبينما كانتا تتناولان الفطائر، تابعت «جسيكا» قراءة اللّائحة التي أعدتها «جاني» ونوّهت ببعض المشاعر الأخرى التي كانت تختبرها. وقد تمكّنت «جسيكا»، بفضل أسئلة «جاني» وتعليقاتها العميقة والدقيقة من تسكين بعض الألم الكامن وراء ستارة المشاعر.

كذلك استفسرت «جاني» أيضاً عن الأحوال الباقية في حياة «جسيكا». فاعترفت «جسيكا» في خجل وارتباك بأنّها متضعضة بحيث أهملت معظم واجباتها المنزلية المعتادة. إذ كانت مقصرة للغاية في أداء ما كانَ عليها من مسؤوليّة الغسيل والعناية بالحديقة. وفاجأتها «جاني» إذ أخرجت هاتفها الخلويّ واتّصلت بـ«نتالي» حالاً. وفي أقلّ من دقيقتين ربّبت أن تأتي «نتالي» إلى بيت «جسيكا» في وقتٍ لاحق من ذاك النهار كي تساعدَها على إنجاز واجباتها المطلوبة في البيت.

وبعدما تخطّت «جسيكا» ومضة حرجٍ وارتباك، أحسّت موجةً من الانفراج والراحة. فإذ كان من عاداتها أن تقوم بواجباتها خير قيام، ساءها أن يُقعدها الحزن عن تاديّة أعمالها. ولمّا علمت «نتالي» آتيةً لمعاونتها، بدا أنّ حملاً قد انزاح عن كتفها.

ولّى الوقت بسرعةٍ. وتعيّن على «جاني» أن تغادر لتمضي إلى عملها. لكنّهما اتّفقتا على التلاقي أيضاً يوم السبت التّالي لتكملا حديثهما. وقد غادرت «جسيكا» مطعم الفطائر المحلاة يومذاك شاعرةً بالامتنان حيال اهتمام «جاني» العطوف بها، ومساعدتها العمليّة لها، يحدوها أملٌ كبير تزوّدت به للأسبوع المقبل.

## إِسْتِرَاحَةٌ لِلتَّفَكِيرِ

في سياق حزنك على وضعك المؤلم، تبرز لديك ثلاث حاجات هامة يمكن أن يلبّيها لك أشخاص رحيون ناضجون مثل «جاني» وأصدقاء مؤمنون مثل «نتالي». فمن الهام أن تتنبّه إلى هذه الحاجات وتسمّح للآخرين بسدّها.

**تحتاج إلى التعزية.** إنّ أعظم حاجة تظهر لديك عندما تعلم للمرّة الأولى أنّ أبويك مقبلان على الافتراق أو الطلاق هي إلى أشخاص يعزّونك. تلك كانت استجابة «جاني» حينما فاجأتها «جسيكا» بخبر طلاق والديها الوشيك. ففي وقت الألم والحزن تأتي تعزيتنا الكبرى حين يحزن آخرون معنا. وإحدى الطرُق الرئيسيّة التي بها يمنحنا الله عزاءه إنّما هي بواسطة أناس آخرين. فقد كتب الرسول بولس أنّ الله «يعزينا في كلّ ضيقنا، حتى نستطيع نحن أن نعزيّ الذين هم في كلّ ضيقة بالتعزية التي نتعزّي نحن بها من الله (٢كورنثوس ١:٤).

وما هي التعزية؟ ربّما يُساعدنا أن نرى أولاً ما ليس التعزية. فهي ليست حديثاً وديّاً يحثك على الصعود والتّماسك والصّلابّة. ولا هي محاولة لتفسير أسباب حدوث المآسي بين الناس. ولا هي حزمة من الكلمات الإيجابيّة عن سيطرة الله على كلّ ما يجري وأنّ كلّ شيء على ما يُرام. فهذه الأشياء كلّها

قد تكون صالحة ونافعة في حينها، غير أنّها لا تسدُّ حاجتنا الجوهريّة إلى التّعزية.

ذلك أنّ النَّاسَ يعزّوننا في الأساس إذ يشعرون بأننا وبالمنا ويحزنون معنا. وقد ضربَ الرَّبُّ يسوع خير مثل على خدمة التّعزية لما مات إعازرَ صديقَه (يوحنا ١١). فلما وصلَ يسوع إلى أُختي إعازرَ، مريمَ ومَرثا، بكى معهما (عدد ٢٣-٢٥). وردّة فعله هذه لافتة للنظر خصوصًا في ضوء ما فعلَ لاحقًا، إذ أقامَ إعازرَ من الموت حيًّا (عدد ٣٨-٤٤).

لماذا لم يقل المسيح ببساطة لمريمَ ومَرثا الحزينتين: «لا داعي للبكاء، يا صديقتي، لأنّه في غضون دقائق قليلة سيعود إعازرَ حيًّا!». وذلك لأنّهما في تلك اللّحظة كانتا تحتاجان إلى مَنْ يتعاطف معهما في أساهما. فإنّ الرَّبَّ يسوع لبّى حاجة مريمَ ومَرثا إلى التّعزية، بمشاركته لهما في حزنهما ودموعهما. ولاحقًا أجرى المعجزة التي حوّلت حزنهما فرحًا.

ونحن نتلقّى حين ندرك أنّنا لا نعاني وحدنا. فقد علّمنا الرّسول بولس على أن نفرحَ «فرحًا مع الفرحين» ونبكي «بكاءً مع الباكين» (رومية ١٢:١٥). وعندما تختبر الحزن، فقد يحاول بعضهم أن يعزّوك برفع معنويّاتك، أو حتّى على التّماسك

والتَّمَالُكُ، أو السَّعي لتسويغ الحادث الأليم. فلا شكَّ أنَّ أولئك القوم يعينهم أمرُك فعلاً، ووراءَ كلامهم حُسن نيَّة. غير أنَّهم ربَّما لا يعرفون ما حقيقة التَّعزِيَّة. إنَّما الأمل كبير بأن يكون على مقربةٍ منك أشخاص مثل «جاني شو» يمدونك بالتَّعزِيَّة التي تحتاج إليها. ولسوف تلمس عناية الله واهتمامه بك حين يحزن أمثال هؤلاء معك، متألِّمين لألمك، وباكين لبكائك. وفي الواقع أنَّ «جاني» مثلُ صالح على ماهيَّة التَّعزِيَّة الحقيقيَّة في ظرفٍ أليمٍ وحزين.

**تحتاجُ إلى الدَّعم.** إنَّ «جسيكا» تحتاج إلى أكثر من التَّعزِيَّة للتَّغلب على الألم النَّاتج من طلاق أبويها. فهي أيضًا تحتاج إلى الدَّعم. وما الفرق بين التَّعزِيَّة والدَّعم؟ يوفِّر لك النَّاس التَّعزِيَّة التي تحتاج إليها عندما يشاركونك عاطفيًّا في حزنك. ويوفِّرون لك الدَّعم الذي تحتاج إليه بمساعدتهم لك في هذا الظَّرْف بطرُقٍ عمليَّة نافعة. فإنَّ مهامَّ الحياة اليوميَّة تستمرُّ وسطاً الظُّروف الصَّعبة والأليمة. ولكن قد يكون لديك قليل من الانتباه والطَّاقة لتأدية تلك المهامَّ لأنَّك تحملُ عبئًا عاطفيًّا ثقيلًا. لذا تحتاجُ إلى مساعدة وقتيَّة لإنجاز تلك الأمور. وتحتاجُ إلى مساعدة من قبل أناسٍ أخذوا عهدًا على إطاعة الوصيَّة الواردة في غلاطيَّة ٦: ٢ أن «احملوا بعضكم أثقالَ بعض، وهكذا

تَمَمُوا ناموس المسيح».

ولقد وَفَّرَتْ «جاني» الدَّعْم لـ«جسيكا» بإبداء استعدادها لمقابلتها ومعاونتها على اجتياز متاهة الأفكار المشوشة والمشاعر المضطربة. إذ قَدَّمت لها نصائح عمليَّة وكتابيَّة بشأن الطَّريقة التي ينبغي أن تسلكها في مواجهة كلِّ عاطفة من عواطفها. بل إنَّها أيضًا رَتَّبَتْ أن تذهبَ «نتالي» إلى بيت «جسيكا» وتساعدَها في بعض المهامِّ الدَّنيويَّة لكن الصُّروريَّة والتي حالَ اضطرابُها الشَّدِيد دون إنجازها.

وربَّما أغرَيْتَ بأن تتجاهلَ أو ترفض المساندة التي يعرضُها عليك الآخرون. إذ إنَّكَ قد تشعر بقدرتكَ على أن تدبِّرها بنفسِكَ. أو قد ترغب في تحاشي إزعاج الآخرين بإنجاز ما تقوم به أنت في العادة. فقاوم هذا الإغراء! لقد وضعَ اللهُ غلاطية ٢:٦ في الكتاب المقدَّس لأنَّه يعلمُ أنَّه ستمرُّ بنا أوقاتٌ تُضطرُّ فيها إلى الاتِّكال على مساعدة الآخرين لنا. ومنها هذا الوقت الحرج. فاسمَحْ بأن يودِّي لك الآخرون أعمالاً، وكن ممتنًّا لهم من أجل مساعدتهم، إنَّها إحدى الطُّرُق التي بها يسدُّ اللهُ حاجتِكَ في هذا الظُّرف.

وما العمَل إذا كانت لديك حاجة ولم يعرِّج عليك أحد عارضاً



المساعدة؟ فليس من خطأ في أن تُطلع على حاجتك صديقًا أو مرشد الشبيبة، أو خادم الكنيسة وتطلب المساعدة. ولو أنّ «جاني» مثلاً لم تتصل بـ«نتالي» لتطلب منها المساعدة، لكان من المناسب أن تطلب «جسيكا» مساعدة صديقتها مباشرة. وفي معظم الأحوال يكون الناس مستعدين جدًا لمُد يد المساعدة، لكنهم لا يعلمون الحاجة ليفعلوا. فلا تتحرّج من مساعدة الناس على مساندتك في هذا الظرف بإعلامهم بما تحتاج إليه.

**تحتاج إلى التشجيع.** فضلاً عن التعزية والدعم، تحتاج إلى تشجيع الآخرين لك. وأنت تتلقى التشجيع عندما يفعل أحدهم شيئاً باهتمام لرفع معنوياتك. فقد تشجعت «جسيكا» كلما اتّصلت بها «جاني» بالتلفون أو البريد الإلكتروني لتقول لها إنّها تصلي من أجلها. وتشجعت أيضاً لما عرّجت «نتالي» عليها لتتفقد أحوالها. ولئن بدت مثل هذه الأفعال المشجعة أقلّ قدرًا من المساعدة في الواجبات المنزلية على الصعيد العملي، فإنّها ضرورية مثلها تمامًا.

ونشدّد مرّةً أخرى على وجوب طلب التشجيع الذي يعوزك إذا كنت لا تتلقاه. فلا بأس بأن تقول لأحد المعنّيين بأمرك: «أحتاج لأن تبقى معي بعض الوقت»، أو «لا تنس أن تتصل

بي»، ومن شأن التعزية والدعم والتشجيع التي تتلقاها من  
مُحبيك ان تُحدثَ تغييراً هاماً في كَيْفِيَّةِ اجتيازك للألم النَّاجم  
عن افتراق أبويك. وها هي «جسيكا» على وشك أن تبين  
التَّغيير الذي اختبرته منذ «اجتماع الطلاق» قبل شهر تقريباً.

## تكملة قصّة «جسيكا»

قال «داغ شو» إنّه سئم تناول الفطور وحده صباح أيّام السّبت. ولذلك رافق «جاني» إلى مطعم الفطائر المحلّاة في آخر ثلاثة لقاءات فطور بينها وبين «جسيكا». وقد ضحك الثلاثة معاً لما قال «داغ» ذلك. ففي الواقع أنّ «داغ» حضر تلبيةً لدعوة «جاني» وبموافقة من «جسيكا». وهكذا كان «داغ» أيضاً مصدر تعزية ودعم وتشجيع في غضون ذلك الشّهر الذي انقضى على إعلان والد «جسيكا» عزّمه على الطّلاق.

وبعدما شكر «داغ» الرّب وطلب بركته على صحون الفطائر المحلّاة الموضوعّة أمامهم، قالت «جاني»: «لقد كان هذا الأسبوع صعباً عليك بصورة خاصّة يا «جسي»، أليس هكذا؟» فأومت «جسيكا» برأسها موافقةً، وأضافت: «لقد صار طلاق أبي وأمّي نهائياً أمس. وكم كان شبيهاً بـ«الجمعة الحزينة!».

فسألها «داغ»: «إِذَا كَيْفَ حَالِكِ الْآنَ، يَا «جَسِّي؟»

شعرت «جسيكا» بكثير من التّفاؤل، وقد حاولت أن تبدي ذلك، وأجابت: «أنا بخير والحمد لله. كنتُ أرجو طوال الشّهر وأصليّ طالبةً أن يغيّرَ والداي رأيهما ويتصالحا. ولكنّ ذلك لم يحصل». ثمّ أضافت مسرعة وهي تبتسم: «لا تقلقا عليّ: لست في طور الإنكار. فأنا أعرفُ أنّ والديّ مضى كلاهما في طريقه. وبقدر ما كنتُ أتمنّى عدم حصول القطيعة، ما عدتُ ألوم نفسي عليها بعد. وما زلتُ أصليّ طالبةً أن يختبرا خلاص المسيح ثمّ يجمعا شملهما من جديد».

فقال «داغ» مطمئنًا: «تلك هي خير طريقة للصّلاة».

واستفسرت «جاني»: «ولكن كان أمسٍ يومًا حزينًا لك أيضًا».

فمضّغت «جسيكا» لقمة من فطيرتها المحلاة وابتلعتها، ثمّ أجابت: «صحيح! صدف أنّي كنت خارج البيت لما جاء ساعي البريد. وكانت ورقة الطّلاق الرّسميّة ضمن حزمة البريد. وقد كنت حاضرة لما فضّت أمّي الرّسالة».

فعلّقت «جاني»: «لا شك أنّ الأمر كان صعبًا عليك».

وفكّرت «جسيكا» هنيهةً قبل أن تقول: «بدت أمّي مرتاحة

لانتهاه الأمر. وأعتقد أنّ هذا قد آلمني بمقدار ما آلمني حسم الطلاق. فقد تألمت قليلاً من ابتهاجها شبه الكلي لتخلّصها من والدي. وأعتقد أنّها لم تع أنّها طلّقت أبي، على خلاف شعوري أنا. فهو ما زال أبي، وأنا أحبّه».

وضع «داغ» الشوكة من يده، وقال: «أنا متأسّف على حالك يا «جسي» لعدم تفهّم والدتك لمشاعرك تجاه أبيك».

فمسحت «جسيكا» ذقنها بإبهامها، وقالت: «شكرًا، ولكنّ حالتني تحسّنت في مواجهة أمور كهذه. فيبدو أنّ ما تقوله «جاني» صحيح، من أنّ الوقت يساعد حقًا على شفاء المشاعر. إذ إنّني الآن أقدرُ بكثير على تحمّل الألم، بفضل أحاديثنا عبر الأسابيع الثلاثة الماضية».

ثمّ رسمت على وجهها ابتسامة تقدير مشرقة بحيث تلحظها «جاني». فطرقت عينا «جاني» عرفانًا، ثمّ قالت: «وكيف حال «كارين» و«مارك»؟».

«ما زالت «كارين» تصفّق بابًا أو بابين أحيانًا. ولكنني أعتقد أنّها تتخطّى الأمر. ويبدو أنّ «مارك» يزداد انفتاحًا وصراحة. فكلُّ ليلة أذهب إليه وأحدّثه بضع دقائق. وحين أسأله عن حاله، لا يبدو أنّ لديه كثيرًا يقوله. لذا جرّبت هذا الأسبوع

أسلوبًا آخر. فقد استعملتُ اللأثحة التي أعطيتني، وطرحتُ عليه أسئلةً مثل: «هل تشعر بالخيبة حيال طلاق أبويننا؟ هل تشعر بالحزن؟» وصارَ أهون عليه قليلاً أن يقول «نعم» أو «لا». وحين يقول «نعم»، أحاول أن أعزّيه وأشجّعه في ذلك المجال عينه، على غرار ما عملتِ أنتِ لي».

فأشرق وجهُ «جاني» وقالت: «عظيم يا «جسي»! هذا يذكرني بما جاء في رسالة كورنثوس الثانية ١:٣و٤. فأنتِ تعزّين «مارك» بالتعزية التي تتعزّين بها». ثمّ التفتت نحو «داغ» وقالت: «أعتقدُ أنّ «جسي» باتت قادرة الآن على مقابلة «أليسون» فما قولك؟» فابتسم «داغ» وهزَّ برأسه موافقاً.

ثمّ التفتت «جاني» إلى «جسيكا» ومضت تقول: «أليسون جلبت» فتاهُ في نحو الثالثة عشرة من مجموعة المرحلة المتوسطة. وقد تبينَ لنا الأسبوع الماضي أنّ أبويها تطلّقا في الربيع. وهي انتقلت إلى الجوار مع أمّها. وقد تساءلنا، أنا و«داغ» عن مدى رغبتك في مقابلة «أليسون» ومشاركتها باختبارك».

وشعرت «جسيكا» بالإكرام والتهيب في آنٍ معاً، فقالت: «لستُ على يقينٍ من أمري. فما أنا بمرشدةٍ حقاً. ولستُ

أعرفُ الكتاب المقدَّسَ بمقدارِ كافٍ بعد».

فقال «داغ»: «لا نطلب منك أن تقومي بإرشاد «أليسون». فما عليك إلا أن تشركيها في تعزيتك وتشجيعك كصديقة متفهِّمةً، مثلما أنتِ فاعلة الآن مع «كارك». أخبريها بقصِّتك، وبما تتعلَّمينه بشأن تخطِّي طلاق والديك. أتستطيعين هذا؟».

أجالت «جسيكا» نظرَها بين «داغ» و«جاني»، وقالت: «أن أفعلَ فقط ما أنا فاعلة مع «مارك»؟ أهذا كلُّ شيء؟»

فهزَّ الرُّوجان رأسيهما معًا. وفجأةً بدا الأمر سهلًا جدًّا. فقالت «جسيكا» بثقة: «طبعًا، أستطيع. فمتى أقابل «أليسون؟» فالتقطَ «داغ» شوكتَه وقال بضحكةٍ كبيرةٍ: «ليس قبل أن أنهِيَ فطيرتي المحلَّاة!».

## إِسْتِرَاحَةٌ لِلتَّفْكِيرِ

على حدِّ ما تبيَّن لـ«جسيكا» باطِّراد، فواحد من أفضلِ حلِّفائك وأنتِ تتعامل مع انفصال أبويك أو طلاقِهما إنما هو الوقت، والمثلُّ القائل: «الوقت يشفي جميع الجراح» يحتوي على شذرةٍ من الحقِّ. فالكتاب المقدَّس يقول ذلك بالطريقة هذه: «عند المساء يبیت البكاء، وفي الصُّباحِ ترثُم» مزمو ٥:٣٠.

فتقبُّل الحقيقة الواقعة بأنَّ التغلُّب على المأساة في عائلتك سوف يستغرق وقتًا. فأنت بحاجة إلى وقت حتى تنتهي من خليط المشاعر والأفكار المتضاربة. ويعوزك الوقت للروح بمشاعرك لأصدقاء وقادة مؤمنين ناضجين ومتعاطفين. وإذا تنقضي الأسابيع، يتناقص حزُّك، وتعود حياتك إلى حالتها المعتادة إلى حدٍّ بعيد. فامنح الوقت فرصة حتى يعمل لمصلحتك، متوقِّعًا ألا يتلاشى الحزن والارتباك بسرعة فائقة.

ولقد مرَّت «جسيكا إنغرام» عبر اختبار قاسٍ في الشهر المنصرم. فمراقبة والديها يحسمان أمر طلاقهما كانت ضربةً عاطفيَّة مؤلمة. ولكنَّها تتخطَّى هذه الضربة. وهي قادرة على فصل الواقع عن وهم الإنكار والشُّعور الزائف بالذنب. بل إنَّها أيضًا قادرة على أن تتعاطف مع أخيها وسواه وتشركهما في تعزيتيها. ولئن لم تنته من عمليَّة الحزن، لكنَّها تتحسَّن بشكلٍ ملحوظ.

وربَّما كان الألم النَّاجم عن طلاق أبويك شديدًا جدًّا الآن بالذات حتى إنَّك تتساءل عن إمكانيَّة عودتك إلى الحالة الطبيعيَّة، فأبقِ في ذهنك المفاتيح التاليَّة، واثقًا بالله كي تتخطَّى هذا الاختبار القاسي:

عبّر عن حزرك. لقد صمَّم الله مشاعرك بحيث تُعِينك على



تصريف خيبتك و غضبك و حزنك. فلا تحش مشاعرك داخلك، بل أخرجها خارجاً حتى يبدأ قلبك يتعافى.

دَعِ الْآخِرِينَ يُعْزَوْكَ وَيُدْعَمُوكَ وَيَشْجَعُوكَ. إِنَّ خَطَّةَ اللَّهِ لَشِفَاءٌ فَوَادِكَ تَنْطَوِي عَلَى إِشْرَاكَ آخِرِينَ فِي الْأَمْرِ. دَعِ أَقْرَبَاءَ وَأَصْدِقَاءَ مُحِبِّينَ يَعْزُوكَ وَيَشْجَعُوكَ وَيُسَانِدُوكَ بِطَرَقٍ عَمَلِيَّةٍ.

إِمْنَحْ نَفْسَكَ وَقْتًا لِلْحُزَنِ. إِنَّ اجْتِيَازَ مَرَاكِلِ الْحُزَنِ، أَيْ الْإِنْكَارَ وَالْغَضَبَ وَالْمَسَاوِمَةَ وَالْاِكْتِتَابَ وَالْقَبُولَ، قَدْ يَسْتَعْرِقُ أَسَابِيعَ أَوْ أَشْهُرًا. وَكُنْ عَلَى يَقِينٍ بِأَنَّ الْأُمُورَ سَوْفَ تَتَحَسَّنُ بِمَرُورِ الزَّمَنِ.

دَعِ اللَّهَ يَسْتَعْمِدَكَ لِتَعْزِيَةِ الْآخِرِينَ وَدَعْمِهِمْ وَتَشْجِيعِهِمْ. إِنَّ اخْتِبَارَ تَلْقِيكَ الْعِزَاءَ عَلَى يَدِ غَيْرِكَ قَدْ جَهَّزَكَ تَجْهِيْزًا فَرِيْدًا كِي تَسَاعِدَ غَيْرَكَ فِي حُزْنِهِمْ. وَلِئِنْ اسْتَعْرِقَ الْأَمْرَ وَقْتًا، فَلَسَوْفَ تَتَّاحُ لَكَ الْفُرْصَةُ كِي تَقْدِّمَ التَّعْزِيَةَ وَالِدَّعْمَ وَالتَّشْجِيعَ إِلَى شَخْصٍ آخَرَ فِي صِرَاعٍ مَعَ فِرَاقٍ أَوْ طَلَاقٍ فِي عَائِلَتِهِ.

أُولَيْسَ مِنَ الْمَشْجَعِ أَنْ تَعْرِفَ أَنَّ اللَّهَ قَادِرٌ عَلَى مَسَاعَدَةِ شَخْصٍ مِثْلِ «جَسِيكَا» عَلَى اجْتِيَازِ الْاِخْتِبَارِ الْقَاسِيِ الْمَتَعَلِّقِ بِطَلَاقِ أَبَوَيْهَا؟ بَلْ أَفْضَلُ مِنْ ذَلِكَ، أَنَّهُ قَادِرٌ عَلَى فِعْلِ ذَلِكَ لَكَ أَنْتَ.





**LifeAgape International**

**حياة المحبة**