

## موثٌ طفل

### مساندةُ الوالدين خلال الفاجعة

مع مشورة بقلم القسِّ د. جون سي. جوردن (Rev. Dr. John C. Jordan)

ونصائح بقلم كيت أس. هولبرن (Kate S. Holburn)

**خلال** السنوات العديدة التي مرّت بزواجهما، اختبرَ شان (Sean) وفيكتوريا (Victoria) فرحًا لا يُصدّق عندما وُلد ابْنُهُما نيثان (Nathan)... ثمَّ حزناً لا يوصّف عندما فقدها. تقدّم هنا قصّتهما.

**دليلُ التعافُل مع الحالات الطارئة:** كيف كانت حالةُ أسرتك

وكنيستك في تلك الفترة؟

**فيكتوريا:** كنّا في سنِّ السابعة والعشرين والثامنة والعشرين مع ابنةٍ في شهرها الثامن عشر. كانت كنيستنا صغيرة - ١٢٠ شخصًا تقريبًا - وكنّا منخرطين فيها بصفة قادة.

**شان:** بعد مرور سبعة أشهرٍ تقريبًا على حملها، استفاقتُ فيكتوريا وهي

تتألم؛ إذ كانت تعاني مخاضاً قبل الأوان في الأسبوع ٣٤ من الحمل. كان الطفل في وضع عرضي في الرحم ويتعذر ولادته ولادةً طبيعياً، ولهذا أجرى الأطباء عملية قيصرية طارئة. وهكذا جاء ابننا نيثان- الذي كنا نشعر بسعادة غامرة لا تُصدّق لاستقباله. أمضى أسبوعين في الحاضنة. حضرت والدتي لتقديم المساعدة، ولكن لم يأت أحد قط من الكنيسة.

**الدليل:** ما الذي حدث بعد إحصار نيثان إلى البيت؟

**فيكتوريا:** أحضرنا نيثان إلى البيت عندما صار وزنه أكثر قليلاً من ٢ كغم. في أحد الأيام، بعد أسبوع تقريباً، بدأ يبكي دون توقّف. كان شان في العمل ومعه سيّارتنا التي لا نملك سواها، وفي تلك الأيام التي سبقت زمن الهواتف الخليوية، لم أتمكن من الاتصال به. شعرت بأنّي وحيدة ولم أعرف إلى من أتوجّه، ولكنني أقنعت أخيراً أحد المعارف المقربين من الكنيسة باصطحابنا في السيّارة إلى المستشفى.

كان الوضع في المستشفى فوضوياً. بمعنى أنّه خارج عن نطاق السيطرة... كان كل شيء يجري بسرعة. نقلوا نيثان إلى مستشفى آخر بواسطة طائرة مروحية. **شان:** بعد إجراء المزيد من التحاليل المخبرية، أخبرنا الأطباء بأنه مصاب بالتهاب السحايا.

**الدليل:** كيف كان الوضع في الأيام التي تلت بالنسبة إليكما؟

**فيكتوريا:** كنا موجودين في ذلك المستشفى مدّة ستّة أيّام كاملة. اتّصل بنا راعي كنيستنا مرّة واحدة، وكان ذلك هو التفاعل الوحيد

الذي قام بيننا وبين أي شخص من الكنيسة. ولم يتصل بنا أي إنسان آخر. ومع ذلك، كنا تمامًا غير خائفين. لم يكن في ذهننا أدنى شك في أن نيثان سيتعافى. يا لها من معجزة سننظرها!

**الدليل:** ما الذي جرى بعد ذلك؟

**شان:** جاء الأطباء وأبلغونا بالخبر... نيثان لن يُشفى. كانت تلك المرة الأولى التي أُصبنا فيها بالانهيار. لقد فقدنا قوانا البدنية كلها وسقطنا أرضًا يسحقنا الحزن.

**شيكوريا:** اتخذنا القرار المدمر بنزع نيثان عن جهاز التنفس الاصطناعي وتوقيع وثيقة تقضي بعدم إبقائه حيًا بواسطة جهاز الإنعاش. نزعوا جهاز الأوكسجين وتركونا وحدنا معه. حملناه ورثنا له وتحدثنا إليه بينما كان ينطلق بعيدًا. بعد فترة، لاحظنا أنه يكافح لكي يتنفس في استجابة لصوتينا. لم نكن نريد إطالة أمد صراعه، وهكذا لزمنا الصمت وانتظرنا. بعد ذلك، خرجنا إلى ظلمة مرأب السيارات. كانت الساعة الثالثة صباحًا، وأدركنا فجأة أن أحدًا لم يكن يعرف ما حدث. لم يكن هناك أحد ليصطحبنا في سيارته إلى البيت - ما من أحد ينتظرنا في البيت مع احتضان مطمئن ووجبة طعام.

**الدليل:** ماذا كانت ردة فعل كنيستكما بعد وفاة نيثان؟

**شان:** قدم لنا الناس، وهم لا يعرفون ماذا يفعلون غير ذلك، النصيح والمشورة الروحية. كانت نياتهم حسنة، لكن الكلمات بدت جافة وتقلل من شأن الأمر إلى الحد الأقصى. تجنّب بعض الأشخاص الموضوع تمامًا. ربّما

اعتقدوا أنه سيكون من الأفضل لنا ألا يتحدثوا بما جرى أو من المستحسن ألا نسمع اسم نيثان. أو على الأقل، سيكون ذلك أمرًا أسهل بالنسبة إليهم. كان الناس يريدون من كل قلوبهم أن نكون الزوجين القويين القادرين على التكيف، وأرادونا أن نكون سعيدين كما كنا من قبل.

**فيكتوريا:** شعرنا بالعزلة والهجر. ولأن ليس هناك أحد يريد أن يشعر بعدم الراحة، فقد لعبنا اللعبة نفسها... لم نتطرق إلى ذكر نيثان في حديثنا، ورسّمنا على شفاهنا ابتسامات زائفة، وقلنا إننا على ما يرام. كان علينا أن ندرك غرابة الكم القليل من الاهتمام والرعاية الذي تلقيناه. ولكن لم تكن هناك طريقة لمعرفة الكيفية التي كان من المفترض أن تكون عليها الأمور. لاحقًا فقط، أدركنا الأمر الذي افتقدناه.

**الدليل:** ما نوع الدعم المطلوب الذي تلقيناه؟

**فيكتوريا:** لقد برز أمران. أولاً، اشترى أصدقاء لنا قطعة أرض مدفن نيثان. كانت هذه لفتة تدل على الرعاية، وقد أزاحت عبئًا فعليًا عن كاهلنا. وكذلك، جاءتني صديقة من خارج الكنيسة في أحد الأيام وعانقتني دون أن تتفوه بكلمة. شعرت في ذلك العناق بأنني محبوبة وبأن هناك من يفهمني.

**الدليل:** ما تأثير ذلك في زواجك ومشاركتك في الكنيسة؟

**شان:** بدأنا نعيش حياة زوجية متوازية- لا نتشاجر، ولكننا لا نتواصل أيضًا. ولأنه لم يكن هناك رابط بيننا ولم نحصل على رعاية الكنيسة الروحية والعاطفية، كنا أيضًا منفصلين عن الله. مرت فترة طويلة لم نكن نصلي فيها

معًا كما لم نكن نقرأ الكتاب المقدس. كُنَّا نشعرُ بالحيرة والتشويش وعدم الارتباط. ولكُنَّا لم نشعرُ قطُّ بالغضب تجاه أيِّ شخصٍ أو تجاه الله.

**شيكوريا:** عُدنا مباشرةً إلى الكنيسة بعد وفاة نيثان، ولكُنَّا لم نتعاف بتاتًا في ما يتعلَّق بالكنيسة، وقد تركناها بعد سنة. عند انتقالنا إلى ولايةٍ أُخرى بداعي وظيفةٍ شان الجديدة، بدأنا هناك فقط في اختبار ثراء الشفاء الذي هو عطيةٌ من الله... ووجدنا دِفئًا وملاذًا مُفعمًا بالحياة كُنَّا قد افتقدناه في جسد الكنيسة. قابلنا أشخاصًا محبِّين يهتمون بالغير، وكانوا يُصغون ويضحكون.

**الدليل:** كيف استمرت قصتكما وقصة نيثان؟

**شان:** ما نزال نحتفلُ بذكرى مولده ونتحدَّثُ بشأنه في كثيرٍ من الأحيان، وذلك ضمنَ محيط الأسرة ووسط الأصدقاء المقربين على حدِّ سواء. والآن، بحسب التوقيت الذي حدَّده الله، نستطيعُ إدراك التأثير الذي كان لحياة نيثان. مثلًا، خلال حفل التأبين، قرَّرَ أحدُ الأشخاص أن يتبع يسوع المسيح.

**شيكوريا:** سنعيشُ دائمًا مع الحزن، ولكنَّ بنعمةِ الله. لدينا أشخاصٌ يحملون معنا ذلك العبء، ويساعدون في الاحتفال بحياة ابنا الجميلة.



## نصائح خاصة بالرعاية والمشورة

### الأمر الأساسيّة

#### + موتٌ طفلٍ لأحد أفراد مجموعتك.

سأل والدٌ محزونٌ مرّةً عن الكيفيّة التي يمكنُ بها لأيّ شخصٍ أن ينجو من صاعقةٍ تُصيبه عند وفاة ولده. الجوابُ المؤلم على تساؤل هذا الأب والعديد جدًّا من الأشخاص الذين فقدوا طفلًا، هو: ”إننا نبقى على قيد الحياة - هذه هي المشكلة“.

ومع أن الموت بكافّة أشكاله هو أمرٌ صعب، فإنّ الطبيعة الخاصّة بموت طفلٍ هي صدمة، ومن المتعارف عليه في أدبيّات الحزن هو أنّ الحزن في حالة الموت الذي يتسبّب بصدمة هو أكثر صعوبةً من الحزن في حالة الموت الذي لا تلازمه صدمة؛ حيث إنّهُ يستمرُّ مدّةً أطول، ويكون إحساسُ الألم فيه أعمق.

قُتِل ابن والي (Wally) في محاولةٍ فاشلةٍ لسرقةٍ متجر كومبيوتر. كان ابنه فرد (Fred) موظّفًا بريئًا صدف أن تعرّف هويّة أحد اللصوص. منذ ذلك الوقت، قسم والي حياته قسمين: ”وقتٌ طيبٌ سبق وفاة فرد، ووقتٌ سيئٌ منذ وفاته“. صار الموتُ الخطّ الفاصل في منظور حياته. إنّ المرحلة العاديّة الحادّة للحزن عند وفاة طفل تتراوح ما بين سنتين وسبع سنوات. قد لا يكونُ الألم بالشدّة نفسها طوال الوقت، لكنّه يبقى عاملاً. ولا يُفارقُ الشعورُ بالخسارة الوالدين مدى الحياة.

## موثٌ طفل

ماتت فيكتوريا في سنّ الثامنة والتسعين، وكانت تعيشُ نوعاً من العزلة، ولم تُعرَف لها عائلة. كانت ”مقتنياتها الثمينة“ مَوْضوعَةً في صندوق الأمانات في المصرف. وتضمّنت تلك المقتنيات دميةً دبّ بالية، وصورةً لابنتها الطفلة التي توفّيت وهي في السنة الأولى من عمرها قبل ٨٠ عاماً. لا يذهبُ بتاتاً هذا الشعور بالحزن.



## نصائح خاصة بالرعاية

### + احضِرْ على الفور!

لا تفترض أن أحداً آخر سيذهب إلى الأهل الحزاني - ليست الحال دائماً كذلك. بمجرد سماعك نبأ الوفاة، اترك ما تفعله واذهب إلى الوالدين. ما من شيء يقدم دليلاً على المحبة أكثر من حضورك.

### + ابقِ.

في بعض الأحيان، يكون الوالدان المحزونان ذوي صدر ضيق. إن استعدادك لمجالستهما هو وعد رجاء ومحبة. ابق قدر المستطاع، وعندما تضطر إلى المغادرة، حاول أن تتسقى مع شخص آخر من كنيستك أو مجموعتك الصغيرة ليحل مكانك. تقبل حاجة الوالدين إلى البقاء وحدهما، ولكن لا تغادر إلى أن تشعر بأنهما يودان ذلك. زُرهما بانتظام، لا سيما في الأشهر القليلة الأولى بعد الفاجعة.

### + اعرف أن الحزن هو إحساس جسديّ.

الحزن هو تجربة جسدية مثلما هو تجربة عاطفية. سيشعر صديقك بالإرهاق، ومع ذلك سيلقيان صعوبة في النوم. وسيستنفذ نظام المناعة لديهما، وقد يُصابان بنزلات البرد.

حتّ صديقيك على أن يأخذ قسطاً من الراحة، ويشرب كمية وافرة من



موتٌ طفل

الماء، ويتناولوا الطعامَ بشكلٍ منتظمٍ. أحضرُ إليهما الطعام، أو ادعُهما إلى بيتك لمشاركتهما وجبةَ طعام.

### + ساعدُ في الأمور الصغيرة.

ترتيبات الجنائز. شهادة الوفاة. الاتصال بالعائلة والأصدقاء. إبلاغ المدرسة. جميع الأمور التي يجب القيام بها... لكنّها تفاصيل فادحة بالنسبة إلى الوالدين المحزونين. ساعدِ قدرَ المستطاع.

لا تنتظرُ أن يطلبَ صديقك المساعدة منك.

كلمهما صراحةً. خاطبهما بشكلٍ مباشر. إن الوالدين المحزونين لا يملكان الكثير من الطاقة والحيويّة، وكلّما كان عددُ المرّات التي يُضطرّان فيها إلى طلب المساعدة أقلّ، كان ذلك أفضل. كُنْ حاضرًا لأجلهما. هل يحتاجان: إلى وجبة طعام؟ إلى مجالسة طفل؟ إلى الخروج ليلاً؟ إلى شخصٍ لتنظيف بيتهما؟ اعرضْ عليهما ذلك.

### + صلّ معهما ولأجلهما.

قد يكون الوالدان المحزونان مستعدّين لأن يتّكلا على الله أو قد لا يكونان كذلك. لا تحكّم عليهما ولا تعظهما. كن مستعدًّا وراغبًا في الردّ على أسئلتهما المتعلقة بالإيمان وعمّا تؤمن به. بسماحك لهما بالكلام جهراً أوّلاً، فإنك تتيح لهما- وليس لنفسك- ضبْطَ وتيرة الحوار. في غضون ذلك، قدّم صلاةً بسيطةً وتذكيراً بوجود الله.

### + لا تتبَعْدَ عنهما

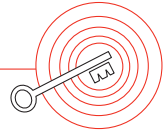
إنَّ الحزنَ على مَوْتِ طفلٍ هو عمليَّةٌ من مراحل . لا تتوقَّع انتهاءَ هذا الحزن في أسبوعٍ أو شهرٍ أو سنة. استمرِّ في تقديمِ دعمك ومحبَّتكَ خلال فترةِ زمنيَّةٍ طويلةٍ، حتَّى عندما يبدو وكأنَّهما لم يعودا في حاجةٍ إلى المحبَّةِ والدعم. إنَّ الحزنَ على طفلٍ يمكن أن يُعاوَدَ الظهورَ مرارًا وتكرارًا في الحياة. احرصْ على أن يعرف صديقك أنه يمكنهما الاتِّصال بك عندما يحدثُ ذلك .

### متى يَحينُ وقتُ الإحالة

من المُستَحسَن دائمًا إحالةُ الأهل الحزانى إلى مشيرٍ محترفٍ في مَوْضوعِ الحزن. سيستفيدُ معظمُ الآباء من هذه التَّجربة، وستُساعدُهُم على الانتقالِ بسرعةٍ أكبر في مراحلِ عمليَّةِ الحزن. ويكونُ من الضروريِّ طلبُ المساعدةِ المتخصِّصةِ في الحالاتِ التالية:

- + توقَّفْ الشخص عن النوم أو تناول الطعام.
- + عدم مغادرة الشخص البيتَ لمدَّةٍ طويلة على غير العادة.
- + إذا صار الشخص غير قادرٍ على الاعتناء ببقيةِ الأولاد.
- + إذا أظهرَ الشخصُ علاماتٍ تدلُّ على نيَّةِ الانتحار (انظر الفصل ٤ الخاصَّ بالانتحار).

يمكنُ أن تكونَ مجموعةُ الدعمِ الخاصَّةُ بالأهل الحزانى خيارًا جيِّدًا بالنسبةِ إلى صديقك أيضًا.



## نصائح خاصّة بالمشورة

سيستفيدُ معظمُ الآباء والأمّهات الذين فقدوا طفلاً من مراجعة مشير متخصص. على الرغم من أنّ النصائح التالية المتعلقة بالمشورة قد تكون مفيدةً في أثناء تقديم خدمتك لصديقك، فعليك ألا تتردّد في أن تُشيرَ عليهما كذلك بمراجعة مشيرٍ في موضوع الحزن.

### + تعرّف مراحل الحزن.

انظر الفصل ٢ الخاصّ بموت شريك الحياة. رغم وجود هذه المراحل، فهي غالباً ما تكون أقوى وتدومُ مدّةً أطول في حالة وفاة طفل. لا تتوقّع أن يبرّ صديقك بهذه المراحل بالترتيب الدقيق. يمكن أن يعودوا إلى مرحلة سابقة، أو يتخطّوا إحدى المراحل. ساند صديقك خلال كلِّ مرحلةٍ من مراحل الحزن.

### + لا تحكّم على حالة الإنكار التي يمرُّ بها صديقك، ولا تناول أن تفرّض الواقع عليهما.

الشعورُ بالصدمة أو بالحدّر سوف يلي عادةً موت طفل. إنّ هذا الأمر هو أليّةٌ طبيعيّةٌ للتّعامل مع هذا الوضع ويجب ألا يُقلّك. موتُ طفلٍ هو حدثٌ عاطفيٌّ قويّ. ليس هناك سبيلٌ يمكنُ معظمَ الآباء والأمّهات من إبعاد أفكارهم عن هذا الواقع... وعن جميع تداعياته. لا يعني الإنكارُ أنّ صديقك لا "يُدرِك" أنّ طفلها قد تُوفي، بل يعني ببساطة أنّهما لا يستطيعان أن يستوعبا مباشرةً المعنى الكامل لما حدث.

إنَّ أفضلَ ما يمكنُ أن تفعله لصديقك خلال هذه المرحلة هو أن تكونَ حاضرًا معهما. التزم الصَّمت. صلِّ. شاركهما ضحكاتهما ودموعهما. عانقهما.

### + كن متاحًا خلال الأوقات الصعبة.

بعد انتهاء مراسم تشييع الجثمان، ستبدأ الحقيقةُ في فرض نفسها، وسيكونُ على صديقك مواجهةً ألم لا يُطاق. يعاني معظمُ الآباء الذين يفقدون أطفالهم صعوبةً في النوم والأكل والقيام بالأعمال اليومية الضرورية من أجل البقاء. إنَّ ألمهم هو ببساطةٍ ساحقٌ جدًّا إلى درجةٍ تمنعهم من العمل. يصفه الكثيرون بأنه ألمٌ في الصدر والقناة الهضمية. قالت إحدى الأمهات: كان الأمرُ وكأنَّ صدرها يشتعلُ نارًا، ولا شيء يستطيع إخماد اللهب.

خلال تلك المرحلة، يبحث الكثير من الأهل عن طفلهم. فهم يسيرون بين الحشود بعينين ثابتتين ويقظتين، ربّما- فقط ربّما- على أمل أن الطفل قد يكونُ هناك. لمحةٌ عابرة وتكوينٌ جسديٌّ مماثل، يبعثُ الأملَ ويثير الذكريات- ربّما لم يحدث ذلك حقًّا- ربّما كان خطأً.

خلال هذه الأوقات، من المهمُّ أن تكونَ حاضرًا لأجل صديقك، كما يجبُ ألا تحكّم عليهما. لا تنتقدهما لقدارة منزلهما. لا تستعجلهما خلال فترة حزنهما. لا تفرّعهما لتمسكهما بالأمل.

شجّعهما على زيارة أحد المشيرين المتخصّصين في مجال الحزن خلال تلك الفترة. قدّم لهما المساعدة في أداء الأعمال اليومية والأمر الضرورية. قدّم إليهما دعوةً إلى المناسبات الاجتماعية العامة. تحدّث إليهما بانتظام بشأن طفلهما وبشأن الموت.

## + ساعد الوالدين أن يشعرا بأنهما طبيعيان في وضعهما غير الطبيعي.

إنَّ موتَ طفلٍ ما يُرهقُ مواردَ الإنسانِ العاطفيَّةِ كُلِّها. لا يوجدُ شيءٌ طبيعيٌّ . سيقولُ العديدُ من الآباءِ والأمَّهاتِ الذين فقَدوا طفلاً إنَّهم يشعرون كأنَّهم ”أُصيبوا بالجنون“. أصغِ إلى قصصهما واحتفظْ بأرائك لنفسك. بالنسبةِ إليك، قد تبدو بعضُ الأمور التي سيقولانها جنونيَّةً فعلاً. ولكنْ من المؤكَّد أنَّها طبيعيَّةٌ وردود فعلٌ متوقَّعةٌ على موتِ طفلٍ. قد يخبرانك بشأنِ جلوسهما في خزانةِ الطَّفل، يشمَّانِ ملبسَه لِالتقاطِ ”رائحته“. قد ترى أن أحدهما يرتدي قطعةً من ملابسِ الطَّفل، أو ربَّما يتحدَّثُ أحدهما بانتظامٍ إلى طفلها المتوفَّى، أو قد يلاحقُ أحدهما طفلاً آخر في أحدِ المتاجر وهو يعتقدُ أنَّه ربَّما كان طفلها، وأنَّ ”خلطاً ما“ حصل. أظهرِ استجابةً خاليةً من روحِ النَّقدِ لقصصِ الأهلِ الحزانيِّ وتصرفهم. في ما عدا ارتكابِ جريمة، أيُّ ردِّ فعلٍ تقريباً يعبرُ عنه الأهلُ المنكوبون هو أمرٌ ”طبيعيٌّ“. يتشبَّثُ الآباءُ بخيطٍ رفيعٍ.

## + تحدَّثْ إلى صديقك بشأنِ زواجهما.

حتَّى أكثرُ الزَّيجاتِ متانةً، يمكنُ أن تتأثَّرَ بشدَّةٍ بوفاةِ طفلٍ. لا تفترضِ أنَّ زواجِ صديقك صامدٌ على نحوٍ تامٍّ تحتِ الضغوطِ. اسألها عن حالها. اسألها إن كان هناك أيُّ أمرٍ تغيَّرَ بينهما. شجِّعهما على الانفتاحِ بعضهما على بعضٍ، والتحدُّثِ بشأنِ حزنهما وعواطفهما ووجهةِ نظرهما بشأنِ الموتِ. في أحيانٍ كثيرة، لا يُعالجُ الزوجانِ هذه المواضيعِ بعضهما مع بعضٍ. وكلِّما طالَ أمدُ كبحهما لمشاعرهما، ابتعدا عن بعضهما أكثر. قد ترغبُ أيضاً في حثِّ صديقك على زيارةِ مُشيرِ زواجٍ أو مشيرٍ مختصٍّ بحالاتِ الحزنِ.

### + استمرّ في دعمهما على مدى مدّة طويلة.

حتّى عندما يبدو أنّ صديقك صاراً على ما يرام، فمن المهمّ مواصلة الدّعم. اسألهم بانتظام عن حالهما. تحدّث بشأن الطفل وبشأن الموت. شجّعهما أن يطلبوا من الله أن يمنحهما التعزية خلال الأوقات الصعبة. أرسل بطاقة أو رسالة قصيرة كلّ سنة في يوم ميلاد ابنهما لتذكّر الوالدين بأنك لا تزال تفكّر فيهما وتصلّي لأجلهما.

### عَوْنٌ مِنَ الْكِتَابِ الْمَقْدَّسِ

يمكنُ للآيات التالية من الكتاب المقدّس أن تساعدك وصديقك بينما تقدّم الدّعم لهما خلال الألم الشديد الذي يعانينه بسبب فقدان طفلهما.

+ رومية ٨: ٣٧-٣٩

+ مزمو ١٨: ٦

+ ٢كورنثوس ٤: ٨

+ مزمو ٣١: ٩

+ ٢كورنثوس ٦: ٣-١٠

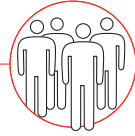
+ مزمو ١٤٧: ٣

+ فيلبّي ١: ٦

+ مئتي ٣٦: ٣٨-٣٦

+ ابطرس ٣: ٨

+ يوحنا ١٣: ٣٤-٣٥



## نصائح خاصة بالمجموعة

### + كونوا مُتأدبين منذ البداية.

اجتمعوا مواردكم كونكم مجموعةً للعناية بالوالدين والأسرة مباشرةً عقب الوفاة.

ليبقَ أحدُ الأشخاص، إمَّا مع أعضاء الأسرة وإمَّا تحت طلبهم في جميع الأوقات - تشجيعُ أعضاء المجموعة على تسجيل أسمائهم في أوقاتٍ محدَّدة في اليوم عندما يستطيعون الاتِّصال بالأسرة أو زيارتها.

أحضروا طعامًا - لن يكونَ الوالدان قادرين على القيام بمهمَّة إعداد الطعام. ضعوا ورقةً لتسجيل الأسماء بحيث يستطيع أعضاء المجموعة (وغيرهم من المهتمين في الكنيسة) أن يسجّلوا أسماءهم لإحضار الطعام للأسرة المفجوعة كلَّ ليلة، لمدَّة لا تقلُّ عن الأسبوعين الأوَّلين بعد الوفاة.

اعملوا على تلبية احتياجات الأسرة - هل يحتاجون: إلى مَنْ يصطحبُ الأولاد بالسيَّارة إلى المدرسة؟ إلى استقبال الأقرباء في المطار؟ إلى تنظيف المنزل قبل الجنازة وبعدها؟ إلى الذهاب من أجل شراء أغراض البقالة؟ إلى المساعدة في ترتيبات الجنازة؟ ليس هناك تفاصيل صغيرة جدًّا بحيث يمكن إهمالها. سيشتقُّ أصدقاؤك طريقهم بجهدٍ حتَّى مع أكثر مهامِّ الحياة اليومية أساسيةً. كونوا متآحين لمساعدة الأسرة أن يطلبوا ما يحتاجون إليه.

### + كونوا متحابين في الأسابيع التالية.

إنَّ أحدَ أكثرِ الأمورِ التي يشتكي منها الأهلُ المفجوعون بشأنِ مجتمعِ كنيستهم، هو أنَّ الأشخاصَ يكونون حاضرين في البداية، لكنَّهم يَخْتَفُونَ عن الأنظارِ بعد بضعة أسابيع. لا تدعُ ذلك يحدث! إنَّ أكثرَ الفتراتِ صعوبةً وإيلامًا بالنسبة إلى الأهلِ المفجوعين، هي في الأسابيع التي تلي الجنائزَةَ.

صلُّوا- صلُّوا بانتظام لأجلِ الأسرةِ خلال فترة اجتماعِ مجموعتكم الصغيرة، وفي خلوتكم الشخصية، وبينما أنتم مع الأسرة. اسألوا أعضاء الأسرة إن كانت لديهم طلباتُ صلاةٍ معيَّنة. قد ترغبون حتَّى في وَضْعِ قائمةٍ مشاركةٍ في الصلاة من أجلِ مجموعتكم حتَّى تتمكنوا من معرفة أنه يُصَلِّي من أجلِ طلباتِ الأسرة بانتظام.

شجِّعوا الأسرةَ على الكلام- قالت إحدى الأمهات: ”إذا أردتم إفراغ إحدى الغرفِ بسرعةٍ من الناس، اذكروا وفاةَ طفلكم!“ حاولوا أن توفِّروا جوًّا من الاهتمام والرعاية والدعم في المجموعة حيث يستطيع أعضاء الأسرة الحزينة من التعبير عن ألمهم، ولتتمكنوا من التحدُّثِ بشأنِ الطفلِ المتوفَّى، والإعلانِ حتَّى عن غضبهم من الله. لا تحكموا على الأسرة أو تعظوها أو تُسكِتوها- أظهروا التعاطفَ والحنانَ والمحبةَ بينما تُصغون إلى المهم.

استمروا في تقديمِ العونِ في ما يتعلَّقُ بالأمورِ العمليَّة- اسألوا بشكلٍ منتظمٍ عمَّا إذا كان هناك أيُّ شيءٍ تستطيعُ المجموعةُ فعله للأسرة.

احرصوا على استمرارِ المجموعة في الحضور- لا تدعوا الأبَ والأمَّ يَخْتَفيان. ينسحب العديدُ من الآباءِ والأمهاتِ الحزانيين من الكنيسة أو من



المجموعة الصغيرة. لا تدعوا ذلك يحدث! استمروا في متابعتكما. قدّموا الدعوة إلى لقاتكم أو إلى الخروج معكم ليلاً، أو إلى مناسباتِ المجموعة أو مناسباتٍ عائليّةٍ أخرى.

### + ليستْ هناك نهاية لهذا الأمر... فقط كونوا متاحين دائماً.

سيشعرُ الوالدان دوماً بالألم. إنّ الحزنَ على فقدان طفل يدومُ مدى الحياة. لا تحجّلوا من الحديث بهذا الأمر مع الوالدين. لا تقولوا لهما البتّة أن يستمرّوا في حياتهما. بدلاً من ذلك، أظهروا لهما دعمكم المستمرّ من خلال الصلاة والمحبة والأعمال التي تدلُّ على الاهتمام والرعاية الصادقين. أرسلوا بطاقات في المناسبات المهمّة، مثل ذكرى مولد الطفل، أو ذكرى وفاته. فليعرفِ الوالدان أنّكم لا تزالون تفكّرون فيهما، وأنّكم ستكونون متاحين لأجلهما إذا ما احتاجا يوماً إلى أيّ شيء.

## مصادر إضافية باللغة الإنكليزيّة

### + كتب

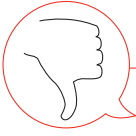
Klass, Dennis. *The Spiritual Lives of Bereaved Parents*. London: Brunner/Mazel, 1999.

Rando, Therese A. *Parental Loss of a Child*. Champaign, IL: Research Press, 1986.

Jorden, John C.. *Spirituality and Loss*. Ashland: Ashland Theological Seminary Press, 2005.

### + مصادر على الإنترنت

[www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)



## ما يجب ألا يُقال

+ ”أرادَ الله أن يكونَ طفلكَ معه“.

إنَّ مثلَ هذا القولِ هو مثالٌ صحيحٌ على ما يمكن أن يكونَ مزعجًا وجارحًا؛ لأنَّه يمثِّلُ ذِكرَ حقيقةٍ في توقيتٍ سيِّئٍ. يمكنُ لهذا القولِ أن يُشعِرَ الوالدينَ بأنَّ الله يعاقبهما أو بأنَّه غاضبٌ منهما.

+ ”حسنًا، إنَّ لديكما أولادًا آخرين“.

على غرارِ عبارة ”أنتما ما زلتما شابَّين. يمكنكما إنجاب المزيد من الأطفال“، لا تُربِّطُ الأمورَ الإيجابيةَ بالحزن؛ إذ ليستَ هناك صلةٌ بينهما، ولا يمكنُ لأحدهما أن يخفَّفَ من وطأة الآخر أو يحلِّ مكانَ الفراغ. قدَّرَ حزنَ صديقك. لا تحاولِ إقصاءه.

+ ”إنَّها لنعمةٌ أن يحدثَ ما حدثَ الآن بدلًا من حدوثه لاحقًا“.

لا تحاولِ أن تقدِّمَ للأشخاص المتألمين شيئًا لجعلهم يشعرون ”بالشكر والعرفان له“. بالإضافة إلى ذلك، ليس للوقت أو العمر تأثيرٌ في الواقع الذي أحدثته هذه الخسارة (الشيء نفسه: ”أوه، لقد مضى على ما حدث زمنٌ طويلٌ، ينبغي أن تكونا قد تجاوزتُما ذلك الآن“).

+ ”كلُّ شيءٍ يحدثُ لسبب. سيستخدمُ الله هذا لأجل الخير“.

سيبدو هذا القولُ كأنَّه تذكيرٌ جاهزٌ لا معنى له، لا سيَّما عندما يصدُرُ بعد

موثٌ طفل

فترةٌ وجيزةٌ من الوفاة. من الطبيعيّ أن يفقد المرءُ الثقةَ ويختبرَ حزنًا شديدًا، لذا فإنَّ محاولتكِ منعَ سيرِ عمليَّةِ حزنِ صديقك، أو دفعهما بسرعةٍ أكبرِ خلال ما يقومُ به اللهُ، هو غير ضروريٍّ ويمكنُ أن يكونَ في الواقع أكثرَ ضررًا.



## ما يجب أن يُقال

+ ”أنا أهتمُّ حقًا لأمركما وأصلِّي لأجلكما“.

يملكُ الناسُ جميعَ الأنواعِ من أليّاتِ المواجهةِ المختلفةِ، لذا لا تتوقَّع من الناسِ أن يتعاملوا مع الخسارةِ بطريقةٍ معيَّنة واحدة. امنحْ صديقك حرّيَّةَ المواجهةِ بطريقتكما الخاصَّةِ دون محاولةٍ إعطائهما مبادئٍ رويَّةٍ (بغضِّ النظر عن مدى صحَّتها!). دع اللهُ يعمل، وانتظرِ الوقتَ المناسبَ لتقديمِ كلماته الحكيمَّةِ.

+ ”أنا لا أعرفُ ماذا أقول، ولكن أرجو منكما أن تعرفا أنني هنا متاحٌ

لأجلكما، ولأجل كلِّ ما تحتاجان إليه“.

لا بأس إن كنتَ لا تعرفُ ماذا تقول. إنَّ مجردَ وجودك يعني أكثرَ من أيِّ شيءٍ آخر. كُن متاحًا، ومستمعًا، وصديقًا.

+ ”ما الذي ترغبان في فعله اليوم، والذي يمكنني أن أفعله لأجلكما؟“

تذكَّر أنَّ الأوقاتِ العاديَّةِ، بالنسبةِ إلى صديقك، لم يَعد لها وجود. إنَّ برنامجَ حياتهما لا يتبعُ برنامجك. لذا فهما قد يرحبان باتصالٍ هاتفِيٍّ أو بتناولٍ وجبةٍ في منتصفِ الليلِ.

لا تفترض بتاتاً أنّ شخصاً آخرَ من الكنيسة أو من المجموعة الصغيرة سيأخذ زمام المبادرة في جهود الدعم. كُنِ الأول في متابعة صديقك، بالرقّة والحنان والمساعدة الفوريّة والخدمة بحبّة- فنجان من القهوة على مدار الساعة، مبلغٌ ماليٌّ مخصّصٌ لأمرٍ معيّن، عرضٌ لمجالسة الأطفال .

### + "أخبراني بشأن طفلكما."

من المؤكّد أنّك لا تريد التّسبّب في بكاء صديقك، لكنّ الحقيقة هي أنّهما سيبيكان على أيّة حال . إنّ ما قد يرغبُ فيه صديقك هو شخصٌ يبكي معهما، لذا لا تخفّ من دموعهما . شاركهما ذلك، فليستمرّاً قليلاً في حزنهما دون أن تحاولَ مساعدتهما في الانتقال إلى المرحلة التالية قبل أن يكونا مستعدّين . اذكرِ اسمَ طفليهما . إذا لم يرغبِ صديقك في التحدّث بشأنه، فإنّهما سيُعلمانك بذلك . ولكن إنّ فعلاً، قد تكون تلك، اللحظات الأقوى التي يمكنُ أن تشاركهما إيّاها .

### + "كيف حالّ حياتكما الزوجيّة؟"

لا تتوقّع من صديقك أن يعرفا كيف يتصرّفان بشكلٍ صحيحٍ في حياتهما الزوجيّة بعد ضربةٍ هائلةٍ كهذه . اسألهما كيف يصمّدان معاً، واعرضْ مساعدتك .

إنّ الوالدين اللذين مرّاً بتجربةٍ مَوّت طفل، يحتاجان إلى دعمٍ عاطفيٍّ وروحيٍّ أكثر من حاجتهما إلى أيّة كلماتٍ نصّحٍ ومشورة . شاركهما ألمهما . أصغِ إليهما، أظهرِ اهتمامك بهما ومحبتك لهما، صلّ لأجلهما .