

المجلد ٩ الاصدار ١

# المشوق<sup>٣</sup>قة

المجلة التي تحركك!

## احترق منزلي

قصة أم تدمي القلب

## الأبوة من القلب

أربعة طرق لمساعدة الأطفال في التغلب على المآسي

## خطوات للشفاء من الصدمة

٣ قصة جمعة

٤ المأساة

٥ الأبوة من القلب

أربعة طرق لمساعدة الأطفال  
في التغلب على المآسي

٧ احترق منزلي

قصة أم تدمي القلب

١٠ خطوات للشفاء من  
الصدمة

١٣ أقوال ماثورة

خلال كل ذلك

المجلد ٩ الإصدار ١  
كريستينا لينالعدد  
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.comموقع الكتروني:  
بريد الكتروني:المشوقة © ٢٠١٧  
جميع الحقوق محفوظة

قبل بضعة أسابيع قام جارنا بقرع جرس منزلي عند الساعة ١٠:٣٠ مساءً. يخبرني أن حريقاً قد اندلع في أحد كراجات بنايتنا، وأن على الجميع إخلاء المبنى. تم استدعاء الإطفاء، وسرعان ما وصلوا لإخماد الحريق الذي كان قد التهم كل شيء في المرآب والشقة القريبة منه، مما أدى إلى تفجير النوافذ من شدة الحرارة.

وقفت المرأة وابنتها اللتان كانتا تقطنان الشقة مصدومتين وهما تحديقان بكل ممتلكاتهما، بما في ذلك سيارة جديدة كان الدخان يتصاعد منها. لحسن الحظ لم يصب أحد بسوء، ولكن الآثار المأساوية لهذا الحريق العرضي غيرت حياة المرأة وابنتها خلال لحظة، وأثر علينا نحن بقية المستأجرين أيضاً، فالدخان المتصاعد سبب أضراراً في الشقق الثلاث الأخرى القريبة، فلم يكن بمقدور أحد العودة الى منازلهم لمدة أسبوع تقريباً.

كانت هذه التجربة الشخصية والقريبة بمثابة تذكير عميق بمدى سرعة تغير الحياة، ومدى أهمية تواجدها ودعمنا لهؤلاء الناس المتضررين لسبب أو لآخر. كانت مبادرات الناس اللطيفة لمساعدة المرأة وابنتها مؤثرة جداً، والتي امتدت لتشملنا أيضاً نحن الذين تشردنا لبعض الوقت. من المهم جداً تقديم المساعدة المادية والدعم والتعاطف لأولئك الذين تعرضوا لحالات خسروا على إثرها الكثير.

لقد جعلني هذا الحادث أكثر وعياً باحتياجات أولئك الذين يعانون من الخسارة، وألهمني أن أكرس هذا العدد من المشوقة لأولئك الذين مروا أو يمرون بظروف كارثية. أتمنى أن تعطيهم المقالات في هذا العدد من المشوقة أملاً يؤكد لهم أن هناك ضوء في آخر كل تجربة مظلمة، وسيحفزنا محتواها على تقديم الدعم الفوري والمستمر لهم في أوقات الحاجة.

كريستينا لين  
الى المشوقة

# قصة جمعة

بقلم لويزا سكوت، الشرق الاوسط

لإحضار زوجته وأطفاله الخمسة إلى بلدنا الآمن. للأسف، لم يصل إلى منزله أبداً. بعد أسبوع واحد من اختفائه تلقت زوجته مكالمة من هاتفه الخليوي. الصوت على الجانب الآخر من الخط أوضح ببساطة بأن صاحب هذا الهاتف قد مات قبل أن يغلق الخط فجأة. كانت هذه آخر أخبار تلقتها عن زوجها ووالد أطفالها الخمسة. كانت محطة.

هاجرت السيدة جمعة والأطفال إلى مدينتنا قبل سقوط حلب، وانتقلوا إلى المنزل الذي استأجره لهم. لم يكن لديهم كهرباء، والغرفة كانت رطبة وباردة ومليئة بالعفن. مرض الأطفال الخمسة بنزلات البرد والإنفلونزا. فما كان من الأصدقاء إلا أن جتمعوا على الفور وقدموا الطعام والملبس والبطانيات لهم. وفي غضون شهرين قاموا بجمع ما يكفي من المال لاستئجار شقة صغيرة للسيدة جمعة وأطفالها. وقام أحد المغتربين المغادرين ببيع كل أثاثه وأجهزته لهم بمبلغ ٢٠٠ دولار فقط.

على الرغم من أنهم ما زالوا يعيشون في الأحياء الفقيرة، إلا أن لديهم الآن غرفتي نوم وسقف لا يتسرب منه الماء عندما تمطر، وأسرة للجميع. كان من الرائع جداً أن نرى الناس يتجمعون حول هذه الأرملة المنكوبة وأطفالها اليتامى. ذلك مثالٌ قوي على الفرق الذي يمكننا إحداثه معاً في حياة المحتاجين. ■

سافر السيد جمعة من حلب- سوريا إلى مدينتنا للإنضمام إلى أخيه، في محاولة لتأمين مكان آمن للعيش فيه وأسرته. كان شقيقه رجل أعمال ناجح في الماضي، وقد انتقل إلى هنا في وقت سابق. وجد عملاً في مصنع محلي مقابل راتب ضئيل. ونتيجة لذلك، تضاءلت مدخراته كثيراً.

كانت الظروف في حلب تتدهور بسرعة. حيث كانت أجزاء من المدينة بدون ماء وكهرباء، والرعاية الطبية محدودة. كان "الموت يعشش في كل مكان"، كما وصفت منظمة العفو الدولية الوضع في تقرير عام ٢٠١٦. لم يعد بإمكان أطفال جمعة الذهاب إلى المدرسة، ولا اللعب كما كانوا يفعلون في الماضي. في الليل، كانوا يستيقظون في الكثير من الأحيان بسبب أصوات القصف المرعبة والقنابل وإطلاق النار. ومثل العديد من العائلات الأخرى، فقد ناموا في ملجأ بدون نوافذ عندما دُمّر منزلهم. سيأتي الشتاء القادم بمخاطر جديدة، من الالتهاب الرئوي ونزلات البرد والمرض، إلى الإصابات أو الوفاة المحتملة. كان الوقت قد حان لكي يرحلوا.

بعد فترة قصيرة من وصوله إلى مدينتنا، استأجر بيتاً صغيراً، يتكون من غرفة نوم واحدة بدون حمام، في أحد الأحياء الفقيرة في ضواحي المدينة. ثم عاد مرة أخرى إلى حلب

# المأساة

بقلم ساندرأ ووكر، بتصرف

كتبت في ٦ نيسان ٢٠١٣ بعد يوم من تفجيرات ماراتون بوسطن

وقد تغيروا. استيقظوا من دون حبيب، دون ذراع أو ساق، دون ثقة وسلام. اليوم هو اليوم الأول من بقية حياتهم. كل يومٍ من الآن فصاعداً سيكون مختلف.

على الرغم من أن مأساتي الشخصية كانت مختلفة، إلا أن هناك تجربة عالمية، ألم عالمي يحدث. لن أنسى أبداً كيف كان شعوري عندما استيقظت صباح يوم ٢١ نوفمبر / تشرين الثاني ٢٠١١، ووجدت نفسي في المستشفى، غير قادرة على النهوض، ولا فكرة لدي عن سبب وجودي هناك. بعد ذلك، اكتشفت أنه قبل ١٦ يوماً تعرضت لحادث سيارة. اصطدمنا وجهاً لوجه. الأطفال كانوا على ما يرام، وزوجي على قيد الحياة، ولكن دماغه لم يعد يظهر نشاطاً، وسوف يتم إزالة أجهزة دعم الحياة عنه. الدموع، الصدمة، الإرتباك، الألم. المأساة دائماً باردة، دائماً صادمة، دائماً مدوية.

لم ولن أحسد أبداً أولئك الذين لم يستيقظوا في سرير المستشفى، والذين لم يمروا بمأساة. الأشخاص الذين رأوا القصة في النشرة الإخبارية، أو سمعوا القصة خلال محادثة عابرة، والذين تأذت قلوبهم بسبب ما مررنا به، لم أكن

كان رأسي يدور بعد أحداث الأمس في بوسطن. إن تفاصيل كل مأساة تختلف عن غيرها، تمس الأحداث مختلف الناس، وتبرز فيهم مشاعر مختلفة. التشابه المؤسف هو أن جميع المآسي تنطوي على خسارة، والخسارة صعبة. والأكثر صعوبة هو أنها قد تعني خسارة الكثير من الأشياء المختلفة دفعة واحدة. خسارة الحياة، فقدان الشعور بالأمان، فقدان التطلع للمستقبل، فقدان الحب والقدرات البدنية. فقدان الممتلكات الشخصية أو هواية تحبها. إنها خسارة.

الجزء المدمر الآخر من المأساة هو أنها تؤلم. المأساة تؤذي كل من يسمعها، فتتخبط القلوب والعقول في حالة إنكار وتصاب بالصدمة. كل من يرى صور المأساة أو يسمع تفاصيل الحدث سوف يتالم.

من دون أدنى شك، فإن الجزء الأكثر صعوبة من المأساة هو أن الحياة بالنسبة للكثيرين لن تعود كما كانت عليه مرة أخرى. الكثير منا يعيش يومه كما عاش في اليوم السابق. إلا أن الأمر مختلف مع أولئك الذين كانوا هناك، الذين عانوا من خسائر فادحة على مستويات كثيرة، فالיום يصبح أول يومٍ من بقية حياتهم. اليوم، استيقظوا





## أربعة طرق

# لمساعدة الأطفال في التغلب على المأساة

بقلم د. كاثرين سيفيرت، بتصرف

يوم الأربعاء الماضي، دخلت فتاة تبلغ من العمر ٨ سنوات في حالة صحية حرجة بعد أن أطلق عليها زميلها بالخطأ رصاصة أصبته في بطنها، حيث كان يحمل مسدساً في حقيبة ظهره. بالتأكيد الأولوية الفورية هي شفائها الجسدي، إلا أنه لا يسعني سوى التفكير في الضرر العاطفي الذي ستضطر هي وزملائها التغلب عليه. كطفلة في الثامنة من العمر، كيف تتم معالجة الإصابة بالرصاص؟ كيف سيتعامل زملائها الصغار مع ما رأوه؟

بالنسبة للبالغين، فإن التعامل مع الأحداث المؤلمة صادم، ولكن بالنسبة للأطفال الصغار، قد لا يستوعبونها حتى، فعقولهم تفتقر إلى الخبرة والمنطق لفهم خطورة ما حدث، وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل سلوكية في وقت لاحق من حياتهم. تشير الدراسات إلى أن البالغين الذين يرتكبون أعمال عنف اليوم كانوا على الأرجح قد شهدوا أعمال عنف حين كانوا أطفالاً، أو تعرضوا لسوء المعاملة أو إهمال في سنين حياتهم الأولى. يمكن للأطفال التعامل مع الأحداث المأساوية بشكل جيد عبر طريقة وحيدة فقط وهي أن تتم رعايتهم من قبل شخص بالغ يقوم بالدعم والتوجيه.

يمكن للجميع المساعدة. فلا يقتصر الأمر على الآباء أو مقدمي الرعاية المباشرين فقط، بل على مجتمع الكبار بالكامل؛ حيث يلعب المعلمون والمدرّبون والأقارب وأصدقاء العائلة دوراً مهماً في تطور الطفل الإيجابي. مع وضع هذا الأمر في عين الاعتبار، ندرج خمسة طرق يستطيع البالغين من خلالها مساعدة الأطفال على التغلب على المأسى التي يواجهونها:

### (١) التركيز على التعزيزات الإيجابية. الرعاية الحنونة والدعم

هما أمران حيويان لمساعدة الطفل في الأوقات الصعبة. التشجيع الإيجابي مهم جداً ويحقق نتائج كبيرة. بالنسبة للوالدين، تذكروا بأن العناق غالباً ما يكون أقوى من الكلمات الرقيقة وحدها.

أتمنى ذلك أبداً. ومع ذلك، تبقى الحقيقة أنه عندما تتعرض أنت للمأساة، في تلك اللحظة، في اليوم الأول من حياتك، يكون حجم الألم في قلبك لا يطاق.

خلال الأشهر السبعة عشر الماضية، كان عليّ أن أعلم نفسي الإستيقاظ والأمل. لا يجب أن تعني المأساة فقدان الأمل. عندما فقدته في البداية، كان الناس من حولي يتمنون لي الأفضل، ويحاربون من أجلي. في النهاية بدأت أو من بالأمل مرة أخرى.

على الرغم من أنني لا أستطيع إصلاح ما حدث للناس في بوسطن، إلا أنني أستطيع أن أستيقظ والأمل يملأ قلبي. الأمل في السلام والشفاء.

سيكون من السهل بعد مأساة من هذا النوع أن تستيقظ والكراهية تسيطر على قلبك، والمرارة تحيط بك. لكنني اخترت أن أستيقظ بالأمل بدلاً من ذلك. أن أنطلق نحو اليوم، نحو بث الأمل في الناس من حولي. لن يكون الأمر سهلاً أبداً، ولن تكون الحياة كما كانت من قبل، لكن الأمل يبقيني مستمرة. ■



**٢) الحفاظ على النظام العادي والروتيني.**  
يوفر الروتين للأطفال نوع من خط الأساس السلوكي. سواء كان تناول العشاء العائلي أو قصة ما قبل النوم أو ممارسة لعبة، فإن الحفاظ على الروتين نفسه سيساعد الأطفال على الشعور بالراحة والأمان لأنهم يفعلون شيئاً مألوفاً. يمكن لمدرسة الفتاة التي تعرضت لإطلاق النار الاستفادة من هذه النصيحة عن طريق الحفاظ على وقت الدرس واللعب والوجبات الروتينية.

**٣) تذكروا بأن كل يوم هو يوم جديد وفرصة جديدة.** يتم التعامل مع المأساة بطرق عديدة ومختلفة. قد يصبح بعض الأطفال غاضبين أو حزينين أو منعزلين فجأة، في حين قد لا يُظهر آخرون أي علامات لعدة أسابيع. المفتاح هو الحفاظ على الهدوء والصبر إذا ظهر سلوك غير عادي، ودعم الطفل عند حدوثه.

**٤) إدراك أن المشاكل الشديدة أو المستمرة تتطلب مساعدة المختصين.** بدعم من الآباء والأمهات، فإن معظم الأطفال يتعافون من آثار حدث مأساوي بعد فترة من الزمن. ومع ذلك، نجد أن بعض الأطفال أكثر تضرراً من غيرهم. إذا استمر السلوك غير العادي أو الإشكالي، فإن المتخصصين في الصحة العقلية يمتلكون تدريباً متخصصاً يمكن أن يساعد الأطفال على فهم مشاعرهم والتعامل معها.

في الحقيقة، لا يستطيع البالغون دائماً منع الأطفال من مواجهة المأسى. لذلك عليهم دعم الطفل من خلال المأساة، بحيث يمكن للطفل أن يتطور وينمو بطريقة صحية. استخدم المأساة كفرصة لبناء نقاط القوة العاطفية التي ستكون مطلوبة لتحمل العواصف المستقبلية التي لا مفر منها للأسف. بدعمك وحبك ورعايتك، سيكون طفلك مستعداً لمواجهة عواصف الحياة. ■

# منزلي يحترق

## قصة أم تفرط القلب

بقلم هولي دكستر - بتصرف

المفضل، ”الدعسوقة المتذمرة“، وغنيت له إلى أن خلد للنوم. كان القمر بديراً في السماء. كان يضيء مثل الشمس الجليدية، مما منحني شعوراً يندر بالسوء.

في الغرفة المجاورة، كان تروي وصديقتنا دونا يعزفان على القيثارة؛ كنا نستعد للغناء. أنا أغني ودونا وتروي يقومان بالعزف. كان حلقي ضيقاً ونفسي قصير. لا أستطيع الغناء. دونا تسأل ”ما الأمر يا فتاة؟ لست على طبيعتك“.

أخبرتها عن الحلم. دونا تلمس ذراعي وتقول ”هولي، لسنا بحاجة للتمرين الآن. يمكننا تحديد موعدٍ آخر.“ يمسك تروي بيدي ويقول ”كل شيء على ما يرام، عزيزتي. أنت بخير.“ يعرف أن هذه الكلمات التي أريد سماعها. الأمان، هذا كل ما أردت أن أشعر به.

نزلنا مع دونا إلى الطابق السفلي. كانت غرفة المعيشة مظلمة، لذلك قمت بالضغط على زر الإنارة. لم يحدث شيء. ”ربما كان هناك تماس كهربائي“ قال تروي، ومن ثم ذهب للبحث عن مصباح يدوي.

أشعلت النار في المدفأة، لكن شيئاً كان يمنع الدخان من التدفق خارجاً، فمتلأت الغرفة بضبابٍ غريب. قمت بتحطيم النافذة. سمعنا الغربان تصدر أصواتاً في المدخنة ... قلت:

”ربما قاموا ببناء عشٍ هناك - هذا هو سبب احتجاز الدخان.“ وقفت دونا بجوار الباب

في صباح أحد أيام تشرين الثاني نوفمبر، استيقظت من حلمٍ مخيف. جلست على السرير وقلبي يخفق ووجهي مغطى بالدموع. سألني زوجي، ما المشكلة؟

”كنت أقع نحو الخلف... في إنهياري جليدي هائل، كل ما أملكه، كل شيء كنت قد أنجزته في حياتي، كان ينهار فوقي، يدقني ويسحقني إلى أن لم يتبقى مني شيء سوى الغبار.“

”إنه مجرد حلم، عزيزتي.“ وقام يلف ذراعيه حولي.

كانت سيسي البالغة من العمر تسع سنوات وتايلور ذو الرابعة في الطابق السفلي يتناولون طعام الإفطار ويشاهدون افلام الكرتون. الكلاب كانت تحت الطاولة، في انتظار التقاط أي فتات. أحاول أن أتخلص من المشاعر المتبقية من ذلك الحلم. ”كل شيء على ما يرام؛ كل شيء بخير.“ كنت أقول لنفسي طوال اليوم.

بعد المدرسة، أوصلت سيسي إلى منزل صديقتها لتنام عندها. وحين كنت أقود السيارة للمنزل تشنجت عضلات صدري. ما الذي حل بي. ربما أحتاج إلى دواء أو علاج.

في الوقت الذي وصلت فيه إلى منزلي، كنت بالكاد أستطيع التنفس. اعتقدت بأنني سأصبح أفضل إن نمت قليلاً. غرقت في نوم عميق، ولكن عندما أستيقظت، كنت ما زلت منفعلة.

تناولت أنا وتروي وتايلور العشاء. بعد أن استحم تايلور البسته بيجامته ومن ثم قرأت كتابه

الأمامي. "هل تريدونني أن أبقى؟"  
لوحث لها بيدي. "لا، كل شيء على ما يرام".  
عانقتني وغادرت.

في القاعة، قام تروي بتوجيه المصباح على  
لوحة مفاتيح الإنارة. وبينما كان يقلب أحد  
المفاتيح صدر صوت جعلنا نتراجع الى الخلف.  
"لا بد أنه مفتاح محترق... يمكنني إصلاحه."  
"ارجوك" قلت. "لدي شعور سيء. دعنا  
نحضر كهربائي الى هنا في الصباح".

غسلت وجهي ونظفت أسناني إستعداداً  
للنوم. أشياء عادية في ليلة عادية، لكنني  
لا أزال قلقة، نظرت إلى القمر. جلست في  
الفراش، بينما كان تروي نائماً. تكور انجل  
ومشكن حولي، وكانا يصدران أصواتا. اصب  
بالقلق وسرت في ارجاء المنزل أتفقدته. تجولت  
في غرفة الأطفال. تايلور نائم، سحبت الأغطية  
فوقه وقبلت جبينه.

مشيت في الطابق السفلي للتحقق من  
الموقدة. كانت النار على وشك أن تخمد. صعدت  
الى الطابق العلوي وعدت إلى السرير، لكن بعد  
ساعة، استيقظت مذعورة. تجولت في الممرات.  
المنزل في غاية الهدوء. كان هناك خيط رقيق  
من الدخان في الهواء. أجبرت نفسي على العودة  
إلى السرير.

في غضون ساعة استيقظت مرة أخرى. وقفت  
في غرفة الأطفال. بدى المنزل مليئاً بالدخان أكثر  
مما كان عليه من قبل، ولكن كيف يمكن أن يكون  
ذلك بعد أن خمدت النار قبل ساعات؟ فتحت  
النافذة وعدت إلى السرير، وخلدت الى النوم.

## داخل الجحيم

سمعت صراخاً. انه تروي. "هولي. اخرجوا  
من المنزل!"  
احسست بالذعر في صوته، وقفت وركضت

إلى باب غرفة النوم، وحين قمت بفتحه دفعني  
الهواء الى الخلف ووقعت على الأرض. الحرارة  
الشديدة والدخان الأسود قاما بحرق جلدي.  
كانت النيران تتأجج بينما صوت جهاز الإنذار  
يئن بصوتٍ منخفض. أخذت أتنفس بصعوبة  
وزحفت على الأرض. لن أنسى تلك الرائحة أبداً.  
إنها ليست الرائحة الدافئة لنار المخيم ولكن رائحة  
السجاد الصناعي الرديئة، وجص الجدران الجافة  
والأجهزة المنزلية الذائبة، كانت سحابة حياتنا  
السامة تتفكك.

بدون وعي، حملت تايلور بين ذراعي ووقفت  
عند نافذة غرفة نومه. عندما فتحتها اندفع الرماد  
والدخان نحونا. هناك حريق خلفي، وفي الأسفل  
خرسانة على مسافة ٣٠ قدم.

صرخ تروي من نافذة أخرى، "انتظري أنا  
قادم - سوف أقفز" ومن ثم سمعت صوت  
العظام فوق الاسمنت. صرخت عليه، لكنه لم يرد.  
بدأت بالبكاء، لكن ليس هناك وقت للذعر.

أنزلت تايلور من النافذة بقدر ما تمتد ذراعي  
حتى يتمكن من التنفس. أمسكت بيده الصغيرة  
فقط، كان جسده يتدلى. كنت في وسط عاصفة  
نارية. أنني اختنق، كنت ابصق الشحم الأسود.  
بدأت الفقاعات تظهر على ساقي. أصبح الألم لا  
يطاق. أحتاج لعمل شيء ما. ولكن لا يوجد عشب  
أو أشجار في الاسفل.

كان عقلي يبحث عن الخيارات. إذا حملت  
تايلور بينما أقفز يمكن أن أسحقه. لا بد لي من  
ترك يديه. لكن إن قمت بذلك، فقد تتكسر عظامه،  
أو يصاب بإصابة سيئة. ولكن إذا لم أفعل شيئاً،  
فسوف أحترق حتى الموت وسوف يسقط. قمت  
بمد جسمي لجعل السقطة قصيرة قدر الإمكان  
، قمت بإنزاله بقدر ما أستطيع، لم أكن أمسك إلا  
طرف أصابعه السمينة. كان الدخان كثيفاً جداً، لا  
أستطيع رؤيته. أرجو من الله أن يحميه. سأتركه



يسقط. في تلك اللحظة، صرخ تروي "أسقطيه!"  
أنا هنا!"

أخرجت رأسي من النافذة. أخذت نفساً عميقاً، ثم قفزت للأسفل. سمعت صوت وركي فوق الخرسانة، لكن الأمر يبدو وكأنه حدث لشخصٍ آخر. أنا لا اشعر بشيء. أوقفني تروي على قدمي. كان تايلور يمسك بصدري. قال تروي: "لقد أمسكته". نظرنا إلى بعضنا ونحن غير مصدقين. أننا أحياء.

انطلقنا بعيداً. احترقت الطوابق الثلاثة، كانت النيران تنطلق من النوافذ. كانت إحدى الجارات تبكي: "لا أعرف ماذا أفعل! لا أعلم ماذا أفعل!" صرخت، "ابنتها الصغيرة موجودة هناك!"

صرخت "سيسي، سيسي"، كنت مرتبكة، كنت أشك في ذاكرتي. أمسكت ذراع تروي. "سيسي" غير موجودة، أليس كذلك؟ أصبحت في حالة هستيرية، وكنت أمسك ابني الذي كان صامتاً ومذهولاً.

امسك بي تروي من ذراعي وقال بصوت قوي، "هولي، إنها في منزل صديقتها. أنظر الي يا هولي! إنها بأمان".

أخبرني تروي فيما بعد بأنني كررت هذا السيناريو عدة مرات في تلك الليلة. الفوضى كانت في رأسي، كما كانت في الشارع. كنت أراقب حياتنا تحترق بالنيران. قام تروي يلف ذراعيه حول تايلور وحولي. وكان يهمس، ربما في نفسه، ربما لي، ربما إلى الله. "سوف نعود أقوى".

أريد أن أصدقك يا زوجي المتفائل. ولكن في ذلك الصباح، كان هو الشخص الذي أخبرني بأن كابوسي كان مجرد حلم. الآن أنا مستيقظة والكابوس حقيقي.

## من الرماد

بعد أيام على اندلاع الحريق، استيقظت على رائحة حشوة الديك الرومي الشهية، وأصوات

موكب عيد الشكر على شاشة التلفزيون. جلست في مطبخ أُمي. "صباح الخير حبيبتي! القهوة جاهزة. هل تريدين بعض القهوة؟"

على مدار الأسبوع، توقفت السيارات أمام منزل أُمي محملةً بالتبرعات. كنت أتلقى المكالمات من الأصدقاء، وكانوا يقترحون إقامة حفلة موسيقية. في الليل، كنا أنا وتروي نعاني من الكوابيس. في النهار كنا محاطان بالحب. لقد أتيت لنا الفرصة للشعور بشيءٍ لم نعرفه أبداً - أن نحاط بالمئات من الأيدي غير المرئية - وهو شعور مريح مطمئن. نحن هنا في هذا اليوم نقدم الشكر والإمتنان. لكنني تعبت أيضاً من كوني ممتنة ومحتاجة.

أمضينا اليوم في تفقد أكياس التبرعات. استخدم بعض الناس النار كذريعة للتخلص من القمامة، وهذا ساعدنا على الضحك مرة أخرى.

الملابس الداخلية المستخدمة؟ بونانزا!

كيس كامل من أحزمة الأمان؟ ما الذي سأفعله بهذه الأشياء؟!

بدلة رطبة؟ زلاجات من السبعينات؟ نحن بلا مأوى ولكن شكراً!

قمنا بالإستحمام وارتداء ثياب مرتبة. بدى الأولاد انيقين في ثيابهم عندما رن جرس الباب. أُمي ردت عليه وعادت إلينا لتقول: "رجلٌ من الصليب الأحمر هنا".

اتضح أن الصليب الأحمر كان متواجداً عند الحريق في تلك الليلة، كان يوفر الطعام والماء لرجال الإطفاء. لم نتواصل معهم، لكن الصليب الأحمر لا ينتظر منك أن تتواصل معه. قال ممثلهم، فرانك - هذا ليس اسمه الحقيقي - هو ممثلٌ الجسم، وله لحية حمراء. "في الوقت الحالي، أنتم في مرحلة ما يسمى بشهر عسل المأساة". "أنكم محاطون بأشخاص جاؤوا لدعمكم. التبرعات تأتيكم من كل مكان، تتلقون مكالمات هاتفية

# خطوات للشفاء من الصدمة

بقلم د. مارتن في- كوهين



سواء كنت ضحيةً لجريمةٍ ما، أو كنت طرفاً في حادثٍ أو كارثةٍ طبيعية، أو ضحيةً لإساءة المعاملة، فإن الصدمة الناتجة عن كل ما سبق متشابهة. الخوف الشديد والشعور بالعجز هما رد الفعل الطبيعي للأحداث التي لا تستطيع السيطرة عليها. "لقد كنت مصدوماً تماماً"، "اعتقدت أنني سأموت"، تلك العبارات هي الأكثر استخداماً لوصف هذه الأحداث. لحسن الحظ، هناك طرق عديدة للتغلب على "الهزات الارتدادية" للحوادث الصادمة. منها ما يلي:

كل يوم. لكن سرعان ما تنتهي كل هذه الأشياء وعندها عليكم الصمود". أعطاني بطاقة وقال "لقد رتبنا إستشارة مجانية لكم أنتم الأربعة". أعطانا حقائب تحتوي على لوازم الاستحمام، ودببة وبطانيات للأطفال. "ليكم هذه البطاقات لتشتروا أغراضكم الشخصية مثل الملابس الداخلية والجوارب".

جعلني اسلوب فرانك الواثق استرخي. كان أول شخص تحدثنا معه يدرك بأنه ليس لدينا رخصة قيادة، ولا بطاقات مصرفية، ولا شهادات ميلاد. يعلم أنه علينا فصل الخدمات، وإعادة توجيه البريد لعدم وجود منزلٍ يوضع صندوق البريد أمامه. كان يعطينا التوجيهات والنصائح حول كيفية البدء من جديد.

ذهبنا إلى منزل العمّة لورا لتناول العشاء، كان تروي يعاني من التواءٍ في الكاحل، وأنا أضع ضماداتٍ على معصمي وبأذنٍ محروقة. قامت عمتي وأقاربنا بمعانقتنا وقد كانوا يشعرون بالشفقة على حالنا. جلسنا نتحدث في المطبخ، وفي كل مرة كنا أنا و تروي نسعل فيها إثر استنشاق الدخان في تلك الليلة كنا نتلقى المزيد من العناق والأسئلة "هل أنتما بخير؟" أشعر أنني بخير بالفعل بعد لقائي فرانك.

عند العشاء، امسكنا بأيدي بعضنا البعض، وأخذ الجميع يشكرون الله لعنايته بنا. ثم جاء وقت الصلاة. تقود العمّة لورا والعم بوب الصلاة دائماً. نحني رؤوسنا، في انتظار الكلمة الإفتتاحية. بدلاً من ذلك، تقول العمّة لورا: "تروي، هل تقود الصلاة الليلة؟"

نقوم جميعاً برفع رؤوسنا. بعد لحظة من التردد، يقول: "نعم. أرغب بذلك". ويبدأ، "إلهي، نشكرك على هذه الوجبة، وعلى الحب الوفير في هذه الغرفة. نشكرك على عائلتنا وأصدقائنا، وعلى وجودنا معاً هنا". يتوقف "ولأننا أحياء". ينقطع صوته. "أرجوك يا الله، ساعدني لأقف على قدمي، حتى أتمكن من رد الجميل."

قمت بالضغط على يده بقوة. ثم سمعنا كلمة "آمين". مسح البعض منا دموعه بينما كنا نمرر البطاطا المهروسة. ■

أحد الناجين. ما الذي تعلمته من تجربتك الصادمة؟ سجل هذه الأفكار في مفكرة أو تحدث عنها في مجموعة دعم متعاطفة مع ما حصل معك.

• **ابحث عن العلاج.** إذا لم تستطع التوقف عن التفكير في ما حدث؛ وكنت تشعر دائماً بالقلق والتوتر؛ ووجدت نفسك تتجنب روتينك العادي، وتعاني من بعض الأعراض الأخرى لما بعد الصدمة، عندها يجب أن تطلب مساعدة أخصائي.

• **كن صبوراً مع نفسك.** الشفاء يستغرق بعض الوقت. سوف تشهد عملية شفاءك صعوداً وهبوطاً. تقبل فكرة أن عملية الشفاء تحتاج الوقت.

باتباع الخطوات الموضحة أعلاه، سوف تخرج ناجياً. يمكن لتجربتك المؤلمة أن تجعلك شخصاً أقوى وأكثر حكمة. وستتعلم الكثير من الأشياء التي لم تكن لتعرفها لو لم تتعرض لتلك الصدمة. ■



• **إدراك أن ما تمر به ما هو إلا رد فعل طبيعي لظروف غير طبيعية.** قد تشعر أنك فقدت السيطرة أو "اصبت بالجنون"، إلا أنك في الواقع تعاني من أعراض ما بعد الصدمة.

• **تحدث عن أفكارك ومشاعرك وردود أفعالك تجاه الأحداث المؤلمة مع الأشخاص الذين تثق بهم.** ثم تحدث عنها أكثر. استمر في الحديث عنها إلى أن تشعر بأنك لا تحتاج للحديث عنها بعد الآن.

• **افعل كل ما يتطلبه الأمر لخلق الشعور بالأمان والهدوء في بيئتك.** مثل النوم والضوء مضاء لفترة من الوقت أو التأمل و الاستماع إلى موسيقى هادئة.

• **استكمل أنشطتك وأعمالك العادية بأسرع وقت ممكن.** يمكن للأحداث المؤلمة أن تخلق حالة فوضى في حياتك، إلا أن الروتين يوفر نوعاً من الأمان خلال رحلتك للعودة والاستقرار.

• **أنت في مرحلة الشفاء.** امنح نفسك الراحة المناسبة والتغذية والتمارين. إذا كنت مصاباً بالإنفلونزا وتحاول التعافي منها، فستلتزم بالنصائح الصحية. لذا افعل نفس الشيء لنفسك وأنت تتعافى من الإجهاد الناجم عن الصدمة.

• **كن على بينة من المحفزات العاطفية وتعلم كيفية التعامل معها بشكل خلاق.** قد تتذكر الأحداث الماضية المتعلقة بالصدمة عن طريق الإنخراط في نشاطٍ مماثل، أو الذهاب إلى مكانٍ مماثل. يجب أن تدرك أنك تواجه محفزاً عاطفياً، عليك أن تحدث نفسك بطريقة إيجابية: "هذا أمرٌ مخيف، لكنني في أمان الآن".

• **حاول أن تجد معنى أعمق لما حدث لك.** صحيح أنك كنت ضحية ولكن يمكنك أن تصبح



# خلال كل ذلك

فقط في أحلك ساعاتنا نكتشف القوة الحقيقية للضوء الرائع داخل أنفسنا، والذي لا يمكن أبداً إطفاءه - **دو زنتاماتا**

استخدم معاناتك كوقود، آمن بنفسك ولن يستطيع أحد إيقافك! - **ايفون بيير**

تحلى بآمال كبيرة واعمل جاهداً للحصول عليها. إحلم بأحلام كبيرة واعمل على أن تعيشها. يجب أن تكون لديك توقعات هائلة أنت مؤمن بها. - **نورمان فنسنت بيل**

حتى لو نسيك السعادة قليلاً، لا تنساها أبداً - **جك برفت**

سوف احب النور لأنه يُظهر لي الطريق، وسأتحمل الظلام لأنه يظهر لي النجوم - **اوغ ماندينو**

يجب أن نقبل خيبة الأمل صغيرة، لكن يجب ألا نفقد الأمل مطلقاً. - **مارتن لوثر كنج**

يجب أن نعانق الألم ونحرقه كوقودٍ لرحلتنا. - **كينجي ميازاوا**

في بعض الأحيان يخبو ضوءنا، ولكنه سيشتعل مرة أخرى بمجرد التقاءه مع إنسان آخر. - **ألبرت شفايتزر**

لا يمكن صقل الأحجار الكريمة من دون احتكاك، ولا يمكن للإنسان أن يكتسب الخبرة دون تجارب. - **مثل صيني**

كلما زادت الصعوبة، زادت عظمة التغلب عليها. الطيارين الماهرين يكتسبون سمعتهم عند التغلب على العواصف والزوابع. - **ابكتوس**

الإزدهار معلمٌ عظيم لكن الشدائد معلمٌ أعظم. الإمتلاك يدلل العقل والحرمان يقويه. - **وليام هازلت**

الأمل مهم لأنه يجعل اللحظات الحالية أقل صعوبة. إذا كنا نؤمن بأن الغد سيكون أفضل، سنتمكن من تحمل مشقة اليوم. - **ثييس نهات هانه**

