

جيمس ر. وايت

الحزن

طريق عودتك إلى السلام



الحزن

طريق عودتك إلى السلام

جيمس ر. وايت

تصميم الغلاف : إريك والجاسبر
صورة الغلاف : جاي ستينككي ، دولوث ، ولاية مينيسوتا .
نصوص الكتاب المقدس باللغة العربية قد استخدمت بشكل أساسى من ترجمة كتاب
الحياة ، حقوق الطبع © 1988 ، 1997 ، 1992 ، 2012 . Biblica , Inc ® جميع
الحقوق محفوظة في جميع أنحاء العالم ، مستخدم بحسب الأصول بما لا يتجاوز عدد
الإقتباسات المسموح به من قبل الناشر .

جميع الحقوق محفوظة . لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب ، أو تخزينه على
وسائط قابلة لإعادة الإنتاج ، أو نقله بأي شكل من الأشكال سواء كان إلكترونياً أو
بطريقة ميكانيكية أو من خلال تقنية التصوير أو التسجيل أو سوى ذلك – دون
الحصول على إذنٍ كتابي مسبق من الناشر ، فيما عدا الإقتباسات القصيرة في المراجعات
المنشورة طباعةً .

تم النشر بواسطة :

دار بيثانى هاوس للنشر

11400 شارع هامبشاير الجنوبي
مينابوليس ، مينيسوتا 55438

بيثانى هاوس للنشر هو قسم من مجموعة بيكر للنشر ، غراند رابيدز ، ميشيغان

ISBN 978_0_7642_2000_5

قام بالترجمة: جاك فازنجيان، بإذن من الناشر.
هذه الترجمة العربية مُخصصة للنشر والتوزيع المجاني، وهي ليست مُخصصة
للبيع. يُمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني للمترجم
. www.reasonofhope.com

يمكنكم الوصول إلى النسخة الصوتية من الكتاب، بالإضافة إلى النسخة الإلكترونية
المعدّة للطباعة، من خلال زيارة الرابط التالي:
www.reasonofhope.com/publications/grieving
أو من خلال مسح رمز الاستجابة السريعة (QR) الظاهر أدناه.



إهداء المؤلف

إنَّ هذا الكتابُ مُكَرَّسٌ بِمحبَّةٍ لِتذكَارِ أوتمِ داونِ ميدلتونِ.

لقد عاشت على هذه الأرض لفترةٍ وجيزةٍ، إلَّا أنَّها وخلالَ تلكَ الفترةِ القَصِيرَةِ جَلَّبَتِ السُّرُورَ إلى كَثِيرِينَ، وبِشَكْلٍ خاصٍ، إلَى جَدِّها مايكِ ميدلتونِ، الذي كُتبَ هذا الكتابُ لِأَجلِه أَيْضًا.

الدُّكتور جيمس ر. وايت هو مؤلِّفٌ عدِّ من الكُتُب اللاهوتية المشهود لها، ومنها :

"الإِلَهُ الَّذِي يُبَرِّرُ" و "الثالوْثُ الْمُنْسَى" ، وهو مدير خدمة ألفا وأوميغا (Alpha and Omega Ministry) وأحدُ أبرز المدافعين المُناظِرين ضدَ الدُّعَاةِ الإِسْلَامِيِّينَ، كما أنهُ أحدُ الشيوخ في كنيسة إصلاحية معمدانية في فينيكس.

يعيشُ مع أسرته في مدينة فينيكس بولاية أريزونا.

للمزيدِ من المعلومات يُرجى زيارةُ الموقع التالي :

www.aomin.org

كلمة من المترجم

أضع بين يدي القارئ العربي هذه الترجمة لكتاب أعتبره من الكتب القيمة في التعامل مع الحزن والأسى المراافقين لفقدان أشخاص أعزاء علينا. لقد ساعدني هذا الكتاب بشكل شخصي في تعاطي مع وفاة والدتي التي فارقتنا بشكل مفاجئ في الثلاثين من شهر ايار لسنة ٢٠٢٤.

في النصف الثاني ٢٠٢٥، أثناء القيام بعملية التحرير الأخيرة والإعداد للنشر، خسرت ابني جوزيف لعازر، الذي توفي في رحم أمّه قبل أن تشهد عيناه النور، حينها أدركت أن الله برحمته ربما يكون قادني إلى ترجمة هذا الكتاب لأنذكر كيفية التعامل مع الحزن والألم اللذين يرافقاني يوماً بيوم. لقد اخترت أن أقوم بترجمة هذا الكتاب بطريقة لغوية بسيطة، متجنباً للتعقيدات اللغوية والمرادفات الصعبة بهدف جعل المحتوى في متناول جميع الأشخاص أيّاً تكن قدراتهم اللغوية.

أصلّي أن يكون الله قد وفقني في عملي هذا، مصلّياً أن تجد، عزيزي القارئ، بين صفحات هذا الكتاب العزاء الذي وحدته في ربّي ومخلصي يسوع المسيح مدركاً قوّة قيامته وحضور روحه القدس في.

محبّتي لكم في المسيح يسوع

جاك

١٠

هل أنا وحدي من تنتابه هذه المشاعر؟

١٦

أنماط الحزن

٢٣

كيفية التعامل مع الحزن

٣٩

تجنب العثرات

٤٨

الأسئلة الصعبة

٥٨

تجاوز الحزن

٦٧

الفصل الأول

مايك الجد



الفصل الأول

مايك الحدّ

حين التقى سَماعَةُ الْهَاتِفِ، اعتَقدَتْ أَنَّ صَدِيقِي مَايكَ كَانَ يَتَّصِلُ بِي بِخَصُوصِ جَهَازِ الْحَاسِبِ الْأَلْيِ خاصَّتي. كَانَ قَدْ سَاعَدَنِي كَثِيرًا خَلَالَ الْأَسْابِيعِ السَّابِقَةِ، الَّتِي كَنْتُ أَعْانِي خَلَالَهَا مِنْ أَزْمَةٍ تَقْنِيَّةً فِي تَحْدِيثِ ذَلِكَ الْحَاسِبِ، وَاعْتَقدَتْ أَنَّ اتِّصَالَهُ كَانَ لِنَاقْشَةِ الْعَنْصِرِ التَّالِي الَّذِي يَتَوَجَّبُ عَلَيْنَا اسْتِبَدَالُهُ. وَلَكِنَّنِي كَنْتُ عَلَى خَطَأٍ.

بِصَوْتِ هَزِيلٍ قَالَ: "جِيمِس، لَقِدْ فَقَدَتْ حَفِيدِتِي فِي اللَّيْلَةِ الْمَاضِيَّةِ، لَقِدْ رَحَلَتْ". الْحَدَامُ (الْقَسَاوِسَةُ) وَأَوْلَئِكَ الَّذِينَ عَمِلُوا كَخُدَامٍ فِي الْمُسْتَشِفِيَّاتِ يَمْتَلَكُونَ اعْتِقادًا غَرِيبًا بِأَنَّ إِحْبَاتِهِمْ يَجِبُ أَنْ تَكُونَ حَاضِرَةً فِي ظَرْفٍ مُّا ثِلِّ لِهَذَا. نَعْتَقِدُ بِأَنَّهُ يَتَوَجَّبُ عَلَيْنَا أَنْ نَتَحَلَّ بِقُوَّةٍ خَارِقَةٍ أَوْ شَيْءٍ مُّا ثِلِّ لِذَلِكَ، وَبِأَنْ نَكُونَ مُسْتَعِدِينَ بِشَكْلٍ دَائِمٍ لِتَلْقِي خَبَرِ مُّا ثِلِّ. وَلَكِنَّنِي أَثْبَتُ طَبَيْعِي البَشَرِيَّةَ مِنْ خَلَالِ تَقْدِيمِ إِحْبَاتِي الَّتِي لَمْ تَنْعَدِي تَسْأَلِي قَائِلًا: "مَاذَا؟"

تابعَ مايكَ فِي إِعْلَامِي بِإِتْفَاصِيلِ إِضَافِيَّةٍ لِمَا حَدَثَ . فَحَفِيدَتِهِ، أُوتِمْ داونَ، كَانَتْ قَدْ وُلِدَتْ مِنْذُ أَرْبَعَةِ أَسْابِيعٍ وَيَوْمٍ . مَا زَالَتْ ذَكْرِي الْبَهْجَةِ وَالْفَخْرِ الْلَّذَانِ رَافِقَا وَلَادَهُ حَفِيدَتِهِ الْأَوْلَى حَاضِرَةً . وَلَكِنَّهَا قَدْ رَحَلَتْ الْآنَ، قَالَ مَايكَ: "لَقِدْ تَمَنَّيْتُ الْمَوْتَ فِي اللَّيْلَةِ الْمَاضِيَّةِ، لَقِدْ عَشْتُ لِسْبِعَ وَأَرْبَعِينَ عَامًا فِي هَذَا الْعَالَمِ، وَارْتَكَبَتِ الْكَثِيرُ مِنَ الْأَخْطَاءِ، لِمَاذَا لَمْ يَأْخُذْنِي اللَّهُ أَنَا وَيَبْقِيَهَا هِيَ؟"

تَمَالَكْتُ نَفْسِي مُسْتَجْمِعًا مَا اسْتَطَعْتُ مِنْ قُدْرَتِي عَلَى التَّرْكِيزِ، مُدْرِكًا أَنَّ الْوَقْتَ لَيْسَ مُنْاسِبًا لِتَقْدِيمِ تَحْلِيلٍ لِاهْوَتِي عَمِيقٍ يَشْرُحُ الْأَسْبَابَ السَّامِيَّةَ الَّتِي تَقْفَ خَلْفَ وَقْوَعِ هَذِهِ الْمَأْسَاةِ . سَيَكُونُ هُنَاكَ وَقْتٌ مُنْاسِبٌ فِي يَوْمٍ آخَرَ، أَمَّا الْآنَ، فَإِنَّ جُلَّ مَا أُرِيدُهُ هُوَ أَنْ أَكُونَ حَاضِرًا مِنْ أَجْلِ صَدِيقِي، فَسَأَلْتُهُ إِنْ كَانَ يُوجَدُ أَيُّ عَمَلٍ يَوْدُ مِنِّي إِتْمامَهِ .

مَرَاسِيمُ إِلْقَاءِ نَظَرَةِ الْوَدَاعِ كَانَتْ فِي مَسَاءِ يَوْمِ الْجُمُعَةِ، وَكَنْتِيَّةً لِكُونِي قَدْ عَمِلْتُ كَفَسِيِّسٍ يَخْدُمُ فِي الْمُسْتَشْفَياتِ مَعَ الْمَرْضَى، فَإِنَّمَا قَدْ قُمْتُ بِأَدَاءِ حِصَّةٍ لَا بَأْسَ بِهَا مِنْ خَدْمَاتِ الْجَنَازَاتِ، لِذَلِكَ فَإِنَّ الْمَوْتَ لَمْ يَكُنْ أَمْرًا غَرِيبًا عَنِّي. إِلَّا أَنَّهُ يُوجَدُ أَمْرٌ "غَيْرُ صَحِيحٍ" فِي مَشَهِدِ طَفْلَةٍ تَبَلُّغُ مِنَ الْعُمُرِ تِسْعَةً وَعِشْرِينَ يَوْمًا فَقَطْ، وَهِيَ مُسْتَلْقِيَّةُ فِي تَابُوتٍ فِي قَاعَةِ الْجَنَازَاتِ. لَمْ يَكُنْ عَقْلِي طَائِعًا لِي فِي قَبُولِ هَذَا الْوَاقِعِ الْحَاضِرِ أَمَامِي. احْتَضَنْتُ مَايِكَ، وَبَكَيْنَا معاً.

كَانَتْ مَرَاسِيمُ الدَّفْنِ فِي صَبَاحِ الْيَوْمِ التَّالِي. اجْتَمَعَتْ رَعِيَّةُ كَنِيسَةِ مَايِكَ لِدَعْمِهِ وَتَشْجِيعِهِ فِي مِحْنَتِهِ. كَانَ رَاعِي الْكَنِيسَةِ قَدْ أَدْى وَظِيفَتِهِ بِطَرِيقَةٍ مُعْتَدِّةٍ. لَا أَعْتَدُ أَنَّمِنِي كُنْتُ لَا كُونَ قَادِرًا عَلَى تَجاوزِ تِلْكَ التَّجْرِيَّةِ، فَإِنَّا أَعْجَزُ عَنْ تَمَالُكِ دُمُوعِي. حِينَ حَمَلُوا الْمَهَدَ الصَّغِيرَ وَوَضَعُوهُ فِي عَرَبَةِ الدَّفْنِ، هُنَاكَ خَانَتِي الْكَلِمَاتُ.

صَنَعْتُ فِي تِلْكَ الْلَّيْلَةِ بَطاقةً لِمَايِكَ، وَضَعْتُ فِيهَا بَعْضَ الصُّورِ الَّتِي كُنْتُ قَدْ حَصَلْتُ عَلَيْهَا لِلطَّفْلَةِ أَوْتُمْ مِنْ مَنْشُورِ إِلْكْتَرُونِيٍّ تَذَكَّرِيًّا كَانَ قَدْ نَشَرَهُ مَايِكَ. وَفِي الْيَوْمِ التَّالِي ذَهَبْتُ بِرَفْقِ ابْنِتِي سَمِرَ مَارِي، الْبَالِغَةِ مِنَ الْعُمُرِ سَبْعَ سَنَوَاتٍ إِلَى مَنْزِلِ مَايِكَ لِتَقْدِيمِ الْبَطاقةِ. وَبَعْدَ قَضَاءِ بَعْضِ الْوَقْتِ فِي الْمَنْزِلِ تَوَجَّهْنَا إِلَى الْخَارِجِ مُغَادِرِينَ. وَبَيْنَمَا كُنْتُ أَهْمُمُ بِالْمُغَادِرَةِ، احْتَضَنْتُ مَايِكَ. مَرَّتْ لَحْظَاتٌ مِنَ الصَّمَتِ، ثُمَّ رَفَعَتِ ابْنِتِي سَمِرَ ذِرَاعِيهَا قَائِلَةً: "دَوْرِي أَنَا!"، فَانْحَنَتِي مَايِكَ لِيَحْتَضِنَ سَمِرَ الَّتِي كَانَتْ تُقَدِّمُ لَهُ أَكْبَرَ هِدْيَةً يُمْكِنُ لَهَا أَنْ تَقُومَ بِتَقْدِيمِهَا، وَتَفَكَّرْتُ فِي نَفْسِي مُتَأْمِلًا فِي مَدِي رَوْعَةِ أَنْ يَضْطَعَ اللَّهُ أَشْخَاصًا آخَرَينَ فِي حَيَاتِنَا.

بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ ابْتَدَأْتُ مَرْحَلَةً جَدِيدَةً فِي حَيَاةِ مَايِكَ، فَالْوَدَاعُ الْأَخِيرُ وَالْدَّفْنُ لَمْ يَكُونَا إِلَّا الْبِدايَةَ. إِنَّ عَمَلِيَّةَ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ قَدْ بَدَأَتِ الْآنَ. لَنْ تَكُونَ عَمَلِيَّةً اعْتِيَادِيَّةً. سَتَقُودُهُ فِي أَحْيَانٍ إِلَى أَرْقَةِ حَالِكَةِ الظُّلْمَةِ، مَلِيئَةٌ بِالْأَلْمِ الْعَاطِفِيِّ، وَفِي أَحْيَانٍ أُخْرَى

ستَّقُودُهُ إِلَى الارتِبَاكِ وَالْحُزْنِ وَرِبَماً فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ إِلَى الْفَرَحِ. إِنَّهُ سِيَخُوضُ غُمَارَ هَذَا
الْمَرْحَلَةِ لِسَبَبِيْنِ بِسَيِطَيْنِ، وَهُمَا أَنَّهُ إِنْسَانٌ وَأَنَّهُ أَحَبٌ. لِكُونِهِ إِنْسَانًا فَإِنَّهُ سِيَحْزُنُ، إِذَنَّ
اللهُ قَدْ صَمَمَهُ عَلَى هَذَا النَّحْوِ. وَبِمَا أَنَّهُ قَدْ فَتَحَ قَلْبَهُ وَأَحَبَ حَفِيدَتَهُ أَوْتَمْ دَاوَنْ، فَإِنَّهُ
سِيَحْزُنُ عَلَى فَقْدَانِ تِلْكَ الطَّفْلَةِ الْمُمِيَّزَةِ. إِنَّ أَيَّ شَخْصٍ لِدِيهِ الْمَقْدِرَةُ عَلَى الْحُبِّ، لَدِيهِ
الْمَقْدِرَةُ عَلَى الْحُزْنِ أَيْضًا. لَنْ نَتَمَكَّنَ مِنْ مُقاوْمَةِ هَذَا الْأَمْرِ، فَاللهُ قَدْ خَلَقَنَا عَلَى هَذَا
النَّحْوِ.

المسيحيون يحزنون أيضًا

يَبْتَدِئُ صَدِيقِي مَايكِ رِحْلَةً حُزْنِهِ كَمُسِيْحِيٍّ. وَالْكِتَابُ الْمَقْدَسُ لَا يُقْدِمُ أَيُّ وَعْدٍ بِأَنَّ
الْمُؤْمِنِينَ سَوْفَ يُحْفَظُونَ مِنْ هَكُذا مَآسٍ – لَا يُوجَدُ أَيُّ وَعْدٌ مُمَاثِلٌ. إِنَّ الْوَعْدَ الْكِتَابِيَّ
هُوَ أَنَّ اللَّهَ سَوْفَ يَكُونُ مَعَ أَوْلَئِكَ الْحَزَانِيَّ، وَلَيْسَ أَنَّهُ سَوْفَ يَحْفَظُهُمْ مِنْ اخْتِبَارِ أَمْوَارِ
مُمَاثِلَةٍ. وَلَكِنَّ مَا هُوَ الْمَعْنَى الَّذِي تَحْمِلُهُ هَذِهِ التَّجَرِيَّةُ بِالنِّسْبَةِ لِمَايكِ الَّذِي يَخْطُو فِي
رِحْلَةِ حُزْنِهِ مُؤْمِنًا أَنَّ يَسُوعَ الْمَسِيحَ قَدْ مَاتَ وَقَامَ كَذَلِكَ؟ مَا هُوَ تَأثِيرُ ذَلِكَ عَلَى حُزْنِهِ؟
مِنَ الْمُؤْسِفِ أَنَّ بَعْضَ الْمَسِيْحِيِّينَ يَعْتَقِدُونَ أَنَّهُ يَجِبُ عَلَيْهِمْ أَلَا يَحْزُنُوا، إِذَ قَدْ يَقُولُونَ:
"إِنَّ أَحَبِّتِي فِي مَكَانٍ أَفْضَلَ، فَلِمَاذَا يَجِبُ عَلَيَّ أَنْ أَحْزَنَ؟" هَذَا صَحِيفٌ، إِنَّ أَحَبَّاءَكَ قَدْ
يَكُونُونَ فِي مَكَانٍ أَفْضَلَ، وَلَكِنَّكَ قَدْ فَقَدْتَ جُزْءًا مُهُمًّا مِنْ حَيَاكَ، وَذَلِكَ أَمْرٌ يُسَبِّبُ
الْحُزْنَ وَالنَّوْحَ. نَحْنُ نَفْتَقِدُ ذَلِكَ الشَّخْصَ وَنَفْتَقِدُ الْحُبَّ الَّذِي تَشَارَكَنَا مَعْهُ. إِنَّ كَوْنَكَ
مَسِيْحِيًّا لَا يُلْغِي مَشَاعِرَكَ الْبَشَرِيَّةَ، وَكَمَا يَحْزَنُ جَمِيعُ الْبَشَرِ فَإِنَّكَ سَوْفَ تَحْزَنُ عَلَى
خَسَارِتِكَ.

إِذَاً مَا هُوَ الْفَارِقُ؟ يُلْحَصُ لَنَا الرَّسُولُ بُولُسُ هَذَا الْفَارِقَ بِطَرِيقَةٍ جَيِّدةٍ، وَذَلِكَ حِينَ كَتَبَ
فِي رِسَالَتِهِ إِلَى أَهْلِ تِسَالُونِيَّيِّي بِخَصْصَوْصِ أَحَبَّائِهِمُ الَّذِينَ فَقَدُوهُمْ قَائِلًا:

عَلَى أَنَّا نُرِيدُ، أَيْهَا الْإِخْوَةُ، أَلَا يَخْفَى عَلَيْكُمْ أَمْرُ الرَّاقِدِينَ، حَتَّى لَا يُصِيبَكُمُ الْحُزْنُ كَغَيْرِكُم مِنَ النَّاسِ الَّذِينَ لَا رَجَاءَ لَهُمْ. فَمَادِمُنَا نُؤْمِنُ أَنَّ يَسُوعَ مَاتَ ثُمَّ قَامَ، فَمَعَهُ كَذَلِكَ سَيَحْضُرُ اللَّهُ أَيْضًا الرَّاقِدِينَ بِيَسُوعَ. (الرسالة الأولى إلى أهل تسالونيكي ٤ :

(١٤-١٣)

يُخْطِئُ الْبَعْضُ فِي فَهِمِ أَهْمَيَّةِ كَلْمَاتِ بُولسَ الرَّسُولِ، لِيَفْهَمُوا مِنْهَا أَنَّهُ يَقُولُ بِأَنَّهُ يَجِبُ عَلَى الْمَسِيحِيِّينَ أَلَا يَحْزُنُوا، وَهَذَا بَعِيدٌ عَنِ الْحَقِيقَةِ. إِنَّهُ يَقُولُ بِأَنَّهُ يَجِبُ عَلَى الْمَسِيحِيِّينَ أَلَا يَحْزُنُوا "كَغَيْرِهِم مِنَ النَّاسِ الَّذِينَ لَا رَجَاءَ لَهُمْ". فَبُولسُ لَا يَقُولُ بِأَنَّهُ يَجِبُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَلَا يَخْتَبِرُوا الْحُزْنَ بَعْدِ ذَاتِهِ، بَلْ يَجِبُ عَلَيْهِمْ أَلَا يَخْتَبِرُوا الْحُزْنَ بِدُونِ رَجَاءٍ، وَهَذَا هُوَ الْفَارِقُ الْمَرْكُزِيُّ.

إِنَّ الْمَسِيحِيِّينَ يَحْزُنُونَ، وَذَلِكَ كَمَا يَحْزُنُ أَيُّ إِنْسَانٍ آخَرَ. وَلَكِنَّ الْفَارِقَ الْكَبِيرَ وَالْمُهِمَّ هُوَ أَنَّ الْمَسِيحِيِّينَ يَحْزُنُونَ مَعَ الرَّجَاءِ، فَهُمْ يَحْيَوْنَ فِي رَجَاءِ الْقِيَامَةِ مِنَ الْأَمْوَاتِ، وَهُوَ الْأَمْرُ الَّذِي اخْتَبَرُوهُ مِنْ خَلَالِ قِيَامَةِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ مِنْ بَيْنِ الْأَمْوَاتِ. إِنَّهُمْ يَحْيَوْنَ فِي رَجَاءِ الْفِدَاءِ الَّذِي أَتَاهُمْ، فِي رَجَاءِ عُودَتِهِ الْجَيِّدةِ، فِي رَجَاءِ مَجْدِهِ. إِنَّهُمْ يَحْزُنُونَ عَارِفِينَ

كَلْمَاتِ بُولسَ الرَّسُولِ الَّتِي وَجَهَهَا إِلَى أَهْلِ كُورُنْشُوسَ حِينَ قَالَ: تَبَارَكَ اللَّهُ، أَبُو رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ، أَبُو الْمَرَاحِمِ وَإِلَهُ كُلِّ تَعْزِيَةٍ، هُوَ الَّذِي يُشَجِّعُنَا فِي كُلِّ ضِيقَةٍ نَمُرُّ بِهَا، حَتَّى نَسْتَطِيعَ أَنْ نُشَجِّعَ الَّذِينَ يَمْرُونَ بِأَيَّةٍ ضِيقَةٍ، بِالْتَّشْجِيعِ الَّذِي يَهُ يُشَجِّعُنَا اللَّهُ. (الرسالة الثانية إلى أهل كورنثوس ١ : ٤-٣)

الْعَزَاءُ الَّذِي فِي مُتَنَاؤِلِ الْمَسِيحِيِّ هُوَ عَزَاءُ مِنَ اللَّهِ بِذَاتِهِ. اللَّهُ الَّذِي بَذَلَ أَبْنَهُ الْوَحِيدَ عَنَّا، وَهُوَ الَّذِي - بِكُلِّ تَأْكِيدٍ - يَعْرِفُ عُمْقَ الْحَبَّةِ مِنْ خَلَالِ تِلْكَ الْحَبَّةِ الَّتِي ظَهَرَتْ فِي التَّضْحِيَةِ عَلَى الصَّلَبِ، هَذَا إِلَهٌ يَعْدُ بَأْنَ يُعَزِّيزُنَا فِي آلامِنَا وَأَوْجَاعِنَا. وَلِهَذَا السَّبَبِ فَإِنَّ الْمَسِيحِيَّ يَحْزُنُ، وَلَكِنَّ حُزْنَهُ يَكُونُ بِرَجَاءٍ.

في أثناء مُناقشَتِنَا الموجَّةِ لمسارِ عمليَّةِ التَّعَامُلِ معَ الْحُزْنِ، سَنَجِدُ فِي الْكَثِيرِ مِنَ الْأَحْيَانِ أَنَّ الْمُؤْمِنَ وغَيْرَ الْمُؤْمِنِ يَخْتَبِرُانِ الْمَشَاعِرَ نَفْسَهُما. لَكُنْ عِنْدَ الْحَدِيثِ عَنْ كَيْفِيَّةِ تَعَامُلٍ كُلِّ مِنْهُمَا مَعَ مَسَارِ الْحُزْنِ بِغَايَةِ عُبُورِهِ، ونَظَرَةٌ كُلِّ مِنْهُمَا إِلَى الْحُزْنِ، يَظْهَرُ عَنْصُرُ الرَّجَاءِ بِشَكْلٍ مُتَكَرِّرٍ بِوَصْفِهِ الْعَالِمُ الْفَارِقُ.

ما هي مَراحلُ التَّعَامُلِ معَ الْحُزْنِ؟ وكيفَ يُكَبِّنُنَا أَنَّ نَفْهَمَ مَا نَخْتَبِرُهُ؟ دَعُونَا نَكَشِفُ ذَلِكَ سوياً.

الفصل الثاني

هل أنا وحدي من
تنتابه هذه المشاعر؟



الفصل الثاني

هل أنا وحدي من تنتابه هذه المشاعر؟

أنا متعبٌ ومرهقٌ، أشعرُ كما لو أنَّ حملاً ثقيلاً يجثمُ على صدري، يُقدِّفي إلى الوراءِ، ويَجعلُ من النهوض صبحاً أو من أداء أي عملٍ خلال النهار أمراً عسيراً. يَبدو المستقبل حالكَ الظلمةِ. يُوجَدُ الكثيرُ من الأمور التي يَحبُ القيامُ بها. لا أعرفُ كيف يُمكنني أن أتابعَ على هذا النحوِ.

منذ فقداني لأحبابي، أشعرُ كما لو أنَّ حياتي عبارةٌ عن فوضى كارثيةٍ. لقد بحثت بالفعل في تجاوز مرحلة الدفنِ بحالٍ جيدةٍ. أثني العديدُ من الأشخاصِ على مدى "قوتي"، لكنَّهم لم يملِكونَ أدنى فكرةٍ عما كان يدورُ في خلدي. وسرعاً ما غادرَ الآقاربُ وتوقفَت مُكالماتُ الأصدقاء، فابتدائتْ جميعُ الأمورِ تتهاوى من حولي. شعورٌ بالوحدةِ، وتلك المشاعرُ التي لم يسبقُ لي أن اختبرتها من قبلُ. أجد نفسي غارقاً في الدُّموعِ في عنبرِ متجرِ المواد الغذائية إثر رؤية أحد الأطعمة المفضلة التي تُعيدُ إلى ذكرياتِ مؤللةً. في بعض الأحيانِ أتلتفُ مراراً أثناءَ القيادة، إذ أعتقدُ أنني رأيتُ العزيزَ الذي أفتقدُه ماشياً على جانبِ الطريقِ، وبعد ذلك أشعرُ بالسُّذاجةِ إذ أنني أكررُ تلكَ الأمورِ مراتٍ عديدة. أنا عالقٌ في دوامةٍ من المشاعرِ المتلاطمةِ، ولا أدرِي إن كان من الممكِن لي أن أخرجَ من هذه الدوامةِ.

أشعرُ بالعجزِ عن التَّحكُم في أيِّ من مشاعري. يَستَعِرُ غضبي بشكٍ أسرعَ مما أنا معتادُ عليهِ. أشعرُ بالإرهاقِ من أولئك الأشخاصِ الذين يَقولونَ لي إنَّهم يَفهمونَ ما أُعانيه، في الوقتِ الذي أنا على يقينٍ فيهِ من أنَّهم لا يَفهمونَ ذلكَ على الإطلاقِ! فكيفَ لهم أن يَفهموا؟ لقد شَعرتُ بالإهانةِ مراتٍ عديدة، على الرَّغمِ من أنني مُدركٌ في أعمقِ

قلبي أنَّ هُؤلَاءِ لَا يُضمِرونَ الشَّرَّ. أَخْشى أَنْ تَكُونَ بَعْضُ عَلَاقاتِي قد تَضَرَّرَتْ إِلَى الْأَبْدِ نَتْيَاجَةً لِبَعْضِ الْعِبارَاتِ الَّتِي تَمَّ التَّفَوُهُ بِهَا مُنْذُ الْوَفَاءِ.

إِنْ كَانَتْ هَذِهِ الْكَلْمَاتُ مَأْلُوفَةً بِالنِّسْبَةِ لِكَ، فَلَتَعْلَمْ أَنَّكَ لَسْتَ وَحِيداً فِي ذَلِكَ. إِنَّ هَذِهِ الْعِبارَاتِ تَصِفُ بَعْضًا مِنَ الْإِخْتِبَارَاتِ الشَّائِعَةِ لِأُولَئِكَ الَّذِينَ يَشْعُرُونَ بِالْحُزْنِ. وَهِينَ تَفَقَّدُ شَخْصًا عَزِيزًا عَلَيْكَ، فَأَنْتَ سَتَشْعُرُ بِالْحُزْنِ. فَإِمَّا أَنَّكَ سَتَتَعَامِلُ مَعَ حُزْنِكَ بِطَرِيقَةٍ تُثْمِرُ بِمَا هُوَ لِصَاحْلِكَ، أَوْ أَنَّكَ بِطَرِيقَةٍ أَوْ بِأُخْرَى، سَتُؤْجِلُ التَّعَامِلَ مَعَ الْحُزْنِ، وَهُوَ الْأَمْرُ الَّذِي سَيَحْمِلُ تَأْثِيرًا سَلْبِيًّا عَلَيْكَ فِي وَقْتٍ لَاحِقٍ. أَيَّاً تَكُنْ وَسِيلَتُكَ فِي التَّعَامِلِ مَعْهُ، فَإِنَّ الْحُزْنَ أَمْرٌ لَا مَفْرَمَ مِنْهُ، إِذْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ خَلَقَنَا عَلَى هَذَا النَّحْوِ.

إِنَّ وَاحِدًَا مِنَ أَهْمَّ الدُّرُوسِ الَّتِي تَعَلَّمْتُهَا مِنْ خَلَالِ تَجَرِيَتِي فِي تَقْدِيمِ الْمَشْوَرَةِ لِلْحَزَانِي هُوَ: عَلَيْكَ أَنْ تُدْرِكَ أَنَّ الْمَشَاعِرَ الَّتِي تَنْتَابُكَ، وَالصُّعُوبَاتِ الَّتِي تَخْتَبِرُهَا، لَيْسَتِ اسْتِشَائِيَّةً أَوْ غَرِيبَةً. أَيْ أَنَّ مَشَاعِرَ الْوَاحِدَةِ، وَالْحَوْفِ، وَالْإِرْتِبَاكِ، وَالْحَسْنِيَّةِ مِنَ الْمُسْتَقَبِلِ، وَكَذَلِكَ الغَضَبِ، جَمِيعُهَا لَيْسَتِ مَشَاعِرَ خَاصَّةٍ بِكَ وَحْدَكَ. فَأَنْتَ لَسْتَ أَوْلَ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَخْتَبِرُونَ هَذِهِ الْمَشَاعِرَ، حَتَّى وَإِنْ كُنْتَ فِي وَقْتٍ سَابِقٍ لِاِخْتِبَارِكَ هَذَا قَدْ تَحَبَّلَتَ كَيْفَ سَيَكُونُ شَكْلُ حَيَاةِكَ دُونَ وُجُودِ هَذَا الشَّخْصِ الْمُمِيَّزِ فِيهَا.

يُوجَدُ سَعْيٌ حَيثُثُ فِي حَضَارَتِنَا الْمُعاصرَةِ الَّتِي تَدْفَعُ نَحْوَ تَجَبُّ التَّفَكِيرِ بِالْمَوْتِ وَعَوَاقِبِهِ. وَكَنْتِيَّةً لِذَلِكَ، فَإِنَّنَا لَا نَتَحَدَّثُ عَنْهُ وَلَا نُفَكِّرُ فِيهِ، وَكَذَلِكَ فَإِنَّنَا لَا نُعْدُ أَنفُسَنَا بِشَكْلٍ حَيْدٍ لِلتَّعَامِلِ مَعْهُ فِي مَوْعِدِ مَجِيئِهِ الْخَتُومِ. وَبِالْتَّالِي فَإِنَّنَا حِينَ نَدْخُلُ فِي مَرْحَلَةِ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ نَكُونُ غَيْرَ مُسْتَعْدِينَ لِمَا سَيُواجِهُنَا. لَا نُدْرِكُ الطَّيْفَ الْوَاسِعَ مِنَ الْمَشَاعِرِ الَّتِي سَنَتَوَاجِهُ مَعَهَا، حَتَّى إِنَّا نَجْهَلُ كَيْفِيَّةِ التَّوَاصُلِ مَعَ أُولَئِكَ الْحُسْنِيَّينَ بِنَا لِطَلَبِ الدَّعْمِ وَالْعَزَاءِ. وَالْأَسْوَأُ مِنْ ذَلِكَ هُوَ أَنَّ الْكَثِيرِيْنَ يَشْعُرُونَ بِعَدْمِ الْأَرْتِياحِ حِينَ يُقَدِّمُونَ الْعَزَاءَ الَّذِي بَاتَ أَمْرًا غَيْرَ اعْتِيادِيًّا فِي مُجَتمِعَاتِنَا. إِذْ يُفْتَرَضُ بِكُلِّ شَخْصٍ أَنْ

يَتَعَالَمُ مَعَ أَمْوَارِهِ بِنَفْسِهِ. لَكِنَّ التَّعَالُمَ مَعَ الْحُزْنِ لَيْسَ أَمْرًا يَتِمُّ بِشَكْلٍ فَرْدَى مُنْعَزِلٍ، فَإِنَّ اللَّهَ قَدْ خَلَقَنَا كَكَائِنَاتٍ اجْتِمَاعِيَّةٍ، وَهِنَّ نَخْسِرُ أُولَئِكَ الَّذِينَ نُحِبُّهُمْ، فَإِنَّا نَحْتَاجُ إِلَى الدَّعْمِ وَالْمُسَاعَدَةِ مِنَ الْآخَرِينَ.

أَعْطِ لَنَفْسِكَ وَقْتًا!

إِنَّ أَوَّلَ الْأَمْوَارِ الَّتِي يَجِبُ إِدْرَاكُهَا هِيَ أَنَّهُ مِنْ غَيْرِ الْمُمْكِنِ أَنْ تَجَلِّسَ لِتَرْسُمَ مُخْطَطًا يُوضِّحُ الْمَدَّةَ الزَّمْنِيَّةَ الَّتِي سَتَحْتَاجُهَا لِلتَّعَالُمِ مَعَ الْحُزْنِ. إِنَّ كُنَّا سَنَتَكَلِّمُ بِوَاقِعِيَّةٍ، فَحَقِيقَةُ الْأَمْرِ هِيَ أَنَّكَ لَنْ تَنْتَهِي مِنَ التَّعَالُمِ مَعَ الْحُزْنِ، فَأَنْتَ سَتَكُونُ عَلَى الدَّوَامِ ذَاكَ الشَّخْصَ الَّذِي فَقَدَ عَزِيزًا عَلَيْهِ. إِنَّ تِلْكَ الْعَالَقَةَ الَّتِي امْتَلَكَتْهَا وَالَّتِي رَبَطَتْكَ، سَوَاءً بِزَوْجٍ، زَوْجَةٍ، أَخٍ، أُخْتٍ، أُمًّا، أَبٍ، ابْنَةً، جَدًّا، حَفِيدًّا، أَوْ صَدِيقٍ حَمِيمٍ، قَدْ فَقِدَتْ، وَلَكَنْ يَكُونَ لَهَا وُجُودٌ فِي حَيَاكَ بَعْدَ الْآنِ. هَذِهِ الْحَقِيقَةُ الَّتِي لَا يُمْكِنُ تَغْيِيرُهَا سَوْفَ تَتَسَبَّبُ بِتَغْيِيرِ مَجْرِيِ حَيَاكَ.

لِذَلِكَ، فَإِنَّهُ بِمَعْنَىِّ مَا، سَوْفَ تَكُونُ فِي حَالَةٍ مِنَ التَّعَالُمِ مَعَ الْحُزْنِ بِشَكْلٍ مُسْتَمِرٍ. لِرِبَّما سَتَجِدُ دَمْعَةً تَنْسَابُ عَلَى خَدَّكَ بَعْدَ مُرُورِ عِشْرِينَ سَنَةً مِنَ الْآنِ فِي ذِكْرِي مَوْلِدٍ، وَهَذَا الْأَمْرُ طَبَيعِيٌّ بِشَكْلٍ كَامِلٍ. الْحُزْنُ لَيْسَ بِشَيْءٍ يَجِبُ الْهَرَبُ مِنْهُ، بَلْ هُوَ أَمْرٌ يَجِبُ التَّعَايشُ مَعْهُ وَتَفْهُمُهُ، وَالسَّمَاحُ لِهُ بَإِنْ يُسْهِمَ فِي شَفَاءِ الْجُروحِ لِكَيْ نَكُونَ قَادِرِينَ عَلَى الْمُضِيِّ قُدْمًا، مُدْرِكِينَ لِلْمُصَابِ الَّذِي أَصَابَنَا، وَكَذَلِكَ كَيْفَ أَنَّ اللَّهَ قَدْ عَيَّرَ حَيَاَتَنَا كَنْتِيَّةً لِذَلِكَ.

يُوجَدُ طَرِيقٌ أُخْرَى لِلنَّظَرِ إِلَى التَّعَالُمِ مَعَ الْحُزْنِ عَلَى أَنَّهُ عَمَلِيَّةٌ يُمْكِنُ فِي نِهايَةِ المُطَافِ التَّعَالُمُ مَعْهَا وَإِتَامُهَا. وَكَمَا هُوَ الْحَالُ فِي جَمِيعِ التَّجَارِبِ الْحَيَاَتِيَّةِ، فَإِنَّ هَذَا الْأَمْرَ سَيَسْتَغْرِقُ وَقْتًا. لَا يُمْكِنُكَ أَنْ تُقارِنَ نَفْسَكَ بِالآخَرِينَ لِتَقُولَ: "حَسَنًا، إِنَّ عَمَتِي

شارلين قد عادت إلى حياتها الطبيعية خلال شهرين من الزمن بعد وفاة العُمّ ديف، وبالتألي أعتقد أنني سأتجاوز الأمر كذلك خلال مدة مماثلة.

أنت لم تكون متزوجاً من العُمّ ديف، ولم تمتلك العلاقة التي امتلكتها العمة شارلين معه، لذلك فأنت عاجز عن معرفة الأمور التي مررت بها خلال تعاملها مع حُزنها.

علاوة على ذلك، إن أي خادم يعمال في تقديم الاستشارات للتعامل مع الحزن سيقول لك إن مدة شهرين إنما هي مدة قصيرة جداً. إن معظم الأشخاص لا يشعرون بوقع خسارتهم بشكل كامل وتأثيرها العاطفي إلا بعد مرور مدة تقدر بين أربعة إلى ستة أشهر بعد وفاة أحبابهم. يصف العديد من الأشخاص الأشهر الخامس وال السادس والسابع على أنها أحلأ الشهور ظلمة وأشدّها صعوبة.

لكن في مجتمعنا المعاصر، يتوقع منك أن "تتجاوز الأمر" خلال مدة أسبوعين لتعود إلى العمل وكأن شيئاً لم يكن، وأن تكون مستعداً لوضع تلك الذكريات خلف ظهرك. في الحقيقة، إن مجتمعنا لا تتعامل مع الحزن بطريقة جيدة أبداً.

عند تقديمي للاستشارات لأولئك الذين فقدوا أشخاصاً عزيزين عليهم، غالباً ما أجد نفسني مضطراً لإيصال حقيقة مفاجئة لهم، وهي: أن أشد الضغوط التي سوف يواجهونها لن تصدر عن الأصدقاء، أو الأقرباء، أو حتى أرباب العمل، إنها ستتصدر عنهم بذواتهم!

قد تكون عاجزاً عن فعل أي شيءٍ حيال رب العمل الذي لن يمنحك المهلة الزمنية التي تحتاجها للتعامل مع الحزن، إلا أنك تستطيع أن تقوم بشيءٍ حيال الطريقة التي تتعامل وفقها مع ذاتك!

قرر الآن بأنك ستدع عملية الحزن تأخذ وقتها الطبيعي، لا تقوم بإطالة أمدها، أو محاولة اختزالها، بل أعطها الوقت اللازم لكي تصل بك إلى نقطة تكون فيها قادراً

على متابعة مسيرة حياتك، مع كامل الإدراك لخسارتك، وفي الوقت عينه تفعل ذلك بفخرٍ ورضاً كما يريد الله لا ولاده أن يعيشوا.

كم هو مقدار المدة الزمنية التي ستحتاجها؟ لا أحد يعلم. الأمر الأكيد الوحد هو أنه لن يكون من الممكن اختزال تلك المدة. إن شخصيتك، وعلاقتك مع الشخص المتوفى، بالإضافة إلى العديد من العوامل الإضافية الخفية بحادثة الوفاة، سوف تعمل معاً على تحديد طول المدة الزمنية التي ستستغرقها هذه العملية.

على سبيل المثال، إن كنت قد فقدت زوجك أو كنت قد فقدت زوجتك بعد علاقة استمرت لسنوات عديدة، فإن عملية التعامل مع الحزن ستختلف تماماً إذا كنت قد فقدت طفلاً حديث الولادة.

قد تتساءل عن السبب؟ إن أحد الأسباب الرئيسية هو أنك، خلال سنوات علاقتك مع زوجتك، قد كونت عادات حياتية يومية قد أصبحت جزءاً من العوامل التي تحدد شخصيتك، وهو الأمر الذي يجعل من فقدانك لشريك حياتك أمراً جللاً غير ملامح حياتك.

أما فقدان الطفل الحديث الولادة، فإنه لن يتضمن هذا الكم من العادات الحياتية. لن تختلف شدة الألم الناجم عن هذه الخسارة، ولكن شكل وطول رحلة التعامل مع الحزن في هذه الحالة سوف يختلفان في العديد من التفاصيل عن تلك التي تترافق مع خسارة زوج أو زوجة.

يُوجد العديد من العوامل المعقّدة التي تؤثّر على تحديد مدة الحزن. إن طبيعة علاقتك مع الشخص المتوفى، ومدى قربكما من بعض، وإن كان يوجد بعض القضايا العالقة التي لم يتم حسمها بينكما، والأحداث التي رافقت الوفاة (بشكل مفاجئ كنتيجة لحادث سير أو نوبة قلبية، أم أنها كانت بعد صراع طويل مع مرض مثل السرطان)، إن

جميعَ هذهِ الْأُمُورِ سَتَمْتَلِكُ تَأثِيرًاً فِي تَحْدِيدِ مَقْدَارِ الْجُهُودِ الَّذِي يَتَوَجَّبُ عَلَيْكَ أَنْ تَقْوِمَ بِهِذِهِ لِكَيْ تُنْهِيَ مَسَارَ الْحُزْنِ، وَإِنَّهُ سَيَكُونُ جُهْدًا حَقِيقِيًّا!

لِذَلِكَ فَإِنَّكَ لَنْ تَجِدَ شَخْصَيْنِ يَتَطَابَقَانِ فِي مَسِيرَةِ تَعَامِلِهِمَا مَعَ الْحُزْنِ، وَكَذَلِكَ لَنْ يَكُونَ مُمْكِنًا لِأَيِّ شَخْصٍ أَنْ يَقُومَ بِوَضْعِ خَارِطَةٍ طَرِيقٍ دَقِيقَةٍ لِمَا سَيُواجِهُ أَيُّ شَخْصٍ فِي أَشْنَاءِ تَعَامِلِهِ مَعَ الْحُزْنِ النَّاجِمِ عَنِ الْفَقْدَانِ.

إِنَّ الْحُزْنَ هُوَ عَمَلِيَّةٌ طَبَيعِيَّةٌ، إِنَّهُ يَحْتَاجُ إِلَى الْوَقْتِ، وَهُوَ تَجْرِيَةٌ فَرْدِيَّةٌ خَاصَّةٌ. وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ ذَلِكَ، فَإِنَّهُ يُوجَدُ نَمَطٌ عَامٌ تَتَبَعُهُ هَذِهِ الْعَمَلِيَّةُ، وَإِنَّ لَمْ يَكُنْ مِنَ الْمُمْكِنِ أَنْ نَقُومَ بِوَضْعِ قَوَاعِدَ وَاضِحَّةٍ وَصَارِمَةٍ لِهَذَا النَّمَطِ، إِلَّا أَنَّهُ مَوْجُودٌ. يَظْهِرُ هَذَا النَّمَطُ لِأَنَّنَا جَمِيعًا مَخْلُوقُونَ عَلَى صُورَةِ اللَّهِ، وَهَذِهِ الْوَحْدَةُ الَّتِي تَجَمَّعْنَا، بِوَصْفِنَا جَمِيعًا بَشَرًا، تَجَعَّلُنَا نَشَرَتِكُمْ فِي بَعْضِ الْجَوَانِبِ الَّتِي يُمْكِنُ مُلْاحَظَتُهَا فِي عَمَلِيَّةِ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ.

لِذَلِكَ، فَلَنُلْقِ نَظَرًا عَلَى بَعْضِ الْخَصَائِصِ الْمُشَتَّرَكَةِ الَّتِي عَاشَهَا مُعْظَمُ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ اخْتَبَرُوا الْحُزْنَ.

الفصل الثالث

أنماط الحزن



الفصل الثالث

أنماطُ الحُزْنِ

نَحْنُ نَمَتَّلُكُ مِيَالاً إِلَى تَنظِيمِ حَيَاةِنَا، وَتَرْتِيبِ أَوْلُوْيَاْتِنَا، وَالسَّيِّدَرَةِ عَلَى مَشَاعِرِنَا. إِلَّا أَنَّ الْحُزْنَ لَا يَتَوَافَقُ مَعَ هَذَا النُّوْعِ مِنَ التَّنْظِيمِ السَّهْلِ، بَلْ يُجِبِّرُنَا عَلَى الْعَمَلِ وَفَقَ مَبَادِئَ عَامَّةٍ. عَلَى الرَّغْمِ مِنْ ذَلِكَ الاِخْتِلَافِ، فَإِنَّا سَنَجِدُ أَنَّهُ مِنَ الْمُمُكِّنِ أَنْ يَتَمَّ تَميِيزُ أَنْماطٍ مُعِيَّنةً فِي تَجَرِّبَتِنَا الَّتِي سَتَتَشَابِهُ إِلَى حَدٍّ كَبِيرٍ مَعَ تَجَارِبِ أَوْلَئِكَ الَّذِينَ عَاشُوهَا قَبْلَنَا.

إِنَّ أَرْدَنَا أَنْ نَقُومَ بِرَسِّمِ مُنْحَنِيِّ بَيَانِيِّ لِلْحُزْنِ، فَإِنَّهُ لَنْ يَكُونَ ذُو مُنْحَنِيِّ خَطْيٌ؛ فَأَنْتَ لَنْ تَبْدِأَ بِفَقْدَانِ شَخْصٍ، وَمِنْ ثُمَّ تَخْتَبِرُ بِشَكْلٍ مُنْتَظَمٍ مَرَاحلَ مُتَتَالِيَّةَ مُنْتَظَمَةَ مِثْلَ الْغَضَبِ أَوِ التَّعَاسَةِ وَسِواهُمَا، لِتَصِلَّ إِلَى نِهايَةِ ذَلِكَ الْخَطِّ الْبَيَانِيِّ، وَبِالْتَّالِي لِتَصِلَّ إِلَى نِهايَةِ الْحُزْنِ. لَرْبَّمَا سَيَكُونُ ذَلِكَ أَمْرًا جَيِّدًا، إِلَّا أَنَّ اللَّهَ لَمْ يَخْلُقْنَا عَلَى ذَلِكَ النَّحْوِ.

قَدْ يَبْدُو الْحُزْنُ – وَخَاصَّةً لِأَوْلَئِكَ الَّذِينَ يَخْتَبِرُونَهُ – كَمَا لَوْ أَنَّهُ يَتَّخِذُ مُنْحَنِيَّ دَائِرِيًّا. يُمْرِرُ مَنْ يَخْتَبِرُهُ بِمَرَاحلَ مُخْتَلَفَةٍ مِثْلَ: الْإِسْتِيَاءِ، وَالْمَرَأَةِ، وَالْمُسَاوَةِ. وَبَعْدَ ذَلِكَ يَعْتَقِدُ أَنَّ الْأَمْرَ قَدْ اِنْتَهَى، فَيَقُولُ لِنَفْسِهِ: "هَا قَدْ تَجاوَزْتُ هَذِهِ الْمَرْحَلَةَ، أَشْكُرُ اللَّهَ أَنَّنِي لَنْ أَخْتَبِرَهَا مُجَدِّدًا".

لَكِنْ، وَيَا لِلْمُفَاجَاهَةِ، لَنْ تَرَ بَضْعَةُ أَسَابِيعَ دُونَ أَنْ يُدْرِكَ بَأَنَّ تِلْكَ الْمَشَاعِرِ السَّابِقَةِ قَدْ عَادَتْ مِنْ جَدِيدٍ! يَمْلِيُ الْعَدِيدُ مِنَ الْأَشْخَاصِ إِلَى الْإِسْتِسَلَامِ فِي تِلْكَ الْمَرْحَلَةِ، إِذَا يَبْدُو الْحُزْنُ كَمَا لَوْ أَنَّهُ ذُو مُنْحَنِيَّ دَائِرِيٍّ لَا يُمْكِنُ الْخَرُوجُ مِنْهُ. وَالْأَمْرُ الأَكْيَدُ هُوَ أَنَّهُ مَا مِنْ أَحَدٍ يَتَوَقُّ إِلَى أَنْ يَبْقَى عَالِقًا فِي هَذِهِ الْحَالَةِ طَوَالَ حَيَاةِ!

إِنَّ الْحُزْنَ لَيْسَ ذَا مُنْحَنِيَّ خَطْيٌ هَرَمِيٌّ، وَكَذَلِكَ لَيْسَ ذَا مُنْحَنِيَّ دَائِرِيٌّ مُعْلَقٌ، بَلْ إِنَّ التَّمَثِيلَ الْأَكْثَرَ دَقَّةً لِذَلِكَ الْمُنْحَنِيَّ هُوَ أَنَّهُ حَلَزُونِي يُسْبِبُ الدَّوَامَةَ. فَإِنْ نَظَرْنَا إِلَى ذَلِكَ الْمُنْحَنِيَّ مِنْ زَاوِيَّةِ مُعِيَّنةٍ، فَإِنَّهُ سَيَبْدُو كَمَا لَوْ أَنَّهُ كَانَ دَائِرِيًّا، وَلَكِنْ مِنْ زَاوِيَّةِ أُخْرَى

يَكُونُ التَّقْدِيمُ وَاضِحًا إِمَّا صُعُودًا أَوْ هُبُوطًا. وَأَيًّا يَكُنْ اِتِّجَاهُ هَذِهِ الدَّوَامَةِ، فَإِنَّ الشَّخْصَ الَّذِي يَسِيرُ دَاخِلَهَا سَيِّزُورُ بَعْضَ مَرَاحِلِهَا مَرَّاتٍ مُتَكَرِّرَةً، وَلَكِنْ إِنْ كَانَ التَّقْدِيمُ جَارِيًّا، فَإِنَّ الْمَرْءَةَ سَيَعْلَمُ مِنْ مَرْوِرِهِ فِي ذَاتِ الْمَرْحَلَةِ سَابِقًا، وَإِنْ كَانَ التَّعَافِي حَقِيقِيًّا، فَإِنَّ تِلْكَ الْمَرْحَلَةَ لَنْ تَبْقَى مُسِيَطَرَةً عَلَيْهِ كَمَا فِي الْمَرْأَةِ السَّابِقَةِ. فِي كُلِّ مَرَّةٍ تَعُودُ فِيهَا تِلْكَ الْمَشَاعِرُ لِلظَّهُورِ، بَجِدْ أَنَّا قَدْ أَصْبَحَنَا نَمَتِلْكُ قُدْرَةً أَفْضَلَ عَلَى التَّعَامِلِ مَعَهَا، وَبَأْنَانَا نُمْسِي أَكْثَرَ قُدرَةً عَلَى الْاسْتِمرَارِ فِي حَيَاتِنَا.

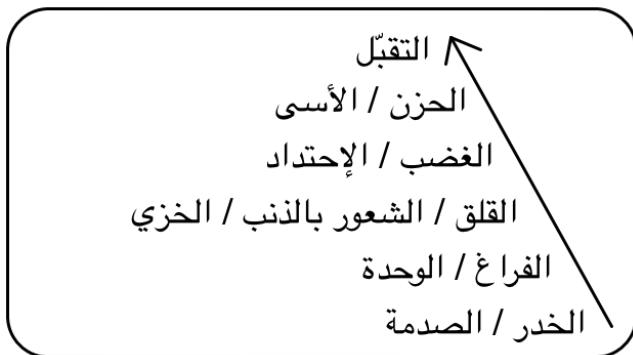
مِنَ الْمُهِمِّ أَنْ نُشِيرَ فِي هَذَا الْمَوْضِعِ إِلَى وُجُودِ تَبَاعِينَاتٍ بَيْنَ اِخْتِبَارَاتِ الْأَشْخَاصِ لِلْحُزْنِ، إِذْ لَنْ يَمْرُّ جَمِيعُ الْأَشْخَاصِ بِجَمِيعِ مَرَاحِلِ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ. عَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ، لَنْ يَضْطَرِّ كُلُّ مُخْتَبِرِي الْحُزْنِ إِلَى التَّصَارُعِ مَعَ الغَضَبِ. إِنَّ هَذِهِ التَّصْنِيفَاتِ تَسْتَندُ إِلَى التَّجَارِبِ الْعَالَمَةِ الَّتِي عَاشَهَا أُولَئِكَ الَّذِينَ فَقَدُوا أَشْخَاصًا عَزِيزِينَ عَلَيْهِمْ. وَكَمَا سَبَقَ وَذَكَرْنَا، إِنَّ كُلَّ تَجْرِيَةٍ حُزْنٍ هِي تَجْرِيَةٌ فَرِيدَةٌ مِنْ نَوْعِهَا، وَلِذَلِكَ فَإِنَّهُ مِنْ غَيْرِ الْمُسْتَغْرِبِ أَنْ يُوجَدَ اِسْتِثنَاءَاتٌ.

يُمْكِنُ لِلْدَّوَامَةِ الْحَلَزُونِيَّةِ أَنْ تَتَبَعَ أَحَدَ مَسَلَّكَيْنِ:

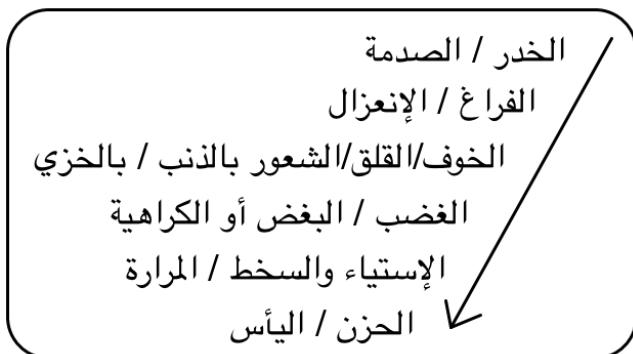
فِيمَا أَنْ تَتَبَعَ الْمَسَلَكُ الْأَوَّلَ حَيْثُ تَتَجَهُ صُعُودًا لِتَقُودَنَا نَحْوَ الْحُرُوجِ مِنْهَا، وَبِالْتَّالِي الْاِنْتِهَاءِ مِنْ عَمَلِيَّةِ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ، أَوْ أَنْ تَتَبَعَ الْمَسَلَكُ الْثَّانِي الَّذِي يَحْدُثُ إِنْ رَفَضْنَا مُوَاجَهَةَ مَشَاعِرِ الْحُزْنِ، وَانْخَرَطْنَا فِي سُلُوكِيَّاتٍ مُدَمِّرَةٍ لِلْذَّاتِ لِلْهُرُوبِ مِنْ حَقِيقَةِ مَا اسْتَجَدَ فِي حَيَاتِنَا، وَلِذَلِكَ تَقُودَنَا نَحْوَ الْأَسْفَلِ، نَحْوَ الْيَأسِ وَالْوَحْدَةِ وَالْمَرَأَةِ.

مَا يُؤْلِمُ هُو أَنَّنِي قَدْ التَّقَيَّتُ بِأَكْثَرِ مِنْ شَخْصٍ مِنْ بَقَوْا عَالِقِينَ فِي تِلْكَ الدَّوَامَةِ عِلْمًا أَنَّ سَنَوَاتٍ عَدِيدَةٍ قَدْ مَرَتْ مُنْذُ فَقَدُوا أَحْبَاءَهُمْ. كَانُوا مَلُوئِينَ مِنَ الْمَرَأَةِ وَالسُّخْطِ وَالْعَجَزِ عَنِ الْحَيَاةِ بِطَرِيقَةٍ طَبِيعِيَّةٍ، وَذَلِكَ نَتْيَاجَةٌ لِرَفْضِهِمْ مُوَاجَهَةَ حَقِيقَةِ ضَرُورَةِ الْعَمَلِ عَلَى

تجاوُزُ الْحُزْنِ. سَوْفَ نَعُودُ لاحقًا لِلْحَدِيثِ عَنْ خُطُورَةِ هَذَا التَّوْعِ مِنَ الْمَوَاقِفِ. لَكِنَّ الْآنَ فَلَنْتَخَيَّلْ دَوَامَتَيْ حَلَزُونِيَّ الشَّكْلِ، الْأَوَّلِيَّ تَتَجَهُ صَعُودًا وَالْآخِرِيَّ تَتَجَهُ هَبُوطًا:



شكل: الدوامة ذات المسار الصاعد



شكل: الدوامة ذات المسار الهاابط

لربما يكون من المفيد أن نقوم بِمقارنة مراحل التعامل مع الحزن، وفقاً لِكُلٌّ مِنَ الدَّوَامَتَيْنِ، سواء الصاعدة أو الهابطة:

الدوامة ذات المسار الصاعد	الدوامة ذات المسار الهابط
الخدر / الصدمة	الخدر / الصدمة
الفراغ / الوحدة	الفراغ / العزلة
القلق / الشعور بالذنب / الشعور بالخزي	الخوف / القلق / الشعور بالذنب / الشعور بالخزي
الغضب / الاحتداد	الغضب / البعض أو الكراهية
الحزن / الأسى	الاستياء والسخط / المراارة
التقبيل	الحزن / اليأس

تبدر الملاحظة هنا أنه، وعلى الرغم من التشابه الظاهري لهذه المراحل، إلا أنها تتخلل اختلافات جذرية بين الدوامة الصاعدة والدوامة الهابطة، وذلك لكونها مستمدّة من التجارب المشتركة التي يمر بها معظم الناس أثناء تعاملهم مع فقدانهم لأشخاص عزيززين عليهم.

الصدمة

إن جميع الأشخاص يمرّون بحالة الخدر والصدمة؛ إن هذه الحالة هي - في الحقيقة - نعمة من الله لتساعدنا على التكييف والتحمّل خلال الأيام والأسابيع الأولى من الفترة التي تلي خسارتنا. إذ إن عقولنا تكون عاجزة عن استيعاب ما جرى بشكل كامل، لذلك فإن تصرفاتنا تكون شبه ميكانيكية. ينظر الكثيرون إلينا على أننا نظهر قوة وشجاعة، في حين أنسنا في الحقيقة نعمل بنمط القيادة الآلية، حيث نؤدي المهام المطلوبة دون أن تكون مدرّكين بشكل كامل لما يجري حولنا.

يَشُرُّ الْبَعْضُ مِنَ الْأَشْخَاصِ بِالْقَلْقِ مِنْ حَالَةِ الْخَدَرِ هَذِهِ، وَمِنْ غِيَابِ التَّعْبِيرِ عَنِ الْمُشَاعِرِ الَّذِي يُبَدِّيهِ بَعْضُ الْأَشْخَاصِ. خِلَالَ الْأَسْبُوعِينِ الْأَوَّلَيْنِ مِنَ الْحُزْنِ، يَكُونُ هَذَا الْأَمْرُ نَاتِجًا عَنِ الصَّدَمَةِ النَّفْسِيَّةِ، أَكْثَرُهُ مِنْ كَوْنِهِ مُشَكِّلَةً فِي التَّعْبِيرِ عَنِ الْعَوَاطِفِ وَالْمُشَاعِرِ.

الْأَمْرُ الْمُؤْسِفُ هُوَ أَنَّ الْجَمِيعَ لَا يَنْتَهُنَا سُوَى أَسْبَاعِ قَلِيلَةٍ لِمَا يُعْتَبَرُ "فَتْرَةُ إِعَادَةِ التَّأْفِلِمْ"، وَمَا إِنْ تَبَدَّأَ الصَّدَمَةُ بِالْتَّلَاشِي وَيَبْدَأَ التَّأْثِيرُ الْحَقِيقِيُّ لِخَسَارَتِنَا بِالظُّهُورِ، نَجَدُ أَنفُسَنَا مُضطَرِّيْنَ لِوَضْعِ كُلِّ مُشَاعِرِنَا جَانِبًا، وَالْعَوَادَةُ إِلَى حَيَاتِنَا الطَّبِيعِيَّةِ كَمَا لَوْ أَنَّ شَيْئًا لَمْ يَكُنْ.

الْوَحْدَةُ فِي مُقَابِلِ الْعُزْلَةِ

بَعْدَ الصَّدَمَةِ، نَتَنَقَّلُ وَفَقَ مَسَارِ الدَّوَامَةِ الصَّاعِدَةِ إِلَى مَرْحَلَةِ الْفَرَاغِ أَوِ الْوَحْدَةِ" (تَجَدُّرُ الْإِشَارَةِ هُنَا إِلَى أَنَّ تَرْتِيبَ عَرَضِ هَذِهِ الْمَرَاحِلِ لَا يَعْنِي بِالْمُسْرُورَةِ أَنَّهَا سَتَحْدُثُ وَفَقَ هَذَا التَّسْلِسُلُ). يَتَعَرَّضُ جَمِيعُ الْأَشْخَاصِ إِلَى إِحْسَاسٍ عَمِيقٍ بِالْفَرَاغِ وَالْأَنْفَصَالِ، وَهُوَ أَمْرٌ مُبِرِّرٌ بِالْكَامِلِ، إِذَ إِنَّ جُزْءًا كَبِيرًا مِنْ عَالَمِهِمْ قَدْ اخْتَفَى، فَتَشَتَّدُ رَغْبَتُهُمْ بِرُؤْيَا الْأُمُورِ تَعُودُ إِلَى مَا كَانَتْ عَلَيْهِ. وَالْمُلْاحَظُ هُنَا هُوَ أَنَّ أُولَئِكَ الَّذِينَ يَخْتَبِرُونَ الْحُزْنَ وَفَقَ مَسَارِ الدَّوَامَةِ الصَّاعِدَةِ يَعِيشُونَ الْوَحْدَةَ، فِي حِينِ أَنَّ أُولَئِكَ الَّذِينَ يَخْتَبِرُونَهُ وَفَقَ مَسَارِ الدَّوَامَةِ الْهَابِطَةِ يَخْتَبِرُونَ الْعُزْلَةَ. فَمَا هُوَ الْفَارْقُ بَيْنَ الْوَحْدَةِ وَالْعُزْلَةِ؟

الْوَحْدَةُ هِيْ أَمْرٌ ضَرُورِيٌّ فِي بَعْضِ مَرَاحِلِ الْحُزْنِ، إِذْ إِنَّا نَحْتَاجُ فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ إِلَى وَقْتٍ نَكُونُ فِيهِ وَحْدَنَا، لِنُغَمَّرَ، نَتَمَلَّ، وَنَبْكِي. وَهَذَا الْأَمْرُ إِنَّمَا هُوَ طَبِيعِي وَصَحِّيُّ.

لَكِنْ يُوجَدُ فَارِقٌ جَذَرِيٌّ بَيْنَ الْوَحْدَةِ الصَّحِّيَّةِ وَبَيْنَ الْعُزْلَةِ.

فِي الْوَحْدَةِ، نَخْتَبِرُ فَتَرَاتٍ مِنَ السُّكُونِ الَّتِي تَسْخَلُلُهَا لَحَظَاتٌ تَوَاصِلُ طَبِيعِيَّةً مَعَ الْأَهْلِ وَالْأَصْدِقاءِ. أَمَّا الْعُزْلَةُ، فَهِيْ أَنْ يَدْفَعَ الإِنْسَانُ بِالآخَرِينَ بَعِيدًا عَنْهُ، وَذَلِكَ بِأَنَّ يَتَخَذَ قَرَارًا وَاعِيًّا بِقَطْعِ الْعَلَاقَاتِ وَرَفْضِ الْعَزَاءِ وَالْدَّعْمِ الَّتِي مِنَ الْآخَرِينَ. إِنَّ الْأَشْخَاصَ الَّذِينَ

يَقُومُونَ بِعَزْلِ أَنفُسِهِمْ، يَنْتَهِي بِهِمُ الْمَطَافُ إِلَى قَطْعِ صِلَتِهِمْ بِكُلِّ تَأْثِيرٍ إِيجابِيٍّ وَصِحَّيٌّ قَادِمٌ مِنْ خَارِجِ عَالَمِهِمُ الْمُمْتَلَئِ بِالْآلَمِ، وَهُوَ مَا يُفْضِي عَادَةً إِلَى نَتَائِجَ سَلَبِيَّةٍ. وَمَهْمَا كَانَتْ شَدَّةُ رَغْبَتِنَا فِي الْهُرُوبِ مِنَ الْعَالَمِ، تَبَقَّى الْحَقِيقَةُ أَنَّنَا لَا نَرَالُ نَحْيَا فِيهِ، وَلَا يُمْكِنُنَا الْانْفَصالُ عَنْهُ بِشَكْلٍ كَامِلٍ. قَطْعُ الْعَالَمِ مَعَ الْعَائِلَةِ وَالْأَصْدِقَاءِ وَالْأُخْوَةِ الْمُؤْمِنِينَ إِنَّمَا يُشَكِّلُ أُولَى الْحُطُوطَ لِلسُّقُوطِ فِي مَسَارِ الدَّوَامَةِ الْهَابِطَةِ، عِوَاضًا عَنْ تَسْلُقِ الْمَسَارِ الصَّاعِدِ.

القلق

نَنْتَقِلُ الْآنَ إِلَى مَرْحَلَةٍ يَطْغِي عَلَيْهَا الْقَلَقُ، وَالشُّعُورُ بِالذُّنُبِ، وَالشُّعُورُ بِالْعَارِ. إِنَّ مُعْظَمَ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَخْتَرِبُونَ التَّعَامِلَ مَعَ الْحُزْنِ، يَخْتَرِبُونَ كَذَلِكَ شُعُورًا بِالْقَلَقِ لِأَسْبَابٍ مُتَعَدِّدةٍ. فَحِينَ نَفْقَدُ شَخْصًا قَرِيبًا مِنَّا، نَتَذَكَّرُ أَنَّ الْمَوْتَ يَنْتَظِرُنَا نَحْنُ كَذَلِكَ، وَهُوَ أَمْرٌ لَا مَفْرَّ مِنْهُ. وَمِنَ الْمُفْتَرَضِ أَنَّ نَخْتَبِرَ - كَمُؤْمِنِينَ - هَذَا النُّوعُ مِنَ الْقَلَقِ بِدَرَجَةٍ أَقْلَى مِنْ غَيْرِنَا، وَذَلِكَ لِأَنَّنَا يَجِبُ أَنْ نَكُونَ ذَاكِرِينَ دَوْمًا مَوْتَ الرَّبِّ يَسُوعَ الْمَسِيحِ. كَمَسِيحِيَّينَ، يَتَوَجَّبُ أَنْ نَمْتَلِكَ نَظَرَةً وَاقِعِيَّةً لِلْمَوْتِ، بِمَا فِي ذَلِكَ مَوْتُ أَجْسَادِنَا، وَكَذَلِكَ يَجِبُ أَنْ نَحْيَا فِي كُلِّ يَوْمٍ مُدْرِكِينَ أَنَّ حَيَاةَنَا لَيْسَتْ "سِوَى نَفْخَةٍ" عَابِرَةً سَسَمْضِيَّ يَوْمًا عَنْ هَذِهِ الْأَرْضِ (مزموٰر ٣٩: ٥). وَسَوَاءٌ كُنَّا نُفَكَّرُ فِي هَذَا الْأَمْرِ مِرَاً أَمْ لَا، فَإِنَّ وَفَاتَهُ شَخْصٌ عَزِيزٌ عَلَيْنَا سَوْفَ تَجْدُدُ إِدْرَاكُنَا لِهَذِهِ الْحَقِيقَةِ.

يَظْهَرُ الشُّعُورُ بِالْقَلَقِ كَذَلِكَ حِينَ تُوجَدُ دَرَجَةٌ مِنَ الْاِعْتِمَادِيَّةِ عَلَى الشَّخْصِ الْراَحِلِ. فَالزَّوْجَةُ الَّتِي فَقَدَتْ زَوْجَهَا تَقْلُقُ بِشَأنِ الْمَعِيشَةِ، وَتَدْبِيرِ أُمُورِ الْمَنْزِلِ، وَكَذَلِكَ تَأْدِيَ الْمَهَامُ الَّتِي كَانَ يَقْوِمُ بِهَا الرَّوْجُ. وَالوَالِدَانِ الَّذَانِ فَقَدَا أَحَدَ أَوْلَادِهِمَا يَنْتَابُهُمَا الْقَلَقُ حِيَالَ صِحَّةِ أَوْلَادِهِمَا الْآخَرِينَ، وَالْأَبْنَاءُ الَّذِينَ يَفْقِدُونَ أَحَدَ وَالَّدَيْهُمْ يَشْعُرُونَ بِالْقَلَقِ حِيَالَ الْآخَرِ. يُوجَدُ مُصْطَلَحٌ مُعاصرٌ يُسْتَخَدِمُ لِلإِشَارَةِ إِلَى الْقَلَقِ، أَلَا وَهُوَ "الضَّغْطُ"

النَّفْسِيٌّ ، وَهُوَ أَمْرٌ نَعِيشُ مَعَهُ بِشَكْلٍ يَوْمِيٌّ . لَكِنَّا كَمُؤْمِنِينَ نَمْتَلِكُ وَعْدًا إِلَهِيًّا ، وَهُوَ أَنَّا نَسْتَطِيعُ أَنْ "نَطَرَحَ عَلَيْهِ ثُقلَ هُمُومِنَا (قَلَقْنَا، ضُغْوطُنَا النَّفْسِيَّةَ)" ، لَأَنَّهُ هُوَ يَعْتَنِي بِنَا . " (بُطْرُسَ الْأُولَى ٥ : ٦-٧) وَهَذَا الْوَعْدُ إِنَّمَا هُوَ وَعْدٌ ثَمِينٌ وَقَيْمٌ لِلْمُسْكِيْحِيْنَ الَّذِيْنَ يَعْيَوْنَ الْحُزْنَ .

الشُّعُورُ بِالذَّنْبِ

إِنَّ الشُّعُورَ بِالذَّنْبِ هُوَ مِنَ الْمَسَاعِرِ التِّي يَصُبُّ التَّعَامِلُ مَعَهَا . لَقَدْ سَبَقَ لِي مُعَايِنَةُ كِيفَ تَسَبَّبَ هَذَا الشُّعُورُ بِتَحْطِيمِ قُلُوبِ الْكَثِيرِيْنَ مِنْ كَانُوا يَتَصَارَعُونَ مَعَ الْأَلْمِ النَّاجِمِ عَنْ فَقْدَانِ أَحَدِ الْمُقْرِبِيْنَ . تَقُولُ إِحْدَى الزَّوْجَاتِ بَعْدَ حَسَارَتِهَا زَوْجَهَا إِثْرَ أَرْزَمَةٍ قَلْبِيَّةٍ وَعَيْنَاهَا غَارِقَتِانِ بِالدَّمْوعِ : "لَيَتَنِي لَاحَظَتُ تِلْكَ الْعَلَامَاتِ فِي وَقْتٍ مُّبِكِّرٍ . " يَقُولُ أَحَدُ الْأَزْوَاجِ بَعْدَ أَنْ فَقَدَ زَوْجَتَهُ إِثْرَ حادِثٍ سِيرٍ : "لَيَتَنِي كُنْتُ قَدْ قُدِّتُ السَّيَارَةَ عَوْضًا عَنْهَا . " يُعْرَفُ هَذَا السُّلُوكُ الشَّائِعُ تَحْتَ مُسْمَيَّاتٍ عَدِيدَةٍ ، مِنْهَا "الْتَّفَكِيرُ ذُو الْأَثْرِ الرَّجُعِيٌّ" أَوْ "الْتَّشَكُّكُ" ، حِيثُ إِنَّا نَمِيلُ بِشَكْلٍ دَائِمٍ لِإِيْجَادِ طَرْفٍ يَتَلَقَّى الْمَلَامَةُ وَيَتَحَمَّلُ مَسْؤُلِيَّةَ مَا حَدَثَ ، وَغَالِبًا مَا نَرْمِي بِهَذِهِ الْمَلَامَةِ عَلَى أَنفُسِنَا .

عَلَى الرَّغْمِ مِمَّا سَبَقَ ، يَجِدُ الْمُسِيْحِيُّ عَزَاءً عَظِيمًا مِنْ خَلَالِ مَعْرِفَتِهِ بِأَنَّ كُلَّ شُعُورٍ بِالذَّنْبِ ، بِمَا فِي ذَلِكَ الشُّعُورِ بِالذَّنْبِ الَّذِي يُرَافِقُنَا أَشْنَاءَ الْحُزْنِ ، قَدْ حَمَلَهُ مُخْلِصُنَا عَلَى الصَّلَبِ . وَنَحْنُ عَلَى يَقِينٍ بِأَنَّ التَّشَكُّكَ بِقَرَاراتِ اللَّهِ السَّيَادَيَّةِ أَوْ "الْتَّفَكِيرُ ذُو الْأَثْرِ الرَّجُعِيِّ" حِيَالَهَا لَا يُحْقِقُ شَيْئًا يُذَكِّرُ (عَلَى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّا لَنْ نَكُونَ قَادِرِينَ عَلَى تَجْنِبِ الْأَسْئِلَةِ التِّي تَجْوَبُ أَذْهَانَنَا) . حَتَّى وَإِنْ كَانَتْ عَمَلِيَّةُ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ صَعِبَةً لِلْغَایَةِ ، فَإِنَّ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِيْنَ يُمْرِرُونَ بِهَا يَخْرُجُونَ مُمْتَلِئِيْنَ بِإِيمَانٍ أَعْمَقَ بِسُلْطَانِ اللَّهِ وَصَالِحَةٍ ، وَسَوْفَ تَعَامِلُ مَعَ "الْأَسْئِلَةِ الصَّعِيْبَةِ" الْمُتَعَلِّقَةِ بِصَلَاحِ اللَّهِ فِي قِسْمٍ لاحِقٍ .

قد يتساءل البعض عن السبب وراء وجود الشعور بالعار ضمن سياق الحزن. في بعض الأحيان يظهر العار في صورة شعور بالخزي والخجل من عدم تقديم المزيد، حتى وإن لم يكن ذلك ممكناً. وهذا الأمر مشابه لما يعرف بالتفكير ذو الأندر الرجعي، وهو في جوهره شعور بالتأنيب والنندم. الآباء الذين يفقدون أحد أولادهم غالباً ما يشعرون بالخجل من أنفسهم كآباء، معتقدين بأنهم لو كانوا "حاضرین هنـاك" لربما كان بإمكانهم منع الوفاة. في المقابل، يتحدث آخرون عن الشعور بالعار من منظور مختلف، ألا وهو الشعور بالإقصاء والغرابة، إذ إن هوبيتهم كانت مرتبطة بشكل كبير بالفقيد (وهذا شائع جداً بين الأرامل)، إذ يشعرون بأنهم باتوا أشخاصاً مجهولين. وإذا إن أصدقاءهم يشعرون بعدم الارتياح في التعامل معهم نتيجة لحسارتهم، فيتعاظم لديهم هذا الشعور بالخجل.

يظهر الفارق الجوهرى بين الدوامة ذات المسار الصاعد وتلك ذات المسار الهابط حين يدخل الخوف إلى مسار الدوامة الهابطة، فالشخص الذي يبتدىء في الانعزal غالباً ما يظهر خوفاً من أشياء كثيرة. فالخوف يغذى العزلة، والعزلة بدورها تغذى الخوف. وحين تبدأ بالانعزal عن محيطنا الاجتماعي يتناهى لدينا شعور بالخوف من جميع الأشياء ومن جميع الأشخاص. كل شخص من قابليهم و كانوا عالقين في دوامة الحزن الهابطة كانوا قد عانوا من الخوف، ولا سيما الخوف من المستقبل. هذا التحدى يواجهه الأرامل بشكل خاص، إذ إن المستقبل يبدوا لهم كما لو أنه مستنقع مظلم، وكثيرون منهم يفقدون أي رغبة في الاستمرار في الحياة.

لدى المؤمن رجاء عظيم لا يتززع، وهو أن المستقبل هو بين يدي الله، فالله يمتلك خطةً وهدفاً لحياة كل واحد منا، وقد وعد بأنه لن يتركنا أبداً ولن يتخلّى عنا، أيًّا كان قتام الظلمة التي تحيانا فيها. إن قوة نور محبته تخترق أشد الظلمات التي تحيط بنا، ويده

الحنونة تمسك بيدنا وتقوينا عَبَرَ صُعوبات وشدائِدَ الْحَيَاةِ، بما في ذلك الموتُ بذاتهِ. لم يُعطِ للمُؤْمِنِ روحُ الْخَوْفِ، بل روحُ الْقُوَّةِ والْمَحَبَّةِ والْبَصِيرَةِ (تيموثاوسَ الثانِيَّةَ ١ : ٧). والرُّوحُ الذي يسكنُ فينا هو مَنْ أقامَ يسوعَ الْمَسِيحَ مِنْ بَيْنِ الْأَمْوَاتِ، وهو قادرٌ على أنْ يُعيَّنَا في أَشَدِّ لَهَاظَاتِ الْأَلَمِ ويعصُّنَا في وَسْطِ التَّجْرِيَةِ. وكما قالَ بُولُسُ الرَّسُولُ: إِذْ إِنَّكُمْ لَمْ تَنَالُوا رُوحَ عُبُودِيَّةِ يُعِيدُكُمْ إِلَى الْخَوْفِ، بَلْ نَلَمْ رُوحَ بُنُونَ بِهِ نَصْرُخُ: «أَبَا! أَبَا!» (رومِيَّةَ ٨ : ١٥).

الغضب

يُعتبرُ الغَضَبُ مِنْ أَقَوَى الْمَشاعِرِ الْإِنْسَانِيَّةِ، ولَرَبِّما أَخْطَرُ الْمَشاعِرِ الَّتِي يُمْكِنُ أَنْ تَظَاهِرَ عَنْدَ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ. يَخْتَبِرُ مُعَظَّمُ الْأَشْخَاصِ الْغَضَبَ عِنْدَ رَحِيلِ مَنْ يُحِبُّونَ، وغالباً ما يَتِمُّ توجيهُ هذا الغَضَبَ نَحْوَ الْآخَرِينَ، فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ يَكُونُ ذَلِكَ مُبَرَّراً، وَفِي بَعْضِهَا الْآخَرِ يَكُونُ بِدُونِ مُبَرِّرٍ. مِنَ الْمَفْهُومِ أَنَّ يَسْتَعِرَ الْغَضَبُ تجاهَ سَاقِقٍ مَخْمُورٍ تَسْبِبَ فِي مَقْتَلٍ طَفْلٍ أَوْ شَرِيكَ حَيَاةِ. وَلَكِنَّ كَيْفَ يُمْكِنُنَا أَنْ نَتَعَامِلَ مَعَ الْغَضَبِ حِينَ يَكُونُ مَرَضُ السَّرْطَانِ هُوَ الْجَانِي؟ كَيْفَ يُمْكِنُ لِلْمَرْءِ أَنْ يُوجِّهَ غَضَبَهُ نَحْوَ مَرَضِ السَّرْطَانِ؟ غالباً مَا نَقُومُ بِإِسْقاطِ هَذَا الْغَضَبِ عَلَى أَفْرَادِ الْأُسْرَةِ وَالْأَصْدِقَاءِ، وَهُوَ الْأَمْرُ الَّذِي يُفْضِي إِلَى تَصْدُعٍ هَذِهِ الْعَلَاقَاتِ الَّتِي نَكُونُ فِي أَشَدِّ الْحَاجَةِ إِلَيْهَا. وَقَدْ نُوجِّهُ الْغَضَبَ نَحْوَ دَوَاتِنَا، إِذْ قَدْ نَلَمْ أَنْفَسَنَا عَلَى كَلِمَةٍ لَمْ تُقْلَ، أَوْ أُمُورٍ عَالِقَةٍ لَمْ يَتِمَّ حَلُّهَا. وَيَجِبُ أَنْ نَعْرِفَ أَنَّنَا جَمِيعاً فِي وَقْتٍ مِنَ الْأَوْقَاتِ نَشْعُرُ بِالْغَضَبِ تجاهَ اللَّهِ. نَعَمُ، حَتَّى الْمُؤْمِنُونَ يَشْعُرُونَ بِالْغَضَبِ تجاهَ اللَّهِ بِسَبَبِ فُقدَانِهِمْ لَمَنْ يُحِبُّونَ، وَمَنْ يُنِكِّرُ ذَلِكَ قَدْ لَا يَكُونُ صَادِقاً حِيَالَ الْأَمْرِ. لَكِنَّ شُكْرَاللهِ، لَأَنَّ عَظَمَتَهُ كَبِيرَةٌ بِمَا فِيهِ الْكِفَايَةُ لِلتَّعَامِلِ مَعَ غَضَبِنَا وَأَسْئَلَتِنَا الصَّعْبَةِ.

قد يكون الأمر الذي سنشير إليه مفاجئاً للكثيرين، إلا أنه يوجد أشخاص يشعرون بالغضب تجاه الشخص الم توفى . لقد اخترت ذلك بمنفي في أثناء قيادة جلسات لجموعات الدعم النفسي للأشخاص الذين يختربون الحزن، وقد أثار الأمر دهشتهم حين طرحت هذا الأمر، وأجاب إحدى السيدات: "لم أكن أطمن أبداً أن هناك من أحاس بهذا الشعور مثلي! لقد كنت أشعر بالخجل لأنني كنت غاضبة من زوجي لأنه ترکني . رغم أنني كنت على دراية بأن تفكيري هذا كان غير منطقى وساذج!" . في بعض الأحيان نشعر بالغضب لأن من نحب لم يعتن بنفسه كما كان ينبغي، مما عجل بموتة . أو لأنه كان معتاداً على القيام بأمور خطيرة . غالباً ما تشعر المرأة بالغضب ترکت وحيدة مرتبكة أمام أداء أبسط أمور الحياة اليومية . وقد يكون شعورها بالغضب ناتجاً عن كون زوجها الراحل لم يترك الأمور مرتبة أو مهيأة كما ينبغي، أو لأن أحلامها القديمة حول مرحلة الشيخوخة قد انهارت برحيل زوجها . لربما يكون من الصعب الاعتراف بالأمر، إلا أننا نغضب حين تتزعزع أحلامنا من بين أيدينا، وسوف يظهر هذا الغضب بطريقة أو باخرى، شعنا أم أبيينا.

لابد من التعامل مع الغضب، هذا أمر واجب لا يمكن تجاهله . فالغضب شعور قوي للغاية، وإن تم التغاضي عن التعامل معه، فإنه سيؤدي بنا إلى سجن فكري مليء بالآفكار والسلوكيات المدمرة . لكن المؤمن يتلذذ رجاء للتعامل مع الغضب، إذ إن نفيس الغضب هو الحبة، وما أغزر وأعظم تلك الحبة التي سكبتها الله في قلوب مفديي المسيح . إن البالسم الحقيقي القادر على شفاء الغضب هو الغفران، وبما أن المؤمن قد نال المغفرة بال المسيح، فهو قادر أيضاً على أن يغفر، وهو أمر سوف نتحدث عنه بتفصيل أكبر في مقطع لاحق .

قد يَظْهُرُ الغَضَبُ، كَذَلِكَ، فِي صُورَةِ انْفِعَالٍ. فَالْحُزْنُ يَجْعَلُنَا ضُعْفَاءَ مِنَ النَّاحِيَةِ الْعَاطِفِيَّةِ وَعُرْضَةً لِلْانْكِسَارِ عَلَى مُخْتَلَفِ الْمُسْتَوَيَّاتِ، وَالْغَضَبُ هُوَ وَاحِدٌ مِنْهَا، إِذْ تَمَيَّلُ إِلَى أَخْذِ الْأَمْوَارِ عَلَى مَحْمَلِ شَخْصِيٍّ وَنَشَرُ بِالْإِهَانَةِ عِنْدَ سَمَاعِ أَبْسَطِ الْعِبارَاتِ. لَقَدْ سَمِعْتُ مَرَارًا مِنْ أَشْخَاصٍ يَتَحَدَّثُونَ عَنْ عِبَاراتٍ قِيلَتْ فِي مَجَالِسِ الْعَزَاءِ مِثْلَ: "مَا قَالَهُ جَوَيلُ لِكَاثِي فِي الْعَزَاءِ" أَوْ كَيْفَ تَعَامَلَ "بُوبُ" بِطَرِيقَةٍ غَيْرِ لَائِقَةٍ مَعَ عَائِلَةِ مَارِي بَعْدَ اِنْتِهَاءِ الْمَرَاسِمِ. لَرَبَّما يَتَوَجَّبُ عَلَيْنَا أَنْ نُدْرِكَ أَنَّ أَصْحَابَ مَجَالِسِ الْعَزَاءِ يَكُونُونَ فِي حَالَةٍ مِنَ الاضْطِرَابِ الْعَاطِفِيِّ، وَبِالْتَّالِي فَإِنَّهُ مِنَ الْحُتمَلِ أَنْ يَشْعُرُوا بِالْإِهَانَةِ نَتْيَاجَةً لِأَشْيَاءَ ثَانِيَّةٍ مِنَ الْمُمْكِنِ أَنْ يُتَعَاضِدُ عَنْهَا فِي ظِلِّ ظُرُوفٍ أُخْرَى. وَاحِدُنَا قَدْ يَقُولُ مَا لَا يَعْنِيهِ، وَفِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ يُعْبِرُ عَنْ أَفْكَارٍ كَانَ لِيَحْتِفَظُ بِهَا لِنَفْسِهِ فِي الْأَحْوَالِ الاعْتِيادِيَّةِ. قَدْ يُفْضِي ذَلِكَ إِلَى نُشُوءِ وَضْعٍ مُتَأَرِّمٍ قَابِلٍ لِلْانْفِجَارِ فِي أَيِّ لَحْةٍ، وَيُمْكِنُ لِلْعَدِيدِ مِنَ الْعَائِلَاتِ أَنْ تَشَهَّدَ عَلَى تَبعَاتِ أَحْدَاثٍ مُمَاثِلَةً. سَيَكُونُ مِنَ الْجَيْدِ لَوْاً نَجَمَعَ يَدْخُلُونَ هَذِهِ الْمَرْحَلَةَ مُدْرِكِينَ لِحَاجَتِهِمْ إِلَى الْكَثِيرِ مِنَ الصَّبَرِ، إِلَّا أَنَّ الْوَاقِعَ يُظْهِرُ أَنَّ الْقَلِيلَ مِنَ الْأَشْخَاصِ فِي لَحَظَاتِ الْحُزْنِ يُبَدِّلُونَ اهْتِمَامًا بِالْعَمَلِ عَلَى تَعْزِيزِ فَضْيَلَةِ الصَّبَرِ هَذِهِ. إِنَّ أَحَدَى الْجَوَابِيَّاتِ السَّلَبِيَّةِ لِلْحُزْنِ هِيَ أَنَّهُ يَجْعَلُنَا نَنْغَلِقُ عَلَى دُوَاتِنَا، مَمَّا يُفْضِي غَالِبًا إِلَى نَفَادِ الصَّبَرِ وَغِيَابِ الْلَّبَاقَةِ مَعَ أُولَئِكَ الْحَيْطِينَ بَنَا.

فِي مِسَارِ الدَّوَامَةِ الْهَابِطِ، يَتَحَوَّلُ الشُّعُورُ الْعَابِرُ بِالْأَحْتِدَادِ إِلَى شُعُورٍ أَعْمَقَ وَأَشَدَّ خُطُورَةً، أَلَا وَهُوَ الْعَدَاؤُ. فَالْعَدَاؤُ لَيْسْ مُجَرَّدَ لَحْظَةٍ مِنَ الْانْفِعَالِ، بلْ هِيَ مَوْقِفٌ يَتَطَوَّرُ مَعَ الْوَقْتِ لِيَظْهُرَ فِي صُورَةِ تَصْرِفَاتٍ عَدَائِيَّةٍ. إِنَّ الْعَدَاؤَ هِيَ نَتْيَاجَةٌ مُبَاشِرَةٌ لِلْعُزْلَةِ وَالْخَوْفِ، وَيَظْهُرُ ذَلِكَ فِي عَالَمِ الْحَيَوانِ، حِيثُ يَقُومُ الْحَيَوانُ بِشَكْلٍ غَرِيزِيٍّ فِي لَحَظَاتِ الْخَوْفِ بِمُهَاجَمَةِ أَيِّ مَصْدَرٍ لِلتَّهَديَّدِ، وَبِشَكْلٍ مُشَابِهٍ يَتَصَرَّفُ الْإِنْسَانُ الَّذِي يُصْبِحُ مَعْزُولاً وَيَعِيشُ فِي حَالَةٍ مِنَ الْخَوْفِ، إِنَّهُ يَسْتَجِيبُ بِطَرِيقَةٍ عَدَائِيَّةٍ غَرِيزِيَّةٍ حَيَوانيَّةٍ تَجْاهَ

الآخرين. يُشبّهُ الغضبُ جمراً حارقاً يَعْمَلُ على إِذابةِ الرُّوحِ مِنَ الدَّاخِلِ، وَتَظَهَّرُ النَّتِيجةُ لاحقاً عَلَى الْأَشْخَاصِ الْمُحْيَطِينَ، خَاصَّةً أُولَئِكَ الَّذِينَ يَحْيَوْنَ خَارِجَ الْعَالَمِ الْحَالِكِ الظَّلْمَمَةِ الَّذِي يَسْتَمِرُ بِالتَّضْييقِ عَلَى السَّخْصِ الَّذِي يَخْتَبِرُ الْحُزْنَ. وَلِهَذَا يَجِدُ التَّعَامِلُ مَعَ الغَضَبِ وَعَدَمِ تَجَاهِلِهِ، لَأَنَّ عَدَمَ التَّعَامِلِ مَعَهُ سَيُؤْدِي إِلَى أَضْرَارٍ بِالْغَةِ.

الأَسَى

تَتَمَيَّزُ دَوَامَةُ الْحُزْنِ ذَاتُ الْمَسَارِ الصَّاعِدِ عَنْ تِلْكَ ذَاتِ الْمَسَارِ الْهَابِطِ بِوُجُودِ تِلْكَ الْمَرْحَلَةِ مِنَ الْأَسَى وَالْحَدَادِ الَّتِي يَرِيْطُهَا مُعْظَمُ النَّاسِ بِفَقْدَانِ شَخْصٍ عَزِيزٍ. وَفِي أَحْيَانٍ كَثِيرَةٍ يَكُونُ هَذَا النَّوْعُ مِنَ الْأَسَى شَدِيداً وَمُرْهِقاً. وَغَالِبًاً مَا تَرَاقِفُ مُنَاسِبَاتٍ مُثْلَ أَعِيادِ الْمِيلَادِ وَالذِّكْرِي السَّنَنِيَّةِ وَالْمُنَاسِبَاتِ الْخَاصَّةِ بِالْفَقِيدِ بِحَالَاتٍ مِنَ الْحُزْنِ وَالْأَسَى الشَّدِيدَيْنِ. وَلَكِنْ فِي أَحْيَانٍ أُخْرَى، نَعْجَزُ عَنِ إِدْرَاكِ السَّبِبِ الَّذِي يَدْفَعُ بِنَا إِلَى الْبُكَاءِ، غَيْرَ قَادِرِينَ - أَوْ غَيْرَ راغِبِينَ - فِي الْقِيَامِ بِأَيِّ شَيْءٍ عَلَى الإِطْلَاقِ.

يُمْكِنُ لِلْأَسَى أَنْ يَكُونَ مُزْمِنًا، وَهُوَ ذَلِكَ الْحُزْنُ الَّذِي يَسْتَوْطِنُ فِي أَعْمَاقِ الصَّدَرِ. قَدْ لَا يَتَسَبَّبُ بِتَعْطِيلِ حَيَاتِنَا، لَكِنَّهُ بِكُلِّ تَأْكِيدٍ يَسْرِقُ مِنَ طَاقَتِنَا وَبِهِجَّتِنَا. قَدْ لَا يَكُونُ أَوْلَ مَا يَحْضُرُ فِي بَالِنَا، لَكِنَّهُ مَوْجُودٌ دَائِمًا فِي الظَّلَالِ، خَلْفَ كُلِّ فِكْرَةٍ أَوْ حَدَثٍ. يَظْهَرُ فَجَأَةً لِيُقْطَعُ مَسَارَ حَيَاتِنَا، وَيَشْغُلُ تَفْكِيرَنَا فِي الأَوْقَاتِ الَّتِي يُفْتَرَضُ بِنَا أَنْ نُرَكَّزَ فِي شَيْءٍ آخَرَ. يُعَكِّرُ صَفَوْ مَزاجِنَا، إِذَا يَجْعَلُ مِنَ الْحُزْنِ أَعْمَقَ، وَيُسْحِبُ بِرِيقَ أَوْقَاتِ فَرِحَّنَا. نَسْعِرُ بِوُجُودِهِ، نَعْلَمُ أَنَّهُ يَسْتَوْطِنُ فِينَا، لَكِنَّنَا نَعْجَزُ عَنِ التَّخلُصِ مِنْهُ.

إِنْ كُنْتَ تَمُرُّ الآنَ بِفَتَرَةٍ مِنَ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ، فَقَدْ لَا تُصْدِقُ مَا سَأَقُولُهُ، عَلَى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّهُ صَحِيحٌ. مَعَ مُرُورِ الْوَقْتِ، وَإِنْ كُنْتَ تُواجِهُ حُزْنَكَ بِشَجَاعَةٍ، وَتَتَعَامِلُ مَعَ الْقَضَايَا الَّتِي لَا يَجِدُ التَّعَاضِي عَنْهَا، فَإِنَّ مُوجَاتِ الْحُزْنِ، وَذَلِكَ الْأَلَمُ الْقَابِعُ فِي صَدَرِكَ، سَوْفَ يَبْتَدِئُ بِالْانْحِسَارِ شَيْئاً فَشَيْئاً إِلَى التَّلاشِي. نَعَمْ، قَدْ تَذَرِّفُ عَيْنَاكَ الدَّمْوعَ بَعْدَ عِدَّةِ

سَنَوَاتٍ فِي ذَكْرِي فَقِيدهِ السَّنَوِيَّةِ، وَقَدْ تَشْعُرُ بِذَلِكَ الْحُزْنِ الْقَدِيمِ بَعْدَ سَنَوَاتٍ طَوِيلَةٍ، إِلَّا أَنَّهُ يُوجَدُ رَجَاءٌ فِي نِهايَةِ هَذَا الطَّرِيقِ الطَّوِيلِ. وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ التَّعَافِي لَا يَأْتِي بِالسُّرْعَةِ الَّتِي يَتَصَوَّرُهَا الْبَعْضُ، إِلَّا أَنَّهُ سَيَأْتِي فِي النِّهايَةِ.

الاستياءُ (السَّخَطُ) والشعورُ بالمرارة

تَضَمَّنَ دَوَامَةُ الْحُزْنِ ذَاتُ الْمَسَارِ الْهَابِطِ مَرْحَلَةً مِنَ الْحُزْنِ لَا وُجُودَ لَهَا فِي الدَّوَامَةِ ذَاتُ الْمَسَارِ الصَّاعِدِ، أَلَا وَهِيِ الْإِسْتِيَاءُ وَالْمَرَارَةُ. هَذَا الْأَمْرُ مُنْطَقِيٌّ، فَالشَّخْصُ الَّذِي يَتَجَنَّبُ الْعُزْلَةَ وَالْخَوْفَ وَالْعِدَائِيَّةَ سَوْفَ لَكَ يَنْزَلُقُ إِلَى هَذِهِ الْهُوَّةِ. لَكِنَّ مَنْ لَمْ يَفْعَلْ ذَلِكَ سَيَخْطُو نَحْوَ الْحُطْوَةِ الْمُنْطَقِيَّةِ التَّالِيَّةِ الَّتِي يُفْضِي إِلَيْهَا هَذَا الْمَسَارُ، أَلَا وَهِيِ تَبَنِي مَوْقِفٍ قَاسٍ مُتَصَلِّبٍ لَا يَجِلُّ سُوَى حُزْنٍ عَمِيقٍ وَيَأْسٍ. وَهَذِهِ هِيِ الْمَرْحَلَةُ الْأَخِيرَةُ مِنْ دَوَامَةِ الْحُزْنِ السَّلَبِيَّةِ ذَاتِ الْمَسَارِ الْهَابِطِ. وَبِمَا أَنَّ الْمُشَكِّلَاتِ الْمُؤَجَّلَةِ قَدْ تُرَكَتْ دُونَ حَلٍّ، وَالْأَصْدِقَاءَ قَدْ أَبْعَدُوهُ، وَالْغَضَبَ تَابَعَ التَّعَلُّلَ فِي الْقَلْبِ، يَتَوَلَّ دُشْـُورٌ مِنِ الْإِسْتِيَاءِ مِنَ الْآخَرِينَ وَسَعَادَتِهِمْ، وَيَسُودُ شُعُورٌ بِالْمَرَارَةِ تَجْاهَ الْعَالَمِ بِأَسْرِهِ. لَقَدْ التَّقَيَّتُ بِأَشْخَاصٍ مُسِّينَ لَا يَعْرِفُونَ شُعُورًا سُوَى شُعُورِ الْمَرَارَةِ تَجْاهَ مَنْ يُحِيطُونَ بِهِمْ، وَهِنَّ تَقَرَّبُ مِنْهُمْ اكْتِشَافَتُ أَنَّ هُؤُلَاءِ الْأَشْخَاصِ قَدْ اخْتَبَرُوا خَسَارَةً كَبِيرَةً فِي فَتَرَةٍ مُبِكِّرَةٍ مِنْ حَيَاتِهِمْ، وَحِينَذَاكَ لَمْ يَسْمَحُوا لِلْحُزْنِ أَنْ يُؤَدِّيَ الدَّوْرَ الَّذِي قَصَدَهُ اللَّهُ. وَكَنْتِيَّجَةً لِذَلِكَ أَصْبَحُوا أَشْخَاصًا قُسَّاءَ الْمَشَاعِرِ صَعِبِيِّ الْمِرَاسِ وَغَيْرِ مُحِبِّينَ، وَيَا لَهَا مِنْ نِهايَةٍ مُؤْسِفَةٍ.

مفتاحُ فَهْمِ أَنْماطِ الْحُزْنِ

تَنْتَهِي الدَّوَامَةُ ذَاتُ الْمَسَارِ الْهَابِطِ بِمَنْ يَسْلُكُهَا إِلَى الْيَأسِ، وَمَا هُوَ نَقِيضُ الْيَأسِ؟ إِنَّ نَقِيضَ الْيَأسِ هِيَ كَلِمَةٌ قَصِيرَةٌ مَلِيئَةٌ بِالْقُوَّةِ، وَهِيَ الرَّجَاءُ. إِنَّنِي مُؤْمِنٌ بِأَنَّ الرَّجَاءَ هُوَ الْمِفْتَاحُ الَّذِي يُمْكِنُ أَيَّ شَخْصٍ رَاغِبٍ بِتَجاوزِ الْحُزْنِ وَالْعَوْدَةِ إِلَى اخْتِبَارِ حَيَاةٍ مَكْلُوَةٍ

بالفرح . وبالنسبة للمسيحي ، فإنَّ الرِّجاءَ ليسَ مجرَّدَ فِكرةً ، بل هو العَلامةُ الْفَارقةُ التي تميِّزه عنَّا لا يَعْرِفُونَ المَسِيحَ .

الرِّجاءُ هو المِفتاحُ الحَقِيقِيُّ لِعبُورِ مَسَارِ الْحُزْنِ ، وهو الفَرقُ بَيْنَ الْانْجِرافِ وَفَقَ الدَّوَامَةِ ذاتِ الْمَسَارِ الْهَابِطِ التي تَتَنَاهِي بِالْيَأسِ ، أو تَسْلُقُ الدَّوَامَةَ ذاتِ الْمَسَارِ الصَّاعِدِ التي تَتَنَاهِي بِالْتَّقْبِيلِ ، ومنْ ثُمَّ نَحْوَ امْتِلَاكِ الْمَقْدِرَةِ عَلَى الْحُبِّ مِنْ جَدِيدٍ ، والشُّعُورِ بِالسُّرُورِ وَالسَّعَادَةِ فِي الْحَيَاةِ . الرِّجاءُ هو الَّذِي يَرْسُمُ الطَّرِيقَ الَّذِي يَسْلُكُهُ الإِنْسَانُ ، وهو الَّذِي يُحدِّدُ كَيْفِيَّةَ اخْتِبَارِهِ لِقُوَّةِ شِفَاءِ اللَّهِ الْعَالِمَةِ وَسْطَ الْأَحْزَانِ . هذا هو جَوَهْرُ مَا أَرَادَ بُولِسُ قَوْلَهُ لِأَهْلِ تِسَالُونِيِّيِّيِّ ، إِذْ كَانَ يُدِرِّكُ أَنَّ الرِّجاءَ هُوَ عَصَبٌ رَئِيْسِيٌّ فِي الْحَيَاةِ الْمُسِيَّحِيَّةِ . الرِّجاءُ هُوَ الْقُوَّةُ الَّتِي تَدْفَعُ بِالْإِنْسَانِ إِلَى الْاسْتِمرَارِ ، وهو الْوَقْدُ الَّذِي يُشَغِّلُ مُحْرِكَ النَّفْسِ ، وَالدَّوَاءُ الَّذِي يُدَاوِي الْقَلْبَ الْجَرِيجَ . وَهُوَ مَا يَمْنَحُ الشَّجَاعَةَ الْلَّازِمَةَ لِمُواجهَةِ مُسْتَقْبَلٍ مَجْهُولٍ ، إِذْ أَنَّهُ لَا يَنْظُرُ إِلَى قُدرَاتِ الإِنْسَانِ الذَّاتِيَّةِ ، بل يُرْكِزُ كُلَّ اهْتِمَامِهِ عَلَى المَسِيحِ .

حِينَ يَسْكُنُ الرِّجاءُ فِينَا ، فَإِنَّا لَنْ نَنْعَزِلَّ عَنِ الْعَائِلَةِ أَوِ الْأَصْدِقَاءِ أَوِ الْإِخْوَةِ الْمُؤْمِنِينَ . وَحِينَ يَكُونُ لَدِينَا رِجَاءٌ بِالْمُسْتَقْبَلِ ، فَإِنَّا لَنْ نَحْيَا فِي خَوْفٍ ، بل فِي حَالَةِ مِنَ التَّرْقُبِ لِعَمَلِ اللَّهِ الْمُسْتَمِرِ فِي حَيَاتِنَا . حِينَ نَمْتَلِكُ رِجَاءً ، لَنْ يَنْتُمُ فِينَا الْغَضَبُ أَوِ الْقَسَاوَةُ الْمُوجَّهَةُ إِلَى مَنْ حَوَلَنَا . إِنَّ الرِّجاءَ هُوَ مَا يُتَجَيِّنُ مِنْ فَخَاخِ الْحُزْنِ وَمَخَاطِرِهِ ، وَيَجْعَلُ مِنَ الْحُزْنِ وَسِيَّلَةً لِلشَّفَاءِ عِوْضًا عَنْ تَحْوِلِهِ إِلَى فَخٍ يَقْبِضُ عَلَيْنَا وَيُسْقِطُنَا فِي حَالَةِ مِنَ الْأَسَى وَالْحُزْنِ الدَّائِمِ .

حَتَّى الْمُؤْمِنَ قد يَسْقُطُ فِي الْيَأسِ مِنَ الرِّجاءِ أَحياناً . قَدْ يَحْدُثُ ذَلِكَ فِي عَتمَةِ لَيَالٍ طِوَالٍ حِينَ يَكُونُ الْقَلْبُ فِي أَشَدِ لَحْظَاتِ شُعُورِهِ بِالْأَلَمِ ، وَيَبْدُو الْأَمْرُ كَمَا لو أَنَّ الرِّجاءَ قد تَلاَشَى . لَكِنَّ الرِّجاءَ وَالإِيمَانَ هُمَا مِنْ عَمَلِ الرُّوحِ الْقُدُّسِ فِي الإِنْسَانِ ، وَاللَّهُ إِنَّمَا هُوَ

أَمِينٌ وَلَنْ يَنْسَى أَوْلَادُهُ . إِنْ حَمَدَتْ شُعْلَةُ الرَّجَاءِ ، إِنْ بَدَتْ نَارَهُ كَمَا لَوْ أَنَّهَا تَنْطَفِئُ ،
فَإِنَّهَا سَتَتَقَدُّ مُجَدِّدًا فِي قُلُوبِ مَنْ ذَاقُوا بِالنُّعْمَةِ مَحْبَّةَ الْمَسِيحِ .

لَا تَرَالُ الْفُرْصَةُ سَانَحةٌ

هَلْ تَشْعُرُ بِأَنَّكَ تَسْلُكُ وَفَقَ مَسَارِ دَوَامَةِ الْحُزْنِ الْهَابِطَةِ ؟ صَدِّقْنِي ، لَمْ يَفْتُ الْأَوَانُ بَعْدُ .
كُرِبَّاً يَكُونُ أَمَدُ عَمَلِيَّةِ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ قَدْ طَالَ عَلَيْكَ ، لَكِنْ هَذَا مَاضٍ ، وَقَدْ حَانَ
وَقْتُ تَغْيِيرِ الاتِّجاهَاتِ لِتَسْلُكَ وَفَقَ الْمَسَارِ السَّلِيمِ . وَلَكِنْ مَا الَّذِي يُمْكِنُكَ فَعْلُهُ ؟ أَوْلَاءُ ،
هَلْ أَغْلَقَتْ عَلَى نَفْسِكَ الْأَبْوَابَ الَّتِي صَمَّمَهَا اللَّهُ لِتَكُونَ عَوْنَانِ لَكَ ؟ هَلْ عَزَّلَتْ نَفْسَكَ
عَنِ الْآخَرِينَ ؟ إِنْ كَانَ الْأَمْرُ كَذَلِكَ ، فَلِمَاذَا ؟ هَلْ أَنْتَ قَادِرٌ عَلَى التَّوَاصِلِ مَعَ أَحَبَّائِكَ مِنَ
الْأَصْدِقَاءِ أَوِ الْعَائِلَةِ أَوِ الْكَنِيْسَةِ ؟ إِنْ كُنْتَ مُنْعَزِلًا جُغرَافِيًّا وَغَيْرَ قَادِرٍ عَلَى التَّوَاصِلِ
بِشَكْلٍ مُبَاشِرٍ ، هَلْ يُمْكِنُكَ أَنْ تَجِدَ طُرْقًا أُخْرَى لِلتَّوَاصِلِ ؟ وَالْأَهْمُ ، هَلْ قَطَعْتَ نَفْسَكَ
عَنِ اللَّهِ أَيْضًا ؟ حَتَّى حِينَ لَا يُوجَدُ أَيُّ شَخْصٍ فِي حَيَاتِكَ ، يَبْقَى اللَّهُ دَائِمًا مَعَكَ ، إِنَّ
رَضَحَتْ لَمْشِيَّتِهِ فَإِنَّهُ سَيَعِينُكَ عَلَى حُزْنِكَ .

هَلْ سَيِقَ وَحَاوَلَتَ أَنْ تَقُومَ بِتَقْصِيرِ الْفَتَرَةِ الْلَّازِمَةِ لِلتَّعَامِلِ مَعَ حُزْنِكَ بِطَرِيقَةٍ مُضْطَبَعَةٍ
مِنْ خِلَالِ رَفْضِ التَّعَامِلِ مَعَ جَوَابِ مُهِمَّةٍ مِنْ هَذِهِ الْعَمَلِيَّةِ ؟ اطْلُبْ مِنَ اللَّهِ أَنْ يُقَوِّيَكَ
لِتَكُونَ قَادِرًا عَلَى مُوَاجَهَةِ مَا كُنْتَ تَتَجَنَّبُهُ . وَتَذَكَّرُ ، إِنَّ مُجْرَدَ إِدْرَاكَ لِحَالِكَ يُعَتَّبرُ
الْخُطْوَةَ الْأَهْمَّ لِتَكُونَ قَادِرًا عَلَى تَغْيِيرِ الاتِّجاهِ وَالسُّلُوكِ وَفَقَ الْمَسَارِ الصَّحِيحِ . إِنَّ إِدْرَاكَ
هَذَا يَعْكِسُ مُصَدَّاقَيَّةً تَسَاعِدُكَ عَلَى التَّعَامِلِ مَعَ الْخُوفِ وَالْعَدَائِيَّةِ وَالْيَأسِ . إِنَّ مَنِ النَّجَرَفَ
فِي مَسَارِ الدَّوَامَةِ الْهَابِطَةِ ، يُمْكِنُهُ أَنْ يُغَيِّرَ اتِّجاهَهُ ، وَالرَّجَاءُ هُوَ الْحَلُّ . إِنَّ الرَّجَاءَ يَقْبَلُ
بِعِهْدِ اللَّهِ وَيَقُولُ بِهِ . وَهَذَا هُوَ طَرِيقُ نَجَاتِكَ .

الفصل الرابع

كيفية التعامل مع الحزن



كيفية التعامل مع الحزن

المسارُ الذي يسلُكُهُ الحُزْنُ ليسَ مساراً خَطِيئاً مُسْتَقِيمَاً، ومنَ الْمُرْجُحِ أَنَّكَ سَتَجِدُ نَفْسَكَ تَبْعِيرُ مَرَاحِلَ مُخْتَلِفةً أَكْثَرَ مِنْ مَرَةٍ وَاحِدَةٍ أَثْنَاءَ رِحْلَتِكَ عَبْرِ مَسَارِ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ، وَلَكِنْ يُوجَدُ طَرِيقَةٌ مُفْيِدةٌ لِلنَّظَرِ إِلَى الْحُزْنِ، وَذَلِكَ بِوَصْفِهِ رِحْلَةً تَنْطَوِيُ عَلَى أَرْبَعِ مَحَطَّاتٍ رَئِيسِيَّةٍ:

- الصَّدَمةُ وَالشُّعُورُ بِالْخَدَرِ.
- مُواجَهَةُ الْمَشَاعِرِ وَالتَّعَامِلُ مَعَ الْمَشَاعِرِ.
- التَّخلِّي عنِ الْأَنْماطِ الْحَيَاةِ (العاداتِ) الْقَدِيمَةِ وَتَعْلُمُ أَنْماطٍ جَدِيدَةٍ.
- الْعُودَةُ إِلَى الْحَيَاةِ الْمُسْتَقَرَّةِ.

هَذِهِ النَّظَرَةُ إِلَى مَسَارِ الْحُزْنِ لَا تَعْمَقُ فِي تَفَاصِيلِ الْمَشَاعِرِ الَّتِي يَجِبُ التَّعَامِلُ مَعَهَا، بل تُرْكِزُ عَلَى الْهَدَافِ مِنَ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ. وَالْأَمْرُ الَّذِي يُمْكِنُنِي أَنْ أَقُولَمَا يَتَكَبِّدُهُ هُوَ أَنَّ الْمَرَحَلَتَيْنِ الشَّانِيَةِ وَالثَّالِثَةِ تَتَطلَّبَانِ جُهْدًا حَقِيقِيًّا.

إِنَّ حَقِيقَةَ طَبَيْعَةِ الْحُزْنِ عَلَى فَقْدَانِ عَزِيزٍ هي كَوْنِهِ عَمَلاً، وَالشَّخْصُ الَّذِي يَخْتَارُ أَنْ يَلِتَّزِمَ بِالْعَمَلِ خِلَالَ مَرَحَلَةِ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ، سَوْفَ لَنْ يَجِدَ هَذِهِ الْمَرْحَلَةَ أَقْلَى أَمْلَاً، لَكِنَّهُ دونَ شَكٍ سَيَكُونُ قَادِرًا عَلَى تَجَاوِزِهَا بِسُرْعَةٍ أَكْبَرَ.

إِنَّ الْمُخْطَطَ السَّابِقَ سَيُسَاعِدُنَا عَلَى رُؤْيَا الصُّورَةِ الْكَامِلَةِ: فَالْبِدَايَةُ تَكُونُ مَعَ الصَّدَمةِ وَالشُّعُورِ بِالْخَدَرِ (عَدَمِ التَّصْدِيقِ)، وَبَعْدَ ذَلِكَ تَوَاجَهُ مَعَ عَاصِفَةٍ مِنَ الْمَشَاعِرِ وَالْأَحَاسِيسِ الَّتِي يَجِبُ عَلَيْنَا التَّعَامِلُ مَعَهَا وَمُواجَهَتُهَا وَالتَّعْلُمُ مِنْهَا. بَعْدَ ذَلِكَ نَصِلُ إِلَى الْمَرَحَلَةِ الطَّوْيِلَةِ الَّتِي يَتَوَجَّبُ عَلَيْنَا خَلَالَهَا بَذْلُ مَجْهودٍ شاقٍ لِكَيْ تَخَلَّصَ مِنْ عَادَاتٍ قَدِيمَةٍ مُرْتَبَطَةٍ بِالشَّخْصِ الَّذِي فَقَدَنَاهُ مِنْ حَيَاةِنَا، وَتَعْلُمُ عَادَاتٍ جَدِيدَةٍ تَتوَافَقُ

مع واقعنا الراهنِ. وهذا الأمر يتطلب وقتاً وجهداً، لكنه في نهاية المطاف سوف يقودنا إلى العودة إلى حياة تخللها عواطف طبيعية، حياة تتضمن أفرحاً وأحزاناً، حياة لا تتمحور حول الحزن الناجم عن فقدان ذلك الشخص.

التعامل مع المشاعر

إن المهمة الرئيسية التي نواجهها حين نتعامل مع مشاعرنا هي، وبكل بساطة، أن تكون صادقين مع أنفسنا. يشعر الكثير من الأشخاص بالهلع نتيجة لشدة وعمق المشاعر التي تحتاج كيانهم في رحلتهم للتعامل مع الحزن، لذلك يتجدون إلى كتبها إما نتيجة لللحوف أو نتيجة للحجل، لكن يتوجب علينا أن تكون صادقين حيال ما تشعرون به. هذا لا يعني أنه من الواجب علينا أن نخبر جميع الأشخاص الذين نقابلهم عن مشاعرنا لحظةً بعد لحظةٍ، ولكن من الضروري أن تكون صادقين مع أنفسنا، ومع المقربين إلينا، ومع الله من خلال الصلاة. وبما أن الله يدرك في كل حين ما نشعر به، فلا جدوى من محاولة إخفاء الأمر عنه، وهنا يظهر وجه آخر من أوجه نعمة الله في حياة المؤمنين، إذ أنَّ الرَّبَّ الذي يُعرف قُلوبنا، هو بذاته حاضر معنا، ويقبلنا حتى في أشد أوقات الألم والارتياك.

في بداية الطريق، يجب علينا أن نتعامل مع الأمور يوماً بيوم، مدركون بأننا لا نستطيع أن نقوم بالاستعدادات الالزمة لمواجهة كل ما يتضررنا. يعتقد الكثير من الأشخاص الذين شهدوا معاشرة شخص عزيز يحتضر بسبب مرض عضال مثل السرطان، أنهم "مستعدون" لمواجهة حقيقة الموت. لكن مadam في الجسد تسمة حياة، لا يمكن للإنسان أن يدخل في عملية التعامل مع الحزن. قد يختبر المرء بعض مراحل هذه العملية قبل الوفاة نتيجة لتدحرج الحالة الصحية لمن يحب، لكن ما من أحد يكون مستعداً بشكل كامل لمواجهة ما تحمله عملية الحزن إلا عند الوفاة.

التعامل مع نوبات البكاء العميق

في بعض الأحيان، ينتابك إحساس باقتراب نوبة بكاء عميق. لن تكون قادرًا على تفسير السبب وراء إثارة هذه النوبة أو ذلك الإحساس، إذ أن الحزن لا يخضع للمنطق والأمر الغالب هو أنك لن تكون قادرًا على معرفة آلية ثوران هذه النوبات. لكنك قد تشعر باقتراب واحدة منها، فما الذي يمكنك أن تقوم به؟

إن محاولة مقاومتها—غالبًا—سوف يكون مصيرها الفشل، وإن قمت بمحاولتها مقاومتها وفشلت في ذلك، فإن النتيجة ستكون شعوراً مضاعفاً بالضيق. لذا أقترح عليك إن شعرت بأن دموعك باتت قريبة من الانهيار أن تحاول تحويلها إلى لحظة إيجابية. قم بإحضار اليوم الصور الذي أخفيتها في خزانة ملابسك، فإن كان البكاء قادماً، فليكن ذلك في وسط لحظات يتزوجها فرحة تلك الذكريات الجميلة التي تخلدها تلك الصور. كما ذكرت سالفاً، إن مجتمعنا المعاصر لا تحسن التعامل مع الحزن، غالباً ما يتم الترويج لفكرة أن البكاء إنما هو "أمر سيء". قد يكون هذا الأمر صحيحاً، ذلك في حال أصبح البكاء حدثاً يومياً أو على مدار الساعة، فامر مماثل إنما هو مثير للقلق. لكن المجتمع قد بالغ في الدفع نحو كبت المشاعر، وعيوضاً عن الإعتراف بالمشاعر على أنها أمر طبيعي، يتم استحضار عبارات مثل: "كُن رجلاً" وسواها. حق هو الأمر أنه يوجد مكان للتتشجيع الإيجابي للمضي قدماً في الحياة والتشدد بالرَّبِّ والفرح في خدمته، لكن ذلك لا يلغى قيمة الدُّموع. إن البكاء ليس خطأً بذاته، فالرَّب يسوع بذاته قد بكى حين واجه واقع الموت (يوحنا ١١: ٣٥). والحقيقة هي أنك ستدرِّفُ الكثير من الدُّموع في تعاملك مع مشاعر الحزن المرتبطة بفقدان أحد المقربين. البكاء هو أمر مقبول، وأقول ذلك للرجال والنساء على حد سواء. كثيراً ما يشعر الرجال بالتحجج من المشاعر التي تنتابهم أثناء التعامل مع الحزن، لكن هذا التحجل إنما هو أمر غير مبرر.

إِنَّ اللَّهَ الَّذِي خَلَقَنَا، قَدْ خَلَقَنَا كَكَائِنَاتٍ ذَاتَ مَشَاعِرَ، وَلَا يَنْبَغِي أَنْ نَخْدَعَ أَنفُسَنَا مِنْ نَحْوِ هَذِهِ الْحَقِيقَةِ نَتْيَاجَةً لِكُونِ الْمُجَمْعَ الْحُطْطِ بِنَا قَدْ رَسَمَ صُورَةً غَيْرَ وَاقِعِيَّةً لِمَا يَجِبُ أَنْ يَكُونَ عَلَيْهِ "الرَّجُل".

الانتقال بين المراحل

كُلَّمَا عَمَلْنَا عَلَى مُواجهَةِ مَشَاعِرِنَا وَالْتَّعَامِلِ مَعَهَا (أَيْ عِنْدَمَا نَنْتَقِلُ صُعُودًا فِي مَسَارِ دَوَامَةِ الْحُزْنِ) سَبَبْدًا فِي مُلاَحَظَةِ الدُّورِ الشَّافِي لِتِلْكَ الْمَشَاعِرِ فِي وَسْطِ مُعَايِنَاتِنَا، كَذَلِكَ سَنُعَايِنُ بِشَكْلٍ تَدْرِيْجِيًّا أَنَّنَا نَمُرُ بِمَرْحَلَةٍ اِنتِقالِيَّةٍ، وَإِنْ كَانَ ذَلِكَ يَظْهُرُ بِشَكْلٍ خَافِتٍ فِي الْبِدايَةِ. نَحْنُ نَتَعَيِّنُ كَنْتِيْجَةً لِتَغْيِيرِ حَيَاتِنَا، لَقَدْ تَغْيَّرَ وَضَعَنَا بِشَكْلٍ جَذْرِيًّا، وَعَلَيْنَا أَنْ نَتَأْقِلَّ مَعَ هَذَا الْوَاقِعِ الْجَدِيدِ. وَالْجَدِيدُ بِالذِّكْرِ أَنَّ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَشْخَاصِ يَجِدُونَ فِي هَذَا التَّحَوُّلِ سَبَبًا لِلْغَضَبِ. قَدْ يَقُولُ الْبَعْضُ: "كُنْتُ أُحِبُّ حَيَاتِي كَمَا كَانَ سَابِقًا وَأَنَا غَاضِبٌ، غَاضِبٌ جَدًّا لِأَنَّ حَيَاتِي قدْ تَغَيَّرَتْ!". لَكِنَّ ذَلِكَ التَّغَيِّيرُ قَدْ حَدَثَ حَقًّا، وَكُلَّمَا أَسْرَعَنَا فِي إِدْرَاكِ هَذَا الْوَاقِعِ وَتَقْبِيلِهِ مُسْتَعِينِينَ بِنِعْمَةِ اللَّهِ، كُلَّمَا عَجَّلْنَا فِي عُبُورِ مَسَارِ عَمَلِيَّةِ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ.

تَتَنَاسَبُ شَدَّةُ وَطَأَةِ التَّغَيِّيرِ الَّذِي يَطْرَأُ عَلَى حَيَاةِ الإِنْسَانِ بَعْدَ الْفَقْدَانِ مَعَ مَرْكَزِيَّةِ الشَّخْصِ الرَّاحِلِ فِي حَيَاتِهِ. فَإِنْ كَانَ الْمُتَوَفِّي وَالدُّنْيَا أَوْ وَالدَّنَّا، وَكَانَتْ عَلَاقَتِنَا بِهِمْ وَشِيقَةً جَدًّا لِدَرَجَةِ أَنَّ وُجُودَهُمْ أَوْ وُجُودَهَا كَانَ جُزءًا مِنْ حَيَاةِنَا الْيَوْمِيَّةِ، فَإِنَّ فَجْوَةً هَذَا التَّغَيِّيرِ سَوْفَ تَكُونُ عَمِيقَةً جَدًّا. وَإِنْ كَانَ الرَّاهِلُ شَرِيكَ حَيَاةِنَا الَّذِي أَصْبَحَ وُجُودُهُ جُزءًا مِنْ هُوَيَّتِنَا الَّتِي نُعْرِفُ مِنْ خَلْلِهَا عَنْ ذَوَاتِنَا، فَإِنَّ غِيَابَهُ سَيُطِيلُ مِنْ عَمَلِيَّةِ الِإِنْتِقالِ هَذِهِهِ. وَإِنْ كَانَ مَنْ فَقَدْنَاهُ صَدِيقًا كُنَّا نُشَارِكُهُ بِكُلِّ صَغِيرَةٍ أَوْ كَبِيرَةٍ، فَيَجِبُ أَنْ نَسْتَعِدَ لِإِنْتِقالٍ وَتَحَوُّلٍ كَبِيرٍ فِي حَيَاتِنَا.

من الطَّبِيعيِّ أَنَّ فَقْدَانَ أَحَدِ أَقْرَبَائِنَا أَوْ جِيرَانِنَا مِنْ لَمْ نَكُنْ عَلَى صِلَةٍ وَثِيقَةٍ بِهِمْ سَوْفَ لَنْ يَتَسَبَّبَ بِأَلْمٍ مُمِاثِلٍ لِفَقْدَانِ شَخْصٍ كَانَ جُزْءاً مِنْ حَيَاتِنَا الْيَوْمَيَّةِ. فَكُلُّمَا كَانَ الشَّخْصُ الرَّاحِلُ أَقْرَبَ إِلَى يَوْمَيَّاتِ حَيَاتِنَا، كُلُّمَا كَانَ شُعُورُنَا بِالْخَسَارَةِ أَعْمَقَ وَأَكْبَرَ، وَمَعَهُ سَتَسْتَغْرِقُ عَمَلِيَّةُ الْإِنْتِقالِ مَمَّا "كَانَ" إِلَى "مَا هُوَ كَائِنٌ" وَقَاتَأْ طَوْلَ.

مِنَ الْمُمْكِنِ النَّظَرُ إِلَى هَذِهِ الْمَرْجَلَةِ الْإِنْتِقَالِيَّةِ عَلَى أَنَّهَا تَحُولُّ فِي طَبِيعَةِ الْعَلَاقَةِ مِنْ كُونِهَا عَلَاقَةً مُبْنِيَّةً عَلَى التَّفَاعُلِ الْجَسَدِيِّ الْمُبَاشِرِ مَعَ لَحْمٍ وَدَمٍ، إِلَى كُونِهَا عَلَاقَةً قَائِمَةً عَلَى الذِّكْرِيَّاتِ. فِي يَوْمٍ مَا كُنَّا نَجِلِّسُ نُحَادِثُ أَحْبَاءَنَا وَنُسِّكُ بِأَيْدِيهِمْ، وَفِي الْيَوْمِ التَّالِي لَمْ يَعُدْ ذَاتُ الْأَمْرِ مُمْكِنَّا. إِنَّ الصَّدَمَةَ التَّاجِمَةَ عَنِ الْفَقْدَانِ لَيُسْتَ سُوَى انْعَكَاسَ الْحَقِيقَةِ عَدَمِ قُدْرَتِنَا عَلَى اسْتِيعَابِ هَذَا التَّغَيِّيرِ الْمُفَاجِئِ وَالْمُحْوَرِيِّ فِي حَيَاتِنَا. وَمَعَ مُرُورِ الْوَقْتِ سَبَدَّا فِي اخْتِبَارِ ذاتِ الْعَلَاقَةِ مَعَ ذاتِ الشَّخْصِ الَّذِي نَفَتَقَدْهُ، وَلَكِنْ طَبِيعَةُ هَذِهِ الْعَلَاقَةِ سَتَكُونُ مِنْ خَلَالِ الذِّكْرِيَّاتِ. غَالِباً مَا يَكُونُ هَذَا التَّحُولُ مُؤْلِماً فِي الْبِداِيَّةِ، وَقَدْ يُمْرِرُ الْكَثِيرُ مِنَ الْأَشْخَاصِ بِفَتَرَاتٍ يَرْفَضُونَ فِيهَا أَنَّ يَسْتَذَكِرُوا! لَكِنْ مَعَ مُرُورِ الْأَيَّامِ، وَبِلَسَمَةِ الرَّمَنِ لِجْرَحِ الْفَقْدِ، تَبَدَّى الذِّكْرِيَّاتُ الْجَمِيلَةُ فِي الظَّهُورِ، تَتَحُولُ الْعَلَاقَةُ إِلَى عَلَاقَةٍ فَكَرِيَّةٍ دَاخِلِيَّةٍ تَتَجَلَّ مِنْ خَلَالِ الذِّكْرِيَّاتِ عَوْضًا عَنِ كُونِهَا عَلَاقَةً مُبْنِيَّةً عَلَى التَّوَاصُلِ الْجَسَدِيِّ الْمُبَاشِرِ . وَفِي النِّهايَةِ، نُصْبِحُ قَادِرِينَ عَلَى اسْتِذْكَارِ مَنْ فَقَدَنَا فِي أَحَادِيشِنَا دُونَ أَنْ يَفْتَلَ بِنَا الْأَلَمُ، لِتَسْتَذَكِرَ اللَّحَظَاتُ الْجَيِّدَةُ مِنْهَا وَالسَّيِّئَةُ دُونَ أَلَمٍ مُفْرِطٍ أَوْ نَدَمٍ شَدِيدٍ. هَذَا هُوَ التَّدْرِجُ الْطَّبِيعيُّ لِلْأَحَادِيثِ.

يَرْجِعُ الْكَثِيرُ مِنَ الإِضْطَرَابِ الَّذِي يَطْغِي عَلَى حَيَاتِنَا فِي فَتَرَةِ تَعَامِلِنَا مَعَ الْحُزْنِ إِلَى حَقِيقَةِ كَوْنِنَا نَعِيشُ فِي مَرَحَّةٍ إِنْتِقَالِيَّةٍ، فَنَحْنُ فِي طُورِ التَّحَلِّي عَنِ عَادَاتٍ قَدِيمَةٍ وَالْبَدِيءِ فِي تَعْلُمِ عَادَاتٍ جَدِيدَةٍ. وَبِسَكَلٍ مُمْشَابِهِ لِعَمَلِيَّةِ تَنْظِيفِ إِحدَى غُرَفِ الْمَنْزِلِ، سَيَكُونُ هُنَالِكَ لَحْظَةٌ وَسْطَ عَمَلِيَّةِ التَّنْظِيفِ حِيثُ تَبَدُّو فِيهَا الْغُرْفَةُ أَكْثَرَ قَوْضَوِيَّةً مِمَّا كَانَتْ عَلَيْهِ

قبلًاً. وهو ما سيَكونُ عليه حَالُنَا فِي الْمَرْحَلَةِ الْإِنْتِقَالِيَّةِ، إِذَ تَتَسَمِّ بِاِنتِشَارِ الْأُمُورِ غَيْرِ الْمُكْتَمِلَةِ وَالْأَجْزَاءِ الْمُعَثَّرَةِ مِنْ حَيَاتِنَا.

مَثَلٌ بَسيِطٌ يُوضِّحُ أَنَّنَا مَخْلوقَاتٌ تَحْيَا وَفَقَ عَادَاتٍ مُعَيَّنَةٍ وَتَحْتَاجُ إِلَى وَقْتٍ لِتَعْلَمُ عَادَاتٍ جَدِيدَةٍ، هِيَ مَا يُمْكِنُ أَنْ نَدْعُوهُ بِلحَظَةٍ "الْإِنْتِصَالُ الْغَرَبِيِّ" ، وَتَحْدُثُ كَالتَّالِيُّ : أَثْنَاءَ تَوَاجُدِكَ فِي الْعَمَلِ، يَحْدُثُ أَمْرٌ جَمِيلٌ، أَوْ تَسْمَعُ خَبَارًا مُهِمًا فَيَكُونُ رَدُّ فَعْلَكَ التَّلْقَائِيُّ هُوَ أَنْ تَلَقِّطَ هَاتَفَكَ لِتُحَاوِلَ طَلَبَ الرَّقْمِ، لَكِنْ فِي أَثْنَاءِ قِيَامِكَ بِذَلِكَ، تَتَوَقَّفُ يَدُكَ وَيَرْجِفُ قَلْبُكَ مُدْرِكًا أَنَّكَ لَا تَسْتَطِعُ الْإِنْتِصَالَ بِذَلِكَ الشَّخْصِ، فَهُوَ لَمْ يَعُدْ هُنَا. إِنَّ ذَاتَ الْحَدَثِ الَّذِي ابْتَداَ كَبَخَرٍ مُفْرِحٍ قَدْ تَحَوَّلَ إِلَى لَحْظَةِ حُزْنٍ، وَذَلِكَ بِسَبَبِ عَادَةٍ قَدِيمَةٍ لَمْ تُغَيِّرْ بَعْدُ. إِنَّ كَانَ هَذَا الْأَمْرُ قَدْ حَدَثَ مَعَكَ، لَا تَكْتَبِ، فَجَمِيعُنَا قَدْ مَرَرَنَا بِأَمْرٍ مُشَابِهٍ .

إِنَّ الْأَمْرَ التَّلْقَائِيَّ هُوَ أَنْ نَهْمَ بِإِخْبَارِ مَنْ نُحِبُّهُمْ بِمُسْتَجَدَّاتِ حَيَاتِنَا، لَكِنْ عِنْدَمَا يَرْحَلُونَ، يَسْتَغْرِقُ الْأَمْرُ وَقْتًا لِنَعْتَادَ عَلَى مَجْمُوعَةِ الْحَقَائِقِ الْجَدِيدَةِ الَّتِي بَاتَتْ تُشكِّلُ وَاقِعَنَا. سَرَرْتَكُبُ الْأَخْطَاءِ، الْبَعْضُ مِنْهَا قَدْ يَكُونُ مُؤْلِمًا لِلْغَايَا، لَكِنَّنَا فِي نِهايَةِ الْمَطَافِ نَتَعْلَمُ عَادَاتٍ جَدِيدَة، حِينَهَا سَنَلَقِطُ هَاتِفَنَا لِنَتَصِلَ بِذَلِكَ الشَّخْصِ الْآخَرِ الَّذِي بِطَرِيقَةٍ أَوْ بِأُخْرَى قَدْ أَصْبَحَ يَشْغَلُ ذَلِكَ الدُّورَ الْمُهِمَّ فِي حَيَاتِنَا دُونَ أَنْ يَمْحُوا ذَكْرِي مَنْ رَحَلُوا.

مَسَأَلَةُ الْمُقْتَنَياتِ الشَّخْصِيَّةِ

مِنْ أَصَبَّ الْأُمُورِ الَّتِي نُوَاجِهُهَا بَعْدَ فَقْدَانِ مَنْ نُحِبُّ هِيَ التَّعَامُلُ مَعَ مُقْتَنَيَاتِهِمْ. كَمْ مِنْ أَرْمَلَةٍ قَدْ أَغْلَقَتْ خِزَانَةَ الْمَلَابِسِ وَامْتَنَعَتْ عَنْ فَتْحِهَا لِسِنِينَ، إِذَ إِنَّ مُجْرَدَ النَّاظِرِ إِلَى الْمَلَابِسِ وَالْمُقْتَنَياتِ الشَّخْصِيَّةِ الَّتِي تَسْتَثِيرُ ذَكْرِي زَوْجِهَا كَانَتْ أَمْرًا لَا يُحْتَمِلُ. لَيْسَ

ذلك فحسب، حتى بقايا رائحة عطره المفضل العالقة على ياقه أحد قمصانه قد تكون أصعب من أن تتحمل، وخاصةً عندما تكون وحدها.

يشكل مشابه لما سبق، قد يخشى الوالدان اللذان فقدا أحد أولادهما من الدخول إلى غرفة الطفل والتعامل مع الألعاب أو الصور أو تلك الملابس الصغيرة الحجم. في الكثير من الأحيان يبدو أن إغلاق تلك الغرفة ونسيانتها أشد يسراً من مواجهة ذلك الكم من الذكريات المؤلمة. يمكن أن تكون تلك المقتنيات مصدرًا لتحدٍ حقيقيٍ، ليس فقط للشخص الذي لا يريد التواجه معها، بل أيضاً ضمن العائلة الواحدة حين ينشئ خلاف حول "من يحصل على ماذا؟". على الرغم من أن قول الأمر أسهل من فعله، إلا أن المقتنيات تبقى مجرد أشياء مادية، ومن الأفضل الحفاظ على العلاقات العائلية عوضاً عن التمسك بملكية مقتنيات معينة. في أوقات الحزن، يكون من الصعب رؤية الصورة الشاملة، لكن بنعمة الله، يمكننا أن نتجنب الكثير من الألم إن بذلنا جهداً للحفاظ على السلام في العائلة، وخاصةً في ظل تلك الظروف الاستثنائية.

عند التعامل مع قضية مقتنيات من رحلوا، يجب تجنب التطرف في التصرف بالمقتنيات، فمن ناحية أولى يجب الابتعاد عن خيار التخلص من جميع المقتنيات، وهو الأمر الذي يلتجأ إليه بعض الأشخاص نتيجةً لعدم قدرتهم على مواجهة مهمة فرز مقتنيات من يحبون، فيطلبون من آخرين أن يقوموا بأخذ كل شيء بعيداً عن أعينهم. ولكن بعد أن تهدأ عاصفة المشاعر التي ترافق المرحلة الأولى من الحزن، تنتاب هذا النوع من الأشخاص رغبة غامرة في وجود غرض معين، أو صورة أو كتاب أو سواها... لكن حينها يكون قد فات الأوان. جمجمي المقتنيات قد اختفت، ولربما يكون هذا من أكثر المواقف المؤسفة التي تواجه من يتعاملون مع حزن ناتج عن فقدان عزيزٍ.

في المقابلِ من ذلك، إنَّ تحويلِ مُقتنياتِ الشخصِ الراحلِ إلى مقامِ التذكاريٍّ هو أمرٌ على درجةٍ عاليةٍ من الخطورةِ، ويحدثُ هذا حينَ يتمُّ ترتيبُ غرفةٍ خاصةٍ تحتوي على بعضِ مُقتنياتِ الفقيدِ لتركِ دونَ تغييرٍ أو مسٍّ. مثلُ هذا المقامِ التذكاريٍّ يصبحُ مصدراً دائمًا لاستذكارِ الخسارةِ، عوضًا عن أنَّ يكونَ وسيلةً إيجابيةً للتاثيرِ من خلالِ استذكار بعضِ جوانبِ حياةِ الفقيد. إنَّ الشخصَ الذي يميلُ إلى مثلِ هذا النوعِ من التصرفاتِ قد يكونُ غير قادرٍ على تقبيلِ الواقعِ فقدانِ ذلك الشخصِ، وربما يقومُ بذلكَ هرباً من مواجهةِ الحقيقةِ.

إنْ كنْتَ عاجزاً عن التعاملِ بمفردكَ مع مُقتنياتِ فقيدكَ، اطلبْ من صديقٍ مقربٍ أو من أحدِ الأقاربِ أنْ يرافقكَ إلى تلكِ الغرفةِ أو الخزانةِ أو إلى ذلكَ المستودعِ. قد لا تكونُ تلكَ التجربةُ جميلةً، لكنَّ مشاركتها مع شخصٍ آخرَ قد يخففُ عباءةَ خوضِ غمارِها إلى درجةٍ كبيرةٍ. احتفظْ بتلكِ المُقتنياتِ التي ترغبُ بالاحتفاظِ بها، وتخلصْ مما لا تُريده. ولكنَّ إنْ كنْتَ متربدةً حالاً بعضِ المُقتنياتِ، لربما يكونُ من الأفضلِ أن تتحفظَ بها بشكليٍّ مؤقتٍ، وإنْ قررتَ لاحقاً التخلصَ عنها يُمكنُ ذلكَ، لكنَّ إن تخلصتَ من كلِّ شيءٍ بشكليٍّ فوريٍّ، ثمَّ شعرتَ بالنِّدم لاحقاً، قد لا يكونُ من الممكِن أن تستعيدَ ما قد تخلصتَ منه. كُنْ متحفظاً في خياراتِكَ، والأهمُ من ذلكَ كُلُّهُ هو أنْ تواجهَ تلكَ المهمةَ دونَ تأجيلٍ، إذ إنَّ تأجيلاً لها سيفيضاً عافُ من صُعوبةِ التعاملِ معها، في حينَ أنَّ التعاملَ معها سوفَ يشعرُكَ براحةٍ أكبرَ.

لقد تحدثنا حتى الآنَ عن بعضِ الجوانبِ العامليةِ المرتبطةِ بالتعاملِ مع الحزنِ. يوجدُ أيضاً البعضُ من المخاطرِ والعياراتِ التي يتوجبُ تجنبها، وهيَ ما سوفَ نتحدَّثُ عنه تاليًا.

الفصل الخامس

تجنب العثرات



تجنب العَثَرات

كما هو الحال في معظم أمور الحياة التي يختبرها، كذلك هو حال التعامل مع الحزن، إذ يحمل في طياته مخاطر وعثرات. يوجد بعض الفخاخ الصغيرة المحفاة هنا، وبعض الطرق الملتوية هناك، وكل منها قد يُسرق منا وقتنا وقوتنا دون أن ندرك، إلا أن اتخاذ بعض الاحتياطات بشكل مسبق، يمكن أن يساعدنا على الالتزام بالطريق المستقيم لنجصل إلى هدفنا بأسرع وقت ممكن.

البعض من القضايا التي سنقوم بالتعامل معها تاليًا تحمل بعدها لاهوتياً، والبعض الآخر منها يتعامل مع مشاعرنا، والبعض يحمل طابعًا عملياً براغماتياً، لكن جميع هذه القضايا تتناول حقائق يختبرها من يمر بحالة الحزن على فقيده بشكل يومي.

العودة إلى ما كان ليست خياراً

إحدى الجوانب الخطيرة والخطيرة في عملية التعامل مع الحزن تلخص في هذه العبارة: "أنا أريد فقط أن تعود الأمور إلى ما كانت عليه". على الرغم من أن هذه العبارة قد لا تبدو خطأً للوهلة الأولى، لكنها في الحقيقة تخفى عقبة يمكن أن تكون من أصعب العقبات التي واجهتها في جلسات المشورة الخاصة بالحزاني. لقد سبق لي أن التقيت بأشخاص طال أمد حزنهم، لأنهم لم يتمكنوا من تمييز الفخ الذي تخفيه تلك الكلمات.

بعد مرور ستة أشهر من الآن، ستكون شخصاً مختلفاً عما أنت عليه اليوم. ستتنمو وتتعلم وتتغير، ربما سيكون التغيير طفيفاً، لكن التغيير هو دون أدنى شك موجود. ما من أحدٍ منا يتلذذ بالمقدرة على العودة إلى ما كان عليه سالفاً. فالزمن يمضي، حتى وإن

كُنَا نَتَمَازِحُ حَوْلَ التَّقْدِيمِ بِالسِّنِّ، فَإِنَّ حَقِيقَةَ تَغْيِيرِنَا جَمِيعاً هِيَ حَاضِرَةٌ، وَهِيَ نَتْيَاجَةٌ حَتَّمِيَّةٌ لِعِيشِ الْحَيَاةِ.

إِنَّ الشَّخْصَ الَّذِي يَفْقَدُ مَنْ يُحِبُّ، قَدْ يَبْدُأُ بِالنَّظَرِ إِلَى الْمَاضِي الَّذِي سَبَقَ فُقدَانَهُ لِأَحْبَائِهِ كَمَا لَوْ أَنَّ تِلْكَ الْأَيَّامَ كَانَتْ مِثَالِيَّةً. تُرَاوِدُهُ فِكْرَةُ مَفَادُهَا: "كَانَتِ الْحَيَاةُ جَمِيلَةً حِينَئِذٍ، لَيَسْتَنِي أَسْتَطِيعُ أَنْ أَسْتَعِيدَ مَا كَانَ". فِي الْكَثِيرِ مِنَ الْأَحْيَانِ، تَكُونُ صُورَةُ الْمَاضِي مُخَالِفَةً لِصُورَةِ هَذَا الْجَمَالِ الْمُتَخَيلِ، وَلَكِنَّ هَذَا الْأَمْرَ لَيْسَ مُحْوِرَيَاً. فَالرَّغْبَةُ فِي اسْتِعَادةِ "الْحَيَاةِ الْقَدِيمَةِ" وَاسْتِعَادةِ "النُّسْخَةِ الْقَدِيمَةِ مِنَ النَّفْسِ" تُصْبِحُ الْمُحْرُكَ الْأَسَاسِيَّ لِتَفْكِيرِ الشَّخْصِ الَّذِي يَخْتَبِرُ الْحُزُنَ.

يُوجَدُ حَقِيقَةٌ بَسِيطةٌ يَتَوَجَّبُ قَضَاءُ بَعْضِ الْوَقْتِ لِلتَّأَمُّلِ فِيهَا، هَذِهِ الْحَقِيقَةُ هِيَ: أَنَّكَ عَاجِزٌ عَنِ الْعُودَةِ إِلَى مَا كُنْتَ عَلَيْهِ. حَتَّى وَإِنْ افْتَرَضْنَا أَنَّ الشَّخْصَ الَّذِي فَقَدَتْهُ قَدْ عَادَ، فَإِنَّكَ سَتَكُونُ شَخْصًا مُخْتَلِفًا عَمَّا كُنْتَ عَلَيْهِ حِينَهَا. الْأَمْرُ الْمُؤْكَدُ هُوَ أَنَّهُ مِنْ غَيْرِ الْمُمْكِنِ اسْتِعَادةُ الْفَقِيدِ، لِذَلِكَ فِيَّنَ "الْعُودَةُ إِلَى مَا كَانَ" لَيْسَ بِأَمْرٍ مُمْكِنٍ. لَقَدْ تَغَيَّرَتْ، عَالَمُكَ قَدْ تَغَيَّرَ، هَذِهِ هِيَ الْحَقِيقَةُ الْحَاضِرَةُ أَمَامَكَ الْآنَ. وَبِوَصْفِكَ مُؤْمِنًا، يَجُدُّرُ بِكَ أَنْ تُدْرِكَ أَنَّ هَذِهِ الْحَقِيقَةَ قَدْ حَضَرَتِ فِي حَيَايَاتِكَ مِنْ خَلَالِ التَّدْبِيرِ الإِلَهِيِّ الْحَكِيمِ، وَإِنْ كَانَتِ فِي أَحْيَانٍ كَثِيرَةٍ صَعْبَةُ الْفَهْمِ وَغَامِضَةً. إِنَّ اللَّهَ سَيَمْنَحُكَ النِّعَمَةَ لِتَتَعَامِلَ مَعَ وَاقِعِكَ الْجَدِيدِ، وَلَكِنَّ يَجِبُ عَلَيْكَ أَنْ تُوَاجِهَ حَقِيقَةَ وُجُودِ هَذَا الْوَاقِعِ. أَمَّا إِنْ تَابَعْتَ فِي السَّعْيِ لِلْعُودَةِ إِلَى "مَا كَانَ"، فَإِنَّ مُدَّةَ حُرْزِنَكَ سَتَطُولُ دُونَ دَاعٍ لِذَلِكَ.

يَتَعَشَّرُ الْكَثِيرُ مِنَ الْأَشْخَاصِ حِينَ يُحاوِلُونَ تَقْبِيلَ وَاقِعِهِمُ الْجَدِيدِ وَحَقِيقَةَ أَنَّهُمْ قَدْ أَصْبَحُوا أَشْخَاصًا جُدُّاً نَتْيَاجَةَ فُقدَانِهِمْ لِأَحْبَائِهِمْ. وَلَوْ كَمْ نَكُونُ مُؤْمِنِينَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْمُسَيْطِرُ عَلَى مَسَارِ التَّارِيخِ، وَبِأَنَّهُ يَجْعَلُ جَمِيعَ الْأَشْيَاءَ تَعْمَلُ مَعًا لِلْخَيْرِ (رُومِيَّة١٨: ٢٨)، فَإِنَّا كُنَا سَنُوَاجِهُ مُشْكِلَةً كَبِيرَةً لِلْغَايَا مَعَ هَذَا التَّغْيِيرِ. لَكِنَّ الْمُؤْمِنِ يَجِدُ الْآمَانَ

وَسْطَ عَاصِفَةِ الْحُزْنِ، مِنْ خِلَالِ مَعْرِفَتِهِ بِاللَّهِ وَوْعُودِهِ الصَّادِقَةِ. فَنَحْنُ نَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ يَعْمَلُ مِنْ خِلَالِ جَمِيعِ الْأَشْيَاءِ لِيَجْعَلَنَا مُشَابِهِينَ لِصُورَةِ الْمَسِيحِ. وَحَتَّى إِنْ لَمْ نَفَهِمِ الْكَيْفِيَّةَ الَّتِي يَعْمَلُ مِنْ خِلَالِهَا، فَإِنَّا فِي ظِلٍّ لَآمِنًا وَأَوْجَاعِنَا سَوْفَ نُصَاغُ لِنُشَابِهِ صُورَةَ الْمَسِيحِ، الَّذِي قَدْ سَبَقَ وَدُعِيَّ بِأَنَّهُ "رَجُلُ الْآمِمِ" (إِشْعَيَاءٌ ٥٣ : ٣).

الشُّعُورُ بِالْفَرَحِ لِيُسَّرَّ بِأَمْرِ خَاطِئٍ

لَقَدْ مَضَتْ أَرْبَعَةُ أَشْهُرٍ مُنْذُ حَادِثَةِ الْوَفَاءِ. وَهَا أَنْتَ قَدْ اسْتَطَعْتَ أَخِيرًا أَنْ تَخْرُجَ مِنَ الْمَنْزِلِ، لِتَنْضَمَ إِلَى بَعْضِ الْأَصْدِقَاءِ لِقَضَاءِ أَمْسِيَّةٍ فِي لَعِبِ الْبُولِينِيَّعِ. تَرْمِي كُرْتَكَ مُحْسِنًا التَّصْوِيبَ ... وَهَا هِيَ ضَرِبَةٌ مِثَالِيَّةٌ أَسْقَطَتْ جَمِيعَ الْأَوْتَادِ! تَغْفِرُ رَاقِصًا بِفَرَحٍ، وَتَرْفَعُ يَدَيَكَ فِي الْهَوَاءِ، مُنْتَشِيًّا بِلَحْظَةٍ نَادِرَةٍ مِنَ الْفَرَحِ. لَكِنْ، وَبِشَكِيلٍ مُفَاجِيٍّ، يَطْفُو شُعُورٌ غَرِيبٌ بِالذَّنْبِ. تَشْعُرُ بِالذَّنْبِ لِأَنَّكَ اسْتَمْتَعْتَ بِأَمْرٍ مَا، لِأَنَّكَ شَعَرْتَ بِالسَّعَادَةِ، فِي وَقْتٍ لَمْ يَكُنْ فَقِيَدُكَ مَوْجُودًا لِيُسَارِكَكَ هَذَا الْفَرَحِ.

يَتَشَارَكُ فِي هَذَا الشُّعُورِ عَدَدٌ كَبِيرٌ مِنَ الْحَزَانِيِّ، لَكِنْ بَعْضُهُمْ قَدْ يُضَيِّفُ إِلَى مَا سَبَقَ شُعُورًا بِأَنَّ الْإِسْتِمَارَ فِي الْحَيَاةِ وَالْإِسْتِمْتَاعَ بِهَا، إِنَّمَا يُظَهِرُ تَوْعًا مِنْ عَدَمِ الْإِحْتِرَامِ تجاهَ الْفَقِيدِ. إِنْ كَانَتْ هَذِهِ الْمَسَاعِرُ قَدْ اعْتَرَتْكَ، فَيَجِبُ أَنْ تَعْلَمَ أَنَّكَ لَسْتَ وَحِيدًا فِي ذَلِكَ. قَدْ تَقُولُ: "كَيْفَ يُمْكِنُنِي أَنْ أَفْرَحَ مَرَةً أُخْرَى وَأَنَا أَرْزَحُ تَحْتَ ثَقْلِ هَذِهِ الْمَأْسَاةِ؟" إِنَّ هَذِهِ الْمَسَاعِرَ تَتَشَابَهُ مَعَ الْمَسَاعِرِ الْأُخْرَى الَّتِي نَتَخَبِرُهَا حِينَ نَتَخَبِرُ الْحُزْنَ، فَهِيَ جَمِيعُهَا لَا تَخْضُعُ لِلْمَنْطِقِ. نَحْنُ نُدْرِكُ بِأَنَّ الشَّخْصَ الَّذِي فَقَدَنَا كَانَ سَيِّسَرٌ بِرُؤْيَا تَنَا سُعَادَةً، وَمَا كَانَ سَيَطْلُبُهُ لَنَا هُوَ الْفَرَحُ وَلِيُسَّرُ الْخَوْفَ مِنَ السَّعَادَةِ. لَكِنَّ الْبُعْدَ بَيْنَ مَا نُدْرِكُهُ وَمَا نَشَعِرُ بِهِ إِنَّمَا هُوَ كَبِيرٌ، فَمَا نُدْرِكُهُ بِعُقُولِنَا لَا يَعْنِي بِالضَّرُورَةِ اسْتِجَابَةٍ مَسَاعِرُنَا لَهُ.

الفرح هو شعور إنساني طبقي، وهو جزء من مشيئة الله لحياتنا. في رحلتك للتعامل مع الحزن، قد تظن أنك لن تختير الفرح الحقيقي من جديد، لكن هذا غير صحيح. فالله لا يريد لك أن تحيا في حزن دائم أو يأس مستمر. الفرح هو ميراث الأنبياء، ومع مرور الوقت، ومع تقبilk الواقع الجديد في ظل خسارتك الفادحة، ستكون قادرًا على اختبار الفرح، وستشهد تساعدًا تدريجيًا في قدرتك هذه، ولربما الأمر الأهم هو أنك لن تشعر بالذنب فيما بعد. سيأتي يوم تقر فيه لذاتك بأن الفرح مسموح، وبأنه لا يتعارض مع الحزن أو الوفاء لفقيدك.

تذكر (المزמור ٣٠: ٥) الذي يقول "فإن غضبه يدوم لحظة، أما رضاه فمدى الحياة. يبقى البكاء للليلة، أما في الصباح فيعم الابتهاج".

نظرة مجتمعا إلى الموت

لقد سبق لي أن أشرت في أكثر من موضع إلى مدى سوء تعامل مجتمعنا مع الموت. إن الرفض المتكرر للاعتراف بحقيقة كون الموت جزءاً من الوجود البشري يمكن أن يفضي إلى مشكلات جسيمة لم يررون بمرحلة الحزن.

الأمريكيون عموماً، ويمثلهم الكثير من الشعب، يخافون من الحديث عن الموت. على الرغم من أننا نشاهده بشكل منتظم ومثير للخوف عبر شاشات التلفاز والسينما، إلا أنه من النادر أن يتم التعامل معه بشكل صادق. الموت في الأفلام والمسلسلات ليس أكثر من مشهد يمر سريعاً، لكن كم من مرة يتم عرض الألم الحقيقي والحسنة المرافقة له؟ حين صدر فيلم **Sleepless in Seattle** (وهو الفيلم الذي يصور بدقة العديد من المشاعر التي تترافق مع وفاة الزوج أو الزوجة)، تأثر الناس من مختلف البلدان، مما يثبت كم أن المعالجة الصادقة لهذا الموضوع نادرة جداً في ثقافتنا المعاصرة.

إنْ نُفَورَنَا العَمِيقَ مِنَ الْحَدِيثِ الصَّادِقِ عَنِ الْمَوْتِ قَدْ قَادَنَا إِلَى ابْتِداَعِ عَشَرَاتِ الْعُطُوفِ لِلْحَدِيثِ عَنِ الْمَوْتِ مُتَحَاشِينَ تَسْمِيَتَهُ بِإِسْمِهِ. نَقَوْمُ بِإِخْفَاءِ هَذِهِ الْحَقِيقَةِ خَلْفَ سَتَارِ مِنَ التَّعَابِيرِ الْمُلْطَفَةِ، وَنَبْذُلُ جَهْدًا حَثِيثًا لِتَغْيِيرِ الْمَوْضِعِ بِأَسْرَعِ مَا يُمْكِنُ. وَصَلَّ الْأَمْرُ إِلَى دَرَجَةِ أَنَّ الْبَعْضَ بَاتَوا يَسْعَوْنَ إِلَى إِلْغَاءِ مَرَاسِمِ الْجَنَازَةِ بِشَكْلٍ كَامِلٍ، وَذَلِكَ نَتْيَاجَةً لِكُونِهَا تُجْبِرُنَا عَلَى مُوَاجَهَةِ حَقِيقَةِ الْمَوْتِ بِطَرِيقَةٍ صَادِقَةٍ أَكْثَرَ مَا يُنْبَغِي. يَعْتَقِدُ الْكَثِيرُونَ أَنَّهُ لَا يَنْبَغِي لِلْأَطْفَالِ أَنْ يَرَوْا الْمَوْتَ أَوْ يُشارِكُوا فِي الْجَنَازَاتِ – وَهُوَ رَأْيٌ أَعْارِضُهُ بِشِدَّةٍ. كُلُّ هَذِهِ الْمَوَاقِفِ لَمْ تَكُنْ شَائِعَةً فِيمَا سَبَقَ، كَانَتِ الْجَنَازَاتُ تُقامُ فِي الْبَيْوَتِ، يَجْتَمِعُ فِيهَا الْكِبَارُ وَالصُّغَارُ، وَكَانَ الْجَمِيعُ يَعْرِفُ أَنَّ هَذَا هُوَ الْمَوْتُ، وَهُوَ مَا سَنَمَرُ بِهِ جَمِيعًا. كُنَّا مِنْ خَلَالِ ذَلِكَ نُشَكِّلُ مُجْتَمِعًا أَفْضَلَ، فَمِثْلُ هَذِهِ الْأُمُورِ تُعِيدُ تَرْتِيبَ أُوكُولِيَّاتِنَا، وَغَالِبًا يَكُونُ ذَلِكَ نَحْوَ الْأَفْضَلِ.

الْمَجَمِعُ الَّذِي يَمْتَلَئُ بِالْحُكْمَاءِ مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ سَيَكُونُ مُجْتَمِعًا وَاعِيًا قَادِرًا عَلَى فَهْمِ الْكَلِمَاتِ التَّالِيَّةِ الَّتِي يَنْقُلُهَا لَنَا الْوَحْيُ الْمُقَدَّسُ: "الْذَّهَابُ إِلَى بَيْتِ النُّوحِ خَيْرٌ مِنَ الْحُضُورِ إِلَى بَيْتِ الْوَلِيمَةِ، لِأَنَّ الْمَوْتَ هُوَ مَصِيرُ كُلِّ إِنْسَانٍ. وَهَذَا مَا يَحْتَفِظُ بِهِ الْحَيُّ فِي قَلْبِهِ". (سَفْرُ الْجَامِعَةِ ٧ : ٢). لَكِنَّ حَقِيقَةَ الْأَمْرِ هِيَ أَنَّنَا نَتَصَرَّفُ بِشَكْلٍ مُخَالِفٍ تَمَامًا، فَنَتَجَنَّبُ بَيْتَ النُّوحِ، مَعَ أَنَّ التَّوْقُفَ فِيهِ – وَإِنْ كَانَ لَوَاهَلَةٌ مِنَ الزَّمَنِ – سُوفَ يُذَكِّرُنَا بِهِ هُوَ لِصَاحِبِنَا، وَهُوَ بِأَنَّنَا جَمِيعًا ماضُونَ إِلَى الْمَوْتِ، وَأَنَّ مَا يَهْمُ حَقًا فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ هُوَ مَا نَقَوْمُ بِهِ فِي خِدْمَةِ اللَّهِ، وَكَيْفَ نُحِبُّ بَعْضُنَا بَعْضًا. هَذِهِ الطَّرِيقَةُ فِي التَّفْكِيرِ سُوفَ تُؤَدِّي إِلَى إِضْعَافِ النِّزَعَةِ الْمَادِيَّةِ الْمُتَعَلِّمَةِ فِي مُجَتَمِعِنَا، وَسَتَقُودُنَا لِنَكُونَ شَعْبًا أَقْوَى وَأَكْثَرَ نُضُجًا.

مِنَ الْمُؤْسِفِ أَنَّنَا وَكَنْتِيَاجَةً لِلْعَدَمِ حَدَّيْشَنَا عَنِ الْمَوْتِ وَعَدَمِ اسْتِعْدَادِنَا لِلتَّفْكِيرِ فِي نَتَائِجِهِ، أَصْبَحَ الْكَثِيرُ مِنَ الْأَفْرَادِ يَشْعُرُونَ بِنَوْعٍ مِنْ عَدَمِ الْأَرْتِياَحِ فِي حَضْرَةِ شَخْصٍ حَرِيزٍ عَلَى

فَقِيدهِ. كثيراً مَا نسمِعُ عباراتٍ مِثْلَ: "لَا أَعْرِفُ مَا أَقُولُ". والتَّيْجَةُ هِيَ أَنَّ الْكَثِيرَ مِنَ الْحَزَانِي يَشْعُرُونَ بِأَنَّهُ مُقْصُوْنَ، مَتْرُوكُوْنَ، وَوَحِيدُوْنَ. حَتَّىٰ إِنْ لَمْ يَكُنِ الشَّخْصُ الْمَفْجُوعُ يَسْعَىٰ إِلَى الْعُزْلَةِ، فَقَدْ يَجِدُ نَفْسَهُ مَعْزُولاً عَنِ الْآخَرِيْنَ. حَتَّىٰ أَقْرَبُ الْأَصْدِقَاءِ قَدْ يَبْدُوْنَ كَمَا لَوْ أَنَّهُمْ بَعَيْدُوْنَ، وَذَلِكَ لَأَنَّهُمْ كَمَا غَالِبَيْهُ النَّاسُ، يُواجِهُوْنَ أَمْرًا يَجْهَلُوْنَهُ، وَهَذَا الْأَمْرُ يَنْطَبِقُ خُصُوصاً عَلَىٰ أُولَئِكَ الَّذِيْنَ لَمْ يَخْتِرُوْا فَقْدَانَ شَخْصٍ قَرِيبٍ مِنْهُمْ بَعْدُ. أَمَّا أُولَئِكَ الَّذِي عَاشُوا هَذِهِ التَّحْرِيَةَ مِنْ قَبْلُ، فَإِنَّهُمْ غَالِبًا مَا يُقْدِمُوْنَ أَكْبَرُ الْعَوْنِ. وَهَذَا هُوَ الْأَمْرُ الَّذِي أَشَارَ إِلَيْهِ بُولِسُ الرَّسُولُ حِينَ تَحَدَّثَ عَنْ تَعْزِيَةِ الْآخَرِيْنَ بِالْعَزِيزَةِ الَّتِي نَعَزَّازِها مِنَ اللَّهِ (كورنثوس الثانية ٤ : ١).

تَتَسَبَّبُ مَسَايِّرُ الرَّفْضِ وَالْإِفْسَادِ مِنْ قَبْلِ الْآخَرِيْنَ بِتَعْمِيقِ الْحُزْنِ الَّذِي نَعِيشُهُ. فَإِنْ كَانَ اللَّهُ قَدْ وَضَعَ فِي حَيَاتِكَ صَدِيقاً أَوْ قَرِيباً يُمْلِكُ حِكْمَةً وَخِيرَةً لِيَكُونَ قَادِرًا عَلَىٰ مُسَاعَدَتِكَ خِلَالَ حُزْنِكَ - لَا لِيَكُونَ مُكْثِرًا لِلْكَلَامِ، بَلْ لِيَكُونَ مُتَوَاجِدًا بِقُرْبِكَ عِنْدَ الْحَاجَةِ - فَاعْلَمْ أَنَّكَ مُحاطٌ بِنِعْمَةٍ عَظِيمَةٍ.

مُشَكَّلةُ الْمُنَاسِبَاتِ الْخَاصَّةِ (الْأَعْيَادُ وَسَوَاهَا)

وَاحِدَةٌ مِنَ بَيْنِ الْعَقَبَاتِ الَّتِي كثيراً مَا تُباغِتُ الْأَشْخَاصَ الْعَابِرِيْنَ فِي مَسَارِهِمْ لِلتَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ هِيَ مَسَأَةُ الْأَعْيَادِ وَالْمُنَاسِبَاتِ الْخَاصَّةِ. لَقَدْ لَاحَظْتُ هَذَا الْأَمْرَ بِوضُوحٍ خِلَالَ السِّنِّيَّاتِ الَّتِي كُنْتُ أَقْوُدُ فِيهَا مَجَمُوعَاتِ الدَّعْمِ النَّفْسِيِّ لِلْأَشْخَاصِ الَّذِيْنَ يَتَعَامِلُوْنَ مَعَ الْحُزْنِ النَّاجِمِ عَنْ فَقْدَانِ عَزِيزٍ، كَانَتْ أَعْدَادُ الْمُشَارِكِيْنَ فِي هَذِهِ الْمَجَمُوعَاتِ تَنْضَاعِفُ - بَلْ تَصِلُ إِلَى ثَلَاثَةِ أَضْعافٍ - فِي فَتَرَاتِ الْأَعْيَادِ وَالْفَتَرَاتِ الَّتِي تَلِيهَا، وَذَلِكَ بِالْمُقَارَنَةِ مَعَ الْفَتَرَاتِ الْأُخْرَىِ.

فَمَا هُوَ السَّبَبُ وَرَاءَ ذَلِكَ؟

إنَّ فَتَرَاتِ الْأَعِيادِ تَكُونُ غَالِبًا مِنْ أَصْبَعِ الْفَتَرَاتِ عَلَى الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَعِيشُونَ الْحُزْنَ .
سَبَقَ لِي وَأَنْ سَمِعْتُ هَذِهِ الْقَصْةَ مِرَارًا وَبِشَكْلٍ شَبِهِ مُطَابِقٍ مِنْ أَشْخَاصٍ مُخْتَلِفِينَ :
تَجْتَمِعُ الْعَايَةُ فِي عِيدِ الشُّكْرِ، وَكَمَا فِي كُلِّ عَامٍ، الْأُمُّ تَقُومُ بِتَهْضِيرِ الدِّيكِ الرُّومِيِّ .
يَجْلِسُ أَفْرَادُ الْعَايَةِ حَوْلَ الْمَائِدَةِ، وَالْجَمِيعُ جَاهِزٌ لِتَقْدِيمِ الطَّعَامِ . لَكِنْ وَبِشَكْلٍ مُفَاجِئٍ ،
كَمَا لَوْ أَنَّ الْجَمِيعَ كَانُوا فِي عَفْلَةٍ عَنِ الْأَمْرِ، تَشَعُّ الْحَقِيقَةُ الْمُؤْلِمَةُ : الْأَبُ لَمْ يَعُدْ مَوْجُودًا
لِيقطَعَ الدِّيكَ الرُّومِيَّ . أَحَدُ أَفْرَادِ الْعَايَةِ، وَبِشَكْلٍ تِلْقَائِيٍّ قَدْ سَبَقَ وَقَامَ بِإِعْدَادِ مَكَانِ
جُلوْسِ الْوَالِدِ الرَّاحِلِ، وَلَكِنْ لَيْسَ مِنْ أَحَدٍ يَجْرُؤُ عَلَى الْجُلوْسِ هُنَاكَ، أَوْ حَتَّى التِّقَاطُ
سِكِّينَ التَّقْطِيعِ . يَجْهَشُ أَحَدُهُمْ بِالْبُكَاءِ، طَفْلٌ يَنْهَضُ رَاكِضًا عَنِ الْمَائِدَةِ، لِيَتَبَدَّدُ فَرَحُ
الْيَوْمِ وَيَتَحَوَّلُ إِلَى ذِكْرِي حَزِينَةٍ تَبَقَّى مَحْفُورَةً فِي الذَّاِكِرَةِ .

تَغْيِضُ فَتَرَةُ الْأَعِيادِ بِالْعَثَرَاتِ وَالْفِخَاخِ الْمُشَابِهِ لِمَا سَبَقَ، إِذَا لَا يُوجَدُ وَقْتٌ آخَرُ فِي السَّنَةِ
يُمَاثِلُ هَذِهِ الْفَتَرَةَ مِنْ حِيثُ كُمُّ التَّقَالِيدِ وَالذِّكَرِيَاتِ . هَلْ كَانَ الشَّخْصُ الرَّاحِلُ هُوَ مَنْ
يَقُومُ بِتَزْيِينِ شَجَرَةِ الْمِيلَادِ؟ هَلْ كَانَ لَهُ عَادَةٌ خَاصَّةٌ لِاستِقبَالِ الْعَامِ الْجَدِيدِ؟ مَاذَا سَنَفْعَلُ
فِي هَذَا الْعَامِ؟ كَيْفَ سَنَتَعَامِلُ مَعَ هَذِهِ الْمُنَاسِبَاتِ؟

حَقِيقَةُ الْأَمْرِ هِيَ أَنَّ كُلَّ احْتِمَاعٍ لِلْعَايَةِ بَعْدَ حَادِثَةِ الْوَفَاءِ يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ سَاحَةً لِهَذَا
النَّوْعِ مِنَ التَّوْتُرِ . تَتَصَارَعُ الْكَثِيرُ مِنَ الْعَايَلَاتِ مَعَ سُؤَالٍ مُحَوَّرٍ هُوَ: هَلْ تَتَحَدَّثُ عَنِ
الرَّاحِلِ؟

يَلْجَأُ جَمِيعُ الْأَفْرَادِ إِلَى الْحَذَرِ الْمُفْرِطِ، مُحَاوِلِينَ مُرَاعَاةَ مَشَايِرِ الْجَمِيعِ مِنْ خِلَالِ تَجْنِبِ
ذِكْرِ اسْمِ الشَّخْصِ الرَّاحِلِ . وَيَبْلُغُ التَّوْتُرُ أَعْلَى درَجَاتِهِ لِتَظَاهِرَ تِلْكَ الْمَشَايِرُ الواضِحةُ عَلَى
وُجُوهِ الْجَمِيعِ .

لَيَسَّرَتِ الْأَعِيادُ وَحْدَهَا مَنْ تَحْمِلُ هَذِهِ الْخَاطِرَ، فَأَعِيادُ الْمِيلَادِ، ذِكْرِي الزَّوْاجِ، وَكَذَلِكَ أَيُّ
يَوْمٍ يَرْتَبِطُ بِذِكْرِي تَخْتَصُّ بِالشَّخْصِ الرَّاحِلِ، قَدْ يَتَحَوَّلُ إِلَى قُنْبُلَةٍ عَاطِفِيَّةٍ قَابِلَةٍ

لِلانفجارِ في أيِّ لحظةٍ. إِلَّا أَنَّ التَّعَامُلَ مَعَ هَذِهِ الْمَوَاقِفِ الصَّعِبَةِ مُمْكِنٌ مِّنْ خَلَالِ التَّوَاصُلِ. يَتَوَجَّبُ عَلَيْنَا أَنْ نَتَحَدَّثَ مَعَ عَائِلَاتِنَا بِشَأنِ هَذِهِ الْأُمُورِ الْحَسَاسَةِ. يَجِبُ أَنْ نَتَجَنَّبَ الْوُصُولَ إِلَى فَتَرَةِ الْأَعْيادِ دُونَ أَنْ نَكُونَ قَدْ بَذَلْنَا بَعْضَ الْجَهْدِ لِلتَّخْطِيطِ وَالاستِعدادِ لِلتَّعَامُلِ مَعَ هَذَا الْوَاقِعِ الْجَدِيدِ. مَنْ الَّذِي سَيَقُومُ بِالْأُمُورِ الَّتِي كَانَ الرَّاحِلُ يَقُومُ بِهَا؟ أَيُّ مِنْ تَقَالِيدِ الْعَائِلَةِ سَوْفَ يَتَغَيِّرُ؟ هَلْ مِنَ الْضَّرُورِيِّ تَأْجِيلُ بَعْضِهَا (رِبَّما لِبَضْعَةِ سَوْنَاتٍ)؟ وَأَيُّ التَّقَالِيدِ سَنَتَابُ فِي مُمَارِسَتِهِ؟

إِنَّ تَخْصِيصَ بَعْضِ الْوَقْتِ لِإِجْرَاءِ مُكَالَمَةٍ مَعَ الْأَشْخَاصِ الرَّئِيسِيِّينَ الْمُشَارِكِينَ فِي هَذِهِ الْمُنَاسِبَاتِ يُمْكِنُ أَنْ يُجَنِّبَنَا الْكَثِيرَ مِنَ الْأَكْلِ الَّذِي لَا ضَرُورَةَ لَهُ.

الْأَعْيادُ وَالْمُنَاسِبَاتُ الْخَاصَّةُ هِيَ أَمْرٌ لَا يُمْكِنُ تَجْنِبُهُ، سَوَاءً شِئْنَا أَمْ أَبَيْنَا سَتَمْرُ عَلَيْنَا هَذِهِ الْمُنَاسِبَاتُ، وَسَيَكُونُ مِنَ الْوَاجِبِ عَلَيْنَا أَنْ نَتَعَامِلَ مَعَهَا، وَلَكِنْ يَكُونُ مِنَ الْمُمْكِنِ إِزَالَةُ الْأَكْلِ الَّذِي سَيَرَاقِفُ تِلْكَ الْأَيَّامِ.

بِصَرْفِ النَّنَّرِ عَنْ دَرَجَةِ اسْتِعْدَادِاتِكَ لَهُ، فَإِنَّ عِيدَ الْمِيلَادِ الْأَوَّلَ بَعْدَ الْفَقْدَانِ سَيَكُونُ صَعِبًا لَا مَحَالَةً. سَتُلَاحِظُ الْكُرْسِيَّ الْفَارِغَ، وَسَتَشْعُرُ بِغِيَابِ الرَّاحِلِ، وَلَرَبِّما سَيَحْمِلُ ذَلِكَ الْيَوْمُ سِمَّةً كَوْنِهِ "أَوَّلَ عِيدٍ بِدُونِ الرَّاحِلِ...". وَإِنْ كَانَ الرَّاحِلُ هُوَ شَرِيكُ حَيَايَتِكَ، فَإِنَّ ذَكْرِي رَحِيلِهِ السَّنَوِيَّةَ سَتَكُونُ يَوْمًا مُظْلِمًا لَا مَحَالَةً. وَمَعَ ذَلِكَ، فَإِنَّ ذَلِكَ الْيَوْمَ مِنَ التَّقْوِيمِ السَّنَوِيِّ سَيَأْتِي، وَأَيَّاً تَكُونُ اسْتِعْدَادِاتِكَ لَهُ، سَيَكُونُ يَوْمًا مُؤْلِمًا مَلُؤُهُ الدُّمُوعُ وَالْحُزْنُ، وَلَرَبِّما يَكُونُ كَذَلِكَ طَوَالَ أَيَّامِ حَيَايَتِكَ. هَكَذَا خَلَقَنَا اللَّهُ، نَحْزَنُ وَنَتَذَكَّرُ وَنَتَأَلَّمُ. وَالْأَهْمُ هُوَ أَنَّكَ حِينَ تُدْرِكُ مَا يَنْتَظِرُكَ فِي تِلْكَ الْمُنَاسِبَاتِ، سَيَكُونُ مِنَ الْمُمْكِنِ لَكَ أَنْ تَكُونَ أَكْثَرَ اسْتِعْدَادًا لِمُواجِهَتِهِ. لَكِنْ يَزُولُ الْأَكْلُ، لَكِنْ سَيَتَوَاجِدُ حَوْلَكَ أَشْخَاصٌ يُسَاعِدُونَكَ عَلَى التَّعَامِلِ مَعَهُ وَتَخْفِيفِهِ.

الإنطواء على الذات

أخيراً، يوجد فحْ خاصٌ بالمؤمنِ الذي يُمْرُّ بالحزنِ، وهو مُرتبٌ بِالأنانيةِ. فالحزنُ يدفعنا إلى الإنطواءِ على ذواتنا لِتُرکَّزَ على أَنْنَا الذي نَشُعُّ بِهِ – وهو أمرٌ مبررٌ إلى درجةٍ كبيرةٍ. فَعَالِنَا الذي نَعْرُفُهُ قد تَزَعَّنَ، وَنَحْنُ بِحاجَةٍ إِلَى قضاءِ وقتٍ مع أنفسِنَا حتَّى نُعيَّدَ تَرتِيبَ ما تَحَطَّمَ. لَكِنَّ كَمَا هُوَ الْحَالُ مَعَ جَمِيعِ المُشَاعِرِ فَإِنَّا نَمِيلُ إِلَى التَّمَادِيِّ وَالْمُغَالَةِ. إِنَّ هَذَا النَّوْعَ مِنَ الإنطواءِ عَلَى الذَّاتِ كَنْتِيَّجَةٌ لِلْحُزْنِ يُمْكِنُ أَنْ يَتَحَوَّلَ إِلَى أَنَانِيَّةٍ وَاضِحةٍ، وَمَيْلٌ إِلَى التَّرْكِيزِ عَلَى الذَّاتِ بَدَلًاً مِنَ التَّرْكِيزِ عَلَى الْمَسِيحِ وَمَا يُرِيدُهُ فِي حَيَاتِنَا.

لَكِنَّ حتَّى في هذا الأمرِ، يَمْتَلِكُ الْمُؤْمِنُ امتيازًا خاصًاً وَهُوَ أَنَّهُ لَنْ يَكُونَ وَحِيدًا فِي حُزْنِهِ. فَعِنْدَمَا نُشَارِكُ أَهْرَانَنَا مَعَ الْمَسِيحِ مِنْ خَلَالِ الصَّلَاةِ، يَكُونُ لَدَنَا وَسِيلَةٌ حَاضِرَةٌ بِشَكْلٍ دَائِمٍ لِمُواجِهَةِ الْأَنَانِيَّةِ وَالْمُشَكَّلاتِ الْأُخْرَى الْمُصَاحِبَةِ لَهَا. وَعِنْدَمَا نُلْقِي بِهِمُومِنَا عَلَيْهِ، بَجَدَ أَنفُسُنَا مُجَبِّرِينَ عَلَى تَحْوِيلِ تَرْكِيزِنَا عَنْ أَنفُسِنَا لِتُرکَّزَ عَلَى مَا هُوَ مُحِيطٌ بِنَا. بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ يَحْفَظُنَا الرَّبُّ مِنَ الإِنْغَمَاسِ فِي تَرْكِيزِنَا عَلَى ذَوَاتِنَا سَوَاءَ عَلَى دَوَاتِنَا مُسْتَوْىِ الفِكْرِ أوِ السُّلُوكِ.

الآنَ وَبَعْدَ أَنْ تَأْمَلُنَا فِي بَعْضِ الْعَثَرَاتِ الَّتِي قد تُواجِهُنَا عَلَى طَرِيقِ تَعَامِلِنَا مَعَ الْحُزْنِ، حَانَ الْوَقْتُ لِطَرْحِ بَعْضِ الْأَسْئِلَةِ الصَّعِبَةِ الَّتِي تُواجِهُنَا كَمُؤْمِنِينَ عَنْدَ التَّعَامِلِ مَعَ الْمَوْتِ وَنَتَائِجِهِ.

الفصل السادس

الأسئلة الصعبة



الأسئلة الصعبة

أطامًا تم طرح الأسئلة الكبرى المتعلقة بالحياة والموت ومعناهما والغاية منهُما، وأوْكَدْ لَكَ أَنَّني لا أمتلك جديداً لأُضيّفه في هذا المجال. لقد قرأت سِفرَأَيُوبَ، والمزامير، والإصلاح الثامن من الرسالة إلى أهل رومية، والإصلاح الأول من الرسالة إلى أهل أفسس، ولا أدّعى أَنَّني أمتلك حِكْمَةً لم يتم طرحها في النصوص المذكورة. إِنَّني أُقدِّم ما لدى بِوصْفِي شَخْصاً امتلك خِبْرَةً مُكتَسَبةً من الجلوس إلى جانب العديد من الأشخاص المفجوعين في لحظة الوفاة، وذلك ما اضطررني إلى التفكير ملياً في "المسائل الكبرى للحياة" بطريقةٍ واقعيةٍ عمليةٍ.

السؤال الحقيقى

تعلّمتُ مع الوقت والخبرة أنَّ أصعب الإجابات ليست تلك التي تحتاج إلى الكثير من الشرح والكلام، بل تلك التي يجب أن تقال بكلماتٍ قليلة. سيكون من الأسهل علىَّ أن أكتب كتاباً من ثلاثةٍ وأربعين صفحة بدلاً من كتابة ورقة بحثيةٍ من عشر صفحاتٍ تتناول نفس موضوع الكتاب، إذ إنَّ الإيجاز يتطلّب دقةً عاليةً وعمقاً في التحليل. وهذا الأمر أشد صعوبةً من الإسهام في الشرح. لذلك لنترك التفاصيل ولنتوجّه إلى التعامل مع السؤال الحقيقى الذي يؤرق كل قلب متّلمٍ ألا وهو: لماذا؟

عندما ابتدأت خدمتي كقسّيسٍ يعمل في المستشفى في خدمة المفجوعين والمتألمين، كان علىَّ أن أعترف بصرامة بَأنَّني لم أكن مدركاً للكيفية التي سأتعامل وفقها مع هذا السؤال حين سِيواجهُهني للمرة الأولى. "لماذا؟" هو سؤال ضخم يُقدم في كلمةٍ قصيرةٍ وبالنسبة لي كقسّيسٍ يسمعه من متّلمين فإنه يعني "لماذا، يا الله؟".

قرأتُ الكثيَرَ مِنَ الْكُتُبِ وَتَأَمَّلْتُ فِي الْمَوْضُوعِ، وَجَدْتُ مَنْ يَقُولُ: "لَا عَلَاقَةَ لِلَّهِ بِالْأَمْرِ." هَذَا الْمَوْقِفُ يَسْعى إِلَى إِبْعَادِ اللَّهِ قَدْرَ الْإِمْكَانِ عَنْ حَدَّثِ الْمَوْتِ بِعِينِهِ، وَيُقْدِدُ وُعُودًا بِأَنَّ اللَّهَ سَيَعْمَلُ مَا بُوْسَعَهُ لِسَاعَةَ الشَّخْصِ الْمَفْجُوعِ عَلَى تَجاوزِ الْحَنَةِ. بَدَّتْ هَذِهِ الْإِجَابَةُ مُغْرِيَّةً لِلْغَايَةِ، وَقَدْ شَعَرْتُ مُرَارًا بِرَغْبَةٍ فِي اسْتِخْدَامِهَا فِي مَوَاقِفٍ مُخْتَلَفَةٍ، لَكِنِّي وَعَلَى الرَّغْمِ مِنِ الْإِغْرَاءِ، لَمْ أَفْعَلْ ذَلِكَ.

لَسْتُ مُعْتَادًا أَنْ أَفْوَتَ لَيْلَةً دُونَ نَوْمٍ، لَكِنْ فِي إِحْدَى اللَّيَالِي بَقِيَتْ مُسْتَقْظَانًا أَصْارِعَ لَا جِدَّ إِجَابَةً عَلَى سُؤَالٍ: كَيْفَ سَأَتَعَالَمُ مَعَ أَوْلَى أَزْمَةِ أَوْاجِهُهَا فِي غُرْفَةِ الطَّوارِئِ أوَ وَحدَةِ الْعِنَايَا الْمُرْكَّزةِ؟

بِوَصْفِي لَاهُوتِيًا مَسِيحِيًّا، كُنْتُ مُلتَزِمًا بِالرُّؤْيَا الْكِتَابِيَّةِ لِلرَّبِّ الْإِلَهِ بِوَصْفِهِ كُلُّيَّ السِّيَادَةِ وَالْقُدْرَةِ، غَيْرَ مُتَغَيِّرٍ مِنْ ذَاتِهِ وَلَا يُكُنْ تَغْيِيرُهُ، عَادِلًا وَمُحْبَّاً، رَحِيمًا وَقُدُوسًا. وَلَرِبِّيَا كَانَ مِنْ أَوْضَحِ الْأُمُورِ بِالنِّسْبَةِ لِي هُوَ أَنَّهُ مِنْ غَيْرِ الْمُمْكِنِ أَنْ أَقُومَ بِتَغْيِيرِ طَبِيعَةِ اللَّهِ بُغْيَةَ تَسْهيلِ مَهِمَّتِي.

عَالَمًا أَنَّ الْمَشْفَى الَّذِي كُنْتُ أَعْمَلُ فِيهِ لَمْ يَكُنْ مَشْفَى مَسِيحِيًّا، كُنْتُ قَدْ أَدْرَكْتُ أَنَّنِي سَأَتَقَابَلُ مَعَ أَشْخَاصٍ كُثُرٍ لَنْ يَتَوَاجَهُوا مَعَ خَسَارَتِهِمْ مِنْ خَلَالِ رُؤْيَا كِتَابِيَّةٍ سَلِيمَةٍ عَنِ اللَّهِ، حَتَّى وَلَوْ بِشَكْلٍ جُزِئِيٌّ. فَكَيْفَ يُمْكِنُنِي أَنْ أَتَعَالَمَ مَعَ سُؤَالِهِمُ الَّذِي قَدْ يَأْتِي مُحَمَّلًا بِمُخْتَلَفِ الْمَفَاهِيمِ الْخَاطِئَةِ وَغَيْرِ الْكِتَابِيَّةِ؟

أَشْنَاءَ تَأَمْلِي فِي الْأَمْرِ، وَصَلَّتُ إِلَى قَنَاعَةٍ بِأَنَّ هَدَفِي لَنْ يَكُونَ تَقْدِيمَ حُجَّجَ دِفَاعِيَّةٍ فِي نِقاَشٍ لَاهُوتِيٍّ، رَغْمَ قُدْرَتِي عَلَى فِعْلِ ذَلِكَ، بَلْ أَنْ أَتَكَلَّمَ مِنَ الْقَلْبِ بِبَسَاطَةٍ، راجِيًّا أَنْ يَسْمَعَنِي مَنْ يُشَارِكُونِي الإِيمَانَ.

لَوْ قُلْتُ لِأَحَدِهِمْ أَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُنْ لَهُ يَدٌ فِي وَفَاهَا أَحَبَّاهُمْ، فَلَرَبِّما كُنْتُ لَأُمْنِحُهُمُ الْعَزَاءَ
الْمُؤْقَتَ، وَبِطَرِيقَةٍ أَوْ بِأُخْرَى، رَبَّمَا سَأَخْرُجُ اللَّهَ مِنْ دَائِرَةِ "الْمَلَامَةِ". لَكِنِّي أَدْرَكْتُ
بِوُضُوحٍ قَطْعِيًّا أَنَّنِي إِنْ قُلْتُ ذَلِكَ، أَكُونُ فِي الْحَقِيقَةِ أَخَادِعُ ذَلِكَ الشَّخْصَ.
كَيْفَ؟ بِبِسَاطَةٍ، إِنْ قُلْتُ أَنَّهُ لَا عَلَاقَةَ لِلَّهِ بِمَوْتِنَا، فَكَيْفَ يُكَنْنِي أَنْ أَقُولَ بِصَدِيقٍ
وَانْتِظَامٍ أَنَّ لَهُ عَلَاقَةَ بِحَيَاةِنَا؟

حِينَ كُنْتُ أَزُورُ الْمَرْضِيَ فِي الْمَشْفِيِّ، كُنْتُ أَحَادِثُهُمْ عَنِ اللَّهِ الْمُعَزِّيِّ وَالْكَلِّيِّ الْحُضُورِ
وَكُلُّ ذَلِكَ مَبْنِيٌّ عَلَى التَّعْلِيمِ الْكِتَابِيِّ الصَّرِيحِ بِأَنَّ اللَّهَ يَمْتَلِكُ مَقَاصِدَ فِي كُلِّ شَيْءٍ، بِمَا
فِي ذَلِكَ الْأَكْلَمُ. وَقَدْ تَرَسَّخَ فِيَ هَذَا الْمَفْهُومِ حَتَّى أَنَّ أَكْثَرَ الْآيَاتِ الْحُبْبَةَ لَدِيَ تَتَعَلَّقُ
بِشَكْلٍ مُبَاشِرٍ بِهَذَا الْمَوْضِعَ، وَهِيَ (كُولُوسِي ٣: ٣)، لَكِنْ فِي الْبِدايَةِ دَعَونِي أَقْدَمْ
هَذِهِ الْآيَةِ فِي سِيَاقِهَا الْكَاملِ:

فَبِمَا أَنَّكُمْ قَدْ قَمْتُمْ مَعَ الْمَسِيحِ، فَاسْعُوا إِلَى الْأُمُورِ الَّتِي فِي الْعُلَىِ، حَيْثُ الْمَسِيحُ جَالِسٌ
عَنْ يَمِينِ اللَّهِ. احْصُرُوا اهْتِمَامَكُمْ بِالْأُمُورِ الَّتِي فِي الْعُلَىِ، لَا بِالْأُمُورِ الْأَرْضِيَّةِ. فَإِنَّكُمْ قَدْ
مُتُمْتِمُونَ، وَحَيَايَتُكُمْ مَسْتُورَةٌ مَعَ الْمَسِيحِ فِي اللَّهِ. فَعَنْدَمَا يُظَهِّرُ الْمَسِيحُ، وَهُوَ حَيَايَتُنَا، عِنْدَئِذٍ
تُظَهِّرُونَ أَنْتُمْ أَيْضًا مَعَهُ فِي الْجَهَدِ. (كُولُوسِي ٤-٣)

يُعَلَّمُنَا الْكِتَابُ الْمُقَدَّسُ أَنَّ الْمُؤْمِنَ قَدْ ماتَ مَعَ الْمَسِيحِ، وَبِأَنَّ حَيَايَتَهُ مَسْتُورَةٌ مَعَ الْمَسِيحِ
فِي اللَّهِ، لَطَالِمًا اسْتَخَدَمَتْ خَاتَمًا تَذَكَّرِيًا لِتَوَضِّحِ هَذِهِ الْحَقِيقَةِ، حَيْثُ أَقْوَمُ بِنَزَعِ الْخَاتَمِ
مِنْ إِصْبَاعِي وَاضْعَافِي إِيَّاهُ فِي رَاحَةِ يَدِي الْيُسْرَىِ، ثُمَّ بَعْدَ ذَلِكَ أَخْلَقُ يَدِي وَاضْعَافُ يَدِي
الْيُمْنَى فَوْقَهَا. بِذَلِكَ يَكُونُ الْخَاتَمُ مَحْمِيًّا دَاخِلَ كُلِّتَا يَدِيَّ. لَيْسَ مِنْ أَحَدٍ يَمْتَلِكُ الْقُدْرَةَ
عَلَى لَمْسِ ذَلِكَ الْخَاتَمِ دُونَ أَنْ يَتَجاوزَ كُلِّتَا يَدِيَّ أَوْلًا. هَكَذَا هِيَ حَيَاةُ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ حَيَايَتِي
مَسْتُورَةٌ مَعَ الْمَسِيحِ فِي اللَّهِ الْآبِ (كَمَا حَالُ الْخَاتَمِ فِي يَدِي الْيُسْرَى وَفَوْقَهَا الْيُمْنَى). لَا
يُمْكِنُ لِأَيِّ شَيْءٍ أَنْ يَمْسِنِي إِلَّا إِنْ كَانَ قَدْ سُمِحَ لَهُ بِالْأُرْوَرِ عَبَرَ كُلُّ مِنَ الْأَبِينِ وَالْآبِِينِ،

ولِذلِكَ فَإِنَّهُ لَيْسَ مِنْ شَيْءٍ يَحْصُلُ لِي عَنْ طَرِيقِ الصُّدْفَةِ، أَوْ خَارِجَ سِيَطْرَةِ وَسُلْطَانِ أَبِي السَّمَوَى الْحَبِّ. الَّذِي قَالَ فَكَانَ الْكَوْنُ وَكُلُّ مَا فِيهِ، وَهُوَ يَسْتَخْدِمُ ذَاتَ تِلْكَ الْقُدْرَةِ لِيَحْفَظَنِي فِي مَحَبَّتِهِ.

نَتْرِيْجَةً لِهَذِهِ الْحَقِيقَةِ الْعَظِيمَةِ، أَنَا أُؤْمِنُ مِنْ أَعْمَاقِ قَلْبِي بِأَنَّ كُلَّ شَيْءٍ فِي حَيَاتِي، بِمَا فِي ذَلِكَ أَصْعَبِ الْلَّهَظَاتِ، وَأَقْسَى الْجِرَاحِ، كُلُّهَا ذَاتُ هَدَافٍ. لَرَبِّمَا لَا أَسْتَطِعُ مَعْرِفَةَ هَذَا الْهَدَافِ، وَغَالِبًا لَا أَمْتَلِكُ تِلْكَ الْمَعْرِفَةَ. وَقَدْ أَمْضَى حَيَاتِي هَذِهِ دُونَ أَنْ أَكْتَشِفَ الْغَايَةَ مِنْ تَجْرِيَةِ مُعَيْنَةٍ أَوْ صُعُوبَةٍ مَا، لَكِنَّ لَيْسَ أَمْرًا ضَرُورِيًّا لِي أَنْ أَعْرِفَ ذَلِكَ، فَلَدَيَّ وَعْدٌ مِنَ اللَّهِ، وَهَذَا يَكْفِينِي. لَقَدْ وَعَدَ اللَّهُ مِرَارًا وَتَكَرَّارًا بِأَنَّهُ يَعْمَلُ عَلَى جَعْلِي مُشَاهِدًا صُورَةَ الْمَسِيحِ، وَبِمَا أَنَّ تِلْكَ الْغَايَةَ هِيَ بُغْيَةُ قَلْبِي وَمُشَتَّهَا، فَأَنَا أَعْلَمُ يَقِينًا أَنَّهُ سَيَكُونُ أَمِينًا فِي إِتَامِ عَمَلِهِ.

فَإِنْ كَانَتْ قِنَاعَتِي رَاسِخَةً بِأَنَّ اللَّهَ حَاضِرٌ فَاعِلٌ فِي جَمِيعِ أَحْدَاثِ حَيَاتِي، فَكَيْفَ يُمُكِّنُنِي تَجَاهُلُ الْحَقِيقَةِ الْحَتَّمِيَّةِ بِأَنَّهُ حَاضِرٌ أَيْضًا فِي الْمَوْتِ؟ إِنْ كَانَ اللَّهُ يَقُولُ: "عَزِيزٌ فِي عَيْنِي الرَّبُّ مَوْتُ قَدِيسِيِّهِ". (الْمَزْمُورُ ۱۱۶: ۱۵)، فَكَيْفَ أَجْرُؤُ عَلَى قَوْلِ سَوْيِ ذَلِكَ؟ وَكَذِلِكَ يَرِدُ فِي (الْمَزْمُورِ ۳۱: ۱۵) "آجَالِي فِي يَدِكَ". وَهُوَ أَمْرٌ أَنْتَعْزَزِي بِهِ إِذْ أَنْتَنِي لَا أُرِيدُ لِآجَالِي أَنْ تَكُونَ فِي أَيِّ مَكَانٍ آخَرَ سَوْيِ يَدِي اللَّهِ، فِي عَالَمِنَا الْمُتَقَلَّبِ الْمَلِيءِ بِالْمَجْهُولِ، إِنَّهَا لِبَرَكَةٍ أَنَّ أَعْلَمَ أَنَّ حَيَاتِي وَآجَالِي هِيَ بَيْنَ يَدَيِ ذَاكَ الَّذِي سُمِّرَتْ يَدَاهُ عَلَى صَلَبِ الْجُلُجُثَةِ.

فِي تِلْكَ الْلَّيْلَةِ الَّتِي فَارَقَنِي فِيهَا نَوْمٌ أَجْفَانِي، اتَّخَذَتُ الْقَرَارَ بِأَنَّنِي لَا أَسْتَطِعُ أَنْ أَجْلِأَ إِلَى الطَّرِيقِ السَّهْلِ الَّذِي يَتَطَلَّبُ تَنْحِيَةَ اللَّهِ جَانِبًا فِي وَقْتِ الْأَزْمَاتِ. بَلْ كَانَ وَاجِبًا عَلَيَّ أَنْ أَتَّخَذَ الطَّرِيقَ الْأَصْعَبَ، الطَّرِيقَ الَّذِي يَتَطَلَّبُ مِنِّي الْقَوْلَ بِأَنَّ "لِلَّهِ مَقَاصِدَ فِي جَمِيعِ الْأَحْدَاثِ، لَرَبِّمَا لَا نَعْرِفُ مَا هُوَ الْمُقْصِدُ، وَمِنَ الْمُمْكِنِ أَنَّنَا لَنْ نَعْرِفُهُ أَبَدًا". لَكِنَّ يَجِبُ

علينا أن نترك الأمر في يديه واثقين بوعوده في ظل أي ظرف كان. قد لا يكون وقع ذلك جيداً على أذني المستمع، لكن يوجد أمر أكيد وهو أنه يمكنني حينئذ أن أتكلم عن مفاصد الله في حياة من بقوا دون أن أناقض نفسي. سأكون قادراً على أن أقول بصدق: إن الله سيكتون معهم في حزنهم ويكمم مفاصده في حياتهم أيضاً. في المقابل من ذلك، إن قلت في جملة أن الله لم يكن حاضراً في وقت الموت، فكيف يمكنني في الجملة التي تليها أن أوشك لهم أن الله حاضر الآن معهم؟ إن ذلك القرار لم يكن بالقرار السهل، كان لا بد أن أظل أميناً لإعلانات الله عن ذاته في كلماته، ومن خلال هذه الأمانة، سمح لي الله أن أقدم لمن له أذنان للسماع، أعظم وعد على الإطلاق: "لا أتركك، ولا أتخل عنك أبداً" (العبرانيين ١٣: ٥).

لكن أنا أشعر بالغضب حتى من الله

في تلك اللحظات التي نجلس فيها مع أنفسنا متأملين بواقعنا الجديد، قد نجد أنفسنا مُضطرين إلى الإعتراف بحقيقة أنها غاضبون من الله. قد نقول لأنفسنا: إن كان هو صاحب السلطان الذي يسيطر ويتحكم في جميع الأشياء (وهو بالحقيقة كذلك)، فإن هذا التغيير الذي طرأ على حياتي هو من فعل يديه. وأنا لا أحب هذا التغيير - نعم، أنا غاضب من الله.

إن الله إله عظيم كفاية لكي يتعامل مع غضبك وأسئلتك الصعبة. هذا لا يعني بالضرورة أنه سيعطيك الإجابات التي تشتهيها أو تطالب بها، لكنه يفهم الصراع الذي تمر به لفهم حكمته السيادية وعنایته الإلهية.

أما غير المؤمن فهو غاضب من الله، ولكن غضبه إنما هو لأسباب خاطئة، فالكتاب المقدس يصف غير المؤمن بأنه في حالة من التمرد المقصود ضد الله، ويصف العلاقة بينهما بأنها علاقة عداء (رومية ٨: ٧).

في المُقابلِ، فَإِنَّ عَلَاقَةَ الْمُؤْمِنِ بِاللَّهِ تُوصَفُ بِكَلْمَةٍ "سَلَامٌ" (رومية 5: 1). وَمَحْبَّةُ اللَّهِ قَدِ اِنْسَكَبَتْ فِي قُلُوبِنَا (رومية 5: 5). فَكَيْفَ يَجِبُ أَنْ نَتَعَامِلَ مَعَ الْغَضَبِ النَّاجِمِ عَنْ خَسَارَتِنَا؟

لَا بُدَّ لِي مِنَ التَّصْرِيحِ بِأَنِّي لَا أَمْتَلِكُ إِجَابَاتٍ سَهِلَةً لِهَذَا التَّساؤلِ. وَكَذَلِكَ لَيْسَ لَدَيَّ مِنْ جَدِيدٍ لِأُضِيقَهُ، بَلِ الْإِجَابَةُ الْوَحِيدَةُ الَّتِي أَمْتَلِكُهَا هِيَ: إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّنَا، اللَّهُ قَدْ خَلَقَنَا، وَاللَّهُ هُوَ إِلَهٌ صَالِحٌ. لَيَسْتَ هَذِهِ الْعَبَارَاتُ بِمُعْقَدَةٍ، لَكِنَّهَا حِينَ تَجْمَعُ مَعًا فَإِنَّهَا تُظْهِرُ أَنَّنَا لَا نَمْتَلِكُ أَيِّ أَسَاسٍ سَلِيمٍ لِغَضِيبِنَا. بَلْ إِنَّهُ مِنَ الْوَاجِبِ عَلَيْنَا أَنْ نَشَقِّ بِالْإِلَهِ الْحِبْ لِيَفْعَلَ مَا هُوَ صَائِبٌ.

فَقَدَتْ فِي الْعَامِ الْمَاضِي صَدِيقَاً وَمُرْشِداً كَانَ لَهُ مَكَانَةً عَزِيزَةً فِي قَلْبِي. كَانَ الدُّكْتُورُ دِي. سِي. مَارْتِنْ رَجُلًا تَقِيًّا تَرَكَ أَثْرًا فِي حَيَاةِ الْكَثِيرِ مِنَ الطُّلَابِ فِي جَامِعَةِ غِرَانِدِ كَانِيُونِ فِي فِينِيكسِ أَرِيزُونَا. كَانَ لِي الشَّرْفُ بِأَنْ أَكُونَ أَحَدَ طُلَابِهِ، وَبَعْدَ ذَلِكَ زَمِيلًا لَهُ لِفَتَرَةٍ قَصِيرَةٍ حِيثُ ابْتَدَأَتْ بِالْتَّدْرِيسِ فِي ذاتِ الْجَامِعَةِ. تَحَضُّرُنِي الْكَثِيرُ مِنَ الذِّكْرِيَاتِ وَالْعَبَارَاتِ الْمُمِيَّزَةِ الَّتِي كُنَّا كَطْلَابٍ نُسَمِّيهَا "مَارْتِينِيَّات" نِسْبَةً إِلَى الدُّكْتُورِ مَارْتِنْ، لَكِنْ وَاحِدَةً مِنْهَا تَرَكَتْ أَثْرًا خَاصًا عَلَيَّ وَقَدْ كَانَتْ تَعلِيقًا عَلَى صَلَاةِ الْأَطْفَالِ قَبْلَ الطَّعَامِ: "اللَّهُ عَظِيمٌ، اللَّهُ صَالِحٌ، لَنَشُكُرُهُ عَلَى مَا أَوْفَرَهُ مِنْ طَعَامٍ لَنَا". كَانَ يَقُولُ: "هَذِهِ الصَّلَاةُ عَمِيقَةٌ جِدًّا، إِنْ قَضَيْتَ وَقْتًا فِي التَّأْمُلِ بِهَا، فَإِنَّكَ سَتُصْبِحُ مُؤْمِنًا أَفْضَلَّ"، وَكَانَ مُحْقَّا فِي ذَلِكَ.

إِنَّ اللَّهَ إِلَهُ عَظِيمٌ، هُوَ أَعْظَمُ مِنِّي وَمِنْكَ، وَمَقَاصِدُهُ تَتَجَاوِزُ مَحْدُودِيَّةَ فَهُمَا. لَكِنَّ اللَّهَ أَيْضًا صَالِحٌ، وَلَرَبِّما لَا نُدْرِكُ كَيْفَ سَيَجْعَلُ مِنْ بَعْضِ الْأَمْوَارِ تَعْمَلُ لِلْخَيْرِ، لَكِنَّ هَذَا لَا يُغَيِّرُ حَقِيقَةَ صَلَاحِهِ. إِنَّ صَلَاحَهُ لَا يَعْتَمِدُ عَلَى قُدرَاتِي عَلَى الفَهْمِ، أَوْ عَلَى وُضُوحِ الصُّورَةِ أَمَامِي، إِنَّهُ وَبِكُلِّ بَسَاطَةٍ: إِلَهٌ صَالِحٌ. وَرَدَ الْفِعْلُ السَّلِيمُ مِنْ نَحْوِنَا هُوَ أَنْ نَشُكُرَهُ

على كُلّ شيءٍ، طعامِنا، حيَاتِنا وأحبابِنا. وكذلِك على العَزاءِ الَّذِي يُمْنَحُونَا فِي أوقاتِ
الضييقِ والآلامِ.

أيوب ومريم

تَحَدَّثَتْ فِي بِدايَةِ هَذَا الْكِتَابِ عَنْ صَدِيقِي مَايْكَ وَحَفِيدَتِهِ الصَّغِيرَةِ أَوْتِمْ دَاونْ. فِي
الْأَمْسِ كُنَّا نَتَحَدَّثُ عَنْ مَسَارِ الْأَمْوَرِ فِي حَيَاتِنَا، وَقَدْ فَاجَانِي مَايْكَ بِإِجَابَةِ حِينَ قَالَ:
"أَشْعُرُ بِأَنِّي مَرِيجُ أَيُوبَ وَمَرِيمَ!"

عِنْدَمَا رَأَى مَعَالِمَ التَّعَجُّبِ عَلَى وَجْهِي، أَسْهَبَ مُوضِّحًا: "أَشْعُرُ أَنِّي مِثْلُ أَيُوبَ، أَرَاهُ
جَالِسًا وَسْطَ الرَّمَادِ، مُحاطًا بِأَصْدِقَاءٍ يُحَاوِلُونَ تَعْرِيَتَهُ دُونَ أَنْ يُحَقِّقُوا الْكَثِيرَ مِنَ النَّجَاحِ
فِي ذَلِكَ، ثُمَّ بَعْدَ ذَلِكَ يَأْتِي اللَّهُ وَيَقُولُ لَهُ: أَنَا اللَّهُ، وَأَنْتَ لَسْتَ مِثْلِي، قَفْ عَلَى^١
قَدَمَيَكَ وَعُدْ إِلَى حَيَاتِكَ، فَإِنَّ لَدِيَ غَايَةً مِمَّا يَجْرِي".

أَجَبَتْ مُوضِّحًا بِأَنِّي قَدْ فَهِمْتُ هَذَا الْجُزْءَ، وَسَأَلَتْهُ "أَيْنَ مَرِيمُ مِنْ كُلِّ هَذَا؟" فَأَجَابَ:
"أَرَى مَرِيمَ وَاقِفَةً عِنْدَ الصَّلَبِ، لَمْ تَهْرُبْ مِنْ ذَلِكَ الْمَشَهَدِ الدَّمْوِيِّ الرَّهِيبِ.
بَقِيَتْ هُنَاكَ وَاقِفةً. الْبَعْضُ يُرِيدُنِي أَنْ أَنْسِي صُورَةَ حَفِيدَتِي الْمَيَةِ، لَكِنِّي أَرْفُضُ ذَلِكَ.
يَجِبُ عَلَيَّ أَنْ أَتَقْبِلَ حَقِيقَةَ رَحِيلِهَا".

يُقْدِمُ كُلُّ مِنْ أَيُوبَ وَمَرِيمَ صُورَتَيْنِ مُخْلِفَتَيْنِ لِلْعَمَلِيَّةِ الْمُعَقَّدةِ لِلتَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ فِي حَيَاةِ
الْمُؤْمِنِ. هَاتَانِ قِصَّتَيْنِ كَتَابِيَّاتِنِ تُعبِّرَانِ عَنِ الْحَالَةِ الإِنْسَانِيَّةِ، وَتُقْدِمَانِ الْأَمْلَ بِطَرِيقَتِهِما
الخَاصَّةِ. فَاللَّهُ قَدْ ظَهَرَ لِأَيُوبَ وَسْطَ الزَّوْمَةِ، وَذَكَرَهُ بِأَنَّهُ مَخْلُوقٌ مَحْدُودٌ وَبِأَنَّهُ لَا يَمْتَلِكُ
الْمُقْدِرَةَ عَلَى مُحاكَمَةِ اللَّهِ. وَمِنْ ثُمَّ رَفَعَهُ مِنَ الرَّمَادِ وَأَقامَهُ مِنْ جَدِيدٍ. بِذَلِكَ تَعلَّمَ أَيُوبُ
الشَّقَّةِ بِاللَّهِ، حَتَّى عِنْدَمَا كَانَ عَاجِزاً عَنْ فَهْمِ الْمَقَاصِدِ وَالْغَایِياتِ مِنْ جَمِيعِ الْأَشْيَاءِ. أَمَّا
مَرِيمُ فَقَدْ وَقَفَتْ هُنَاكَ مَعَ ابْنِهَا فِي أَشَدِّ لَحَظَاتِ أَلْمِهِ، لَمْ تَهْرُبْ بَلْ وَاجَهَتْ الْوَاقِعَ، لَقَدْ
أَحَبَّتْ حَقًّا وَكَانَ حُزْنُهَا عَمِيقًا بِمَقْدَارِ مَحْبَبِهَا.

دَرْدَةُ الْفُرَاقِ

قالَ تشارلز سبورجن في إحدى المراتِ:

"يُخْبِرُنَا تاسيتوس بِأَنَّ الرُّومَانَ لَمْ يُعِيرُوا شَائِنًا لِخَاتَمِ الْكَهْرَمَانِ، وَلَكِنْ حِينَ ارْتَدَى الْإِمْپِراطُورُ وَاحِدًا ارْتَقَعَ قِيمَتُهُ بِشَكْلٍ مُفَاجِئٍ . قدْ يُنْظَرُ إِلَى الْفُرَاقِ عِنْدَ الْمَوْتِ عَلَى أَنَّهُ مُجَرَّدُ أَمْرٍ مُؤْلِمٍ جِدًّا، وَلَكِنْ حِينَ تَنَذَّرَ كُرُّ أَنَّ يَسُوعَ بِذَاتِهِ قدْ بَكَى عَلَى مَوْتِ صَدِيقِهِ لِعَازِرَ، يَتَحَوَّلُ الْفُرَاقُ لِيُصِيبَ جَوَهَرَةً ثَمِينَةً، وَهِبَةً خَاصَّةً مِنَ اللَّهِ . إِنْ كَانَ يَسُوعُ قدْ ارْتَدَى هَذَا الْخَاتَمَ، فَلَا يَبْغِي لِي أَنْ أَسْتَحِيَّ مِنْ ارْتِدَائِهِ أَنَا أَيْضًا ."

هَلْ دُعِيتَ أَيْمًا الْمُؤْمِنُ بِالْمَسِيحِ إِلَى ارْتِدَاءِ خَاتَمِ الْمُعَانَاهِ الذَّهَبِيِّ الَّذِي ارْتَدَاهُ رَبُّكَ؟ هَلْ نَظَرْتَ إِلَيْهِ عَلَى أَنَّهُ هِبَةً خَاصَّةً مِنْ نِعْمَةِ اللَّهِ، أَمْ أَنَّكَ لَا تَرَى فِيهِ أَيِّ شَيْءٍ عَدَّا عَنْ كَوْنِهِ اخْتِيَارًا مُؤْلِمًا قَاتَمَ الظُّلْمَةَ؟ إِنَّ نَظَرَتَكَ إِلَيْهِ سَتَحْمِلُ تَأثِيرًا كَبِيرًا . فَهَلْ تَنْظُرُ إِلَى الْحَالِ الْأَتِيِّ أَنْتَ عَلَيْهَا مِنْ مَنْظُورِ أَرْضِيِّ وَقَتِيِّ مَحْدُودِ، أَمْ أَنَّكَ تَنْظُرُ إِلَيْهَا مِنْ مَنْظُورِ سَمَاوِيِّ يُعَانِي مَشَهَدَ الْأَبَدِيَّةِ؟

هَا نَحْنُ قَدْ أَجْلَسْنَا مَعَهُ فِي السَّمَاوِيَّاتِ (أَفْسُسَ ٢ : ٦) . فَهَلْ تَسْعَى جادًا لِلنَّظَرِ إِلَى حَيَاتِكَ وَأَحْزَانِكَ مِنْ هَذَا الْمَنْظُورِ؟

يَقُولُ الرَّسُولُ بُولُسُ أَنَّ لَنَا عَطَيَّتَيْنِ مِنْ اللَّهِ: أَنْ نُؤْمِنَ بِالْمَسِيحِ، وَأَنْ نَتَّالِمَ لِأَجْلِهِ (فِيلِبِي١ : ٢٩) . هَلْ تَرَى هَاتَيْنِ الْعَطَيَّتَيْنِ عَلَى أَنَّهُمَا عَطَايَا مِنَ اللَّهِ؟ إِنْ كُنْتَ قَدْ فَعَلْتَ ذَلِكَ لِلِّتَّوْ فَإِنَّكَ قَدْ قَبَضْتَ عَلَى مِفْتَاحِ الْحُرْنِ وَهُوَ الرَّجَاءُ . وَلَكِنْ إِنْ كُنْتَ تَجِدُ صُعُوبَةً فِي ذَلِكَ، فَيَجِبُ عَلَيْكَ التَّوَقُّفُ فَوْرًا لِطَلَبِ الْمَعْوِنَةِ مِنَ اللَّهِ بِنِعْمَتِهِ صَارِخًا: أَعْطِنِي يَا رَبُّ نِعْمَةً لِكِيْمَا أَرَى حَيَاتِي كَمَا تَرَاهَا أَنْتَ.

الفصل السابع

تجاوز الحزن



الفصل السابع

تجاوز الحزن

دليل مختصر لتجاوز مرحلة الحزن

لنقم بمراجعة بعض الخطوط الأساسية التي يجب أن نذكرها عند التعامل مع الحزن:

- الحزن هو أمر طبيعي، إن أي شخص لديه المقدرة على الحب، لديه المقدرة على الحزن أيضاً.

الحزن يحتاج إلى وقت، تختلف المدة التي يحتاجها الشخص للتعامل مع ألم فقدان أحد أحبائه بحسب طبيعة العلاقة التي فقداها.

- الحزن تجربة شخصية، لا يمكنك أن تقارن مشاعرك وتجرِيتك بتجربة أي شخص آخر، فأنت شخص فريد وتجرِيتك كذلك.

يُوحَدُ معاِلمُ مُشتركةٌ لمسار التعامل مع الحزن، بما أننا بشرٌ مخلوقون فإن بعض العناصر من عملية التعامل مع الحزن هي مُشتركة بيننا.

- قد لا يفهم الحزن من قبل الأشخاص الآخرين، إن مجتمعنا ليس مستعداً للتعامل مع الموت والحزن.

الحزن يجعلنا حساسين لأي نقد، نغضب بسهولة، ونتألم سريعاً، ونشعر بالانزعاج من أبسط الأمور.

- الحزن يضللنا بطرق متعددة، إذ يدفع بنا نحو العزلة في الوقت الذي نكون فيه في أشد حاجتنا لوجود آخرين في حياتنا، ويوجهنا بأن السعادة تكمن في العودة إلى ما كانت عليه الأمور قبل رحيل أحبابنا عنا.

فنستذكر بعض الاقتراحات العملية التي تم تقديمها لكيفية التعامل مع الحزن:

- لا تَوَقَّعْ أَنْ تكونَ عَمَلِيَّةُ التَّعَامِلِ مَعَ الْحُزْنِ سَهْلَةً، وَهِيَ كَذِلِكَ لَيْسَتْ بِمُسْتَحِيلَةٍ، تَجَنَّبِ التَّطْرُفَ فِي كَلَا هَذِينَ النَّقْيَضَيْنِ.
- لا تُقَارِنِ الْمَدَّةَ الَّتِي تَحْتَاجُهَا مَعَ الْمَدَّةِ الَّتِي احْتَاجَهَا أَيُّ شَخْصٍ آخَرَ.
- اسْتَفِدْ مِنَ الدَّعْمِ الْمُوْجُودِ فِي حَيَاتِكَ بِمَا فِي ذَلِكَ: الْعَائِلَةُ، الْأَصْدِقَاءُ وَجَمَاعَةُ الْمُؤْمِنِينَ فِي الْكَنْيَسَةِ.
- تَعَامِلْ مَعَ الْمُشْكُلَاتِ وَالْقَضَايَا دُونَ تَأْجِيلٍ، رَغْمَ صُعُوبَةِ هَذَا الْأَمْرِ فَإِنَّهُ أَجْدَى مِنَ التَّأْجِيلِ أَوِ الْهُرُوبِ الَّذِي يُفَاقِمُ مِنَ الْآلَمِ.
- تَحَفَّظُ فِي التَّعَامِلِ مَعَ الْمُقْتَنَيَاتِ الشَّخْصِيَّةِ، لَا تَقْعُدْ بِالشَّخْصِ مِنْ جَمِيعِ مُقْتَنَيَاتِ الْفَقِيدِ الشَّخْصِيَّةِ دَفْعَةً وَاحِدَةً، بَلْ احْتَفِظْ بِمَا هُوَ ثَمِينٌ فِي نَظَرِكَ. فِي الْوَقْتِ عَيْنِهِ لَا تَقْعُدْ بِتَحْوِيلِ مُقْتَنَيَاتِ الرَّاحِلِ إِلَى مَقَامِ تَذْكَارِيٍّ.
- تَوَقَّعُ ظُهُورَ مَشَايِعَ غَرِيبَةٍ، فَإِنْتَ قَدْ تُواجِهُ شُعُورًا بِالضَّيقِ أَوِ الثُّقلِ أَوِ التَّشُوشِ، وَهَذَا لَيْسَ بِمُسْتَغْرِبِ.
- إِذَا شَعَرْتَ بِأَنَّ دُمْوعَكَ سَتَنْهَمُ، لَا تَحَاوِلْ كَبْتَهَا بَلْ اجْعَلْ مِنْ لَحْظَةِ الْبُكَاءِ هَذِهِ فُرْصَةً إِيجَابِيَّةً لاستِحْضارِ الذَّكْرِيَاتِ الْجَمِيلَةِ.
- قُمْ بِالْتَّخْطِيطِ الْمُسْبِقِ لِلأَعِيادِ وَالْمُنَاسَبَاتِ الْخَاصَّةِ كَالذَّكْرَى السَّنَوِيَّةِ وَأَعِيادِ الْمِيلَادِ وَسَواهَا.

الْتَّمَسْكُ بِالْحَيَاةِ

مَعَ اقْتِرَابِنَا مِنِ نِهايَةِ هَذَا التَّأَمِلِ الْمُوجَزِ حَوْلَ الْحُزْنِ وَدَوْرِهِ فِي حَيَاتِنَا، أُودُّ أَنْ أُشَجِّعَكَ كَمُؤْمِنٍ بِالْمُسِيحِ عَلَى الْاسْتِفَادَةِ مِنْ وَافِرِ النِّعَمَةِ الْمُتَاحَةِ لَكَ فِي شَخْصِ مُخْلِصِكَ يَسُوعَ الْمُسِيحِ. اللَّهُ بِحِكْمَتِهِ السَّيِّادِيَّةِ وَعِنْيَاتِهِ قَدْ أَعْطَانَا الْكَنْيَسَةَ، وَفِيهَا نَجِدُ إِخْوَةً وَأَخْواتٍ قَادِرِينَ عَلَى مُسَاعِدَتِنَا فِي أَوْقَاتِ الْحُزْنِ. أَعْلَمُ بِشَكْلٍ شَخْصِيٍّ أَنَّ الشَّيُوخَ فِي كَنِيسَتِي

الْمُحَلِّيَّةِ يَمْتَلِكُونَ مِنَ الْحِكْمَةِ وَالْبَصِيرَةِ مَا يُظْهِرُ نِعْمَةَ اللَّهِ شَاهِدَةً فِي حَيَاتِهِمْ، وَآمِلُ أَنْ يَكُونَ لَدِيَكَ أَنْتَ كَذَلِكَ رَجَالٌ كَهُؤُلَاءِ بَيْنَ جَمَاعَةِ الْمُؤْمِنِينَ الْمُحِيطَةِ بِكَ. أُطْلُبُ مَسْحُورَتَهُمْ وَاسْتَمِعُ إِلَى حِكْمَتِهِمْ، فَإِنَّ اللَّهَ قَدْ وَهَبَنَا بَعْضًا لِسَدَادِ هَذَا النَّوْعِ مِنَ الْأَحْتِيَاجَاتِ.

إِنَّ أَحَدَ الْأُمُورِ الَّتِي سَاعَدَتِ الْكَثِيرِينَ عَلَى إِعَادَةِ تَوْجِيهِ حَيَاتِهِمْ لِلْعَوْدَةِ إِلَى حَيَاةِ مَلُوْهَا الْفَرَحُ هُوَ خِدْمَةُ الْآخَرِينَ. لَطَالَمَا نَصَحَّتُ الْأَشْخَاصُ الْعَالَقِينَ فِي دَوَامَةِ الْحُزْنِ ذَاتِ الْمَسَارِ الْهَابِطِ، بِأَنْ يُخَصُّصُوا وَقْتًا لِتَقْدِيمِ الْمُسَاعَدَةِ لِلآخَرِينَ، وَهُوَ مَا يَقُوْدُهُمْ إِلَى النَّظرِ خَارِجَ حُدُودِ عَالَمِهِمُ الْمُظْلِمِ الْمَلِيءِ بِالْحُزْنِ. مِنْ خَلَالِ مُسَاعَدَتِنَا لِلآخَرِينَ، فَإِنَّا نَبْدُأُ بِاِخْتِبَارِ التَّجَدِيدِ، وَنَشْعُرُ بِأَنَّ وُجُودَنَا يَحْمِلُ مَعْنَى مِنْ جَدِيدٍ، وَنَرَى كَذَلِكَ كَيْفَ يُمْكِنُ أَنْ نَكُونَ أَدَوَاتٍ فِي يَدِ اللَّهِ لِنَكُونَ قَوَافِتٍ تَنْقُلُ بِنِعْمَتِهِ لِلآخَرِينَ. حِينَ نَعْمَلُ عَلَى خِدْمَةِ الْآخَرِينَ الْمُحِيطِينَ بِنَا نَبْتَدِئُ بِاِخْتِبَارِ الْفَرَحِ وَالْعَوْدَةِ بِشَكْلٍ تَدْرِيْجِيٌّ إِلَى الْحَيَاةِ الَّتِي يُرِيدُ لَنَا اللَّهُ أَنْ نَحْيَاها.

نَحْنُ وَقَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ خُدَامُ لِلْمُسِيْحِ، سَنَكُونُ كَذَلِكَ بِصَرْفِ النَّظَرِ عَنْ خَسَارَتِنَا لِأَحَبَّائِنَا. هَلْ تَعْتَقِدُ بِأَنَّهُ قَدْ تَوَقَّفَ عَنْ مَحِبَّتِكَ؟ أَبَدًا أَلْبَتَهُ.

إِنَّهُ لَا يَزَالُ يَطْلَبُ خَدْمَتَكَ عَلَى الرَّعْمِ مِنْ مَعْرِفَتِهِ بِأَنَّكَ تَتَّلَمُ. صَدِّقْنِي إِنَّ لَدِيَهُ مَقَاصِدَ تَفِيْضُ بِالْحَبَّةِ. أَشْنَاءَ خَدْمَتَكَ لَهُ فَإِنَّهُ يَحْسِنُ فِيكَ، يَشْفِي قَلْبَكَ الْمُتَّلَمَ، وَيُثْرِي حَيَاتَكَ مِنْ جَدِيدٍ. وَإِنْ لَمْ تَكُنْ قَادِرًا عَلَى تَميِيزِ الْأَمْرَ بَعْدُ، فَإِنَّهُ مِنْ خَلَالِ كُلِّ ذَلِكَ يَرِسُمُ صُورَةً جَدِيدَةً جَمِيلَةً، يُنْتَجُ خَلِيقَةً جَدِيدَةً، يَجْعَلُ مِنْكَ تُحْفَةً تُشَابِهُ يَسُوعَ الْمُسِيْحِ.

حَدَّثَنِي وَالِدِي مَرَّةً عَنْ كَيْفِيَّةِ تَنْقِيَةِ الصَّائِغِ لِلذَّهَبِ. يَبْدُأُ الصَّائِغُ بِوَضْعِ الذَّهَبِ فِي الْبُوْتَقَةِ، وَيُشَعِّلُ النَّارَ تَحْتَهَا، وَعِنْدَمَا يَبْدُأُ الذَّهَبُ بِالتَّحَوُّلِ إِلَى الْحَالَةِ السَّائِلَةِ تَطْفُو

الشَّوَائِبُ إِلَى السَّطْحِ إِذْ إِنَّهَا أَخْفَى مِنْ مَعْدِنِ الْذَّهَبِ، فَيَقُومُ الصَّائِعُ بِإِلَازِ الْتِهَا كُلَّمَا طَفَتْ.

بِطَرِيقَةٍ مُسْبَابَةٍ لِذَلِكَ، يَعْمَلُ اللَّهُ فِي حَيَاتِنَا، إِنَّهُ يَصُوِّغُنَا لِنُسَايِّبَهُ صُورَةَ الْمَسِيحِ، وَهُوَ يُنْقِي شَوَائِبَنَا الْكَثِيرَةَ، تَظَهَرُ هَذِهِ الشَّوَائِبُ مِنْ خِلَالِ التَّجَارِبِ وَالصُّعُوبَاتِ الَّتِي نُوَاجِهُهَا فِي حَيَاتِنَا.

هَلْ يَنْتَهِي عَمَلُ الصَّائِعِ بَعْدَ إِلَازَةِ الشَّوَائِبِ الْأُولَى الَّتِي طَفَتْ عَلَى السَّطْحِ؟ كَلَّا، بَلْ إِنَّهُ يَزِيدُ مِنْ حَرَارَةِ النَّارِ تَحْتَ الْبَوْتَقَةِ لِتَظَهَرَ شَوَائِبُ أُخْرَى كَانَتْ مَخْفِيَّةً أَعْمَقَ، لِتَسْتَمِرَ هَذِهِ الْعَمَلِيَّةُ عَبَرَ مَرَاحِلَ تَتَطَلَّبُ حَرَارَةً أَكْبَرَ فَأَكْبَرَ. فَهَلْ نَصْرُخُ إِلَى اللَّهِ مُصَلِّينَ وَقَائِلِينَ: يَا رَبُّ زِدْ مِنْ شِدَّةِ النَّارِ؟ أَمْ أَنَّنَا نَطْلُبُ مِنْهُ فَقَطِ الرَّاحَةَ وَالْهُدُوءَ؟ إِنْ كُنَّا نَرْغُبُ حَقًا فِي أَنْ تَكُونَ عَلَى صُورَةِ الْمَسِيحِ، فَإِنَّهُ مِنْ الْوَاجِبِ عَلَيْنَا أَنْ نُصَلِّيَ طَالِبِينَ مِنْهُ أَنْ يُكْمِلَ عَمَلَهُ فِي تَسْكِينَنَا وَتَنْقِيَتِنَا.

هَلْ تَعْلَمُ كَيْفَ يَعْرِفُ الصَّائِعُ أَنَّ عَمَلَهُ فِي تَنْقِيَةِ الْذَّهَبِ قَدِ اِنْتَهَى، وَأَنَّ الْذَّهَبَ قَدْ أَصْبَحَ نَقِيًّا؟

بِسَاطَةً، إِنَّهُ يَعْرِفُ ذَلِكَ عِنْدَمَا يَرِي انْعِكَاسَ صُورَةِ وَجْهِهِ فِي الْذَّهَبِ. حِينَ تَزُولُ الشَّوَائِبُ، لَا يَقِنُى مَا يَعْقِلُ انْعِكَاسَ صُورَةِ وَجْهِ الصَّائِعِ عَلَى سَطْحِ الْذَّهَبِ. هَلْ أَنْتَ قَادِرٌ عَلَى رُؤُيَّةِ مَا يَصْنَعُهُ اللَّهُ فِي حَيَاتِكَ؟ يَا صَدِيقِي، هَلْ تُعَكِّسُ حَيَاتِكَ صُورَةَ اللَّهِ؟ أَنَا أَعْلَمُ أَنَّنِي أُرِيدُ لَهُ أَنْ يَكُونَ قَادِرًا عَلَى رُؤُيَّةِ صُورَتِهِ فِي حَيَاتِي بِوُضُوحٍ وَدُونَ شَوَائِبَ، لَكِنَّنِي أَعْلَمُ أَيْضًا أَنَّهُ يُوجَدُ الْكَثِيرُ مِنَ الشَّوَائِبِ الَّتِي تَحْتَاجُ عَمَلَهُ لِإِلَازِ الْتِهَا. إِنَّ التَّجَارِبَ وَالصُّعُوبَاتَ الَّتِي أُواجِهُهَا، بِمَا فِي ذَلِكَ الْحُزْنِ الْعَمِيقِ النَّاجِمِ عَنْ فَقْدَانِ الْأَحَبَاءِ، تُشَكِّلُ جُزْءًا مِنَ الْعَمَلِيَّةِ الَّتِي يَقُومُ بِهَا اللَّهُ لِإِعَادَةِ تَسْكِينَنَا عَلَى صُورَةِ الْمَسِيحِ. وَحِينَ تُدْرِكُ أَنَّ حُزْنَكَ هَذَا إِنَّمَا هُوَ وَسِيلَةٌ يَسْتَخْدِمُهَا اللَّهُ لِيَجْعَلَكَ أَكْثَرَ شَبَهًا

بصُورَةِ ابْنِهِ، سَيْمُكْنُكَ أَنْ تَبْتَدِئَ بِشُكْرِهِ عَلَى نِعْمَتِهِ وَرَحْمَتِهِ تَلْكَ . وَبِالرَّجاءِ
سَيْمُكْنُكَ أَنْ تَقُولَ: "أَمَّا أَنَا فَأَرْتَقِبُ الرَّبَّ وَأَنْتَظِرُ إِلَهَ خَلاصِي فَيَسْمَعُنِي إِلَهِي ."
(مَلَاحِي ٧: ٧) .

النهاية

يمكنك أن تجد الرجاء في وسط الألم

في الحزن، من الطبيعي أن تتتسائل إن كنت ستشعر من جديد بأنك على ما يرام. فالوحدة، والخوف، والارتباك، والغضب يجعل الرجاء أمراً عسير المنال. ومع ذلك، فإن الحزن مع الرجاء هو عنصر أساسي في عملية الشفاء.

يُظهر هذا الكتاب بطريقة محببة، كيف أن الرجاء ممكن حقاً حتى في أوقات الألم. فكل إنسان يختبر الخسارة بطريقة مختلفة، لكن بمعونة الله، يمكن أن يكون الحزن طريقك نحو السلام.

يمكن مشاركة هذا الكتاب مع أي شخص. فهو يخاطب القلب ورحلته عبر اختبار الألم والخسارة، ليقود إلى الرجاء والفرح.

Moody — مجلة

جيمس ر. وايت هو من المفسرين الموثوقين للكتاب المقدس، وقد خدم كمستشار ومرشد روحي في المستشفيات.

يوزع مجاناً
Not For Sale